

	<p>Save the Date :</p> <p>Mitgliederversammlung Frauenzentrale Aargau</p> <p>→ 06. Juni 2024</p>
<p>Bildung und Propstei Veranstaltungen – Impulse – Kurse</p>	<p>Care Rundgang</p> <p>Kümmern, kochen, pflegen – who cares? Ein historischer Spaziergang zu Sorge-Arbeit in Aarau</p> <p>Nächste Führungen:</p> <p>13. April 2024, 14.00 Uhr, und 29. Mai 2024, 18.00 Uhr</p> <p>Care – die Sorge um sich und andere – findet oft im Verborgenen und un(ter)bezahlt statt. Unser Care-Spaziergang rückt die versteckte Geschichte dieser gesellschaftlich und wirtschaftlich unentbehrlichen Arbeit im Aargau ins Licht.</p>

Informationen und Anmeldung [hier...](#)



Verein Gleichstellung Aargau

Generalversammlung, 7. Mai 2024, 19.00 Uhr, Bullingerhaus in Aarau

Anschliessend an den statuarischen Teil, wird Helena Trachsel, Gleichstellungsexpertin, mit Susanne Hochuli ein Gespräch zu Gleichstellung führen.

Werden Sie Mitglied. Wir freuen uns auf viele Anmeldungen an info@gleichstellung-aargau.ch

Mehr Informationen zum Verein [hier...](#)



Frauenaargau – Tagung 2024

Samstag, 08. Juni 2024

14.00 – 19.00 Uhr im Grossratssaal in Aarau

Wie tragen wir uns selbst Sorge, während wir Care-Arbeit leisten oder ehrenamtlich und/oder politisch engagiert sind?

Dieser grossen Frage widmen wir uns an der diesjährigen Tagung und suchen nach feministischen Antworten.

Mehr Information und Anmeldung [hier...](#)



Wer hat noch nicht und möchte noch...?

Initiative «Lohngleichheit im Kanton Aargau»

→ jetzt unterschreiben

ArbeitAargau, der Dachverband der Arbeitnehmendenverbände im Aargau, vereint insgesamt 19 Verbände mit über 30'000 Mitgliedern und setzt sich mit einer gemeinsamen und starken Stimme für die Interessen der Arbeitnehmenden ein. [Zur Initiative](#)



Broschüre «Frauenfragen» zu Geld und Geschlecht ist 2023 neu erschienen

Wer verdient wie viel mit welcher Arbeit? Wie viele Milliardärinnen gibt es in der Schweiz und wer kümmert sich in Partnerschaften ums Geld? In der neusten Ausgabe der Zeitschrift «Frauenfragen» beleuchtet die Eidgenössische Kommission für Frauenfragen EKF Rahmenbedingungen, die zu monetärer Ungleichheit zwischen den Geschlechtern führen.

- Fachartikel
- Interviews und Porträts
- Infografiken

Die Zeitschrift wird von der eidg. Kommission für Frauenfragen EKF erstellt und kann kostenfrei [heruntergeladen oder bestellt](#) werden.

Als Einstieg ins Thema erklären EKF-Mitglieder im [Video](#), warum es beim Thema Geld dringend eine Geschlechterperspektive braucht.



Fragen zu Pensionskasse oder Vorsorge?

Der Verein BVG Auskünfte gibt kostenlos Auskunft zu Fragen über ihre Pensionskasse oder Ihre Vorsorge. 160 Experten garantieren kompetente Beratung, seit 1998. Besuchen Sie uns schweizweit an einem unserer [Auskunftstermine in Ihrer Nähe](#).

Kostenlose und unabhängige Auskunft zu Fragen bezüglich Vorsorge und Pensionskasse

Mehr [hier...](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

«Neurentenstatistik: Care-Arbeit nagt an Frauenrenten»

Die Neurentenstatistik 2022 zeigt eindrücklich den Einfluss der unbezahlten Haus- und Familienarbeit auf die Altersvorsorge von Frauen: Die durchschnittliche Pensionskassenrente der Neurentnerinnen liegt mit CHF 1611.- gut tausend Franken unter derjenigen der Männer. Fast ein Drittel der weiblichen Neurentnerinnen erhielt überhaupt keine Rente aus der zweiten Säule, sondern bezog bloss eine Rente der AHV.

In dieser wird die unbezahlte Familienarbeit, anders als in der beruflichen Vorsorge, angerechnet. Doch die AHV allein ist nicht existenzsichernd, so dass Rentnerinnen häufiger als Rentner auf Ergänzungsleistungen angewiesen sind.

[Neurentenstatistik 2022](#)

AHG-AARGAU

Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt Aargau

Wir suchen per **1. August 2024** oder nach Vereinbarung einen

Berater 50 -60 % mit Schwerpunkt Lernprogramm und Gewaltberatung

Aufgrund des Beratungsschwerpunktes mit Männern suchen wir einen männlichen Bewerber.

Mehr Informationen [hier...](#)



Aargauische Frauenhilfe (AEF) - Vorstandsmitglied gesucht

Die über 100 jährige Geschichte engagierter Frauen fortsetzen.

Mehr erfahren Sie [hier...](#)

Beiträge unserer Einzel- und Kollektivmitglieder:



Starke Stimme - Souveräner Auftritt **Ein Stimmtraining für alle, die gehört werden wollen**

Freitag, 17. Mai 2024, 9.30 - 17.00 Uhr

Atelier für „Stimmbildung & Coaching“, Frankengasse 6, 8001 Zürich
Zita Zimmermann

Sie halten Vorträge und Präsentationen, leiten Sitzungen oder moderieren Podiumsgespräche: Sie sind täglich auf eine überzeugende, tragfähige und belastbare Stimme angewiesen?

Die Macht der Stimme ist nicht zu unterschätzen, ein starker Eindruck hängt nicht zuletzt von der stimmlichen Präsenz und Authentizität des Redners/der Rednerin ab. Der gezielte Einsatz der Stimme ist ein wichtiger Bestandteil eines professionellen Auftritts. Der erste Eindruck, den Sie mit Ihrer Stimme machen, zeigt immer auch einen Teil Ihrer Persönlichkeit. Ob im beruflichen oder im privaten Umfeld: Sie erzeugen mit Ihrer Stimme Stimmungen, vermitteln Kompetenz und Sympathie, schaffen Nähe.

Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch die persönliche Kraft seiner Stimme entfalten und damit seine Präsenz und Authentizität erhöhen kann. Die Seminare/Trainings richten sich an alle, die ihre stimmliche Ausdruckskraft und Ausstrahlung reflektieren und verbessern möchten.

Mehr Informationen [hier...](#)



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

Freitag, 31. Mai 2024, 9.30 - 17.00 Uhr

Atelier für Stimmbildung & Coaching, Frankengasse 6, 8001 Zürich
Zita Zimmermann

Lampenfieber vor einem wichtigen Anlass ist ein natürliches Phänomen und weit verbreitet: Zitterige 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.

Mehr Informationen [hier...](#)



Singwoche im Wallis

22. - 26. Juli 2024, Visperterminen

Ein Kurs für Singfreudige, die Chorerfahrung mitbringen und stimmstark sind. Wir singen mehrstimmige Lieder von Klassik bis Pop.

Mit fundierter Atemarbeit und Stimmbildung wird das Stimmvolumen gekräftigt, der Tonumfang erweitert und am musikalischen Ausdruck gefeilt.

Diese Singwoche beginnt am Montag um 14.00 und endet am Freitag um 17.00 Uhr. Am Morgen von 9.30 -12.00 singen wir jeweils im Kurslokal, an 3 Nachmittagen werden wir in kleinen Wanderungen die klangvollen Räume der umliegenden Kapellen erkunden und dort unsere Stimmen klingen lassen.

Visperterminen liegt sehr sonnig und ist bekannt für die höchsten Rebberge Europas, ideal zum Wandern und mit ÖV gut erreichbar.

Unterkünfte individuell auf www.heidadorf.ch (Ferienwohnungen) und www.hotelrothorn.ch

Mehr Informationen [hier...](#)



Reussbote

Ausgabe 15.03.2024, Gastkolumne von Marianne Stänz zur letzten Lenzburger Frauentagung

Marianne Stänz ist Gemeindeammann in Birmenstorf. Die Projektleiterin (lic. oec. publ.) ist Vorstandsmitglied der Frauenzentrale Aargau, Präsidentin des ref. Kirchenchores Birmenstorf und Vorstandsmitglied der Mitte Birmenstorf.

[Reussbote...](#)

Ohne Abo [Lesen...](#)



Nutzen Sie das Netzwerk der Frauenzentrale Aargau!

Als Einzelmitglied oder Kollektivmitglied der Frauenzentrale Aargau haben Sie die Möglichkeit Ihren Beitrag in unserem Mitglieder-Newsletter zu veröffentlichen und zu bewerben.

Senden Sie uns Ihren Beitrag an : info@frauenzentrale-ag.ch