



# 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 | Synergien nutzen | Erfahrungen austauschen
- Beruflich und persönlich am Ball bleiben | 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



<b>Jahresprogramm 2026</b>	<b>26.2.26</b> ZOOM Webinar AG/SO	Bambi Reflex (sektionsübergreifendes Forum) Petra Sewing-Mestre www.frauenakademie-luzern.ch	<b>23.09.26</b> Zug	Körper- und Atemtherapie, «chli meh als schnufe» Jasmin Berglas
	<b>18.03.26</b> Zug	Zuger Polizei – Blick hinter die Kulissen Führung 17.00 Uhr	<b>16.10.26</b> Zoom Webinar BE	Mega Memory – Gedächtnistraining Gregor Staub www.gregorstaub.com
	<b>08.04.26</b> Zoom Webinar BE	Buchlesung „Du genügst-Narzissmus-Ratgeber“ Chris Oeuvray www.ch-oeuvray.ch	<b>November</b> Steinhäusen	Weihnachtskarten basteln 04.11.26 / 14.11.26 / 15.11.26, diverse Zeiten
	<b>05.05.26</b> Zug	Profifotos by Night mit dem Smart-Phone Britta Kapitzki, Fotografin belight.ch	<b>02.12.26</b> Kappel	Kloster Kappel Führung durch die Klosteranlage 17.00 Uhr
	<b>17.06.26</b> Zug	Wenn jede Spur zählt: «Personensuche mit Mantrailern» Sybille Nussbaumer Hundetrainerin	<b>20.01.27</b> Zug	Nicht vergessen: Sektionsversammlung
	<b>26.08.26</b> Zug	«Astrologie, die berührt – ein Blick in die himmlischen Muster» Monica Kissling, Madame Etoile	<b>Gäste sind an allen unseren Foren herzlich willkommen!</b>	



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!