

# FOKA

Das Netzwerk für Frauen

BERUFLICH VERNETZT  
INSPIRATION ERLEBEN

## Wir...

- sind ein Schweizer Netzwerk für aktive Berufsfrauen
- organisieren uns in selbständigen regionalen Sektionen
- sind politisch neutral und wirtschaftlich unabhängig (Nonprofit-Organisation)
- zählen Kolleginnen unterschiedlicher Branchen sowie Unternehmerinnen zu unseren Mitgliedern

## 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...

- ca. 8 Abendforen zu aktuellen Themen
- 1- bis 2-mal im Jahr ein besonderer Anlass

# Jahresprogramm 2025

- Di 28.01.25**      Sektionsversammlung  
Aarau
- Mo 17.02.25**      Besser als Sex – Veränderung von Erotik und körperlicher Freude  
ZOOM-Webinar      im Laufe des Lebens (sektionsübergreifendes Forum)  
Chris Ouevray / [www.ch-oeuvray.ch](http://www.ch-oeuvray.ch)
- Do 20.03.25**      Handanalyse – sie zeigt dir deine Talente, Stärken, Berufung  
Aarau                  Denise Held  
[www.erkenne-dich-selbst.ch](http://www.erkenne-dich-selbst.ch)
- Mo 07.04.25**      Eigene Schrift – (k)ein Geheimnis  
Olten                  Iris Meier  
[www.irismeier.ch](http://www.irismeier.ch)
- Di 20.05.25**      Bambi-Reflex – wenn Freundlichkeit zum Zwang wird  
Aarau                  Petra Sewing-Mestre  
[www.frauenakademie-luzern.ch](http://www.frauenakademie-luzern.ch)
- Mi 11.06.25**      Rund um gutes Hören  
Aarau                  KIND Hörzentrum Aarau  
Frau Hélène Suter, Geschäftsführerin KIND
- Mi 20.08.25**      Museumsführung „Modesammlung 150 Jahre – 150 Kleider“  
Uerkheim              Martha Wieland  
[www.modesammlung.ch](http://www.modesammlung.ch)
- Di 14.10.25**      Künstliche Intelligenz (KI)  
Aarau                  Hedy Schindler Schmidlin  
[www.s2analytics.ch/index](http://www.s2analytics.ch/index)
- Mo 17.11.25**      Moderne Korrespondenz, Komma richtig setzen  
Olten                  Regina Gerber  
[www.gerbertextservice.ch](http://www.gerbertextservice.ch)
- Dezember 25**      Winterplausch

## Änderungen von Daten und/oder Themen vorbehalten!

Alle interessierten Frauen sind in unserem Netzwerk herzlich willkommen!

Das Datum für die **Sektionsversammlung 2026** wird noch bekanntgegeben.

**Alle FOKA-Kolleginnen sind überdies willkommen an der DV 2025 am Sa, 22.03.2025, in Zug**

## **FOKA-Sektion Aargau/Solothurn**

### **Kontakt**

Maja Ernst  
Präsidentin FOKA-Sektion Aargau/Solothurn  
Trottengasse 9, 5042 Hirschthal  
Mobile 079 408 58 64  
Mail: [maja.ernst@foka.ch](mailto:maja.ernst@foka.ch)  
(oder: [maja.ernst@bluewin.ch](mailto:maja.ernst@bluewin.ch))  
[www.foka.ch](http://www.foka.ch)

### **Lokal für Treffen:**

Gesund und Schön AG, Kasinostr. 30,  
5000 Aarau  
Klubschule Migros, Frohburgstr. 20,  
4600 Olten

**Herzlich willkommen!**