

Info-Newsletter November 2025

	<h3>Das Programm der Lenzburger Frauentagung ist da...</h3>  <p>Zum Programm und Anmeldung <a href="#">hier...</a></p>
    	<h3>16 Tage gegen Gewalt an Frauen 25.11 – 10.12.2025</h3> <p>Veranstaltungshinweis: 26. Nov. 2025, 12.00 – 14.00 Uhr Hotel Couronne, Solothurn</p> <p>Lesung mit Louise Hill <b>«Teufelskreis – mein bitteres Leben mit dem Zuckerbäcker»</b></p> <p>Zum <a href="#">Flyer</a></p> <p>Alle Veranstaltungen finden Sie unter <a href="http://www.16tage.ch">www.16tage.ch</a></p>



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

## Nationale Präventionskampagne gegen häusliche, sexualisierte und geschlechtsbezogene Gewalt

Das Eidgenössische Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann (EBG) wurde vom Bundesrat mit der Durchführung einer mehrjährigen, schweizweiten Sensibilisierungskampagne gegen häusliche, sexualisierte und geschlechtsbezogene Gewalt beauftragt.

**Kampagnenstart ist am 11. November 2025**



**SELBSTHILFEAARGAU**

## Neue Gruppengründung zum Thema «Burnout»

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?

Hier findest Du:

- 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

Ort: Praxis Alana, Mühlemattstrasse 40, 5000 Aarau

Zeit: Mittwoch, 19:00 Uhr bis – 20:30 Uhr

(Daten - siehe Homepage)

Kosten: Kostenlos

Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung

[www.praxis-alana.ch](http://www.praxis-alana.ch) oder [Selbsthilfe Aargau](http://Selbsthilfe Aargau), 056 203 00

20 [info@selbsthilfe-ag.ch](mailto:info@selbsthilfe-ag.ch)

### Beiträge unserer Mitglieder

**Pensionierung**  
Neue Impulse

## Pensionierung Neue Impulse

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.

Montag, 8. November 2025 von 9 – 16 Uhr

Regula Rickenbacher, Betriebliche Mentorin  
Beatrice Binder, dipl. Atem- und Körpertherapeutin

Die Veranstaltung findet im PraxisRaum, Vorstadt, Hintere Vorstadt 16, 5000 Aarau, statt.

Zum [Flyer](#)



## Wenn Worte fehlen, hilft Musik

Musiktherapie – insbesondere bei Demenz - schenkt Lebensqualität und Stabilität. Musik bewegt und belebt, weckt Erinnerungen und fördert die zwischenmenschliche Beziehungsfähigkeit. In Beziehung sein über die individuelle Musikbiografie, zusammen Lieder singen, Erinnerungen teilen.

Das Angebot richtet sich an Personen, welche ihr zu Hause nicht mehr verlassen können oder sich eine Ergänzung im Pflegeheim wünschen.

Die mobile Musiktherapie ist im Raum Aarau unterwegs. Für Anfragen und weitere Informationen freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme!

Renate Weibel, Kunsttherapeutin iac  
Fachrichtung Musiktherapie  
[musigtherapie@gmail.com](mailto:musigtherapie@gmail.com) / 079 637 80 07



## Spezial Angebot Aufräumcoaching für Frauen! 50% für 50+

**Die Kinder sind raus und du möchtest endlich mehr Raum für dich?**

**Du möchtest umziehen und deinen Hausstand verkleinern?**

Du musst das nicht alleine schaffen! Als Aufräumcoach helfe ich dir dieses Projekt mit System umzusetzen

**Ablauf:** du meldest dich per E-Mail bei mir  
[ordnungscoach.spaces@gmx.ch](mailto:ordnungscoach.spaces@gmx.ch)

Dann können wir einen Telefontermin vereinbaren, um weitere Fragen zu klären und wenn du willst das Startdatum festlegen.

**Preis:** Hälfte des regulären Preises

**Dauer:** solange du mich brauchst das Spezialangebot endet im April 2026

<https://ordnungscoach-space.jimdosite.com/>

## Buchempfehlung



### Mit Männern leben Überlegungen zum Pelicot Prozess

Das Gerichtsverfahren des erschütternden Falls Pelicot avancierte zu einem der aufsehenerregendsten Prozesse der letzten Jahrzehnte. Auch weil weithin klar wurde, dass die dort verhandelte Thematik Millionen von Frauen betrifft.

Manon Garcia, reiste zum Prozess nach Avignon, um diesen akribisch zu dokumentieren. Sie verbindet ihre präzisen Beobachtungen über den Verlauf des Verfahrens, die Angeklagten und deren Reaktion auf die Vorwürfe mit Überlegungen zur Rolle der Frau in der patriarchalen Gesellschaft. Und sie verknüpft sie mit eigenen Erfahrungen der alltäglichen Gefahr, Opfer zu werden. Angesichts der Abgründe männlicher Gewalt gelangt sie zu der existenziellen Frage: Wie noch mit Männern leben?

Jetzt im Buchhandel erhältlich. **ISBN** 978-3-518-00130-1

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