

17. FrauenLandsGemeinde Aargau

Mein Körper Mein Leben

Offene Tagung zu
Frauen – Körper – Gesundheit

Referentinnen
Pascale Bruderer Wyss
Esther Fischer-Homberger
Elisabeth Zemp Stutz

Samstag, 29. Mai 2010
9.15 bis 17 Uhr
Grossratsgebäude Aarau

www.frauenlandsgemeinde.ch

Herzlich Willkommen!

Frau – Körper – Leben: Eine Einheit, die lebensschaffende Kraft in sich birgt und auch schwierig sein kann. Sie wirkt einengend, wenn wir auf unser Aussehen, unsere Leistungs- oder unsere Gebärfähigkeit reduziert werden. Wir laden Sie ein, sich aus gesellschaftlichen Denkmustern zu befreien und noch mehr in Ihrem Körper heimisch zu werden – Ihrer Lebensfreude, Ihrem Selbstvertrauen und Ihrer Gesundheit zuliebe!

Amanda Sager-Lenherr
Präsidentin der FrauenLandsGemeinde Aargau

Mein Körper – Mein Leben

Drei Referentinnen betrachten das Thema Frauen – Körper – Gesundheit aus verschiedenen Blickwinkeln:

Pascale Bruderer Wyss

Das Verständnis für die spezifischen Bedürfnisse und Anliegen von Frauen nimmt zu. Dadurch werden Fortschritte in den verschiedenen Bereichen der Politik erzielt. Wenn überall im gesellschaftlichen Alltag eine echte Gleichstellung zwischen Frau und Mann realisiert ist, etabliert sich auch ein Frauenbild, das sich auf das Wohlbefinden und die Gesundheit von Frauen positiv auswirkt. Die Nationalratspräsidentin wirft einen Blick auf erreichte und noch anstehende Veränderungen speziell in der Gesundheitspolitik.

Esther Fischer-Homberger

Das weibliche Geschlecht unterscheidet sich vom männlichen dadurch, dass es Nachkommen gebären und nähren kann. Gerade diese schöpferische Kraft – historisch gesehen das Modell von Kreativität überhaupt – galt über Jahrhunderte als Grund weiblicher Schwäche. In neuerer Zeit ist sie bald hochgelobt, bald verleugnet worden, auch von den Frauen selbst, weil sie nicht auf ihre Biologie reduziert werden wollen. Die Medizinhistorikerin, die auch psychotherapeutisch tätig ist, geht der Frage nach, wie wir diese schöpferische Kraft als eigene Stärke leben können, auch über die biologischen Zusammenhänge hinaus.

Elisabeth Zemp Stutz

Wie beeinflussen das biologische Geschlecht und die normierten Frauenbilder, die damit zusammenhängen, unsere Gesundheit? Frauen und Männer gehen unterschiedlich mit ihrem Körper und ihrer Gesundheit um. Auch der Zugang zu Ressourcen, die Belastungen und die medizinische Betreuung sind verschieden. Die Fachärztin, Frauengesundheits- und Genderforscherin zeigt auf, wie wir auf gesellschaftlicher und persönlicher Ebene selbstbestimmter mit unserer Gesundheit umgehen können.

Programm

- ab 8.30 **Türöffnung**
Willkommen bei Kaffee und Gipfeli
- 9.15 **Begrüssung**
Amanda Sager-Lenherr
Präsidentin der FrauenLandsGemeinde Aargau
- Patricia Schreiber-Rebmann**
Präsidentin des Grossen Rates vom Kanton Aargau
- 9.30 **Impulsreferate**
- Pascale Bruderer Wyss**
Wie beeinflussen Frauenbilder unsere Gesundheit?
- Esther Fischer-Homberger**
Der Umgang mit weiblicher Potenz – früher und heute
- Elisabeth Zemp Stutz**
Frauengesundheit im Brennpunkt
- Pause
- Austausch mit den Referentinnen**
Moderation: Ariane Rufino
- 12.30 **Mittagessen** (Mensa der Neuen Kantonsschule)
- 13.45 Besammlung für die Workshops (Eingangshalle Mensa)
- 14.00 **Workshops**
Details siehe Rückseite
- 16.15 **Schlussbouquet**
Barbara Hatt, clownesques Musik-Theater
- 16.45 Apéro
- Barbara Hatt** begleitet uns mit Gitarre, Handorgel und sinnlich-romantischen Melodien durch den Tag.



Workshop N° 1 bis 12

1 Der Umgang mit weiblicher Potenz – früher und heute

Im Vertiefungs-Workshop soll das Referat vom Vormittag (siehe erste Seite dieses Flyers) um unsere persönlichen oder auch politischen Erfahrungen erweitert werden.
Prof. Dr. med. Esther Fischer-Homberger, Medizinhistorikerin, psychotherapeutisch tätig, Bern

2 Frauengesundheit im Brennpunkt

Vertiefungs-Workshop zum Referat vom Vormittag (siehe erste Seite dieses Flyers).
Prof. Dr. med. Elisabeth Zemp Stutz, Fachärztin Prävention und Gesundheitswesen, Frauengesundheits- und Genderforscherin, Basel

3 Körper – Sprache – Ausdruck Selbstbehauptung für Frauen

Worte und Körpersprache vermitteln Botschaften an andere. Wie nehme ich selbst und wie die anderen meine Körpersprache wahr? Wie nehme ich Raum ein? Wie setze ich Grenzen? Was braucht es – was brauche ich, damit ich meine Grenzen erkennen und selber Grenzen setzen darf und kann? Wie sage ich nein, damit mein Nein gehört wird? Wir tauschen uns aus und machen gemeinsame Übungen.
Yolanda Heusser, Pallas Selbstverteidigungs-Expertin und Bewegungspädagogin, Basel

4 Hautnah – und fremd Körperbilder – Frauenbilder

Mit dem Körper denken, berühren, sehen, träumen oder arbeiten wir. Wir empfinden Lust und Schmerzen, fühlen uns in ihm geborgen, manchmal verloren. Der Körper ist Ort des Kampfes um Schönheit, Feindesland bei Krankheit, ansonsten selbstverständlich. Was also «ist» der Körper? Gefängnis? Heimat? Schnittstelle zur Welt? Wir diskutieren verschiedene Körperbilder – Frauenbilder.
Lisa Schmuckli, freischaffende Philosophin, Luzern

5 «Und Gott macht eine Frau aus mir» (Gioconda Belli) Vom sündhaften Fleisch zum Tempel Gottes

Leben beginnt im Leib und unser leibliches Leben stellt Gottes Leben auf Erden dar. Doch unser heutiges Menschenbild ist weitgehend durch eine körperfeindliche christliche Auslegungsgeschichte der Bibel geprägt. Sie hat den Leib verteufelt oder vergeistigt. Die Bibel – Unheils- oder Heilsgeschichte für Frauen?
Li Hangartner, feministische Theologin, Luzern

6 Körpergeschichten

Mein Frauenkörper – vom Baby bis zur Greisin – ich. Was prägt mein Körperbild? Wie kam ich zu meinem Körpergefühl und was denke ich jetzt darüber? Damit beschäftigen wir uns auf lustvolle Weise: Wir singen, tanzen, spielen, erinnern, zeichnen, sinnieren und diskutieren. Wir gehen mit vollen Herzen heim und zwinkern fortan unserem Spiegelbild liebevoll zu. Bitte bequem anziehen.
Monika Müller-Jakob, Hebamme und Sexualpädagogin, Aarburg

7 Lebenskünstlerinnen – den eigenen Weg finden

In unserem Film «Lebenskünstlerinnen» erzählen sieben Frauen sehr offen, ernst, aber auch humorvoll und kreativ von ihren Erfahrungen mit Krebs. Mehr Infos zum Film unter www.lebenskuenstlerinnen.de. Anhand von Ausschnitten aus dem Film machen wir uns auf die Suche nach Vorstellungen von Gesundheit und Schönheit, von Krankheit und Endlichkeit, die uns einengen oder befreien können.
Katharina Gruber, Soziologin, Filmemacherin, Freiburg i. Br.

8 Kopf oder Bauch – wie entscheide ich richtig?

Wenn wir entscheiden müssen, stehen wir oft vor der Frage, ob wir auf den Verstand oder unser Bauchgefühl hören sollen. Dieses Entweder-Oder muss nicht sein! Wir erfahren mehr über das Wechselspiel von Verstand und Gefühl und wie diese bei guten Entscheidungen zusammenwirken. So können wir Kopf und Bauch besser in Einklang bringen.
Doris Greuter, Lehrerin, Selbstmanagement-Trainerin nach dem Zürcher Ressourcen Modell, Freienstein

9 Wertschätzung unseres Körpers – kraftvolles Frausein

Es werden uns perfekte Frauenkörper vorgegaukelt. Dies verunsichert und lässt uns gegenüber dem eigenen Körper überkritisch und abwertend reagieren. Wie können wir uns selber mit liebevollen Augen betrachten und uns dadurch lebendig fühlen? Wir entdecken in Verbindung mit der Natur und den Elementen kraftvolle Möglichkeiten, uns wohl zu fühlen in unserer Haut.
Kunigunde Gautschin-Höllwart, Pflegefachfrau und freischaffende Kursleiterin, Utzensdorf

10 «Irma, Eva, Sonja...» – Hautnah Kunst erleben!

Gemeinsam machen wir Gipsabdrücke unserer Brüste für eine Kunstinstallation. Die Abdrücke werden dann zu geschlossenen Formen zusammengefügt. Durch die neue Formgebung werden althergebrachte Sehgewohnheiten verändert und so geprägte Weiblichkeitsbilder subversiv unterlaufen. Durch die gemeinsame Erfahrung entsteht eine Verbundenheit der Frauen untereinander.
Veronika Matt, Kunstschaffende, Liechtenstein

11 Die Inszenierung des Frauenkörpers in der Werbung

Frauenkörper werden in der Werbung bewusst eingesetzt, um Aufmerksamkeit zu erhaschen. Sexy oder sexistisch? Hat sich die Darstellung von Frauen in der Werbung verändert? Und wenn mit Körpern von Männern geworben wird: Ist die Inszenierung dieselbe oder gibt es Unterschiede? Wir diskutieren anhand konkreter Beispiele die Strategien der Werbung und die Auswirkungen für Frauen.
Dore Heim, Leiterin Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich, Expertin der schweizerischen Lauterkeitskommission

12 Line Dance – tanzend den Körper wahrnehmen

Vom Country-Western-Tanzen geht eine besondere Faszination aus. Musik, Bewegung und viele zwischenmenschliche Kontaktmöglichkeiten bereiten sinnliche Freude, begeistern, helfen Stress bewältigen und halten fit. Wir lernen verschiedene Schrittfolgen und tanzen anschliessend. Das fördert unsere Körperkoordination und unsere Konzentration. Keine Vorkenntnisse nötig.
Vicky Alexander, Fitness- und Aerobic-Instruktorin, Auenstein

Kultur

Barbara Hatt aus Basel ist Clown-Musikerin und Yogalehrerin. Sie verbindet Musik, Humor sowie die besinnliche Seite des Alltags. Barbara Hatt nimmt den Schönheitswahn aufs Korn und zeigt in einer clownesken Einlage etwas zum Thema Liebe. Sie begleitet uns mit Gitarre, Handorgel und sinnlich-romantischen Melodien.

Die Künstlerin **Ruth Ritter-Brugger** aus Baden malt seit ihrer Kindheit. Sie wird in diesem Jahr 79 Jahre alt und freut sich, ihre Aktbilder von Frauen ausstellen zu dürfen.

Infos

Tagungskosten

Inkl. Getränke, Morgenkaffee und Gipfeli, Mittagessen und Apéro

Regulärbeitrag Fr. 130.–

Solidaritätsbeitrag Fr. 150.– bis 200.–

Sozialbeitrag Fr. 50.– bis 80.–

Wir danken allen SponsorInnen! Der Vollkostenpreis der Tagung würde Fr. 250.– betragen.

Beitragseinzahlung mit Einzahlungsschein: Aarg. Kantonalbank, 5401 Baden, PC 50–6–9 zu Gunsten Konto-Nr. 16 0926 9913 5, Aarg. FrauenLandsGemeinde. Beitragszahlung mit E-Banking: IBAN CH68 0076 1016 0926 9913 5, Clearing-Nr. 761.

Kinderhütendienst

Dieser befindet sich wenige Gehminuten vom Grossratsgebäude entfernt, die Kosten inkl. Mittagessen betragen für ein Kind Fr. 30.–, für zwei Kinder sind es Fr. 50.– (nur mit Anmeldung). Der Kinderhütendienst wird durchgeführt, wenn bei Anmeldeschluss mindestens sechs Kinder angemeldet sind.

Anmeldung bis 19. Mai 2010

Mit angehängter Anmeldekarte, über www.frauenlandsgemeinde.ch, per E-Mail an tagung@frauenlandsgemeinde.ch oder per Telefon an 062 827 04 83. **Die Anmeldung ist gültig mit Einzahlung der Tagungsgebühr.** Die Platzzahl im Grossratsgebäude und in den Workshops ist beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Zahlungseingangs berücksichtigt – ein frühes Einzahlen lohnt sich! Die Workshopeinteilung erfahren Sie zu Beginn der Tagung. Wir versenden Anmeldebestätigungen nur per E-Mail.

Abmeldung

Wir bitten um Verständnis, dass wir bei Abmeldung bis zum 19. Mai einen Unkostenbeitrag von Fr. 30.– erheben müssen. Bei späterer Abmeldung wird die Tagungsgebühr nicht rückerstattet, es kann jedoch eine Ersatzteilnehmerin gestellt werden.

So finden Sie uns im Grossratsgebäude Aarau



- 1 Grossratsgebäude Aarau
- 2 Regierunqsgebäude/ Staatskanzlei
- 3 Aargauer Kunsthaus
- 4 Bahnhof Aarau

..... Fussweg vom Bahnhof, zirka fünf Minuten

Diverse Parkhäuser und Parkmöglichkeiten gibt es in der näheren Umgebung.

Fahrdienst zum Mittagessen

Die Mensa der Neuen Kantonsschule ist zirka acht Gehminuten vom Grossratsgebäude entfernt. Wer einen Fahrdienst benötigt, kann sich bei Vreni Gut Reuleaux melden: Tel. 062 844 91 26.

SponsorInnen – unser Dank geht an



KANTON AARGAU



REFORMIERTE
LANDESKIRCHE AARGAU



STADT AARAU



Römisch-Katholische Kirche
im Aargau



Aargauische
Kantonalbank

Organisatorinnen

Susanne Andrea Birke, Amanda Sager-Lenherr, Helena Taiana Santiago, Regula Strobel, Irmelin Kradolfer, Vreni Gut Reuleaux, Claudia Hauser, Yvonne Migliaretti, Carmen Moeri, Christa Sartorius, Regula Binder

Anmeldung

Vorname/Name

Adresse

PLZ/Wohnort

E-Mail

Anmeldebestätigungen erfolgen nur per E-Mail.

Ich schreibe mich ein für folgenden Workshop

1. Wahl Nr.

2. Wahl Nr.

3. Wahl Nr.

Die Platzzahl in den Workshops ist beschränkt. **Wir teilen in der Reihenfolge ein, in der die Beitragseinzahlungen bei uns eintreffen.** Sie erfahren zu Beginn der Tagung, welchen Workshop Sie besuchen können.

Gewünschtes bitte ankreuzen oder im Mail erwähnen

Tagungskosten
(inkl. Mittagessen und Apéro)

- Regulärbeitrag Fr. 130.–
- Solidaritätsbeitrag Fr. 150.– bis 200.–
- Sozialbeitrag Fr. 50.– bis 80.–

Kinderhütendienst für
(inkl. Mittagessen)

- 1 Kind Fr. 30.–
- 2 Kinder Fr. 50.–

Mittagessen

- ohne Fleisch
- mit Fleisch

Anmeldung bis 19. Mai 2010

Antwortkarte abtrennen und einsenden. Anmeldung auch möglich über www.frauenlandsgemeinde.ch, per Telefon 062 827 04 83 oder E-Mail an tagung@frauenlandsgemeinde.ch. Beitragseinzahlung mit Einzahlungsschein: Aarg. Kantonalbank, 5401 Baden, PC 50–6–9 zu Gunsten Konto-Nr. 16 0926 9913 5, Aarg. FrauenLandsGemeinde. E-Banking: IBAN CH68 0076 1016 0926 9913 5, Clearing-Nr. 761.

