



**FRAUENZENTRALE**  
ZÜRICH

**VORWÄRTSKOMMEN IN POLITIK UND ARBEITSWELT**



**SAMSTAG, 10. NOVEMBER 2018, 09.15–17.00 UHR,  
UNIVERSITÄT ZÜRICH**

# Frauentagung 2018

Mit Unterstützung von



**Universität  
Zürich**<sup>uzh</sup>

**WIRTSCHAFTS FRAUEN SCHWEIZ**  
**SWISS BUSINESS WOMEN** 

# Frauentagung 2018

## Liebe Mitglieder, liebe Frauen

Zum siebten Mal organisiert die Frauenzentrale Zürich eine Tagung von Frauen für Frauen an der Universität Zürich – wie schon vor zwei Jahren mit Unterstützung der Wirtschaftsfrauen Schweiz und der Abteilung Gleichstellung der Universität Zürich.



Das Motto «Vorwärtskommen in Politik und Arbeitswelt» umfasst ein breites Feld: Rüstzeug für Ihr berufliches Fortkommen, aber auch Unterstützung für politisches Engagement. 2019 sind kantonale und nationale Wahlen. Wir

hoffen natürlich, dass sich viele Frauen beteiligen und die Tagung als Auftakt für den Wahlkampf nutzen. Statt mit gängigen Werbesprüchen möchten wir Sie mit der Rückmeldung einer früheren Teilnehmerin motivieren, am 10. November mit dabei zu sein: «Viele interessante Frauen, sehr ausgewogenes Programm, hoher Praxisanteil».

Melden Sie sich noch heute an und freuen Sie sich mit uns auf eine lehrreiche, kurzweilige Tagung!



Andrea Gisler, Präsidentin



# Vorwärtskommen in Politik und Arbeitswelt

## SAMSTAG, 10. NOVEMBER 2018

---

08.30 Uhr            Registrierung und Begrüssungskaffee

---

09.15 Uhr            **BEGRÜSSUNG**  
Grussbotschaft der Universität  
Dr. Christiane Löwe, Leiterin Abteilung  
Gleichstellung der Universität Zürich

---

09.30 Uhr            **INPUTREFERAT PATRIZIA LAERI,**  
SRF-Wirtschaftsjournalistin

---

10.00 Uhr            Kurze Pause

---

10.15 Uhr            **WORKSHOPS ERSTE SERIE**

---

12.15 Uhr            Mittagessen im Lichthof

---

13.45 Uhr            **WORKSHOPS ZWEITE SERIE**

---

15.45 Uhr            Kurze Pause

---

16.00 Uhr            **KABARETTISTINNEN-DUO KNUTH UND TUCEK**

---

17.00 Uhr            Verabschiedung

---



Christiane Löwe



Patrizia Laeri



Knuth und Tucek

### 1 FAIRE LÖHNE KONSEQUENT EINFORDERN

---

Vor 38 Jahren wurde in der Schweiz das Gesetz verabschiedet, nach welchem Frauen und Männer für gleiche Arbeit gleichen Lohn erhalten sollen. Es ist an der Zeit, dies konsequent in die Praxis umzusetzen. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie für sich selber einen fairen Lohn aushandeln.

**Interaktiver Workshop. Leitung:** Helena Trachsel, Leiterin der Fachstelle für Gleichstellung von Frau und Mann des Kantons Zürich, [ffg.zh.ch](http://ffg.zh.ch)

### 2 WELCHE MACHT HABEN UNBEWUSSTE ÜBERZEUGUNGEN?

---

Mehr als 90 Prozent unseres Verhaltens erfolgt aufgrund unbewusster Überzeugungen. Welche Einstellungsfiler bestimmen Ihr Denken und Tun im Leben? Wie Überzeugungen entstehen und warum sie uns als mentale Barrieren oft bremsen. **Referat mit Diskussion. Leitung:** Christina Weigl, eidg. FA Ausbilderin, Leadership-Trainerin und Coach BSO, [christina-weigl.ch](http://christina-weigl.ch)

### 3 VORSORGEN MIT WEITSICHT

---

Sie erfahren das Wichtigste zur AHV, Pensionskasse und zur 3. Säule – auch unter Berücksichtigung des Zivilstandes und der Einkommenssituation. Wie vermeide ich Vorsorgelücken? Wann lohnt sich ein Einkauf in die Pensionskasse? Wie kann ich rechtzeitig und nachhaltig anlegen und vorsorgen? **Impulsreferat, Lernwerkstatt mit Inputs und Tipps. Leitung:** Silvia Villars, selbständige Vorsorge- und Vermögensberaterin bei Villars & Villars AG, [vtv.ch](http://vtv.ch)

### 4 NETWORKING – ERFOLGREICH WEITERKOMMEN!

---

Das Netzwerk spielt heute eine zentrale Rolle im Berufsleben. Was ist Networking, welche psychologischen Faktoren sind dabei bedeutsam, was sollte man tun, was besser lassen? Freuen Sie sich auf ein **interaktives Impulsreferat mit vielen praktischen Tipps. Leitung:** Vera Class, Inhaberin Marketing- und Kommunikationsberatungs-Firma [heartwork.ch](http://heartwork.ch), eidg. dipl. Kommunikationsleiterin mit einem MAS in Wirtschaftspsychologie

### 5 FIT FÜR DIE MEDIEN

---

Die Teilnehmerinnen erfahren, wie sie das Interesse der Medienschaffenden für ihre Themen wecken können. Dazu lernen sie, wie man eine erfolgversprechende Medienmitteilung schreibt. **Workshop mit Input, Übungen und Austausch. Leitung:** Barbara Lukesch, lic. phil I, Journalistin, Buchautorin und Dozentin, [lukesch.ch](http://lukesch.ch)

### 6 SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE ERFOLGREICH UMSETZEN

---

Wie nutzt man Social Media, um eine Kampagne zum Fliegen zu bringen? Welche Tools gibt es? Wir gehen in die Offensive und erarbeiten gemeinsam die wichtigsten Schritte einer Mini-Kampagne.

**Interaktiver Workshop. Leitung:** Jessica Zuber, Politologin, Kampagnenleiterin [alliancef.ch](http://alliancef.ch)

## 7 STATT ARTIG – EINZIGARTIG AUFTRETEN UND REDEN

---

Sie erhalten Tipps und Tricks, wie Sie Auftrittssängste abbauen und mit bewusstem Einsatz von Körpersignalen optimale Wirkung erzielen können. Eine klare Struktur unterstützt Ihre Rede in jeder Situation, ob zuhause, im Team oder auf dem öffentlichen Parkett. **Theoretische Inputs, Gruppenübungen und Austausch.** **Leitung:** Danièle Sandoz, Theaterpädagogin, Dipl. Psychotherapeutin, Dipl. Coach und Kommunikationstrainerin FA (SVEB II), [sandoz-impuls.ch](http://sandoz-impuls.ch)

## 8 ARBEITNEHMENDE MIT FAMILIENPFLICHTEN

---

Arbeitnehmenden obliegt es oft gleichzeitig, den Arbeitsvertrag und ihre familiären Verpflichtungen zu erfüllen. Stehen ihnen für die Betreuung von kranken Kindern und anderen Angehörigen oder für familiäre Ereignisse Arbeitsbefreiungs- und Lohnfortzahlungsansprüche zu und muss bei der Arbeitszeit auf sie Rücksicht genommen werden? **Referat, Fälle, Diskussion.** **Leitung:** Angela Hensch, Fachanwältin SAV Arbeitsrecht, Bratschi AG

## 9 KRISEN SIND EINE CHANCE!

---

Krisen haben grosses Entwicklungspotential. Sie erfahren, wie man schwierige Situationen konstruktiv angehen kann und gestärkt daraus hervorgeht. Sie entdecken Ressourcen und mentale Werkzeuge, um das Leben bewusst in die Hand zu nehmen. **Workshop mit Übungen.** **Leitung:** Tanja Gutmann, TV-Moderatorin, Hypnosetherapeutin NGH/VSH, ehem. Hirntumorpatientin, [tanjagutmann.ch](http://tanjagutmann.ch)

## 10 NACHHALTIGKEIT IN DER FINANZINDUSTRIE – UTOPIE ODER REALITÄT?

---

Mit Gelddrucken ist keine Konjunkturbelebung möglich. Politik wird für die Arbeits- und Finanzmärkte immer wichtiger. Wie können wir zur Transformation einer ressourcenschonenden Wirtschaft beitragen? Was für ein Finanzsystem ist hierzu notwendig? **Fachreferat mit Beispielen, Diskussion und Erfahrungsaustausch.** **Leitung:** Antoinette Hunziker-Ebneter, CEO und Gründungspartnerin [formafutura.com](http://formafutura.com), Verwaltungsratspräsidentin der Berner Kantonalbank AG

## 11 AUFTRIITSKOMPETENZ – PERSONAL BRANDING – SMALLTALK

---

Wie gelingt es Ihnen, Ihre Körpersprache, Ihre Kleidung und anderes als Ausdruck Ihrer Persönlichkeit wirksam und kompetent einzusetzen und sich dabei wohl zu fühlen? Testen Sie Ihre Wahrnehmung und vertiefen Sie Ihre Auftrittskompetenz beim vergnüglichen Smalltalk! **Workshop mit Inputs und «Learning by doing».** **Leitung:** Lucia Bleuler, Image Coach und Management-Trainee, [luciableuler.ch](http://luciableuler.ch)

## 12 UMGANG MIT DIVERSITY AM BEISPIEL DER UNIVERSITÄT ZÜRICH

---

Wie gestalten wir unseren Lebens- und Arbeitsalltag, der uns immer wieder vor neue Herausforderungen stellt? Diversity Management und Inklusion helfen uns, fair mit den Ansprüchen der Gesellschaft umzugehen und Vielfalt erfolgreich zu nutzen. **Referat mit Diskussion.** **Leitung:** Christiane Löwe, Leiterin der Abteilung Gleichstellung der Universität Zürich, [gleichstellung.uzh.ch](http://gleichstellung.uzh.ch)

### 13 #GEGENDENHASS IM NETZ – EINE ANLEITUNG

---

Hatespeech, Shitstorms und Medienkampagnen führen uns die hässliche Seite des Internets vor Augen. Betroffen sind Minderheiten und meist junge Frauen, welche sich öffentlich äussern. Vergewaltigungsandrohungen gehören zum Alltag. Doch es gibt Strategien zur Gegenwehr.

**Fachreferat mit Beispielen, Diskussion und Erfahrungsaustausch.** **Leitung:** Jolanda Spiess-Hegglin, Geschäftsführerin Verein #NetzCourage, [netzcourage.ch](http://netzcourage.ch)

### 14 OUT IM OFFICE: LIEBER NICHT. ODER DOCH?

---

Über sexuelle Orientierung und geschlechtliche Identität wird häufig geschwiegen. Führungskräften und Kolleg\*innen sind Zusammenhänge zwischen diesen Persönlichkeitsmerkmalen und dem Arbeitsklima und -erfolg selten bekannt. Ein **Workshop** für alle, die ihre Organisation offener und inklusiver gestalten möchten. **Leitung:** Jennifer J\* Moos, Diversity Trainer\*in, Universität Zürich. Anela Knoblich, Leiterin Stabsstelle Gender and Diversity, Universität Freiburg i.Br.

### 15 WEIBLICHER UMGANG MIT KONKURRENZ UND WETTBEWERB

---

Seit Frauen stetig Führungspositionen erobern, treffen wir nicht nur auf männliche Konkurrenz, sondern auch auf andere Frauen. Wie aber verhalten sich Frauen im politischen Machtumfeld? Welche Stolpersteine gilt es zu vermeiden? Keine Erfolgsstory ohne Konflikte! Entscheidend ist, wie Sie Konflikte managen und diese konstruktiv für Ihre Karriere nutzen. **Leitung:** Clivia Koch, Betriebsökonomin, Präsidentin der Wirtschaftsfrauen Schweiz, [wirtschaftsfrauen.ch](http://wirtschaftsfrauen.ch)

### 16 PROFESSIONELL AUFTRETEN VOR DER TV-KAMERA

---

Sie möchten vor Kamera und Mikrofon kompetent, souverän und sympathisch auftreten? Ein solcher Auftritt ist immer ein Versuch, zu überzeugen. Je mehr Sie über das Funktionieren der Medien wissen, desto entspannter und sicherer sind Sie im Umgang mit Journalistinnen und Journalisten.

**Lernwerkstatt mit Übungen und Feedback.** **Leitung:** Sibylle Sommerer, Journalistin und Supervisorin/Coach BSO, [speak.ch](http://speak.ch)

### 17 CROWDFUNDING – MEHR ALS GELD

---

Crowdfunding ist den meisten ein Begriff. Dass Crowdfunding aber viel mehr als ein reines Finanzierungstool ist und auch Teil einer Marketingstrategie sein kann, wird anhand von Projektbeispielen aufgezeigt. Danach erfahren Sie, wie man eine erfolgreiche Crowdfunding-Kampagne plant. **Referat mit Diskussion.** **Leitung:** Andrea Scherrer, Projektleiterin der Crowdfunding-Plattform [100-days.net](http://100-days.net)

### 18 SELBSTMARKETING: ANLEITUNG ZUR STÄRKUNG DER MARKE ICH

---

Wie gelingt es, sich selbst, seine Fähigkeiten und Kompetenzen überzeugend darzustellen, ohne arrogant zu wirken? Eine positive Selbstdarstellung ist unabdingbar für die eigene Karriere, egal ob in einem Unternehmen oder als selbständige Unternehmerin. **Fachreferat mit Tipps** rund um die Themen Marke, Selbsteinschätzung und Positionierung. Mit kurzer Übung zur «Elevator Pitch».

**Leitung:** Dr. Karin Jeker Weber, Founder & CEO [femalebusinessseminars.ch](http://femalebusinessseminars.ch)

## 19 VERÄNDERUNGSPROZESSE ERFOLGREICH MEISTERN

---

Unser Leben ist ein ständiger Wandel und unterliegt regelmässigen Veränderungen. Sie sind Synonym für Wachstum und Reife. Wenn wir uns darauf einstellen, entdecken wir ungeahnte Aspekte. Wir bearbeiten den «Zyklus der Veränderung und des Lernens» und erfolgsversprechende Wege, mit den besonderen Herausforderungen darin umzugehen. **Workshop. Leitung:** Rita Ruhstaller, smico business & personal coaching gmbh, [smico.ch](http://smico.ch)

## 20 SOWEIT DIE WÜNSCHE TRAGEN, SOWEIT DIE STIMME REICHT

---

Spielerische Übungen können helfen, Stimme und den Körper zu befreien und die Fantasie zu beflügeln. Wir werden uns an die eigenen Grenzen von Spiel und Stimme bewegen und uns spielerisch über sie hinwegsetzen. Nehmen Sie zum Experimentieren Ihr Lieblingsgedicht oder Ihren Lieblingstext mit und lernen Sie vier bis acht Zeilen auswendig. **Stimmbildung. Leitung:** Nina Hesse Bernhard, Schauspielerin & Stimmcoach, [ninahesse.com](http://ninahesse.com)

## 21 FRAU DER LAGE SEIN: SOZIALE INTERAKTIONEN STEuern

---

Von den täglich 800 sozialen Interaktionen verläuft die Mehrheit unbewusst und unspektakulär ab. Wenige Ereignisse bleiben uns im Gedächtnis und beschäftigen uns nachhaltig. Workshop-inhalte: Basiswissen sozialer Interaktionen, Wirkung des eigenen Handelns, schwierige Settings selbstbewusster und zielgerichteter gestalten. **Impulsreferat mit praktischen Übungen. Leitung:** Dr. Monika Clausen, Trainerin, Coach, [clausen-netzwerkpartner.ch](http://clausen-netzwerkpartner.ch)

## 22 MOBBIING AM ARBEITSPLATZ: WAS IST DAS? WIE WEHREN?

---

Anhand eines Beispiels erfahren wir, was Mobbing von anderen Konflikten am Arbeitsplatz unterscheidet, wie sich Betroffene wehren können und welche Pflichten Arbeitgeber haben. **Fachreferat und Diskussion. Leitung:** Irmtraud Bräunlich Keller, Arbeitsrechtsspezialistin und Autorin des Ratgebers: Mobbing am Arbeitsplatz – wie wehre ich mich? <https://shop.beobachter.ch/buchshop/autoren/irmtraud-braeunlich-keller>

## 23 SOCIAL MEDIA FÜR EIGENE POSITIONIERUNG NUTZEN

---

Was sind die Do's and Don'ts für gute Business-Profile auf LinkedIn und Twitter? Wie zieht man in den sozialen Medien die Linie zwischen beruflich und privat? **Zahlreiche Tipps für die Praxis. Leitung:** Barbara Schwede, Chefin der Social-Media-Agentur [schwedin.ch](http://schwedin.ch) und FH-Dozentin zu Community Management und Krisenkommunikation

## 24 SELBSTBEWUSST «NEIN» SAGEN

---

«Nein» sagen kann gelernt werden. Das stärkt das Selbstwertgefühl und erlaubt es, sich professionell und angstfrei zu verhalten, auch in Situationen, in denen wir andere Interessen verfolgen als unser Gegenüber. Wer die eigenen Bedürfnisse kennt und vertritt, erzeugt bei den Mitmenschen Respekt und Interesse. **Workshop mit Übungen. Leitung:** Kristin Mock, Arbeits- und Organisationspsychologin



GEWALT IN DER EHE ODER PARTNERSCHAFT?  
**ONLINEBERATUNG**  
WWW.BIF-FRAUENBERATUNG.CH

- Erfahren Sie körperliche, psychische oder sexuelle Gewalt durch den Partner?
- Sind Sie unsicher, ob das, was Sie erleben, Häusliche Gewalt ist?
- Haben Sie eine Mutter, Freundin, Nachbarin, die Häusliche Gewalt erlebt?
- Begleiten Sie eine Patientin/Klientin, die von Häuslicher Gewalt betroffen ist?

Wir beraten Sie online, telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch. Kostenlos und vertraulich.

ANERKANNTE OPFERBERATUNGSSTELLE DES KANTONS ZÜRICH

**BIF** Beratungsstelle für Frauen  
gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft

Postfach 9664, 8036 Zürich

Tel. 044 278 99 99

Fax 044 278 99 98

[www.bif-frauenberatung.ch](http://www.bif-frauenberatung.ch)

[info@bif.ch](mailto:info@bif.ch)

Wir sind auf **Spenden** angewiesen.

PC 87-137016-4, CH32 0900 0000 8713 7016 4



# Ein grosses Dankeschön

## FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG



Kanton Zürich  
Fachstelle für Gleichstellung von Frau und Mann

executive | MBA



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

**MIGROS**  
kulturprozent



Paul Schiller Stiftung



Stiftung für Staatsbürgerliche  
Erziehung und Schulung



Stadt Zürich  
Sozialdepartement



Zürcher  
Kantonalbank

## ANDERE UNTERSTÜTZUNG

○ Universität Zürich,  
Abteilung Gleichstellung

○ Universität Zürich  
○ Wirtschaftsfrauen Schweiz

Infoanlässe in Zürich  
6. November 2018, 24. Januar 2019  
2. April 2019, 23. Mai 2019  
Anmeldung: [emba.uzh.ch](http://emba.uzh.ch)

selbstverständlich  
**praxisbezogen**

Sie brauchen für Ihren nächsten Karriereschritt General Management-Kompetenzen?  
Das Executive MBA-Programm der Universität Zürich mit Modulen an der Yale University und in Schanghai ist Ihr Sprungbrett zum Erfolg.

[www.emba.uzh.ch](http://www.emba.uzh.ch)



## LADIES ONLY: WELLNESS IM ZÜRCHER SEEFELD

Dampfbad, Sauna,  
Liegebereich und  
Dachterrasse mit Seesicht.

[WWW.LADYSFIRST.CH](http://WWW.LADYSFIRST.CH)



GUTSCHEINE  
AB CHF 40.-

**LADYs  
FIRST**

HOTEL ZÜRICH SEEFELD

# So finden Sie zur Tagung

## Eröffnung und Schlussveranstaltung

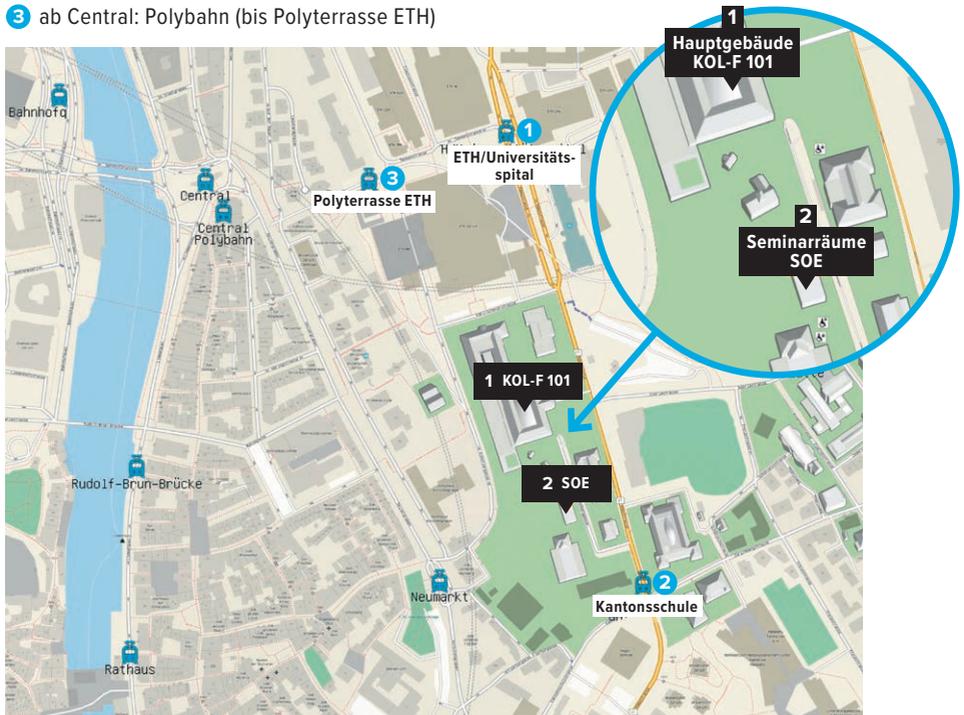
**1** Universität Zürich, Hauptgebäude, Hörsaal KOL-F 101, Rämistrasse 71, 8001 Zürich  
(Mittagessen im Hauptgebäude, Lichthof)

## Workhops

**2** Universität Zürich, Seminarräume SOE, Schönberggasse 11, 8001 Zürich

## Anfahrt

- 1** ab Hauptbahnhof: Tram 6 oder 10 (Haltestelle ETH/Universitätsspital)
- 2** ab Bellevue: Tram 5 oder 9 (Haltestelle Kantonsschule)
- 3** ab Central: Polybahn (bis Polyterrasse ETH)



# Poster zum Thema Gleichstellung von Frau und Mann

Seit der Einführung des Frauenstimmrechts 1971 ist viel erreicht worden. Im Faktenblatt der Eidgenössischen Kommission für Frauenfragen EKF finden Sie 40 Meilensteine auf dem Weg zur Gleichstellung der Geschlechter. (Format 42 x 70 cm). Geeignet auch für den Unterricht (ab Sekundarstufe I/II). Erschienen zum 40-Jahr-Jubiläum der EKF.

Jetzt kostenlos bestellen: [ekf@ebg.admin.ch](mailto:ekf@ebg.admin.ch) | [www.frauenkommission.ch](http://www.frauenkommission.ch)



## Pausenlos chatten

Handy-Ersatz innert 48 h.  
Ein nützlicher Service  
mehr der AXA.

# Frauentagung 2018: Jetzt anmelden!

## Tagungsgebühr (inkl. Begrüßungskaffee, Mittagessen und Getränke)

- CHF 190.–
- CHF 150.– für Mitglieder der Frauenzentrale Zürich  
und für Mitglieder der Wirtschaftsfrauen Schweiz
- CHF 150.– ich werde Mitglied der Frauenzentrale  
und bezahle den Mitgliederpreis



Name

---

Vorname

---

Beruf / Funktion

Geb.datum

---

Firma / Organisation

---

Adresse

---

PLZ / Ort

---

Telefon

E-Mail

---

Datum

Unterschrift

---

## Workshops

Die Workshops finden in zwei Serien (Vormittag/Nachmittag) statt. Bitte wählen Sie pro Serie zwei Workshops aus und geben Sie uns Ihre 1. und 2. Priorität an. Die Einteilung wird nach Eingang der Anmeldungen vorgenommen. Nach Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie eine Bestätigung mit Ihrer Workshop-Zuteilung.

**Vormittag**                      1. Priorität: Workshop Nr.: \_\_\_\_    2. Priorität: Workshop Nr.: \_\_\_\_

**Nachmittag**                    1. Priorität: Workshop Nr.: \_\_\_\_    2. Priorität: Workshop Nr.: \_\_\_\_

## Anmeldeschluss: Dienstag, 23. Oktober 2018

Anmeldungen über unsere Webseite **frauenzentrale-zh.ch**, per Post an die Frauenzentrale Zürich, Am Schanzengraben 29, 8002 Zürich, oder via E-Mail an **zh@frauenzentrale.ch**.

Bitte beachten Sie, dass wir bei Abmeldungen nach dem 2. November sowie bei einer Nicht-Teilnahme den vollen Tagungsbeitrag in Rechnung stellen müssen, sofern keine Ersatzteilnehmerin gefunden wird.



# mit Unterstützung von:

WIRTSCHAFTS**FRAUEN** SCHWEIZ  
SWISS BUSINESS **WOMEN** **+**

## WIRTSCHAFTSFRAUEN SCHWEIZ

Seit 1999 setzen wir uns dafür ein, das grosse Potenzial der Frauen in der Schweizer Wirtschaft sichtbar zu machen. Wir fordern, dass der Karriereweg nicht mehr länger eine Frage des Geschlechts ist.

[wirtschaftsfrauen.ch](http://wirtschaftsfrauen.ch)



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

## UNIVERSITÄT ZÜRICH – ABTEILUNG GLEICHSTELLUNG

Die Abteilung Gleichstellung (AGL) ist die zentrale Fachstelle der UZH zur Förderung der Chancengleichheit von Frauen und Männern in Forschung, Lehre und Verwaltung.

[gleichstellung.uzh.ch](http://gleichstellung.uzh.ch)

## VON FRAUEN FÜR FRAUEN – SEIT ÜBER 100 JAHREN

FRAUENZENTRALE  
ZÜRICH



Die Frauententrale Zürich finanziert sich als privater Verein zum grössten Teil aus eigenen Mitteln und ist für die sozialen und gesellschaftspolitischen Dienstleistungen und Projekte immer wieder auf wohlwollende Spenderinnen und Spender angewiesen.

IBAN: CH49 0900 0000 8000 4343 0



Werden Sie Mitglied und geben Sie der Stimme der Frauen grösseres Gewicht.  
[frauententrale-zh.ch](http://frauententrale-zh.ch)

P.P.  
8002 Zürich

**DIE POST** 

## VON FRAUEN FÜR FRAUEN

Die Frauenzentrale Zürich unterstützt, vernetzt und vertritt die Anliegen von Frauen. Sie bietet mit ihren Beratungs- und Weiterbildungsangeboten Hilfe zur Selbsthilfe – seit 1914 – parteipolitisch unabhängig und konfessionell neutral.

- **Rechts-, Budget- und Vorsorgeberatungen**
- **Weiterbildung**
- **politische Interessenvertretung**
- **soziale und gesellschaftspolitische Projekte und Kampagnen**
- **Vernetzung quer durch den Kanton Zürich**

**WERDEN AUCH SIE MITGLIED UND GEBEN SIE DER STIMME  
DER FRAUEN GRÖSSERES GEWICHT!**

**BERATEN • BEWEGEN • BEWIRKEN – seit über 100 Jahren**

**FRAUENZENTRALE ZÜRICH • AM SCHANZENGRABEN 29 • 8002 ZÜRICH  
TELEFON 044 206 30 20 • ZH@FRAUENZENTRALE.CH • FRAUENZENTRALE-ZH.CH**