

Info-Newsletter Dezember 2025



**Letzte Chance für eine Anmeldung an  
der Lenzburger Frauentagung...**

A promotional poster for the "LENZBURGER FRAUENTAGUNG" on "17. JAN. 2026". The poster features a blue background with a white female symbol icon. The main text reads "Wissenschaft trifft Selbstfürsorge". Below this, it lists the main speaker as "Dr.sc. Manuela Adcock, Neuropsychologin, Neurowissenschaftlerin", and mentions "Lieder von Duo Wunderkram" and a "Workshopprogramm". On the right side of the poster is a photograph of a smiling woman with glasses wearing a red and white striped shirt.

Zum Programm und Anmeldung [hier...](#)



## «Präventionskampagne des Bundes: «Wir möchten den Frauen zeigen, dass sie nicht allein sind»

Jede zweite Woche stirbt eine Frau in der Schweiz, weil sie eine Frau ist. Auch um Femizide zu verhindern, hat Bundesrätin Elisabeth Baume-Schneider nun eine nationale Präventionskampagne gegen häusliche, sexualisierte und geschlechtsbezogene Gewalt lanciert. Im «Club» spricht sie über persönliche Erfahrungen und politische Massnahmen.

Zur Sendung: [srf.ch](https://www.srf.ch)

Zur Kampagne: [www.ohne-gewalt.ch](https://www.ohne-gewalt.ch)

**16** 16 TAGE GEGEN  
GEWALT AN FRAUEN

**frauenaargau**

## Mahnmal gegen Femizide in Aarau

Vor dem Grossratsgebäude erinnern 27 blutrote Frauenschuhe, Kerzen und "Todesanzeigen" an die 27 Frauen\*, die 2025 in der Schweiz von ihrem (Ex-)Partner getötet wurden. Die Aktion rüttelt auf und fordert dringend mehr Prävention gegen Gewalt an Frauen\*. Komm auch an die letzte Mahnwache:

**Mittwoch, 10. Dezember 25, 19.30 Uhr, in der Reformierten Stadtkirche Aarau bei "STILLE. Brot und Wein"**

Mehr Infos [hier...](#)



## Selbsthilfe Aargau Neue Gruppengründungen

### Sober Circle

Richtet sich an suchtbetreffene Menschen, die abstinent leben möchten.

Gesprächsgruppe alle 2 Wochen plus 1x im Monat  
Freizeitaktivität [Flyer](#)

### Burnout

Gesprächsgruppe Treffen am 10. Dezember 2026.  
Interessierte können sich gerne melden [Flyer](#)

### Online Betrug

Romance Scam, Cyberkriminalität, Finanzbetrug  
Gruppe ist neu im Aufbau [Flyer](#)

Gerne unterstützen wir Sie beim Finden der richtigen Gruppe oder bei der Neugründung einer Selbsthilfegruppe. Rufen Sie uns an. Wir beantworten gerne Ihre Fragen.

### Selbsthilfe Aargau

Tel. 056 203 00 20 / [info@selbsthilfe-ag.ch](mailto:info@selbsthilfe-ag.ch)

Website: <https://www.selbsthilfe-ag.ch>



alliance **F**

## Familienzeit Initiative schon unterschrieben...?

Wir fordern die Schweiz heraus, ein neues Generationenwerk für die Gleichstellung zu erschaffen. Wir fordern je 18 Wochen Familienzeit für beide Elternteile. Denn ohne Frauen keine Zukunft. So ist der Lauf der Dinge, der Gang der Geschichte. Ein Land das Kinder und Fachkräfte will, muss die Vereinbarkeit fördern.

Jetzt Unterschriftenbogen ausdrucken/bestellen [Hier...](#)



## Business & Network Day 2026 «Reset and Rise – Wachsen durch Veränderung»

**30.- Ermässigung auf Frühbucher Tickets bis 31.12.2025!**

Wachsen durch Veränderung – eine Aussage die viele Bereiche unseres Lebens betreffen können. Dabei sind die Veränderungen nicht immer gewollt oder geplant, aber genau dann ist es entscheidend, wie wir damit umgehen können.

Podium und Impulsreferate der Tagung 2026 werden diesen Aspekt berücksichtigen und aufnehmen.

Eine Tagung für alle Personen, die es schätzen, Wissensvermittlung mit Networking zu verbinden. Freuen Sie sich auf einen erlebnisreichen Tag, mit wertvollen Impulsen und inspirierenden Gesprächen.

**Wann:** 8. Mai 2026

**Wo:** Campussaal Brugg Windisch

**Mehr Infos und Anmeldung:**

[businessandnetworkday.ch](https://businessandnetworkday.ch)

### Beiträge unserer Mitglieder



Bild: unsplash-DanielSessler

## Advents- Singwochenende für Frauen in Mariastein (SO)

**12. - 14. Dezember 2025**

Singen beflügelt und ist eine Quelle des Glücks und der inneren Zufriedenheit.

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

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



## **selbst & sicher - Jahresprogramm 2026**

Im Jahresprogramm «Selbst & Sicher 2026» gehen wir alten Ueberzeugungen auf den Grund, werfen überholte Muster und blockierende Glaubenssätze über Bord. Wie bekommen wir wirksamstarke, praktische Werkzeuge in die Hand um die innere Kritikerin zu bändigen und Ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Sie erweitern Ihren Handlungsspielraum und gewinnen Freude und neue Freiheiten.

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

Melden Sie sich für ein persönliches Gespräch unter [stimme@zitazimmermann.ch](mailto:stimme@zitazimmermann.ch)

**Atelier für Stimmbildung und Coaching, Zita Zimmermann, [www.zitazimmermann.com](http://www.zitazimmermann.com)**



## **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)

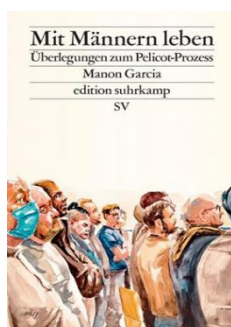
Dann können wir einen Telefontermin vereinbaren, um weitere Fragen zu klären und wenn du willst das Startdatum festlegen.

**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

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)