

## Info-Newsletter Mai 2024

	<p><b>Mitgliederversammlung Frauenzentrale Aargau</b></p> <p>→ <b>06. Juni 2024 in Aarau</b></p> <p><b>Wir freuen uns auf Sie!</b> <a href="#">Link zur Veranstaltung</a></p>
<p>alliance <b>F</b></p>	<p><b>News aus unserem Dachverband alliance F</b></p> <p>An der Mitgliederversammlung verabschiedeten die Delegierten des Frauendachverbandes alliance F das Zukunftsprogramm für Gleichstellung 2023-2027. Wir waren dabei.</p> <p>Website alliance F <a href="#">hier...</a> Zum Legislaturprogramm 2023-2027 <a href="#">hier...</a></p>
	<p><b>Informationen aus dem AGF</b></p> <p>Am 18. April 2024 fand die Generalversammlung des AGF statt.</p> <p>Das Spendenvolumen des letzten Jahres der unter dem Dachverband AGF zusammengeschlossenen Sektionen betrug für das Jahr 2023 <b>rund CHF 600'000.—</b>.</p> <p><b>Die Frauenzentrale Aargau gratuliert zu diesem unglaublichen Ergebnis und dankt allen engagierten Frauen für ihre wertvolle Arbeit!</b></p>
	<p><b>Verein Gleichstellung Aargau</b></p> <p><b>Generalversammlung, 7. Mai 2024, 19.00 Uhr, Bullingerhaus in Aarau</b></p> <p>Gemeinsam für Gleichstellung – im Anschluss an den statuarischen Teil gibt es ein Empowerment-Gespräch moderiert von Helena Trachsel, Gleichstellungsexpertin, mit der ehemaligen Regierungsrätin Susanne Hochuli.</p> <p><b>Auch Nicht-Mitglieder sind für diesen Teil herzlich willkommen.</b></p> <p>Mehr Informationen zum Verein <a href="#">hier...</a></p>

Die Selbsthilfe Aargau wird zusammen mit der Alzheimer Aargau mit einem Infostand an folgender Veranstaltung der PDAG vertreten sein:

## **Demenz: Risikofaktoren, Symptome und aktive Prävention**

**Datum: Donnerstag, 16. Mai 2024, 18.00 – 20.00 Uhr, PDAG, Klinik Königsfelden, Begegnungszentrum**

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

[Link zu Selbsthilfe Aargau](#)



**Älterwerden  
im Fricktal**

## **Plattform «Älterwerden im Fricktal»**

### **Die Drehscheibe für ein selbstbestimmtes Leben im Alter in der Region Fricktal**

Die Selbsthilfe Aargau ist auf der neuen Plattform «Älterwerden im Fricktal» im Rahmen des Projekts «Betreut in der Gemeinde» aufgeführt. Das Projekt soll Dienstleistungsangebote für Ältere Menschen und An- und Zugehörige bündeln und so den Zugang verbessern.

Auf der Plattform finden Sie Angebote zu Betreuung und Pflege, Unterstützung im Alltag, Transport und Freizeitgestaltung.

Medienmitteilung [hier...](#)

[Link zu Selbsthilfe Aargau](#)



## 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...](#)

### AHG-AARGAU

Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt Aargau

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

Vereinbarung eine:n **Berater:in 60-75%**

Mehr Informationen [hier...](#)



## Aargauische Frauenhilfe (AEF) - Vorstandsmitglied gesucht

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

### Beiträge unserer Einzel- und Kollektivmitglieder:



## Impulstag zum Thema «Pensionierung»

**Samstag, 22. Juni 2024, in 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 ganzheitliche und ausgeglichene Herangehensweise in Ihren Ruhestand.

Kursleitung: Beatrice Binder, dipl. Atem- und Körpertherapeutin  
Regula Rickenbacher, betriebliche Mentorin mit eidg. Fachausweis

Anmeldung oder mehr Informationen erhalten Sie via E-Mail an [info@atempraxis-binder.ch](mailto:info@atempraxis-binder.ch) oder [kontakt@aufwaerts.ch](mailto:kontakt@aufwaerts.ch) [Link](#)



## **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. 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: 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.

Mehr Informationen [hier...](#)



## Singwoche im Wallis

**22. - 26. Juli 2024, Visperterminen**

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

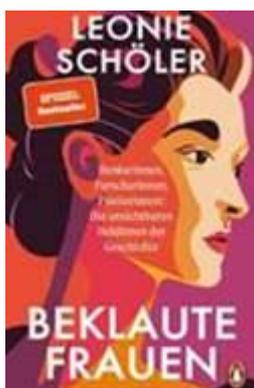
Mit fundierter Atemarbeit und Stimmbildung wird das Stimmvolumen gekräftigt, der Tonumfang erweitert und am musikalischen Ausdruck gefeilt.

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](http://www.heidadorf.ch) (Ferienwohnungen)  
und [www.hotelrothorn.ch](http://www.hotelrothorn.ch)

Mehr Informationen [hier...](#)



## Buchempfehlung:

**«beklaute Frauen» - Leonie Schöler**  
**Wie Frauen Geschichte schrieben – und Männer dafür den Ruhm bekamen.** Muse, Sekretärin, Ehefrau

– es gibt viele Bezeichnungen für Frauen, deren Einfluss aus der Geschichte radiert wurde. Für deren Leistungen Männer die Auszeichnungen und den Beifall bekamen: Wissenschaftlerinnen, deren Errungenschaften, im Gegensatz zu denen ihrer männlichen Kollegen, nicht anerkannt wurden. Autorinnen, die sich hinter männlichen Pseudonymen versteckten. Oder Künstlerinnen, die im Schatten ihrer Ehemänner in Vergessenheit geraten sind. Lebendig und unterhaltsam erzählt die Historikerin Leonie Schöler ihre Geschichten, sie zeigt, wer die Frauen sind, die unsere Gesellschaft bis heute wirklich vorangebracht haben. Und sie verdeutlicht, wie wichtig die Diskussion um Teilhabe und Sichtbarkeit ist.



## **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](mailto:info@frauenzentrale-ag.ch)