



PlusPunkt

Infos aus dem KFB

Editorial

Internationaler Tag der Stimme 2013

Am 16. April ist der **Internationale Tag der Stimme**. Entstanden ist der „Voice Day“ in Österreich im Jahre 2004 und findet dieses Jahr bereits zum neunten Mal statt.

Dieser Tag wurde etabliert, um der Stimme in Beruf und Wirtschaft, in der Schule und im täglichen Zusammenleben mehr Aufmerksamkeit und Bewusstsein zu schenken. Nicht nur die „Voice Worker“ also Lehrer, SängerInnen, PolitikerInnen, Vielsprecher sind auf eine funktionierende Stimme angewiesen; jede und jeder wird an seiner Stimme erkannt.

Die Stimme

Die Stimme ist ein höchst individuelles Instrument und so einzigartig wie ein Fingerabdruck. Sie ist das hörbare Ergebnis des augenblicklichen Zusammenspiels von Atmung, Körperhaltung, und Stimmung. Die Stimme transportiert nach außen, was uns innerlich beschäftigt: Gedanken, Gefühle, Stimmungen und alles, was uns innerlich bewegt.

Eine leise Piepsstimme lässt das Chanelkostüm blass aussehen, ein monotoner Vortrag ein Armanisakko schwach wirken, hastiges Tempo und verschluckte Silben sabotieren aktuellste Powerpointfolien. Es ist also wichtig für das Phänomen Stimme zu sensibilisieren, der Stimme im doppelten Sinne „Gehör zu verschaffen“.

Die innere Stimme

Etwas in uns führt uns. Dieses „etwas“ trägt viele Namen. Manche nennen es spirituell „die Seele“, einige nennen es nüchtern „die rechte Gehirnhälfte“ und andere ganz bodenständig „mein Bauchgefühl“. Spontan spüren, genau so ist es richtig. Ein unerklärliches Ge-fühl von „Angekommen sein“. Aber auch ein Wecken: „he - da wirst du gebraucht“. Ein instinktives Fühlen! Wir haben nicht nur eine innere Stimme; unser Ich hat viele Seiten.

Die nonverbale Stimme

Die Körperhaltung ist eine sehr deutliche indirekte Sprache. Z.B. Verschränkte Arme schaffen Distanz, signalisieren Abwehr. Blickkontakt mit offenen und ruhigen Augen signalisiert Interesse. Ein stechender, bohrender Blick signalisiert Dominanz und Strenge. Auch mit unserer Kleidung sagen wir unbewusst mehr über uns aus, als wir uns bewusst sind. Alle Farben und Formen haben ihre Bedeutung, z.B. weisses Brautkleid, Farbe der Reinheit.

Die Stimme für andere nutzen

Im heutigen Alltag gibt es viele Menschen die Unterstützung brauchen bei Alltäglichem, auch bei Kontakt mit Behörden. In der Politik ist es wichtig, dass wir uns mit unserer Überzeugung einbringen. Der SKF ist mit seinem Netzwerk von 200'000 Mitgliedern ein Organ, das ernst genommen wird. Zu wichtigen Themen werden deshalb immer wieder Positionspapiere erarbeitet und publik gemacht, so auch auf der eigenen SKF-Website.

Die Stimme der Kunst

Wir lassen uns beeindruckt von der Wucht und Ausdruckskraft künstlerischen Schaffens während unserer Reise in der Toskana.

Frauen – Kunst - Spiritualität

Frauenreise in die Toskana - es hat noch freie Plätze!

Wir reisen im Herbst von Montag, 9. – Samstag, 14. September 2013.

In Siena und im Kloster San Antimo bewegen wir uns auf den Spuren der Hl. Katharina. Mit den Besuchen des Parks von Daniel Spoerri in Seggiano und dem Tarotgarten von Niki de Saint Phalle in Caravichio/Capalbio erleben wir zwei ganz unterschiedliche Kulturparks. Farbenfroh, glitzernd und als Einheit konzipiert ist der Garten von Niki de Saint Phalle. Im Park von Daniel Spoerri erzielen die Skulpturen ihre Wirkung im Zusammenspiel von Natur und Kunst. In beiden Anlagen entdecken wir spannende Ausdrucksformen existenzieller Fragen. Der Garten von Niki de Saint Phalle bildet das Herzstück der Reise. Diesem Werk widmen wir durch spezielle Vorbereitung besondere Aufmerksamkeit.

Auskunft über die Reise erhalten Sie bei Verena Donzé 032 322 80 47 od. verena.donze@bluewin.ch
Genaue Angaben finden Sie auf dem Flyer auf unserer Website.

www.kathbern.ch/frauenbundbern

Anmeldungen bis 30. April 2013 werden nach Eingang berücksichtigt.

Katholischer Frauenbund Bern, Mittel-strasse 6a, Postfach 702, 3000 Bern Tel: 031 301 49 80 nur Di 8 – 16 Uhr,

frauenbund@kathbern.ch

Dossier freiwillig engagiert».

Der Nachweis für Freiwilligenarbeit wurde weiterentwickelt, neu gestaltet und vereinfacht. Der Schweizerische Sozialzeitausweis heisst neu Dossier „freiwillig engagiert“.



Das neu gestaltete «Dossier freiwillig engagiert» ist das Instrument, um freiwillig geleistete Einsätze und die dabei erworbenen Kompetenzen sichtbar zu machen. Es wurde durch Benevol Schweiz überarbeitet. Zahlreiche Nutzerorganisationen, darunter auch der SKF, waren daran beteiligt.

Das «Dossier freiwillig engagiert» wurde am 5. Dezember 2011, dem UNO-Tag der Freiwilligen, lanciert.

Das Dossier kann beim SKF oder direkt bei www.dossier-freiwillig-engagi-ert.ch bestellt werden. Es kostet 5 Franken (+ Porto). Bei grösseren Bestellmengen von mehr als zehn Stück gibt es Rabatte.

Im Laufe des ersten Quartals 2013 werden für die Freiwilligenarbeit im SKF passende Textbausteine auf der SKF-Webseite zur Verfügung stehen. Das ist eine gute Möglichkeit für Ihren Ortsverein, engagierten Frauen einen Nachweis für ihre sehr wertvolle Freiwilligenarbeit auszustellen.

SKF

Die 101. Delegiertenversammlung des SKF ist am 6. Juni 2013 in Solothurn

Voranzeige 1: Tag der Schöpfung

Am 28. September 2013 organisiert der SKF mit französischen und deutschen Frauenorganisationen und lokalen Jugendorganisationen einen Tag zum ökologischen Handeln. Im Dreiländereck rund um den Rhein setzen wir ein Zeichen für uns und die Öffentlichkeit, ganz gemäss dem SKF Leitbild „Schonend mit der Schöpfung umgehen“. Detailprogramm folgt.

Voranzeige 2:

2014 wird die Delegiertenversammlung des SKF bei uns in Bern stattfinden. Wir freuen uns heute schon, die Frauen aus der ganzen Schweiz begrüessen zu dürfen.

Mit Würde dem Lebensende entgegen

Das Grundsatzpapier des SKF zur Gestaltung der letzten Lebensphase ist erschienen. Mehr dazu finden Sie unter www.frauenbund.ch.

In eigener Sache

Gerne leiten wir Ihnen Neuigkeiten der SKF-FrauenBande unverzüglich weiter. Das geht am einfachsten per Mail. So freuen wir uns, wenn Sie uns Ihre Mail-Adresse mitteilen. Am besten schreiben Sie einen Gruss an unser Verbandsekretariat, so wird Ihre Adresse richtig gespeichert.
frauenbund@kathbern.ch

KFB

71. Jahresversammlung des KFB am 30. April 2013, in Brienz

Beginn 12.30 Uhr mit kleinem Imbiss, alle sind herzlich eingeladen.
Der statutarische Teil beginnt 14 Uhr, Ende 17 Uhr

Gut unterwegs mit verschiedenen Eigenheiten

Dienstag, 11. Juni 2013, 14 Uhr
Mit Regula Grünenfelder und Tandemfrau. Mittelstrasse 6a, Bern

Allgemeines

„Qin – der unsterbliche Kaiser und seine Terrakottakrieger“

Am 26. April 2013 bietet die Frauenzentrale Bern eine Führung an im Historisches Museum Bern.
Anmelden: Frauenzentrale, Zeughausgasse 14, 031 311 72 01 oder sekretariat@frauenzentralebern.ch

Frauenrituale 2013

Für Frauen, die den Jahreszyklus bewusst miterleben und feiern wollen.
Jeweils um 20 Uhr, Offene Kirche in der Heiliggeistkirche Bern
Leitung: Andrea Kindler, ref. Theologin, Irene Neubauer, kath. Theologin

Donnerstag, 31.01. Reinigungsfest
Mittwoch, 20.03. Frühlingsanfang
Dienstag, 30.04. Walpurgisnacht
Dienstag, 25.06. Sommersonnwende
Mittwoch, 21.08. Kräuterweihe
Donnerstag, 19.09. Erntedank
Donnerstag, 31.10. Dunkelzeit