

LENZBURGER FRAUENTAGUNG

Herzlich willkommen zur 33. Lenzburger Frauentagung

FrauenStimmen

Seit dem 7. Februar 1971 sind auch Schweizer Frauen nach langem Einsatz vieler engagierter Frauen politisch mündig geworden. Sie sind gleichberechtigte Partnerinnen und bringen sich ins öffentliche Leben ein. Wie ernst werden Frauen heute genommen, wenn sie laut und fordernd werden wie z.B. am Frauen*streik 2019? Die Frauenanteile im Parlament sind danach gestiegen. Benötigen wir heute genauso wie früher regelmässige Frauen*streiktage in der ganzen Schweiz, damit FrauenStimmen bewusster zugehört wird?

Für diese Frauentagung mit dem 100. Geburtstag der Frauenzentrale Aargau haben wir die Co-Präsidentin des schweizerischen Dachverbandes alliance F eingeladen. Sie setzt sich für die Gleichstellung der Geschlechter in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft ein. Ständerätin Maya Graf ist eine einflussreiche FrauenStimme für die gelebte Demokratie und für die Gleichberechtigung. Wir freuen uns auf ihre rückblickenden und zukunftsorientierten Gedanken.

Kommission Lenzburger Frauentagung
Brigitte Rüedin, Präsidentin

Hauptreferentin

Maya Graf, Co-Präsidentin alliance F, Ständerätin Kanton BL

Maya Graf ist Ständerätin des Kantons Basel-Landschaft und gehört der Grünen Partei an. Zuvor war sie von 2001 bis 2019 Nationalrätin, Fraktionspräsidentin von 2009 bis 2010 und im Jahre 2013 erste Grüne überhaupt, die das Amt der Nationalratspräsidentin inne hatte. Maya Graf ist Mitglied der ständerätlichen Kommission für Soziale Sicherheit und Gesundheit SGK sowie der Kommission für Wissenschaft, Bildung und Kultur WBK und der Geschäftsprüfungskommission GPK.

Maya Graf wurde 1962 in Sissach (BL) geboren und wuchs dort auf dem elterlichen Bauernhof auf. Nach dem Erwerb des Handelsdiploms bildete sie sich zur dipl. Sozialarbeiterin HFS aus und arbeitete im Spitalsozialdienst, im Asylwesen und auf einer Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung. Heute wirkt Maya Graf auf dem familieneigenen Bio-Bauernhof der Hofgemeinschaft in Sissach mit. Sie ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. Für sie und ihren Mann war es immer selbstverständlich die Familien- und Erwerbsarbeit zu teilen. Für Maya Graf ist die ökonomische Unabhängigkeit der Frauen wichtig sowie deren selbstverständliche Einflussnahme und Gestaltungsmöglichkeit in allen Führungspositionen in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft. Nur gemeinsam, das heisst auch mit dem Potential an Erfahrung, Wissen und Können der weiblichen Hälfte der Gesellschaft können die kommenden Herausforderungen gemeistert werden. Daher muss alles getan werden, damit die sicht- und unsichtbaren Barrieren endlich überall fallen.



16. JANUAR 2021

33. Tagung für Frauen, die mutig in die Zukunft gehen

Referat von Maya Graf zum Tagungsthema «FrauenStimmen»

FZ
AARGAU
FRAUENZENTRALE

W O R K

ICH als FRAU – selbstbewusst und stark

Die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche erleben, und so das Selbstbewusstsein stärken

1

In diesem Workshop erleben Sie über tanzkünstlerisches Handeln und psychologisches Hintergrundwissen, wie Sie mit sich und Ihrem Körper in guten Kontakt kommen, Ihr Selbstbewusstsein stärken und Bewegung in Ihr Frau-Sein bringen. Mit einfachen Übungen steigen wir in die Bewegungs- und Tanzwelt ein und erfahren auf humor- und lustvolle Art Frauenpower. Mithilfe von Frauenbildern und Metaphern beleuchten wir das Thema «selbstbewusste und starke Frau».

Leitung: Sara Michalik, Psychotherapeutin, Dozentin, Präsidentin Verband Aargauer Psychologinnen und Psychologen (VAP), praxis-michalik.ch

Rosa Walker, Tänzerin, Choreografin, Tanzpädagogin, Dozentin PH Bern und Universität Fribourg, phbern.ch/rosa.walker

Selbstorganisation in Teams

2

Der Anspruch einer agilen Arbeitswelt fordert auch Anpassungen in den Betrieben und Organisationen. Das Konzept der Selbstorganisation versucht hier die Ressourcen in den Teams mittels veränderter Organisationsstrukturen und Ablaufprozessen optimaler zu nutzen und in einem agilen Denk- und Handlungsprinzip zu integrieren. Gerade im Bereich Entscheidungsprozesse ist ein gänzlicher Paradigma Wechsel angesagt: Nicht der Konsens steht im Zentrum unserer Bemühungen, sondern die Frage, ob es einen bedeutsamen Widerstand gibt. Nicht das JA ist gefordert, sondern kein schwerwiegendes NEIN.

Leitung: Kathrin Härdi, Organisationsberatung BSO, Mediation SDM, MAS in Gemeinde-, Stadt- und Regionalentwicklung, haerdiberatung.ch

Hexe, Heilige, Helvetia – was ist eigentlich eine Frau?

3

Dieser Workshop richtet sich an neugierige Frauen, die Geschlechterfragen mit etwas anderen Augen betrachten möchten. Vielleicht nennen Sie sich Feministin oder Sie haben mit Feminismus nichts am Hut – in jedem Fall sind Sie im Laufe Ihres Lebens mit der Frage konfrontiert, was eine Frau ist oder sein soll. Wir schauen genau hin und fragen, woher die gängigen Weiblichkeitsmuster kommen und was sie bewirken. Sie werden entdecken, inwiefern Frauen- und Männerbilder zusammenhängen und welche Gedanken sich Philosophinnen und Philosophen zum Thema gemacht haben. Tauschen Sie Erfahrungen aus, diskutieren Sie mit und erleben Sie, wie einfach und lustvoll Philosophieren sein kann! Mein Ziel ist es, Sie gestärkt, solidarisch und inspiriert zu entlassen.

Leitung: Malu Strauss, Philosophin & Germanistin, Riniken, warum.space

Schluss mit der Angst vor Finanzpolitik

4

Von 26 kantonalen Finanzdirektor*innen sind 6 Frauen und im Aargau sind in der Finanzkommission des Grossen Rats 2 von 15 Mitgliedern weiblich. Dies hat Auswirkungen auf die Finanzpolitik von Kanton und Gemeinden im Aargau und die Verteilung der Mittel. Dabei ist essentiell, wo und wie der Staat sein Geld einsetzt, von den Auswirkungen sind insbesondere Frauen betroffen. Höchste Zeit also sich damit auseinanderzusetzen.

Dieser Workshop will allen Frauen Mut machen, sich mit Finanzpolitik auseinanderzusetzen und ist ein Einstieg für alle Interessierten (auch ohne Vorkenntnisse). Wir setzen uns mit kommunalen und kantonalen Budgets und Jahresrechnungen auseinander und lernen den Handlungsspielraum kennen.

Leitung: Viviane Hösli, alt Grossrätin SP, Geschäftsleiterin, Zofingen

Selbstmanagement durch Hypnose

5

Im Unterbewusstsein sind alle Informationen die wir über uns selber haben verankert. Sie sind verantwortlich dafür wer wir sind und wie wir fühlen und handeln. Wenn unser Nervensystem zur Ruhe kommt und sich tief entspannt, haben wir einen natürlichen Zugang zu diesen Dateien und können unser Leben inkl. unserem Selbstbild positiv verändern. In diesem Workshop zeige ich, wie Sie Hypnose für sich nutzen können und Ihr Leben damit in Richtung Ihrer Ziele lenken. Sie erfahren Hintergrundinformationen über die mehr als 5000 Jahre alte Heilmethode, was Hypnose ist und was nicht. Im Speziellen erarbeiten wir daraus eine bewusste Struktur für Ihre inneren Stimmen und Sie erfahren, wie Sie diese als innere Crew für sich und Ihren Alltag nutzen können.

Leitung: Katharina Brunelli, Mentalcoach/Hypnosetherapeutin, Rümikon, makemore4you.ch

SHOPS

6

Erschaffe Deine Blume des Lebens

Am Morgen gehen wir auf eine meditative Reise, sehen und erföhlen die Farben, welche wir danach mit einer einfachen Technik mit Acrylfarben auf die Leinwand bringen. Am Nachmittag zeichnen wir mit einem Goldstift Blütenblatt um Blütenblatt das Urmandala: Die Blume des Lebens. Für diesen Kurs braucht es keine malerischen Voraussetzungen. Mitbringen: Tasche für den Heimtransport der Leinwand (60x60).

Materialkosten: CHF 35

Leitung: Maddalena Wittwer, Farbtherapeutin, imlichtraum.ch

7

Mitbestimmungsprozesse moderieren – das Handwerk

Im Prozess der Mitbestimmung sind vielfältige nützliche Moderationsmethoden gefragt. Moderieren ist nicht nur eine prozess- und zielorientierte Technik, sondern auch ein kreativer Umgang mit Menschen und Ideen. Sie hilft der Gruppe, Ziele zu formulieren, Unterschiede aufzuzeigen, Lösungen zu erarbeiten, Entscheidungen herbeizuföhren und die Umsetzung sicherzustellen. Sie lernen, durch eine gut geföhrt Moderation alle Beteiligten aktiv einzubeziehen, vorhandene Ressourcen zu nutzen und den Prozess laufend sichtbar zu machen. Inhalte: Vorbereitung und Dramaturgie einer Moderationssequenz, «schriftliche» Diskussion, Visualisierung des Prozesses, Fragetechniken, Interaktion, Problemlösungsschritte, Ergebnissicherung, Umgang mit Störungen.

Leitung: Marianne Klopfenstein, MAS Corporate Development, klopfenstein-consulting.ch, sichtbar-training.ch

8

Lust auf Sitzungen

Sitzungen und Besprechungen gehören zur Behörden- und Vereinstätigkeit. Sitzungen vorzubereiten und leiten haben wir oft nicht als «Handwerk» gelernt, sondern wir haben mehr oder weniger übernommen, was wir selber erlebt haben. Das wollen wir ändern. Wir arbeiten an unseren Kompetenzen mit dem Ziel, dass in Zukunft die Sitzungsteilnehmenden zufrieden nach Hause gehen und sich auf das nächste Mal freuen. Und wir das Handwerkszeug haben, das dazu beiträgt, Sitzungsstunden als effizientes und lustvolles Arbeitsinstrument zu erleben.

Leitung: Marlene Campiche, Geschäftsführerin Frauenzentrale Aargau, Aarau

9

Feminismus im Netz: Fluch oder Segen?

Feministische Bestrebungen erleben seit Jahren neuen Aufschwung. Im Gegensatz zu früheren Wellen erhält die neu erstarkte Bewegung aber eine neue Ebene der Stärke: das Internet. Feministische Gruppierungen können sich so global vernetzen, Aktionen wie #MeToo erhalten eine viel stärkere Schlagkraft. Aber wie funktioniert Feminismus im Netz überhaupt? Wo liegen die Herausforderungen, was sind die neuen Möglichkeiten, die soziale Medien für feministisches Engagement bieten? Und wie geht man am besten damit um, wenn einem Hass entgegenschlägt? Die freie Journalistin Miriam Suter schreibt vor allem über Feminismus, soziale Ungerechtigkeiten und Gender und engagiert sich auch online für feministische Themen.

Leitung: Miriam Suter, Journalistin, Aarau, miriamsuter.ch

10

Mein Körper spricht, meine WOW-Effekte in der Kommunikation!

Kommunikation gelingt mit einer Körpersprache, die von innen wirkt, mit einer Stimme, die überzeugt und vor allem mit 100%iger Authentizität. Erfahren Sie, was Ihre Persönlichkeit ausmacht, wie Sie auf andere wirken, wie Sie Signale Ihrer Mitmenschen besser verstehen können. Perfektionieren Sie Ihren Auftritt, treten Sie selbstbewusster, souveräner aber vor allem authentisch auf und gewinnen Sie Sympathien. Erweitern Sie Ihre für Sie passenden, einfach umsetzbaren Kommunikationswerkzeuge.

Leitung: Daniela Balmelli, Training & Coaching, Hirzel

11

Auf den Spuren von Andy Warhol

Wir arbeiten mit dem eigenen Gesicht. Jede Teilnehmerin wird 3 Selbstportraits mit nach Hause nehmen. Dieser Kreativworkshop ist geeignet für alle Frauen auch ohne Malerfahrung. Freude am kreativen Schaffen und der Auseinandersetzung mit sich selbst sind die einzigen Voraussetzungen. Mitzunehmen sind: 5 schwarz/weiss A4 Fotokopien einer Fotografie.

Materialkosten: CHF 40

Leitung: Madeleine Staubli, Künstlerin, Beinwil am See, madeleinstaubli.com

Tagungsprogramm 16. Januar 2021 im Weiterbildungszentrum Lenzburg

- ab 08.15 Eintreffen, Kaffee und Gipfeli im Restaurant Timeout
- 09.00 Brigitte Rüedin, Präsidentin der Kommission Lenzburger Frauentagung
Begrüssung in der Aula
- 09.10 Maya Graf, Co-Präsidentin alliance F, Ständerätin BL
Referat zum Tagungsthema «FrauenStimmen»
- 10.00 Workshops 1. Teil nach Anmeldung
- 12.00 Mittagessen im Restaurant Timeout
- 13.30 Workshops 2. Teil (Fortsetzung vom Vormittag)
- 15.30 Schlusspunkt in der Aula mit anschliessendem Apéro im Restaurant Timeout

Kultureller Rahmen: Releisa, Rebecca Hunziker und Leila Erdin, releisa.ch

Büchertisch, Buchhandlung Otz Lenzburg, zu diversen Themen des Tages

Anmeldungen bis 30. November 2020
info@frauenzentrale-ag.ch
Frauenzentrale Aargau, Rain 6, Postfach, 5001 Aarau, T 062 837 50 10
frauenzentrale-ag.ch/Veranstaltungen

Die Tagungskosten betragen inklusive Verpflegung CHF 160 für Einzelmitglieder und CHF 190 für Nicht-Mitglieder. Für Jugendliche in Ausbildung/Studentin CHF 100.

Bei Abmeldungen nach dem 31. Dezember wird die ganze Tagungsgebühr fällig. Diese kann nicht zurückerstattet werden. Es kann jedoch eine Ersatzteilnehmerin gemeldet werden. Im Dezember erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung die Einteilung in Ihren Workshop und den Einzahlungsschein.

Organisatorinnen Kommission Lenzburger Frauentagung
Nadja Baur Konrad, Daniela Elber, Katja Fischer-Bos, Imelda Häfliger Wyss, Cornelia Hubel, Susanne Lorenz, Brigitte Rüedin, Anita Schwarb

Die Lenzburger Frauentagung wird unterstützt durch

SWISSLOS
Kanton Aargau

VALIANT

w b z
Weiterbildungszentrum Lenzburg

 stadt lenzburg

MIGROS
kulturprozent

 **Pfister**

 **SKK** Landschaftsarchitekten
Lindenplatz 5 - CH-5430 Wettingen 1
Tel. 056 437 30 20 - Fax 056 426 02 17
admin@skk.ch - www.skk.ch

Stiftung für staatsbürgerliche Erziehung und Schulung, sses-ffc.ch

Die Frauenzentrale Aargau dankt allen Sponsoren herzlich für die Unterstützung der Lenzburger Frauentagung