



Wir gratulieren unseren Mitgliedern zur Wahl in den Grossenrat Kanton Aargau

- Barbara Stocker-Kalberer
- Bea Bieber
- Carole Binder-Meury
- Claudia Rohrer
- Colette Basler
- Edith Saner
- Karin Koch Wick
- Lea Schmidmeister
- Leandra Kern Knecht
- Lelia Hunziker
- Lucia Engeli
- Mia Jenni
- Nicole Burger
- Ruth Müri
- Sabine Sutter-Suter
- Therese Dietiker



Vernetzen Sie sich mit spannenden Frauen aus dem Kanton...

37. Lenzburger Frauentagung Samstag, 18. Januar 2025

«Grenzenlos – was ist mit meinen Grenzen los?»

An der 37. Lenzburger Frauentagung befassen wir uns mit dem Thema der inneren und/oder äusseren Grenzen.

Fabienne Hadorn, Künstlerin und Schauspielerin, wird uns in Ihrem Hauptreferat auf den Tag einstimmen.

Danach steht Ihnen ein spannendes und vielseitiges Workshop Programm zur Auswahl. Reservieren Sie sich bereits heute einen Platz in Ihrem Wunsch-Workshop.

Detaillierte Informationen und Anmeldemöglichkeit finden Sie [hier...](#)

Es würde uns freuen, wenn Sie die Tagung in ihrem Netzwerk bewerben. [Flyer](#)

Kommission Lenzburger Frauentagung



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Gleichstellung der Geschlechter in allen Lebensbereichen

Was macht der Staat um die Gleichstellung der Geschlechter zu unterstützen? Im Newsletter des eidgenössischen Büros für Gleichstellung von Frau und Mann EBG erfahren Sie es.

Melden Sie sich an zum Newsletter und bleiben Sie auf dem laufenden

<https://www.ebg.admin.ch/de>



alliance

Cash of Crash – ein Tool zur smarten Lebensplanung

Lohnt sich eine Karriere? Oder noch eine Ausbildung? Wollen wir heiraten? Wer schaut auf die Kinder? Wie stehe ich da, wenn wir uns trennen?

Was du zwischen 25 und 40 Jahren entscheidest, prägt dein Leben. Cash or Crash zeigt dir die finanziellen Folgen. Berechne die Auswirkung deiner Entscheide...

Mehr Informationen [hier...](#)

Jede Entscheidung zählt Kampagne von alliance F

Einladung zum Cash or Crash Launch

Mittwoch 13. November 2024, Heiliggeistkirche Bern

Mit Slam-Poetin Moët Liechti und Arbeitsmarktökonomin Michaela Slotwinski. Flyer [hier...](#)

SELBSTHILFE AARGAU



Selbsthilfe Aargau

Die Selbsthilfe Aargau ist die Informations- und Beratungsstelle rund ums Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen im Kanton Aargau.

Folgende Gruppen befinden sich im Aufbau und sind interessiert weitere Mitglieder aufzunehmen:

- Eltern von schulpflichtigen Kindern mit psychischen Problemen [Flyer](#)
- Eltern von Jugendlichen/jungen Erwachsenen mit psychischer Erkrankung [Flyer](#)
- Asperger Partner:innen [Flyer](#)
- Adoption [Flyer](#)
- Depression Zurzach und Würenlingen [Flyer](#)

Auf der Website finden Sie viele weitere Themengebiete. Die Beratung und Vermittlung ist kostenlos. Besuchen sie unsere Website und nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Selbsthilfe Aargau, Rain 6, Aarau, www.selbsthilfe-ag.ch

AHG-AARGAU



Gwaltig gären

Interaktives Theater zu häuslicher Gewalt

**Donnerstag, 28. November 2024, 16.30 Uhr – 19.00 Uhr,
Aeschbachhalle, Aarau**

Das Theaterstück ist eine Kooperation zwischen dem Frauenhaus Aargau-Solothurn und der Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt Aargau und wird während der Kampagne "16 Tage gegen Gewalt an Frauen" aufgeführt.

Im Anschluss an das Theaterstück folgt ein Gespräch mit Louise Hill, der Autorin von "Teufelskreis- Mein bitteres Leben mit dem Zuckerbäcker".

Danach laden wir Sie herzlich zu einem Apéro riche ein.

Anmeldefrist: 13. November 2024

<https://www.frauenhaus-ag-so.ch/de/gwaltig-gaern>

Weitere Veranstaltungen zur Kampagne «16 Tage gegen Gewalt an Frauen» finden Sie unter:

<https://www.16tage.ch/veranstaltungskalender>



Einladung zum UBA Morgengespräch Information / Begegnung / Dialog

Konflikte lösen, Gewalt vermeiden: Wege zu einem rücksichtvollen Miteinander

Montag, 25. November 2024, 08.45 – 12.45 Uhr
Kultur & Kongresshaus Aarau

Eine Veranstaltung der Unabhängigen Beschwerdestelle
für das Alter, www.uba.ch
Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht
notwendig.

Beiträge unserer Einzel- und Kollektivmitglieder:



Weiterbildungszentrum Lenzburg



Das Gesamtprogramm 2025 des wbz ist soeben erschienen

Wir freuen uns, der Frauenzentrale Aargau am 18. Januar
Raum für die Lenzburger Tagung 2025 bieten zu dürfen.
Herzlich willkommen auf dem Campus der Berufsschule und
des Weiterbildungszentrums Lenzburg sind Sie jederzeit!

Unsere Kurse und Lehrgänge in den Sparten Englisch, Führung
und Persönlichkeit, weitere Kompetenzbereiche sowie
Informatik sind für alle Berufsgruppen interessant. Zudem
können Sie unsere mit dem Swiss Location-Award
ausgezeichneten Räumlichkeiten für Seminare, Schulungen
und Produktpräsentationen mieten.

Alle Informationen finden Sie unter www.wbzlenzburg.ch

[Gedrucktes Programm bestellen](#)

Weiterbildungszentrum Lenzburg (wbz)



Von der Idee ins TUN kommen durch Perspektivenwechsel

Menschen teilen mir ihre **Gedanken zu neuen Geschäftsideen, neuen Produkten oder täglichen Herausforderungen** mit, doch oft fehlt es ihnen an Zeit, Struktur und Ressourcen, um diese umzusetzen. **Kommt Ihnen das bekannt vor?** Dann lassen Sie uns gemeinsam eine erste Auslegeordnung vornehmen und einen **Schritt nach vorne gehen**.

Ich begleite Sie auf Ihrem Weg vom IST zum SOLL – mit Begeisterung, Gwunder, Kreativität, Weitsicht, Klarheit und Erschaffenskraft.

Jenny Ackeret – Expertin im Perspektivenwechsel

«Ideen werden wahr»

RAUM360 GmbH, jenny@raum360.ch, 079 568 22 68

Mehr Informationen hier.... (<https://raum360.ch/was/>)



Vom Lampenfieber zur Freude Mental stark im Beruf & auf der Bühne

Freitag, 2. November 9.30 - 17.00

Atelier für Stimmbildung & Coaching, Frankengasse 6, 8001 Zürich

Lampenfieber vor einem wichtigen Anlass ist ein natürliches Phänomen und weit verbreitet: Zittrige Knie, trockener Mund, übermässiges Herzklopfen. Doch Adrenalin ist auch positiv und hilft uns wach, präsent und voller Energie auf die Bühne zu gehen. Wenn Sie jedoch blockiert sind von einem inneren Kritiker, Zögerer oder Perfektionisten lohnt es sich wirkungsvolle Strategien zu lernen, wie Sie Nervosität in Souveränität und Stress in Vorfreude verwandeln.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Mentaltrainings. Stellen Sie sich vor, wie Sie voller Freude Ihr nächstes Konzert geben oder Ihre Präsentation halten und wie sich Flow und Souveränität ganz natürlich entsteht und Sie Ihr Publikum verzaubern.

Folgendes erwartet Sie:

- 12 kraftvolle Übungen um Stress und Nervosität zu reduzieren und mehr Freude und Flow zu erleben
- Mindestens 1 individuell für Sie angepasste Übung
- 10 Powersätze speziell für die Bühne und weitere wichtige Auftritte
- Verblüffende theoretische Erkenntnisse aus der Wissenschaft
- Reflexionsfragen, die neue Sichtweisen ermöglichen
- Unterstützende und inspirierende Wirkung einer kleinen Gruppe von Gleichgesinnten
- Schriftliche Unterlagen
- BONUS: Eine Audio-Aufnahme für innere Ruhe und Entspannung

Lernziele:

- Sie stärken Ihre Ressourcen
- Sie reduzieren und regulieren Stress, Nervosität und Ängste
- Sie stärken Ihr Selbstvertrauen
- Sie erleben mehr Flow und Freude auf der Bühne

Gut zu wissen: Mentaltraining ist ein bewährter Weg die eigenen Ziele leichter und freudvoller zu erreichen und mehr Gelassenheit im Umgang mit Druck, Stress, Schlafstörungen und auch Lampenfieber zu entwickeln. Dieser Kurs dient der Persönlichkeitsentwicklung und Stärkung der Resilienz, ersetzt jedoch keine Therapie und setzt eine normale psychische Belastung voraus.

LINK:

<https://zitazimmermann.com/index.php/kurse?view=article&id=346:tagesseminar-vom-lampenfieber-zur-freude-am-samstag-2-november-2024-in-zuerich&catid=38>



Singwochenende für Frauen im Advent

20. - 22. Dezember 2024 in Mariastein (SO)

Wir singen schöne Advents- und Weihnachtsmusik:

Besinnlich und schwungvoll, unbekannt und bekannt, einstimmig und mehrstimmig.

Wenn Sie stimmsicher sind, Chorerfahrung haben und gerne singenderweise eine Weile dem Trubel der Vorweihnachtszeit entfliehen wollen, ist dieses Wochenende genau für

Sie. <https://zitazimmermann.com/index.php/gesangsunterricht?view=article&id=336:singwochenende-im-advent-vom-20-22-dezember-2024-in-mariastein-so&catid=11>

BILD:
[daniel-sessler@unsplash](https://www.unsplash.com/daniel-sessler)

Pensionier

Impulstag - Pensionierung

**18. Januar 2025 von 9 – 16 Uhr,
Zentrum 7, Gysistrasse 6, 5033 Buchs**

Ein Tag für alle, die sich auf die Pensionierung vorbereiten und diese neue Lebensphase bewusst angehen möchten. Ein Kurs mit praktischen Übungen in Atem und Bewegung für eine ganzheitliche und ausgeglichene Herangehensweise.

[Zur Veranstaltung](#)

Kursleitung:
Regula Rickenbacher, betriebliche Mentorin, www.raum
Beatrice Binder, dipl. Atem- und Körpertherapeutin

FZ AARGAU



Als Mitglied der Frauenzentrale Aargau, haben Sie die Möglichkeit Ihre Veranstaltung in unserem Newsletter zu veröffentlichen! Nutzen Sie unser Netzwerk und senden Sie Ihren Beitrag an info@frauenzentrale-ag.ch !

Frauenzentrale Aargau