FOKA

Das Netzwerk für Frauen

INSPIRATION ERLEBEN

F O K A
Forum
Kaufmännischer
Berufsfrauen
Schweiz

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	24.10.25 Buonas/Rotkreuz	«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 Sokan, 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!