

FOKA

Das Netzwerk für Frauen

INSPIRATION ERLEBEN

Wir...

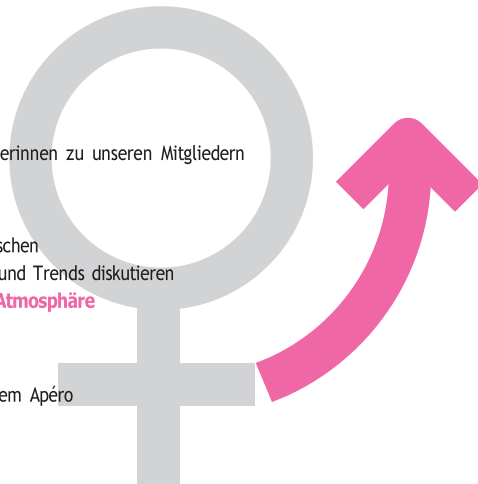
- sind ein Schweizer Netzwerk für aktive Berufsfrauen
- organisieren uns in selbstständigen, regionalen Sektionen
- sind politisch und wirtschaftlich unabhängig (Nonprofit)
- zählen Kolleginnen verschiedenster Branchen sowie Unternehmerinnen zu unseren Mitgliedern

Unsere Ziele...

- Beziehungen schaffen **I** Synergien nutzen **I** Erfahrungen austauschen
- Beruflich und persönlich am Ball bleiben **I** aktuelle Zeitfragen und Trends diskutieren
- **Mit Schwung und Elan inspirieren – in freundschaftlicher Atmosphäre**

Unser Angebot...

- Monatliche Abendforen zu aktuellen Themen mit anschliessendem Apéro
- Aktuelle, massgeschneiderte Workshops / Seminare
- 2x pro Jahr ein besonderer Anlass



Jahresprogramm 2025	17.02.25 Webinar Org. ZS «Besser als Sex - Die Veränderung von Erotik und körperlicher Freude im Laufe des Lebens» Chris Oeuvray www.ch-oeuvray.ch	17.09.25 Baar «Kohlboden Quelle, Wasser ist unsere Lebensader» Führung Thomas Horat QW-Anlage Sihl- und Lorzetal
	26.03.25 Zug «Leichtigkeit beim Aufräumen» Yvonne Summermatter	31.10.25 Buonas «Sam Fuin - Sommerwendefest der Kelten»
	09.04.25 Zug Körper- und Atemtherapie, «chli meh als schnufe» Jasmin Berglas	26.11.25 Zug «Demokratie mit Zukunft» Die Erschaffung der modernen Schweiz Thomas Lötscher
	22.05.25 Cham «Superfood Hanf: Wie Samen und Cannabinoide Gesundheit und Lebensfreude fördern» - inkl. Degustation, Roger Bottlang, www.harmonius.ch	03.12.25 Cham Die japanische Teezeremonie ist ein Spiegel des Herzens Teemeister Soka, Andreas Dörig
	11.06.25 Zug od. Cham Profifotos mit dem Smart-Phone Britta Kapitzki, Fotografin belight.ch	21.01.26 Zug Nicht vergessen: Sektionsversammlung
	13.08.25 Neuheim Sommerspecial «ZDT Zuger Depot Technikgeschichte» Führung	
		Gäste sind an allen unseren Foren herzlich willkommen!

F O K A
Forum
Kaufmännischer
Berufsfrauen
Schweiz

FOKA Sektion Zentralschweiz

lokal - persönlich - wertvoll

Kontakt Elsbeth Borer
Mitgliederbetreuung FOKA Zentralschweiz
Breitenmatt 12, CH-6064 Kerns
tel. 079 358 95 52
mail elsbeth.borer@foka.ch
www.foka.ch



Voranmeldungen
nimmt entgegen:
lin.iten@dsc.ch

HERZLICH WILLKOMMEN!