





Info-Newsletter August 2025

	<p>Save the Date Lenzburger Frauentagung, 17. Jan. 26</p> <p>Programm und Flyer erscheinen Ende Oktober.</p>
 	<p>Aktuelle Stellenausschreibungen Frauenzentrale Aargau:</p> <p>Das Alimenteninkasso Aargau sucht zur Verstärkung des bestehenden Teams eine</p> <p>Alimentenfachperson 80 – 100 %</p> <p>Zum Stelleninserat hier...</p> <p>****</p> <p>Die Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt sucht einen</p> <p>Berater 60 %</p> <p>für gewaltbetroffene & gewaltausübende Personen im Kontext von Häuslicher Gewalt. In diesem Fall wird explizit eine männliche Verstärkung gesucht. Zum Stelleninserat hier...</p>
 <p>Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra</p>	<p>Eidg. Büro für Gleichstellung Präventionskampagne gegen häusliche, sexualisierte, geschlechterspezifische Gewalt</p> <p>Schweizweit sichtbar, breit abgestützt Das Eidgenössische Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann lanciert am 11. November 2025 eine nationale Präventionskampagne.</p>

Gleichstellung verhindert Gewalt

Gewalt ist inakzeptabel. Und dennoch betrifft sie viele Menschen in der Schweiz. Gleichstellung ist ein wichtiger Schutzfaktor vor vielen Formen der Gewalt. Denn wenn Menschen die gleichen Rechte, Chancen und Handlungsmöglichkeiten haben, werden auch Machtungleichgewichte, diskriminierende Normen und soziale und wirtschaftliche Abhängigkeiten reduziert. All das hilft, Gewalt zu verhindern. Die Kampagne zeigt Betroffenen, deren Umfeld und (potenziellen) Tatpersonen auf, wie sie sich Hilfe und Unterstützung holen können. Ausserdem bietet sie Informationen und Orientierungshilfen, um sowohl Erlebtes als auch das eigene Verhalten kritisch zu reflektieren.

Interessiert? Melden Sie sich unverbindlich zur Infoveranstaltung an und erfahren Sie mehr zu den Bestellmöglichkeiten für Kampagnenmaterial.

Die Veranstaltung findet online statt und steht allen interessierten Personen und Organisationen offen. • Montag, 3. November 2025, 9 bis 10 Uhr (Französisch) • Montag, 3. November 2025, von 11 bis 12 Uhr (Deutsch) Mehr Informationen [hier...](#)



ent!scheidung



Rund 40 % aller Ehen in der Schweiz werden geschieden. Die Szenarien sind facettenreich und individuell. Dazwischen stehen häufig minderjährige Kinder. Kinder brauchen beide Eltern auch nach Trennung oder Scheidung. Gemäss dem Bundesgesetz wird dem Kindeswohl oberste Priorität zugeordnet. Eine grosse Herausforderung für betroffene Eltern, oft ist der Schmerz oder die Verletzung der Erwachsenen zu gross, um sich mit fairen Methoden zu trennen. Entfremdung oder Machtmissbrauch keine Seltenheit, ein Seilziehen der emotionalen Abhängigkeit beginnt. Die Realität zeigt, Kinder stehen häufig zwischen den Fronten.

Folgende Publikation beleuchtet diese Thematik. [Entscheidung-2024 \(1\).pdf](#)

Herausgeber:

Verein für elterliche Verantwortung, www.vev.ch
mannschaft bei Trennung und Scheidung,
www.mannschaft.ch

igmb, Interessensgemeinschaft Bern für Familien und Partnerschaft, www.igm-be.ch

	<p>Die Frauenzentrale ist täglich mit den Themen Trennung und Scheidung konfrontiert. Unsere unentgeltlichen Rechtsberatungstermin sind gut besetzt.</p> <p>In einvernehmlichen Situationen bietet die FZA eine kostenpflichtige Trennungs- und Scheidungsberatung und Unterstützung beim Erstellen der notwendigen Dokumente, an.</p> <p>Wir sind überzeugt, es braucht mehr Information und Aufklärung zu den Themen. Wie können Eltern gestärkt werden im Umgang mit schwierigen Trennungssituationen, damit ein fairer Umgang möglich ist und bleibt?</p>
<p>SELBSTHILFE AARGAU</p> 	<h2>Neue Gruppengründung zum Thema «Burnout»</h2> <p>Hast Du das Gefühl nur noch zu funktionieren? Erlebst Du Momente von innerer Leere oder Traurigkeit? Merkst Du, wie Stress und Druck Deine Lebensfreude verdrängen?</p> <p>Hier findest Du:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einen Ort, an dem Du offen sprechen kannst • Austausch mit anderen, die ähnliches erleben • Verständnis, ohne Dich erklären zu müssen • Raum, um Erfahrungen zu teilen <p>Ort: Praxis Alana, Mühlemattstrasse 40, 5000 Aarau Zeit: Mittwoch, 19:00 Uhr bis – 20:30 Uhr (Daten - siehe Homepage) Kosten: Kostenlos</p> <p>Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung www.praxis-alana.ch oder Selbsthilfe Aargau, 056 203 00 20 / info@selbsthilfe-ag.ch</p>
 <p>ODEON BRUGG</p>	<h2>Frauen Geschichten</h2> <p>Erneut präsentiert uns das Kino Odeon in Brugg 6 berührende Frauen Geschichten und Schicksale aus verschiedenen Kulturkreisen und Genres.</p> <p>www.odeon-brugg.ch</p> <p>Neue Filmreihe Oktober 2025 bis März 2026</p>



AGF Aargauische
Gemeinnützige
Frauenvereine

AGF - Aargauische Gemeinnützige Frauenvereine

Der Kantonalverband Aargauische Gemeinnützige Frauenvereine AGF ist ein Zusammenschluss gemeinnützig engagierter Personen.

Die aktuellen Veranstaltungshinweise und Termine finden Sie [hier...](#)



Denkraum Führung – ein Basiskurs

Impulse und Inspiration für deine Führungsaufgabe
6 Module zwischen **November 2025 und April 2026**
Für Leute, die sich beruflich oder in Behörden und Vereinen einer Führungsaufgabe stellen und diese gelingend und freudvoll umsetzen wollen.

KOMPAKT und PRAXISNAH

Kursleitung:

Regula Kuhn, Organisationsentwicklerin

Ruth Treyer, Coach und Führungsfrau

Programm und Infos unter

<https://www.kuhn-beratung.ch/Seminare/>



Begegnung in Bewegung, mit Musik, im Gespräch

Willkommen! Es braucht keine Tanz- oder Deutschkenntnisse und auch keinen Migrationshintergrund. Wir starten mit einer Gesprächsrunde und thematischen Inputs. Zum Beispiel: Was brauche ich, um mich wohlfühlen? Was braucht meine Familie? Wie kann ich auf Menschen zugehen und neue Kontakte knüpfen? Wie fühlt es sich an, freudig durch mein Leben zu gehen? Danach bewegen wir uns zu Musik (Biodanza-Tanzsession). Am Ende bleibt Zeit für Gespräche und Informationsaustausch.

Weitere Informationen über Ort und Termine finden Sie unter: www.ganzda.ch

**einfach
aufgeräumt.**

Ordnung zaubert ein Lächeln in deine Räume - und dein Herz

Gründlich Ordnung schaffen - vielleicht dein nächstes Projekt? Als Aufräumcoach begleite ich dich (oder dein Team) beim Entrümpeln, Sortieren und Strukturieren - empathisch, diskret, nachhaltig und mit System. Zusätzlich biete ich auch [Kurse](#) rund um «Ordnung» und «Loslassen» an. Bist du auf der Suche nach einer Weiterbildung für dein Team? Gerne mache ich dir ein individuelles Angebot.

Du wünschst dir lächelnde Räume? Ich freue mich, von dir zu hören!

Angelica Bütler, Zertifizierte Aufräumcoachin (CDMC)
Feng Shui Gestalterin in Ausbildung
raumweise.ch, info@raumweise.ch, +41 79 344 02 88



Selbst & Sicher

Mittwoch, 8. Oktober 2025 9.30 - 17.00 Uhr

plus Follow-Up 3 Stunden nach Vereinbarung

Wünschen Sie sich wieder mehr Leichtigkeit, Freude und Begeisterung?

Ist „sich abgrenzen“ immer wieder ein Thema für Sie?

Zweifeln Sie an sich obwohl Sie beste Qualifikationen vorweisen?

Hindern Sie Ängste Ihre Träume zu verwirklichen?

Das Selbstwertgefühl ist ein wichtiger Faktor das eigene Leben nach den eigenen Werten und Massstäben gestalten

zu können und aus verfahrenen Mustern auszubrechen.

In diesem

Seminar bekommen Sie wirkungsstarke Werkzeuge wie EFT

(emotional freedom techniques) in die Hand um Blockaden aufzulösen,

Ihren Handlungsspielraum zu erweitern und mehr Lebendigkeit und Freiheit zu erlangen.

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

Jahresprogramm 2026 Selbst & Sicher [hier...](#)

Vom Lampenfieber zur Freude

Samstag, 8. November 2025 9.30 - 17.00 Uhr



Lampenfieber vor einem Vortrag oder einer Prüfung 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 Ihre Präsentation halten und wie sich Flow und Souveränität ganz natürlich entsteht und Sie Ihr Publikum verzaubern oder wie Sie mit Zuversicht an Ihre nächste Prüfung gehen. Weitere Infos und Anmeldung [hier...](#)

Keine Zeit an diesem Abend? Melden Sie sich für ein unverbindliches persönliches Gespräch unter stimme@zitazimmermann.ch

Die Stimme als Führungsinstrument

Freitag, 3. Oktober 2025 von 9.30 - 17.00 Uhr

Unsere Stimme ist hörbare Körpersprache und entscheidet innert Sekunden über Glaubwürdigkeit und Sympathie oder Ablehnung einer Person.

Dies geschieht unbewusst.

Sie können also mit Ihrer Stimme - dem Klang, Tempo, Sprechpausen, Satzmelodie - einen grossen Einfluss auf den Erfolg einer Sitzung oder Ihrer Präsentation nehmen.

Stärken Sie Ihre Stimme und lernen Sie, was bei einem lebendigen und Du-bezogenen Sprechen wichtig ist. Weitere Infos und Anmeldung [hier...](#)

4-Wochen-Meditationskurs Deep Rest online

ab Mittwoch, 29. Oktober 19.00 - 20.00 Uhr

Deep Rest bedeutet tiefes Ruhen. Diese Meditationsform ist eine besondere Form der Achtsamkeitsmeditation und besteht aus einem fundierten Set von Übungen und Meditationen in der liegenden Haltung, die ein tiefes körperliches, emotionales und geistiges Entspannen ermöglichen. Dabei können kreative Potentiale geweckt und

Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Ihre Resilienz wird gestärkt.
Zudem bekommen Sie regelmässige Tagesimpulse, so gelingt der Transfer in den Alltag. Weitere Infos und Anmeldung [hier...](#)

Weitere Kurse [hier...](#)

Nutzen Sie die Gelegenheit. Als Mitglied der Frauenzentrale können Sie Ihre Veranstaltung oder ihren Event in unserem Netzwerk teilen.

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



Frauenzentrale Aargau

Geschäftsstelle

Frauenzentrale Aargau

Rain 6

5001 Aarau

Tel. 062 837 50 10

Montag – Freitag 08.30 bis 12.30 Uhr

info@frauenzentrale-ag.ch