

# FOKA

Das Netzwerk für Frauen

## BERUFLICH VERNETZT INSPIRATION ERLEBEN

### Wir...

- sind ein Schweizer Netzwerk für aktive Berufsfrauen
- sind ein politisch neutraler und unabhängiger Verein (Nonprofit-Organisation)
- organisieren uns in selbständigen, regionalen Sektionen

### Unsere Ziele...

- Beziehungen schaffen | Synergien nutzen | Erfahrungen austauschen
- Weiterbildung in kaufmännischen und allgemeinbildenden Bereichen
- aktuelle Zeitfragen und Trends diskutieren
- in freundschaftlicher Atmosphäre Kontakte pflegen

### Unser Angebot...

- monatliche Abendforen zu aktuellen Themen (mit vorgängigem Nachtessen oder anschliessendem Apéro)
- **Gratiseintritt** für den erstmaligen Besuch eines unserer Foren
- 1 bis 2 Mal pro Jahr ein besonderer Anlass

### Jahresprogramm 2020

**Mo, 13.01.20** Sektionsversammlung  
20:00h

**Mi, 12.02.20** «Machen Sie doch was Sie wollen!»  
Forum 19:00h  
anschl. Apéro  
Christina Brandner, [www.ismz.ch](http://www.ismz.ch)

**Di, 10.03.20** «Female Business Gender Dialog – die eigene  
Position im Unternehmen stärken»  
Forum 20:00h  
Marianne Wildi, CEO Hypothekbank Lenzburg

**Do, 02.04.20** «Entrümpel dich und komme dir selber näher»  
Forum 20:00h  
Gudrun C. Meier-Lange, [www.meier-lange.ch](http://www.meier-lange.ch)

**Mo, 11.05.20** «Ich war noch niemals in New Work» – Leben &  
Arbeiten 4.0  
Forum 20:00h  
Sara Bumbacher, [www.primepool.ch](http://www.primepool.ch)

**Mi, 03.06.20** «Perfekt gestresst oder unordentlich glücklich»  
Forum 19:00h  
anschl. Apéro  
Dr. phil. Sybille Wölfing Kast, [www.impulsa.ch](http://www.impulsa.ch)

**Sa, 04.07.20** Sommerplausch  
09:30h -  
12:30h  
«JURAworld of Coffee», Niederbuchsiten

**Do, 13.08.20** «Numerologie»  
Forum 20:00  
Claudia Angelica Lüthi, [www.praxis-angelica.ch](http://www.praxis-angelica.ch)

**Di, 08.09.20** «Psychische Krise – wie begegne ich Betroffenen»  
Forum 20:00h  
Monika Fäh Rüegg, [www.quelle-kraft-leben.ch](http://www.quelle-kraft-leben.ch)

**Do, 12.10.20** «Wechseljahre – heisse Zeiten, Hormone sind die  
Regisseure unseres Lebens»  
Forum 19:00h  
anschl. Apéro  
Regina Widmer, [www.frauenpraxis-run.ch](http://www.frauenpraxis-run.ch)

**Mo, 02.11.20** «Heute schon missverstanden worden?»  
Forum 20:00h  
Alexandra Bobnar/Marcel Hauri, Coaches/  
Supervisoren BSO, [www.machseinfach.ch](http://www.machseinfach.ch)

**Fr, 27.11.20** Jahresschlussanlass

### FOKA Sektion Aargau/Solothurn

**Kontakt** Claudia Weber  
Vorstandsmitglied  
Schützenhausstr. 2 - 5634 Merenschwand  
Tel. 079 867 54 67  
E-Mail: [claudia.weber@foka.ch](mailto:claudia.weber@foka.ch)  
[www.foka.ch](http://www.foka.ch)



**Lokal für Treffen**  
Hotel Aarehof  
Bahnhofstrasse 5  
5103 Wildegg  
[www.aarehof.ch](http://www.aarehof.ch)

## Herzlich willkommen!