



vielfältig – gemeinnützig – lebensnah



Jahresprogramm 2022



www.hädler-frauen.ch

Januar

Fr 07.01. Häädler Spatzenhöck



15.00 bis 17.00 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden
Spielen, lachen, singen, austauschen und neue Eltern und
Kinder kennenlernen.

Für die Kleinsten, in Begleitung einer Bezugsperson.

Sa 08.01. Schneeschuhwanderung

10.00 bis 14.00 Uhr rund um Heiden

Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Die Schneeschuhe nimmt jede/r selber mit.

Elsbeth Stark führt uns durch Feld und Wald mit einem
Zwischenhalt in der Besenbeiz.

Anmeldung bis 07.01. bei Susann Metzger 071 891 33 20
oder info@haedler-frauen.ch

Fr 21.01. Häädler Spatzenhöck



15.00 bis 17.00 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden

Spielen, lachen, singen, austauschen und neue Eltern und
Kinder kennenlernen.

Für die Kleinsten, in Begleitung einer Bezugsperson.

Di 25.01. Mittagstisch 60+

11.45 Uhr im Restaurant fit4job, Heiden

Gemeinsam essen, plaudern, jassen – für Seniorinnen,
Senioren und Alleinstehende.

Anmeldung bis 22.01. bei Heidi Walser 071 890 05 05



Februar

Fr 11.02. Häädler Spatzenhöck



15.00 bis 17.00 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden
Spielen, lachen, singen, austauschen und neue Eltern und
Kinder kennenlernen.

Für die Kleinsten, in Begleitung einer Bezugsperson.

Mi 16.02. Gottesdienst zum Thema

«**Weisst du, wo der Himmel ist?**»

09.00 Uhr in der kath. Kirche, Heiden

Anschliessend gemütliches Beisammensein bei Kaffee und
Zopf im Pfarreizentrum.

Mi 16.02. Seniorentheater «D Närvä Saagi»

14.00 Uhr in der MZA Walzenhausen

(Abfahrt 12.54 Uhr ab Post Heiden)

Gespielt von der Seniorenbühne Frauenfeld.

Im Anschluss sind alle herzlich zu Kaffee und Kuchen
eingeladen.

Do 17.02. Nachhaltige Zellpflege – unsere Gesundheit

20.00 bis 21.00 Uhr im Singsaal, Schulhaus Dorf

Die Referentin Miriam Rohner erklärt uns, was das
Mikrobiom und der Darm mit unserer Gesundheit zu tun
haben. Weshalb ist es so wichtig, dass unsere Zellen über
alle Bausteine verfügen? Wie kann ich diesem Bedürfnis
nachhaltig gerecht werden?

Anmeldung bis 13.02. bei Nadja Rohner 079 438 30 68
oder nadja_rohner@icloud.com

Di 22.02. Mittagstisch 60+

11.45 Uhr im Restaurant Bären, Heiden

Gemeinsam essen, plaudern, jassen – für Seniorinnen,
Senioren und Alleinstehende.

Anmeldung bis 19.02. bei Heidi Walser 071 890 05 05

Fr 25.02. Häädler Spatzenhöck



15.00 bis 17.00 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden
Spielen, lachen, singen, austauschen und neue Eltern und
Kinder kennenlernen.

Für die Kleinsten, in Begleitung einer Bezugsperson.

März

Di 08.03. Internationaler Frauentag

19.00 Uhr im Obergerichtssaal, Trogen
Eine «Hommage an die Frauen aus dem Appenzellerland»
mit Fokus auf die Vergangenheit und Zukunft mit Heidi
Eisenhut. Details siehe www.frauenzentrale-ar.ch

Fr 11.03. Hauptversammlung Häädler Frauen



18.15 Uhr kath. Kirche, Heiden
Einstimmung zum Thema «Glücksmomente»
18.45 Uhr kath. Pfarreizentrum
Hauptversammlung mit anschliessendem Imbiss

Mi 23.03. Frühlingsbasteln



13.30 bis 15.15 Uhr oder 15.45 bis 17.30 Uhr
im kath. Pfarreizentrum, Heiden
Mit bastelfreudigen Kindern zwischen 4-8 Jahren in
Begleitung gestalten wir mit Pastellfarben kreative Werke.
Kosten: CHF 3.00/Kind inkl. z'Vieri
Anmeldung per Mail bis 07.03. an sascha.haeni@bluewin.ch

Fr 25.03. Häädler Spatzenhöck



15.00 bis 17.00 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden
Spielen, lachen, singen, austauschen und neue Eltern und
Kinder kennenlernen.
Für die Kleinsten, in Begleitung einer Bezugsperson.

Sa 26.03. Kinderartikelbörse



08.30 bis 10.30 Uhr im Kursaal, Heiden
Verkauf von gut erhaltenen und zeitgemässen Frühlings-
und Sommerkleidern ab Babygrösse 50 bis Teenagergrösse
176, Schuhen, Spielsachen und weiteren Baby- und
Kinderartikeln. Für grössere und sperrige Sachen steht ein
Anschlagbrett zur Verfügung.
Auskunft und Anmeldung bei Nicole Naef 079 794 19 57
oder boerse@haedler-frauen.ch

Di 29.03. Mittagstisch 60+ - mit Musik

11.45 Uhr im Restaurant Hirschen, Heiden
Gemeinsam essen, plaudern, jassen – für Seniorinnen,
Senioren und Alleinstehende.
Anmeldung bis 26.03. bei Heidi Walser 071 890 05 05

April

Di 05.04. Preisjassen

19.00 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden
Wir freuen uns auf viele Jass begeisterte Frauen.
Anmeldung bis 29.03. bei Rita Neff 071 891 36 54

Di 12.04. Ludothek: Öffentlicher Spieleabend

Ab 19.00 Uhr im Restaurant Linde, Heiden
Spielfreudige sind herzlich willkommen.

Di 26.04. Mittagstisch 60+

11.45 Uhr im Restaurant fit4job, Heiden
Gemeinsam essen, plaudern, jassen – für Seniorinnen,
Senioren und Alleinstehende.
Anmeldung bis 23.04. bei Heidi Walser 071 890 05 05

Fr 29.04. Häädler Spatzenhöck

15.00 bis 17.00 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden
Spielen, lachen, singen, austauschen und neue Eltern und
Kinder kennenlernen.
Für die Kleinsten, in Begleitung einer Bezugsperson.



Mai

Mi 04.05. Tritrallala dä Kasperli isch da

15.00 Uhr im Singsaal, Schulhaus Wies, Heiden
Der Kasperli hat einen grossen Auftritt. Er wird uns zwei
spannende und lustige Geschichten erzählen.
Aufgeführt vom bekannten Theater Bubu.
Geeignet für Kinder im Alter zwischen 2 und 9 Jahren.
Kosten pro Person (ab 2 Jahren): CHF 5.00
Auskunft bei Simone Burtscher 071 890 04 39 oder
s.burtscher@bluewin.ch



Di 10.05. Ludothek: Öffentlicher Spieleabend

Ab 19.00 Uhr im Restaurant Linde, Heiden
Spielfreudige sind herzlich willkommen.

Mi 11.05. Kinderflohmarkt



14.00 bis 16.00 Uhr vor der Bibliothek, Heiden
Die Kinder verkaufen ihre Spielsachen zu selbst bestimmten Preisen. Nehmt eine Decke mit und seid dabei!
Dieser Anlass findet nur bei trockenem Wetter statt.
Verschiebedatum: Mittwoch, 18. Mai
Anmeldung bis 05.05. bei Rachel Züst-Merz 077 458 81 18 oder rachel.merz@bluewin.ch

Fr 13.05. Häädler Spatzenhöck



15.00 bis 17.00 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden
Spielen, lachen, singen, austauschen und neue Eltern und Kinder kennenlernen.
Für die Kleinsten, in Begleitung einer Bezugsperson.

Fr 13.05. Maiandacht

19.00 Uhr in der St. Anna Kapelle Eschenmoos
Zum Thema: «Das Leben feiern»
Wer eine Fahrgelegenheit benötigt, meldet sich bis 08.05. bei Hedi Inauen 076 472 13 75

**Mo 16.05. Städtereise nach Colmar im Elsass;
bis eine Kleinstadt zum Verlieben**

Mi 18.05. Erleben Sie Colmar – eine unbeschreiblich schöne und zugleich bezaubernde Stadt. Bummeln Sie durch die Altstadt, durch das Klein-Venedig mit seinen schönen Gassen und Fachwerkhäusern. Ein Ort zum Staunen und Geniessen. Besuchen Sie mit uns Kaysersberg im Elsass, Heimatdorf des berühmten Arztes Dr. Albert Schweitzer. Weitere Infos siehe detailliertes Reiseprogramm.
Infos und Anmeldung bis 25.02. bei Alexa Schiess alexa.schiess@hispeed.ch oder bei Regula Nyffenegger regula.nyffenegger@bluewin.ch

Do 26.05. Pfarreiwallfahrt nach Disentis

Kosten: CHF 45.00
Anmeldung bis 15.05. bei kath. Pfarramt 071 891 17 56

Di 31.05. Mittagstisch 60+

11.45 Uhr im Restaurant Linde, Heiden
Gemeinsam essen, plaudern, jassen – für Seniorinnen, Senioren und Alleinstehende.
Anmeldung bis 28.05. bei Heidi Walser 071 890 05 05

Juni

- Fr 10.06. Wanderung – auf dem Rheintaler Höhenweg**
13.15 Uhr Treffpunkt Post Heiden (Fahrt mit Postauto)
Abschlusswanderung mit Rita Neff.
Die knapp zweistündige Wanderung führt uns von Heerbrugg oberhalb Balgach und Rebstein durch die Rebberge bis nach Marbach, mit einem Zwischenhalt im Restaurant Sonnegg. Rückweg mit Bus ab Marbach und Postauto ab Heerbrugg. Voraussichtliche Ankunft Post Heiden 17.35 Uhr.
Verschiebedatum: Freitag, 17. Juni
Anmeldung bis 05.06. bei Rita Neff 071 891 36 54
- Fr 10.06. Häädler Spatzenhöck**

15.00 bis 17.00 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden
Spielen, lachen, singen, austauschen und neue Eltern und Kinder kennenlernen.
Für die Kleinsten, in Begleitung einer Bezugsperson.
- Sa 11.06. Besuch bei der Feuerwehr**

14.00 bis 16.00 Uhr Feuerwehrdepot, Heiden
Wir verbringen einen spannenden und informativen Nachmittag mit der Feuerwehr. An diesem Anlass sind alle herzlich willkommen, mit oder ohne Kinder.
Anmeldung bis 28.05. bei Angela Leisebach 079 404 57 14 oder angela.hohl@gmx.ch
- Di 14.06. Ludothek: Öffentlicher Spieleabend**
Ab 19.00 Uhr im Restaurant Linde, Heiden
Spielfreudige sind herzlich willkommen.
- Fr 24.06. Häädler Spatzenhöck**

15.00 bis 17.00 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden
Spielen, lachen, singen, austauschen und neue Eltern und Kinder kennenlernen.
Für die Kleinsten, in Begleitung einer Bezugsperson.
- Di 28.06. Mittagstisch 60+**
11.45 Uhr im Restaurant Bären, Heiden
Gemeinsam essen, plaudern, jassen – für Seniorinnen, Senioren und Alleinstehende.
Anmeldung bis 25.06. bei Heidi Walser 071 890 05 05



Vorstand/Ressort

Präsidentin	Ursula Locher	071 890 00 11
Kassierin	Simone Burtscher	071 890 04 39
Aktuarin	Susann Metzger	071 891 33 20
Mittagstisch 60+	Susanne Rietdijk	071 891 42 80
Dorfschwalben	Ursula Locher	071 890 00 11
Ludothek	Nadja Rohner	079 438 30 68
Kinder und Familie	Rachel Züst-Merz	071 891 10 70
Spirituelles	Hedi Inauen	076 472 13 75

Aktuelle Informationen: www.häädler-frauen.ch

Ludothek



Anita Sonderegger	071 890 02 11	
Telefon Ludothek	071 890 00 15	
Öffnungszeiten Ludothek:	Mittwoch	14.00 – 16.00
	Freitag	17.00 – 19.00

Kommen Sie vorbei und wir zeigen Ihnen gerne unsere grosse Spiel-Auswahl.

Spatzenhöck

Livia Steffen	076 317 03 91
Manuela Wyser	078 821 41 00

Kleinkinder und ihre Bezugsperson treffen sich im katholischen Pfarreizentrum. Bei schönem, trockenem Wetter auf dem Spielplatz oder im Waldpark. Ort wird jeweils per WhatsApp mitgeteilt.

Mittagstisch 60+

Heidi Walser	071 890 05 05
--------------	---------------

Das Mittagessen findet einmal im Monat, um 11.45 Uhr jeweils am letzten Dienstag (ausser Dezember) statt und kostet CHF 18.50.

Veranstaltungen:

Weitere Infos zu den Veranstaltungen erscheinen jeweils im Aufwind.

Kosten:

Die Preisangaben gelten für Mitglieder. Nichtmitglieder sind jeweils herzlich willkommen, bezahlen aber einen Zuschlag.

Juli

Do 07.07. Rheinschauen – mit dem Rheinbähnle an die Rheinmündung

14.15 Uhr Abfahrt Parkplatz evang. Kirche, Heiden
Fahrt ab Werkhof Lustenau von 15.00 bis 17.00 Uhr.
Rheinmündungsfahrt ins Naturschutzgebiet am Bodensee
mit dem Rheinbähnle. Kosten: CHF 30.00
Anmeldung bis 30.06. bei Susann Metzger 071 891 33 20
oder info@hädler-frauen.ch

Fr 08.07. Häädler Spatzenhöck



15.00 bis 17.00 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden
Spielen, lachen, singen, austauschen und neue Eltern und
Kinder kennenlernen.
Für die Kleinsten, in Begleitung einer Bezugsperson.

Di 12.07. Ludothek: Öffentlicher Spieleabend

Ab 19.00 Uhr im Restaurant Linde, Heiden
Spieelfreudige sind herzlich willkommen.

Di 26.07. Mittagstisch 60+

11.45 Uhr im Restaurant Hirschen, Heiden
Gemeinsam essen, plaudern, jassen – für Seniorinnen,
Senioren und Alleinstehende.
Anmeldung bis 23.07. bei Heidi Walser 071 890 05 05



August

Di 09.08. Ludothek: Öffentlicher Spieleabend

Ab 19.00 Uhr im Restaurant Linde, Heiden
Spielfreudige sind herzlich willkommen.

Fr 19.08. Jahresausflug: Rheinfal – Rheinau – Rega

07.00 Uhr Abfahrt Parkplatz evang. Kirche, Heiden
Mit dem Car fahren wir zum Rheinfal. Beim Schössli Wörth steigen wir um auf das «Mändli Boot» und geniessen die Fahrt bei Kaffee und Gipfeli durch das wunderschöne Naturschutzgebiet, den «rheinischen Amazonas». Vor dem Mittagessen im Restaurant «Zum Buck» bleibt genügend Zeit zum Verweilen auf der einmaligen Klosterinsel. Nach dem Mittagessen geht unsere Reise mit dem Car weiter nach Kloten. Dort erleben wir eine 2-stündige lebensnahe und spannende Führung im Rega-Center am Flughafen Zürich.
Kosten: CHF 95.00

Anmeldung bis 12.08. bei Béatrice Sutter 078 671 51 51
oder besu51@hispeed.ch

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung nach dem 12.08. werden die vollen Kosten in Rechnung gestellt.

Fr 19.08. Häädler Spatzenhöck



15.00 bis 17.00 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden
Spielen, lachen, singen, austauschen und neue Eltern und Kinder kennenlernen.

Für die Kleinsten, in Begleitung einer Bezugsperson.

Sa 27.08. Gartenpflanzen Tauschbörse

08.00 bis 11.30 Uhr im Kursaal, Heiden
Parallel zum Bring- und Holmarkt und dem Repair Café (Reparieren statt Wegwerfen) der Gemeinde Heiden, findet unsere traditionelle Gartenpflanzen-Tauschbörse und Kaffeestube der Häädler Frauen statt.
Der Erlös der Kaffeestube wird dem Solidaritätsfonds «Mütter in Not» gespendet.

Di 30.08. Mittagstisch 60+

11.45 Uhr im Restaurant fit4job, Heiden
Gemeinsam essen, plaudern, jassen – für Seniorinnen, Senioren und Alleinstehende.

Anmeldung bis 27.08. bei Heidi Walser 071 890 05 05

September

Fr 02.09. Häädler Spatzenhöck



15.00 bis 17.00 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden
Spielen, lachen, singen, austauschen und neue Eltern und Kinder kennenlernen.

Für die Kleinsten, in Begleitung einer Bezugsperson.

Di 13.09. Ludothek: Öffentlicher Spieleabend

Ab 19.00 Uhr im Restaurant Linde, Heiden
Spielfreudige sind herzlich willkommen.

Fr 16.09. Häädler Spatzenhöck



15.00 bis 17.00 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden
Spielen, lachen, singen, austauschen und neue Eltern und Kinder kennenlernen.

Für die Kleinsten, in Begleitung einer Bezugsperson.

Di 20.09. Kinoabend mit Apéro

18.30 Uhr Kino Rosental, Heiden
Partner, Freunde und Bekannte sind herzlich willkommen!
Die Filmauswahl wird im September im «aufwind» publiziert.
Kosten: CHF 22.00 (inkl. Kinobesuch/Apéro)
Anmeldung bis 16.09. bei Ursula Locher 079 437 80 88 oder
ursula.locher-rohner@bluewin.ch

Mi 21.09. Gottesdienst zum Thema «Dorothea von Flüe»

09.00 Uhr in der kath. Kirche, Heiden
Anschliessend gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Zopf im Pfarreizentrum.

Sa 24.09. Kinderartikelbörse



08.30 bis 10.30 Uhr im Kursaal, Heiden
Verkauf von gut erhaltenen und zeitgemässen Herbst- und Winterkleidern ab Babygrösse 50 bis Teenagergrösse 176, Schuhen, Spielsachen und weiteren Baby- und Kinderartikeln. Für grössere und sperrige Sachen steht ein Anschlagbrett zur Verfügung.

Auskunft und Anmeldung bei Nicole Naef 079 794 19 57
oder boerse@haedler-frauen.ch

Di 27.09. Mittagstisch 60+

11.45 Uhr im Restaurant Linde, Heiden
Gemeinsam essen, plaudern, jassen – für Seniorinnen,
Senioren und Alleinstehende.
Anmeldung bis 24.09. bei Heidi Walser 071 890 05 05

Fr 30.09. Häädler Spatzenhöck



15.00 bis 17.00 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden
Spielen, lachen, singen, austauschen und neue Eltern und
Kinder kennenlernen.
Für die Kleinsten, in Begleitung einer Bezugsperson.

Oktober

Fr 07.10. Kranzen mit Hortensien

19.00 bis 22.00 Uhr bei Elke's Kreativ-Werkstatt, Grub AR
Gestalte deine eigene Herbst-Dekoration mit Hortensien
unter der Leitung von Elke Niederer.
Kurskosten: CHF 95.00, inkl. Material
Anmeldung bis 30.09. bei Nadja Rohner 079 438 30 68 oder
nadja_rohner@icloud.com

Di 11.10. Ludothek: Öffentlicher Spieleabend

Ab 19.00 Uhr im Restaurant Linde, Heiden
Spielfreudige sind herzlich willkommen.

Di 25.10. Mittagstisch 60+

11.45 Uhr im Restaurant Bären, Heiden
Gemeinsam essen, plaudern, jassen – für Seniorinnen,
Senioren und Alleinstehende.
Anmeldung bis 22.10. bei Heidi Walser 071 890 05 05

Fr 28.10. Häädler Spatzenhöck



15.00 bis 17.00 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden
Spielen, lachen, singen, austauschen und neue Eltern und
Kinder kennenlernen.
Für die Kleinsten, in Begleitung einer Bezugsperson.

November

Di 08.11. Ludothek: Öffentlicher Spieleabend

Ab 19.00 Uhr im Restaurant Linde, Heiden
Spielfreudige sind herzlich willkommen.

Fr 11.11. Häädler Spatzenhöck



15.00 bis 17.00 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden
Spielen, lachen, singen, austauschen und neue Eltern und Kinder kennenlernen.

Für die Kleinsten, in Begleitung einer Bezugsperson.

Sa 12.11. Hormone gut, alles gut!

09.00 bis 16.30 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden
In diesem Workshop erfährst du:

Was du für ein hormonelles Gleichgewicht selbstwirksam tun kannst, welche Lebensmittel und Kräuter dir guttun und wie du Yoga und Entspannung gezielt einsetzen kannst.

Kursleitung: Gudrun Berger, dipl. Ernährungstrainerin und Nadia Damonte, zert. Yogalehrerin

Kosten: CHF 106.00, inkl. Imbiss

Anmeldung bis 28.10. bei Rachel Züst-Merz 077 458 81 18 oder rachel.merz@bluewin.ch

Di 15.11. Preisjassen

19.00 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden

Wir freuen uns auf viele Jass begeisterte Frauen.

Anmeldung bis 08.11. bei Rita Neff 071 891 36 54

Mi 16.11. Weihnachtsbastelzauber



14.00 bis 16.45 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden

Für kleine und grosse bastelfreudige Kinder ab Basisstufe (ohne Eltern). Begleitet von Adventsmusik und Kerzenschein basteln wir gemeinsam kleine Geschenke für Weihnachten, wo der Glitzer ganz sicher nicht fehlen wird.

Kosten je nach Anzahl Geschenke: CHF 5.00 bis CHF 10.00 pro Kind, inkl. Punsch & Guetzli

Anmeldung per Mail bis 04.11. an sascha.haeni@bluewin.ch

Fr 25.11. Häädler Spatzenhöck



15.00 bis 17.00 Uhr im kath. Pfarreizentrum, Heiden
Spielen, lachen, singen, austauschen und neue Eltern und
Kinder kennenlernen.

Für die Kleinsten, in Begleitung einer Bezugsperson.

Sa 26.11. Häädler Frauen am Advents-Markt in Heiden

So 27.11.

Sa 16.00 bis 21.00 Uhr / So 11.00 bis 17.00 Uhr
Am heimischen Advents-Markt stellen wir unseren Verein
vor. Wir freuen uns auf euren Besuch!

Di 29.11. Mittagstisch 60+ - mit Musik

11.45 Uhr im Restaurant Hirschen, Heiden
Gemeinsam essen, plaudern, jassen – für Seniorinnen,
Senioren und Alleinstehende.
Anmeldung bis 26.11. bei Heidi Walser 071 890 05 05

Mi 30.11. Rorate zum Thema «staunen»

06.00 Uhr in der kath. Kirche, Heiden
Anschliessend gemeinsamer Zmorge im Pfarreizentrum.

Dezember

Fr 09.12. Häädler Spatzenhöck – dä Samichlaus chunnt



Am Nachmittag kommt der Samichlaus zusammen mit dem
Schmutzli in den Waldpark und erzählt eine Advents-
geschichte. Jedes angemeldete Kind erhält ein Säckli.

Anmeldung bis 25.11. bei den Spatzenhöck-Leiterinnen.

Di 13.12. Mittagstisch 60+

11.45 Uhr im Restaurant Linde, Heiden
Gemeinsam essen, plaudern, jassen – für Seniorinnen,
Senioren und Alleinstehende.
Anmeldung bis 10.12. bei Heidi Walser 071 890 05 05

Di 13.12. Ludothek: Öffentlicher Spieleabend

Ab 19.00 Uhr im Restaurant Linde, Heiden
Spielfreudige sind herzlich willkommen.