



Bildungs Kalender

Vorstandsfrauen von Ortsvereinen und Kantonalverbänden des SKF profitieren von kostenlosen Weiterbildungen. Für freiwilliges Engagement mit Fachkompetenz und Freude.

Alle Kurse und Anmeldung auf www.frauenbund.ch/kursangebot



VEREINSWISSEN

Vereinsführung Basiskurs – planen und organisieren*					
16.04.2024	09.15 – 16.45	Visp	VS	Cornelia Schinzilarz	
17.09.2024	09.15 – 16.45	St. Gallen	SGA	Cornelia Schinzilarz	
Führungskompetenz – stärken und motivieren*					
24.02.2024	09.15 – 16.45	Luzern	LU	Regula Kuhn-Somm	
22.10.2024	09.15 – 16.45	Weinfelden	TG	Regula Kuhn-Somm	
Führungshaltung – gestalten und entwickeln*					
30.04.2024	09.15 – 16.45	online	ZH	Cornelia Schinzilarz	
21.11.2024	09.15 – 16.45	Visp	VS	Cornelia Schinzilarz	
Teammanagement – bewegen und leiten*					
08.06.2024	15.00 – 16.45	Pfäffikon	SZ	Regula Kuhn-Somm	
12.11.2024	09.15 – 16.45	Schaffhausen	SH	Regula Kuhn-Somm	
Konfliktmanagement – handeln und lösen*					
16.03.2024	09.15 – 16.45	Wettingen	AG	Brigitte Warth	
05.09.2024	09.15 – 16.45	Chur	GR	Brigitte Warth	
Rhetorik – wirksam auftreten*					
14.03.2024	09.15 – 16.45	Herisau	SGA	Barbara Eppler	
02.11.2024	09.15 – 16.45	Oensingen	SO	Barbara Eppler	

*Modulare Weiterbildung mit SKF-Zertifikat «Führungskompetenz Vereinswesen»

Bei Teilnahme an allen Kursen, die mit einem Sternchen markiert sind, erlangst du das SKF-Zertifikat «Führungskompetenz Vereinswesen». Jeder Kurs dauert einen Tag. Nach dem Abschluss aller sechs Kurse und einem Nachweis von mindestens zwei Jahren Vorstandsarbeit erhältst du das SKF-Zertifikat. In den sechs Modulen erarbeitest du Kompetenzen und Fähigkeiten, dies es dir ermöglichen, einen Verein zielorientiert zu führen. Das Zertifikat bietet einen systematischen Überblick über Kursinhalte und von dir erworbene Kompetenzen und Fähigkeiten. Es kann auch im beruflichen Kontext als Leistungsnachweis verwendet werden.

Vereinsfinanzen – erfolgreich verwalten				
24.09.2024	09.15 – 16.45	Immensee	SZ	Elsbeth Fischer
Vereinsfundraising – neue Finanzquellen finden				
23.03.2024	09.15 – 16.45	Sarnen	OW	Sibylle Spengler
05.11.2024	09.15 – 16.45	St. Gallen	SGA	Sibylle Spengler
Aktuariat – kompetent und speditiv				
22.06.2024	09.15 – 16.45	Brugg	AG	Susann Gretener Jegge
Freiwilligenarbeit – neue Strukturen angehen				
22.03.2024	09.15 – 16.45	Stansstad	NW	Sabina Ruff
12.09.2024	09.15 – 16.45	Weinfelden	TG	Sabina Ruff
26.10.2024	09.15 – 16.45	Basel	BS	Sabina Ruff
Vereinszukunft – leiten mit Strategie				
09.03.2024	09.15 – 16.45	Weinfelden	TG	Heidi Hofmann
19.04.2024	09.15 – 16.45	Baden	AG	Heidi Hofmann
15.06.2024	09.15 – 16.45	Liestal	BL	Heidi Hofmann
29.10.2024	09.15 – 16.45	Brig	VS	Heidi Hofmann
08.11.2024	09.15 – 16.45	Einsiedeln	SZ	Heidi Hofmann
Projekte – erfolgreich umgesetzt				
03.05.2024	09.15 – 16.45	Wil	SGA	Heidi Hofmann
28.09.2024	09.15 – 16.45	Sarnen	OW	Heidi Hofmann
15.10.2024	09.15 – 16.45	Zürich	ZH	Heidi Hofmann
Öffentlichkeitsarbeit – den Verein in Szene setzen				
21.10.2024	09.15 – 16.45	Chur	GR	Carmen Frei
Digitale Kommunikation und Social Media – verstehen, vernetzen und nutzen				
20.01.2024	09.15 – 16.45	Sarnen	OW	Danja Marazzi
27.09.2024	09.15 – 16.45	Stansstad	NW	Danja Marazzi
Storytelling – Botschaften als Geschichten				
14.06.2022	09.00 – 16.30	Schaffhausen	SH	Claudia Sedioli
23.11.2024	09.00 – 16.30	Luzern	LU	Claudia Sedioli
Filmen mit dem Handy – Geschichten in bewegten Bildern erzählen				
19. und 26.09.24	jeweils 19.00 – 20.30	online	AG	Judith Steiner
Digitale Zusammenarbeit – praktisch und effizient vernetzt, ohne Basiswissen im Präsenzkurs				
26.02.2024	18.00 – 21.00	Luzern	LU	Danielle Cotten
07.06.2024	13.30 – 16.30	Wil	SGA	Danielle Cotten
Digitale Zusammenarbeit – praktisch und effizient vernetzt, mit Basiswissen, Online-Kurs				
11.03.2024	18.00 – 21.00	online	ZG	Danielle Cotten
Vereinsstatuen – das Salz in der Suppe				
19.03.2024	13.00 – 16.30	Chur	GR	Karin Ottiger
Revision – einfach und effizient				
17.06.2024	13.30 – 16.30	online	VS	Elsbeth Fischer
Vieles ist Kopfsache – vital unterwegs mit Veränderungen				
02.03.2024	08.30 – 12.30	Oensingen	SO	Stefanie Neuhauser
09.11.2024	08.30 – 12.30	online	UR	Stefanie Neuhauser
Katholisch, weiblich, sucht – meiner Religion auf der Spur				
07.05.2024	09.00 – 12.30	Bern	BE	Katharina Jost Graf
22.08.2024	17.00 – 20.30	Basel	BS	Katharina Jost Graf
Argumentieren – souverän und überzeugend				
13.03.2024	18.00 – 21.00	Pfäffikon	SZ	Karin Ottiger
10.09.2024	09.00 – 12.00	Bern	BE	Karin Ottiger
Frauengottesdienste/Frauenrituale				
07.09.2024	09.30 – 16.45	Herisau	SGA	Andrea Koster Stadler
Geistliche Begleiterin – eine vielseitige Funktion				
27.01.2024	09.15 – 16.45	Luzern	LU	Silvia Huber
23.04.2024	09.15 – 16.45	Zürich	ZH	Silvia Huber

Bildungstag für kantonale Bildungsverantwortliche

Bildungsverantwortliche der Kantonalverbände erarbeiten gemeinsam mit dem Team Bildung SKF das Kursangebot des kommenden Jahres.

23.01.2024	10.00 – 16.15	Zürich	SKF	Team Bildung SKF
------------	---------------	--------	-----	------------------

Info(halb)tag für Vorstandsfrauen der Ortsvereine und Kantonalverbände

Du bist neu im Vorstand eines Ortsvereins oder Kantonalverbandes? Gratulation! Du bist nun Teil eines grossen, schweizweiten Netzwerks aus über 120 000 Frauen. Lerne neue Vorstandsfrauen und sämtliche Dienstleistungen kennen, treffe Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle, die anhand konkreter Beispiele aufzeigen, mit welchen Angeboten der Dachverband seine engagierten Mitglieder unterstützt.

27.04.2024	09.00 – 12.30	Luzern	SKF	Team Geschäftsstelle SKF
28.10.2024	13.30 – 17.00	Luzern	SKF	Team Geschäftsstelle SKF

Bildungstag für Geschäftsstellenleiterinnen der Kantonalverbände

Welche Kompetenzen und Wissensbereiche werden im kommenden Jahr wichtig für die Leitung kantonaler SKF-Geschäftsstellen? Wie unterstützt der SKF kantonale Geschäftsstellenleiterinnen in ihrer Funktion? Im gemeinsamen Austausch gehen wir diesen Fragen nach und tauschen uns über gemeinsame Erfahrungen aus.

22.04.2024	09.00 – 11.30	online	SKF	Karin Ottiger SKF
26.09.2024	09.15 – 16.30	Luzern	SKF	Danielle Cotten SKF

Praxistag für Coachinnen

Am Praxistag vertiefen Coachinnen ihre Kompetenzen, tauschen sich über Erfahrungen aus und lernen voneinander.

04.06.2024	09.00 – 16.30	Zürich	SKF	KICK, Zürich
------------	---------------	--------	-----	--------------



Wir unterstützen Ortsvereine und Kantonalverbände des SKF in allen Fragen rund um den Verein

Steht in deinem Verein eine Statutenänderung an? Seid ihr auf der Suche nach Verstärkung in euren Vorstand? Habt ihr Fragen, wie ihr eure Buchhaltung möglichst elegant mit einer Vereinssoftware erledigen könnt? Solche und weitere Fragen werden uns häufig gestellt. Wir versuchen sie mit weiterführenden Informationen zu beantworten.

www.frauenbund.ch/vereinswissen



«Frauenbände 2.0» katapultiert den Schweizerischen Katholischen Frauenbund in die Zukunft. Unsere Gesellschaft wandelt sich und mit ihr die Rolle der Frau, das Ehrenamt und die Erwartungen an die Kirche. Das spiegelt sich auch im Vereinsleben wider. Wir sind gewappnet für die Veränderung und halten Schritt: Für Freiwilligenarbeit, die inspiriert. Für ein Frauennetzwerk, das auch im Netz sichtbar ist. Für Frauen, die die Welt gestalten – #wirwirkenweiter.

www.frauenbund.ch/frauenbandezweipunktnull

Save the date Der Impulstag findet am Samstag, **14. September 2024** statt.

***Modulare Weiterbildung mit SKF-Zertifikat «Führungskompetenz Vereinswesen».** Bei Teilnahme an allen Kursen, die mit einem Sternchen markiert sind, erlangst du das SKF-Zertifikat «Führungskompetenz Vereinswesen».



Vereinsführung Basiskurs – planen und organisieren*

Du lernst die Aufgaben und Pflichten des Vorstandes kennen und erlangst Kompetenzen, die dich souverän und mit Freude in dein neues Amt einsteigen lassen. Du befasst dich mit den vielfältigen Aufgaben der Vereinsführung, lernst, Sitzungen und Generalversammlungen strukturiert zu leiten und erarbeitest Wissen zu Statuten und Vereinsrecht.



Führungskompetenz – stärken und motivieren*

Du vertiefst dein Wissen im Bereich Vereinsführung, reflektierst deine eigenen Fähigkeiten und Führungskompetenzen und lernst, diese motiviert für dein freiwilliges Engagement zu nutzen. Anhand praxisnaher Beispiele diskutierst du deine Vorstandstätigkeit mit anderen Vorstandsfrauen und erarbeitest kreative Lösungsansätze für die zahlreichen Herausforderungen der Freiwilligenarbeit.



Führungshaltung – gestalten und entwickeln*

Führungshaltung erfordert eine klare Sprache und gekonntes Zuhören. Du lernst förderliche Führungsstile und Motivationskompetenzen kennen und reflektierst dein Führungs- und Rollenverständnis. Durch die Auseinandersetzung mit Fremd- und Selbstmotivation stärkst du deine Selbstkompetenz und setzt konkrete Ziele für deine Führungstätigkeit.



Teammanagement – bewegen und leiten*

Vereinsarbeit ist Teamarbeit: In diesem Kurs lernst du, die verschiedenen Rollen innerhalb deines Teams wirksam für die Vorstandsarbeit zu nutzen. Du erarbeitest kreative Moderationstechniken. Du reflektierst Teamressourcen und deine eigene Führungsrolle für eine optimale Teamentwicklung im Vorstand.



Konfliktmanagement – handeln und lösen*

Du erlangst theoretische Kenntnisse darüber, was einen Konflikt und seine Ressourcen ausmacht. Du lernst das Konzept des Gefühlsmanagements kennen und erarbeitest Lösungsmöglichkeiten für eine befriedigende Konfliktbewältigung. Im Erfahrungsaustausch reflektierst du Lösungsansätze für verschiedene Arten von Konflikten.



Rhetorik – wirksam auftreten*

Bühne frei! Du lernst, wie du Atmung, Stimme und Körperhaltung beeinflussen kannst, um souverän in der Öffentlichkeit aufzutreten. Du erhältst Tipps für eine klare Aussprache und Betonung. Spielerisch und mit viel Körpereinsatz gelangst du zu selbstsicherem Auftreten, das Freude macht.



Vereinsfinanzen – erfolgreich verwalten

Der Kurs bietet eine theoretische Einführung in die Methoden der Buchführung. Nach der Teilnahme verfügst du über die nötigen Kenntnisse, um die Vereinsfinanzen kompetent und verantwortungsvoll zu verwalten. Der Kurs eignet sich auch für Kassierinnen, die ihre Kompetenzen erweitern möchten.



Öffentlichkeitsarbeit – den Verein in Szene setzen

Öffentlich in Erscheinung treten, heisst Beziehungen einzugehen. Die bewusste und geplante Öffentlichkeitsarbeit baut Verständnis auf und schafft Vertrauen zu den verschiedenen Anspruchsgruppen. Mit dem richtigen Rüstzeug und einer motivierten Ausstrahlung gelingt es, den Verein gekonnt in Szene zu setzen.



Digitale Kommunikation: Social Media

– verstehen, vernetzen und nutzen

Der Kurs bietet einen Überblick über die verschiedenen Social-Media-Plattformen und wie Inhalte optimal auf die Social-Media-Kanäle abgestimmt werden. Die Teilnehmerinnen lernen, wie sie ihre Zielgruppe effektiv auf Plattformen wie Facebook, Instagram & Co. erreichen, erfahren, wie sie die Planung angehen können, und lernen, wie sie eine Community aufbauen und im Gespräch bleiben.



Storytelling – Botschaften als Geschichten

Der Mensch liebt Geschichten. Diese Vorliebe können wir für unsere Vereinszwecke nutzen. Das Internet und die technologischen Möglichkeiten haben zu einer regelrechten Informationsflut geführt. Um die Aufmerksamkeit unserer Zielgruppen zu gewinnen, müssen wir packend kommunizieren. Gute Kommunikationsarbeit für den Verein spiegelt immer auch seine Mission wider und berücksichtigt die Interessen seiner Zielgruppen.



Filmen mit dem Handy – Geschichten in bewegten Bildern erzählen (Abendkurs)

Kein anderes Medium kann innert kurzer Zeit so vielen Informationen, Emotionen oder Botschaften vermitteln wie ein Video. Wer die Grundlagen des Filmens mit dem Handy kennt, weiss, wie Geschichten oder Interviews passend in Szenen gesetzt werden. Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse, wie Filme einfach und schnell mit dem Handy erstellt, bearbeitet und gepostet werden können. Teilnehmerinnen erfahren praktische Tipps und Tricks zum Filmhandwerk und können unter Anleitung ausprobieren, wie Szenen einfach festgehalten werden.



Digitale Zusammenarbeit – praktisch und effizient vernetzt

Die Digitalisierung bringt zahlreiche Veränderungen und Möglichkeiten im Bereich der Freiwilligenarbeit mit sich. Ob ein Verein erfolgreich in das neue Zeitalter geht, hängt davon ab, wie er die Herausforderungen der Digitalisierung meistert und sich an die neuen Gegebenheiten anpassen kann. Der Basiskurs findet vor Ort statt, für Fortgeschrittene eignet sich der Online-Kurs.



Vereinsstatuten – das Salz in der Suppe

Damit ein Verein rechtsgültig ist, muss er schriftlich verfasste Statuten vorweisen können. Das Gesetz legt grundsätzlich fest, wie ein Verein funktionieren kann und was im Minimum geregelt sein muss. Einzelne Bestimmungen des Gesetzes haben den Zweck, Regelungen anzubieten für den Fall, dass die Statuten keine eigenen enthalten. Können diese Regelungen abgeändert und an die Bedürfnisse des jeweiligen Vereins angepasst werden? Müssen diese zwingend eingehalten werden und gibt es noch weitere Bestimmungen?



Vereinsfundraising – neue Finanzquellen finden

Damit Vereine ihre Aktivitäten wahrnehmen, effektive Freiwilligenarbeit leisten und ein attraktives Programm bieten können, müssen die erforderlichen finanziellen Mittel zur Verfügung stehen. Die Mittelbeschaffung ist für den Verein eine zentrale und anspruchsvolle Aufgabe. Die Mitgliederbeiträge allein reichen oft nicht aus. Zusätzliche Finanzierung kann auf verschiedene Art und Weise stattfinden. Sponsoring und Fundraising stellen wichtige Methoden zur Vereinsfinanzierung dar.



Aktuariat – kompetent und speditiv

Im Vereinswesen sind Protokolle besonders wichtige Dokumente, weil sämtliche Beschlüsse darin festgehalten werden. In diesem Kurs lernst du die rechtlichen Grundlagen kurz und treffend zu formulieren und regelkonform zu protokollieren. Nach der Teilnahme verfügst du zudem über Kompetenzen der systematischen Archivierung und Vereinsdokumentation.



Freiwilligenarbeit – neue Strukturen angehen

Mitwirkungsmöglichkeiten und Selbstverwirklichung werden immer bedeutsamer – auch in der Freiwilligenarbeit. Vorstandsmitglieder zu finden, stellt sich zunehmend als Herausforderung dar. Um die Lebendigkeit des Vereins aufrechtzuerhalten und eine neue Generation von Freiwilligen anzusprechen, braucht es Innovation und neue Strukturen für agile Mitgestaltungsmöglichkeiten.



Vereinszukunft – leiten mit Strategie

Unsere Gesellschaft wandelt sich und mit ihr die Freiwilligenarbeit. Um mit dem Wandel Schritt zu halten und neue Generationen anzusprechen, braucht es agile Organisationsstrukturen. Vereinsentwicklung wird möglich, wenn Zukunftsvorstellungen, Vereinszweck und Vereinsziele klar definiert sind. Dieser Kurs vermittelt, wie Vorstände die strategische Ausrichtung des Vereins festlegen können, Schwerpunkte gesetzt und Vereinsziele erfolgreich verfolgt werden können.



Projekte – erfolgreich umgesetzt

Ein wichtiger Faktor für die erfolgreiche Durchführung von Vereinsaktivitäten ist eine gute Planung. Werden Aktivitäten und Anlässe als Projekte organisiert, können Verantwortlichkeiten anders gesetzt und Aktivitäten agiler realisiert werden. Vereinsarbeit der Zukunft braucht innovative Organisationsformen. Zur Entlastung der Vorstände können verschiedene Vereinsaufgaben als Projekte organisiert werden. Diese Organisationsform bietet Vereinsmitgliedern und am Verein interessierten Personen zeitbegrenztes Engagement und themenorientierte Teilhabemöglichkeit.



Revision – einfach und effizient

In diesem halbtägigen Kurs lernen Finanzverantwortliche und Revisorinnen, welche Aufgaben und Unterlagen für die jährliche Vereinsrevision nötig sind.



Vieles ist Kopfsache – vital unterwegs mit Veränderungen

Entwicklung und Wachstum sind nur durch Veränderung möglich. Doch wie können wir Veränderungen möglichst begegnen, reaktionsfähig und flexibel bleiben? Wie erkennen wir Chancen, die sich aus Veränderung ergeben? Und wie können wir unseren Bedenken entgegenreten? Dieser Kurs zeigt auf, weshalb unser Hirn Gewohnheiten aufbaut und pflegt. Die Teilnehmerinnen setzen sich mit ihren emotionalen Bedürfnissen auseinander und erarbeiten proaktive Strategien für den Umgang mit eigenen Unsicherheiten.



Katholisch, weiblich, sucht

– meiner Religion auf der Spur

Was bedeutet es für mich, katholisch zu sein? Wie prägt meine Konfession meine persönlichen Werte und Haltungen? An welchen Stellen empfinde ich es als Herausforderung, katholisch zu sein? Wann wirkt meine katholische Zugehörigkeit heilsam?

Wie kann ich meinen Glauben in der Gemeinschaft mit anderen stärken? Wie kann ich meinen Glauben zeitgemäss zwischen Tradition und Veränderung glaubwürdig leben?



Argumentieren – souverän und überzeugend

Meinungen und Einstellungen gehören bei jedem Menschen zu seiner Persönlichkeit dazu. Wenn wir uns engagieren und für etwas einsetzen, das unseren Werten entspricht, exponieren wir uns unwillkürlich. Wie gelingt es uns, unsere Überzeugungen und Haltungen glaubhaft zu vertreten? Was gibt uns Sicherheit, damit wir für eigene Interessen eintreten können und kontern, wenn wir angegriffen werden?



Frauengottesdienste/Frauenrituale

Der Kurs vermittelt Motivation und innere Sicherheit zum Gestalten von Frauengottesdiensten und Ritualen, die unsere Welt ins Gebet nehmen, unsere Herzen berühren und unseren Geist nähren. Du übst den Umgang mit (Bibel)Texten und symbolischen Handlungen und lernst, liturgische Feiern ansprechend zu gestalten.



Geistliche Begleiterin – eine vielseitige Funktion

Die Geistliche Begleitung hat im Schweizerischen Katholischen Frauenbund SKF Tradition, doch werden die Aufgaben der Funktion unterschiedlich wahrgenommen. Primäre Aufgabe der Geistlichen Begleitung ist es, die Frauengemeinschaften zu unterstützen und auf ihrem Weg zu begleiten. Der Kurs zeigt dir die Vielfalt der möglichen Aufgaben der Geistlichen Begleiterin und stärkt dich in der Ausübung dieser Funktion.

HOLANGEBOTE



Holangebote

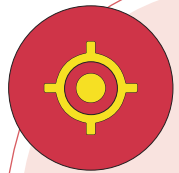
SKF-Referentinnen präsentieren persönlich, was den SKF bewegt und was das Frauennetzwerk bewegt. Ortsvereine und Kantonalverbände des SKF können verschiedene Holangebote zweimal jährlich kostenlos über die Geschäftsstelle des SKF buchen. Für alle weiteren Buchungen und für externe Interessierte stellt der SKF ein Honorar mit CHF 150.00 Stundenansatz exkl. Reisespesen in Rechnung. Die Veranstaltungen können am Geschäftssitz des SKF stattfinden oder am von SKF-Mitgliedern gewünschten Ort. Die SKF-Referentinnen passen ihren Auftritt gerne ans Rahmenprogramm, wie zum Beispiel Generalversammlungen sowie Präsidentinnen- oder Regionaltreffen, an. www.frauenbund.ch/holangebote

Holangebote 2024

- «New Work» in der Freiwilligenarbeit
- Sprache und Gerechtigkeit
- Coaching und Beratung von Vereinsvorständen
- Dossier freiwillig engagiert
- Datenschutz und Datenschutzgesetz



COACHING



Coaching

Das Coaching-Angebot des SKF ist eine Dienstleistung der Kantonalverbände für Vorstände und Vorstandsfrauen von Ortsvereinen. Ausgebildete Coachinnen unterstützen die Vereinsvorstände und stehen den Freiwilligen in allen Fragen rund um die Vereinsarbeit beratend zur Seite. Die SKF-Coachinnen verfügen über zertifizierte Kompetenzen und einen fundierten Erfahrungsschatz aus der Verbandsarbeit des SKF.

www.frauenbund.ch/coaching

Ein Coaching bietet

- Unterstützung bei Fragen zur Ressortverteilung
- Moderation bei Gesprächen mit Vereinsmitgliedern und anderen Akteurinnen
- lösungsorientierte Konfliktbewältigung in schwierigen Situationen
- unterstützende Begleitung bei Umstrukturierungen im Vereinsvorstand
- Beratung bei der Definition von Vereinszielen und ihrer Umsetzung
- Reflexion der Fremd- und Selbstwahrnehmung des Vereinsvorstands
- Standortbestimmung
- Zukunftsplanung



Allgemeine Bedingungen für Kurse

Für Vorstände und freiwillig Engagierte der Ortsvereine und Kantonalverbände übernimmt der SKF die Kurskosten.

Einzelmitglieder: CHF 100.00

Nichtmitglieder: CHF 200.00

Kursabmeldungen sind mit Kosten und hohem administrativem Aufwand verbunden.

Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss oder bei Nichterscheinen wird ein Unkostenbeitrag von CHF 50.00 in Rechnung gestellt.

Impressum

Herausgeberin SKF Schweizerischer Katholischer Frauenbund,

Kasernenplatz 1, Luzern, Postfach, 6000 Luzern 7

Tel. 041 226 02 20, info@frauenbund.ch, www.frauenbund.ch

Redaktion Claudia Legler, Sarah Paciarelli

Satz l'équipe visuelle GmbH, Emmenbrücke

Druck Brunner Medien AG, Kriens