

| | |
|--------------------|---|
| SVA | Schweizerischer Verband der Akademikerinnen |
| ASFDU | Association Suisse des Femmes Diplômées des Universités |
| ASL | Associazione Svizzera delle Laureate |
| ASA | Associaziun Svizra da las Academicras |
| Sektion Graubünden | |



Mitteilungsblatt Juni 2016, Nr. 4

Zukunft

Zukunftswerkstatt SVA, Samstag, 12. November 2016, HTW

Liebe Akademikerinnen

Für einmal steht die Sektion Graubünden der Akademikerinnen selbst im Mittelpunkt. Wir halten Rückschau, werfen aber auch einen mutigen Blick in die Zukunft.

Während einer *eintägigen Zukunftswerkstatt* sollen einerseits Erwartungen, Vorstellungen, Gedanken, Wünsche, die mit unserer Sektion verbunden werden, Platz finden. Andererseits soll eine wünschenswerte Zukunft für die Sektion Graubünden der Akademikerinnen ersonnen sowie Umsetzungsmöglichkeiten erarbeitet werden.

Die gleichnamige Methode „Zukunftswerkstatt“ ist dabei wirksames Instrument, weil alle Teilnehmerinnen, ob „altgedient“ oder neu dabei, gleichberechtigt am Problemlöseprozess beteiligt sind und die Kreativität aller zum Ergebnis beiträgt. Inhaltlich werden keine Impulse gegeben – es wird vielmehr mit den vorhandenen Kompetenzen (Erfahrungen, Wissen) und Ressourcen (Ideen, Fantasie, Vorstellungskraft) der Teilnehmerinnen gearbeitet.



Durch die Werkstatt führt uns unser erfahrenes Mitglied Ruth Nieffer, Dozentin HTW

In dieser Ausgabe:

| | |
|----------------------------------|-----|
| Zukunftskonferenz | 1 |
| Weitere wichtige Veranstaltungen | 2 |
| Lesespass | 3/4 |
| Neuer Partneranlass | 4 |
| Montagstamm | 4 |

Ablauf der Werkstatt:

1. PHASE: Kritik sammeln und zu Themenkreisen verdichten
2. PHASE: Ideen und Lösungsvorschläge sammeln und in Fantasie-Themenkreisen oder utopischen Entwürfen festhalten
3. PHASE: Fantasievolle Entwürfe einer kritischen Prüfung unterziehen und Umsetzungsschritte für mögliche Projekte erarbeiten



weitere Details folgen

Weitere wichtige Daten

MOLEKULARKÜCHE MIT URSULA RAGETTLI DIENSTAG, 20. SEPTEMBER 2016, 18.00 UHR SCHULKÜCHE KANTONSSCHULE CHUR

Algin, Citras, Calcic, Lecite und Fizzy – dass man mit derartigen Substanzen kochen kann, mag Ihnen spanisch vorkommen. Kein Wunder, schliesslich stammt die Avantgarde-Küche von der iberischen Halbinsel. Vom Volksmund gerne auch Molekularküche genannt, ist sie so etwas wie die Nouvelle Cuisine des 21. Jahrhunderts. Sie besticht durch bisher unbekannte Zubereitungstechniken und fast grenzenlose Kombinationsmöglichkeiten.

Die eigenwillige Küche steht für den Genuss mit allen Sinnen und Freude am Experiment.

Anmeldung bei Karin Walder: kkuettel@hotmail.com
oder Tel 081 353 57 40



BUCHVERNISSAGE „BÜNDNER JAHRBUCH 2017“ FREITAG, 28. OKTOBER 2016, 18.30 UHR BILDUNGSZENTRUM PALOTTIS IN SCHIERS

Das Porträt des Akademikerinnen Verbands GR im Bündner Jahrbuch 2017!

Elisabeth Bardill hat unseren Verband zum Thema **Frauenorganisationen in Graubünden** fürs Bündner Jahrbuch 2017 ausgewählt und vorgestellt. Wir sind froh, dass dieses Buch uns die Möglichkeit geben wird, unseren Verband in der Region bekannter zu machen.

„Als Autorin beim „Bündner Jahrbuch 2017“ mit dem Thema Frauenorganisationen habe ich mich nicht zum ersten Mal mit der Ausrichtung, Zielsetzung und Freiwilligenarbeit von Frauen in Graubünden befasst. Da ich mich weiterhin journalistisch in diesem Bereich engagieren werde, kam ich auf die Idee, mit der Vorstellung des Bündner Jahrbuchs das fein strukturierte Netzwerk der Frauen in unserem Kanton einem grösseren Kreis von Interessierten bekannt zu machen. Im Einvernehmen und der Zusammenarbeit mit dem Verleger und Redaktor Herrn Dr. phil. Peter Metz in Chur habe ich die Organisation einer Vernissage übernommen.“

... Frau Silvia Hofmann, Leiterin der Stabsstelle für Chancengleichheit von Frau und Mann GR, wird das Hauptreferat halten. Herr Dr. Peter Metz wird durch den Anlass führen und das Bündner Jahrbuch vorstellen, das wie immer eine Palette weiterer Beiträge enthalten wird.

... Ein spezielles Männerchörl unter der Leitung von Frau Lucretia Sonderegger wird den Anlass umrahmen.“

Text und Bild von Elisabeth Bardill



Haben Sie einen Vorschlag für unsere nächste
DUNNA Preisträgerin 2017?

Wenn Ja, dann melden Sie sich bei uns im Vorstand.

Wir freuen uns auf jeden Hinweis.

Was wir heute noch...

Das Handbuch für die gute Ehefrau

(aus: Houskeeping Monthly, 13. Mai 1955)

- Halten Sie das Abendessen bereit. Planen Sie vorausschauend, evtl. schon am Vorabend, damit die köstliche Mahlzeit rechtzeitig fertig ist, wenn er nach Hause kommt. So zeigen Sie ihm, dass Sie an ihn gedacht haben und dass Ihnen seine Bedürfnisse am Herzen liegen. Die meisten Männer sind hungrig, wenn sie heimkommen und die Aussicht auf eine warme Mahlzeit (besonders auf seine Leibspeise) gehört zu einem herzlichen Empfang, so wie man ihn braucht.
- Machen Sie sich schick. Gönnen Sie sich 15 Minuten Pause, so dass Sie erfrischt sind, wenn er ankommt. Legen Sie Make-up nach, knüpfen Sie ein Band ins Haar, so dass Sie adrett aussehen. Er war ja schließlich mit einer Menge erschöpfter Leute zusammen.
- Seien Sie fröhlich, machen Sie sich interessant für ihn! Er braucht vielleicht ein wenig Aufmunterung nach einem ermüdenden Tag und es gehört zu Ihren Pflichten, dafür zu sorgen.
- Räumen Sie auf. Machen Sie einen letzten Rundgang durch das Haus, kurz bevor Ihr Mann kommt.
- Räumen Sie Schulbücher, Spielsachen, Papiere usw. zusammen und säubern Sie mit einem Staubtuch die Tische.
- Während der kälteren Monate sollten Sie für ihn ein Kaminfeuer zum Entspannen vorbereiten. Ihr Mann wird fühlen, dass er in seinem Zuhause eine Insel der Ruhe und Ordnung hat, was auch Sie beflügeln wird. Letztendlich wird es Sie unglaublich zufrieden stellen, für sein Wohlergehen zu sorgen.
- Machen Sie die Kinder schick. Nehmen Sie sich ein paar Minuten, um ihre Hände und Gesichter zu waschen (wenn sie noch klein sind). Kämmen Sie ihr Haar und wechseln Sie ggf. ihre Kleidung. Die Kinder sind ihre "kleinen Schätze" und so möchte er sie auch erleben. Vermeiden Sie jeden Lärm. Wenn er nach Hause kommt, schalten Sie Spülmaschine, Trockner und Staubsauger aus. Ermahnen Sie die Kinder, leise zu sein.
- Seien Sie glücklich, ihn zu sehen.
- Begrüßen Sie ihn mit einem warmen Lächeln und zeigen Sie ihm, wie aufrichtig Sie sich wünschen, ihm eine Freude zu bereiten.



...alles falsch machen...

- Hören Sie ihm zu. Sie mögen ein Dutzend wichtiger Dinge auf dem Herzen haben, aber wenn er heimkommt, ist nicht der geeignete Augenblick, darüber zu sprechen. Lassen Sie ihn zuerst erzählen - und vergessen Sie nicht, dass seine Gesprächsthemen wichtiger sind als Ihre.
- Der Abend gehört ihm. Beklagen Sie sich nicht, wenn er spät heimkommt oder ohne Sie zum Abendessen oder irgendeiner Veranstaltung ausgeht. Versuchen Sie stattdessen, seine Welt voll Druck und Belastungen zu verstehen. Er braucht es wirklich, sich zu Hause zu erholen.
- Ihr Ziel sollte sein: Sorgen Sie dafür, dass Ihr Zuhause ein Ort voller Frieden, Ordnung und Behaglichkeit ist, wo Ihr Mann Körper und Geist erfrischen kann.
- Begrüßen Sie ihn nicht mit Beschwerden und Problemen.
- Beklagen Sie sich nicht, wenn er spät heimkommt oder selbst wenn er die ganze Nacht ausbleibt. Nehmen Sie dies als kleineres Übel, verglichen mit dem, was er vermutlich tagsüber durchgemacht hat.
- Machen Sie es ihm bequem. Lassen Sie ihn in einem gemütlichen Sessel zurücklehnen oder im Schlafzimmer hinlegen. Halten Sie ein kaltes oder warmes Getränk für ihn bereit.
- Schieben Sie ihm sein Kissen zurecht und bieten Sie ihm an, seine Schuhe auszuziehen. Sprechen Sie mit leiser, sanfter und freundlicher Stimme.
- Fragen Sie ihn nicht darüber aus, was er tagsüber gemacht hat. Zweifeln Sie nicht an seinem Urteilsvermögen oder seiner Rechtschaffenheit. Denken Sie daran: Er ist der Hausherr und als dieser wird er seinen Willen stets mit Fairness und Aufrichtigkeit durchsetzen. Sie haben kein Recht, ihn in Frage zu stellen.
- Eine gute Ehefrau weiß stets, wo ihr Platz ist.



© Housekeeping Monthly, 1955



LOHNMobil
IN CHUR AM
18. MAI 2016

UNSERE
UNTERSTÜTZUNG
IST
IMMER
NOCH
NÖTIG!



New! Business Lunch am letzten Donnerstag jedes Monats!



*Donnerstag 25. August, 29. September,
27. Oktober, 24. November*

Neuer Partneranlass ist lanciert!

*Möchten Sie einen gemütlichen Lunch mit den Partnern,
Freunden, SVA Interessierenden geniessen? Ja?*

*Dann treffen wir uns am letzten Donnerstag jedes Monats
im Restaurant B12, Brandisstr. 12, ab 12.00.*



Montagsstamm



*Montag 4. Juli, 1. August, 5. September, 3. Oktober,
7. November, 5. Dezember*

Alle sind herzlich zu unserem populären Montagsstamm eingeladen!

Wir treffen uns im Restaurant Rebleuten in Chur, ab 18.00 .

Wunderbare Texte von Ilze Riedi werden Sie an kommende Anlässe erinnern.

Wie gewohnt per E-Mail und drei Tage vor dem Stammtisch-Treffen.

Vorstandsmitglieder der Sektion Graubünden

| | | | |
|--|-------------------------------|------------------|-------------------------------|
| Tatjana Betschart Präsidentin | Sonnhaldenstr. 3 7000 Chur | T. 081 353 41 08 | betschart.t@gmail.com |
| Doris Sonderegger-Marthy Kassiererin, Delegierte Zentralvorstand | Roterturmstr. 9 7000 Chur | T. 079 665 36 67 | doson@bluewin.ch |
| Eva Sieber-Müller Aktuarin | Alexanderstr. 8 7000 Chur | T. 081 253 33 44 | eva.sieber@hispeed.ch |
| Karin Walder-Küttel Veranstaltungen | Primelweg 7 7000 Chur | T. 081 353 57 40 | kkuettel@hotmail.com |
| Therese Nemelka Veranstaltungen | Stutzweg 21 7074 Malix | T.078 605 69 43 | t.nemelka@ windowslive.com |