



BPW SWITZERLAND
Business & Professional Women

Sport

Femmes,
carrières et
l'après

**BPW 2025
COURRIER**

Professionelle
Übersetzungen zu
BPW-Exklusivpreisen!

Jetzt anfragen unter:
www.itsa.ch/bpw

Traductions
professionnelles à des
prix exclusifs pour les
membres BPW!

Demandez votre offre sur:
www.itsa.ch/fr/bpw



Smarte Technik – menschliche Qualität. Ein starkes Duo.

Ob KI-gestützt für den schnellen Gebrauch oder von erfahrenen Profis mit Feinschliff: Wir bieten **Übersetzungen**, die wirklich ankommen. Präzise, zuverlässig und auf den Punkt. Seit über 50 Jahren. Mit ITSA als Partner setzen Sie Ihre hohen Qualitätsansprüche in die Tat um – und als **BPW-Mitglied sogar zu Sonderpreisen**.

Interessiert? Schicken Sie uns Ihre Anfrage über unser exklusives Anfrageformular unter www.itsa.ch/bpw. Ihr **persönliches und unverbindliches Angebot** arbeiten wir anschliessend so schnell wie möglich aus. Wir freuen uns auf Sie!

Karin Grütter (BPW-Mitglied) &
Danielle Cesarov-Zaugg

Technologie intelligente – qualität hu- maine. Une combinaison gagnante.

Que ce soit à l'aide de l'IA pour un usage rapide ou par des professionnels expérimentés pour des textes pointus, nous proposons des **traductions** qui touchent vraiment leur public cible. Précises, fiables et soignées. Depuis plus de 50 ans. Avec ITSA comme partenaire, vous concrétisez vos exigences de qualité élevées – et en tant que **membre de BPW, vous bénéficiez même de prix spéciaux**.

Intéressée? Envoyez-nous votre demande au moyen de notre formulaire exclusif sur www.itsa.ch/fr/bpw. **Nous vous soumettrons notre offre personnelle et sans engagement** dans les meilleurs délais. Nous nous réjouissons de votre prochain contact!

Karin Grütter (membre BPW) &
Danielle Cesarov-Zaugg



Maintenant plus que jamais, il faut renforcer la position des femmes, les accompagner dans leur carrière et faire vivre les réseaux.

Éditorial

Sandra Jauslin et Myriam Heidelberger Kaufmann,
co-présidentes de BPW Switzerland



En tant que plus grande association de femmes actives dans les milieux politique et économique en Suisse, nous nous engageons fermement, en 2025 encore, à promouvoir nos valeurs partout dans le monde: l'indépendance financière, sociale et politique, l'égalité professionnelle et un réseau dynamique d'entraide.

Cette année, nous mettons l'accent sur les femmes engagées dans une carrière sportive de haut niveau ou en phase de reconversion professionnelle. Que signifie prendre un nouveau départ professionnel après une carrière sportive? Comment réussir la transition entre le monde du sport et le monde du travail? Et comment pouvons-nous, en tant que réseau de soutien, intervenir précisément à ce niveau, accompagner, créer des liens et offrir une visibilité à ces femmes?

Les sportives incarnent des valeurs qui sont également importantes dans la sphère économique: la discipline, l'esprit d'équipe, la concentration sur des objectifs. Pourtant, la transition vers une seconde carrière est souvent difficile, y compris sur le plan financier. Nous voulons construire des ponts en mettant en œuvre des mesures concrètes: des programmes de mentorat, des offres de formation continue, de nouvelles coopérations avec des organismes qui accompagnent les anciennes sportives

dans leur reconversion. Notre vision est clairement définie: BPW est une partenaire solide pour les femmes à toutes les étapes de leur vie et de leur carrière.

Notre réflexion va plus loin encore. L'année 2025 est également celle du développement ciblé de notre réseau. Nous souhaitons accueillir de nouvelles membres, mieux intégrer les membres existantes et créer des formes de rencontre créatives. Pour ce faire, nous organisons des formats d'événements innovants, mettons en place des plateformes numériques dédiées aux échanges et lançons des projets ciblés avec des entreprises et des organisations partenaires qui partagent nos valeurs.

BPW reste une association de femmes fortes, capables d'assumer des responsabilités, de s'essayer à de nouvelles choses et d'évoluer. Nos clubs régionaux constituent la colonne vertébrale de cet engagement. Les rapports des clubs montrent, une fois de plus, toute la passion et toute l'énergie déployées par nos clubs, ancrés localement et connectés mondialement.

Nous célébrons la diversité des projets de vie féminins. Nous encourageons, sollicitons, inspirons. Et nous t'invitons à prendre part à cette aventure.

Sur le terrain, au sein du comité ou dans la vie professionnelle, nous poursuivons notre chemin ensemble. Maintenant plus que jamais.

Nous nous réjouissons dès à présent à l'idée de nombreuses rencontres et d'impulsions passionnantes et, à travers tout cela, de la poursuite de notre travail commun pour rendre nos objectifs et nos valeurs plus visibles.

Sommaire



6



14



20

4

OUVERTURES

Rachel Rinast, prix Trudy Schlatter, «Frau Müller», Congé maternité de tennis professionnelles

6

«JE PEUX CONTINUER À COURIR – JUSTE DIFFÉREMMENT»

Portrait de l'ex-marathonienne Maja Neuenschwander

11

«COMMENT LE SPORT FAÇONNE-T-IL TA VIE ?»

Quatre BPW donnent un aperçu

12

SPORTI{F} POSE DES JALONS

Les femmes contribuent à façonner le sport suisse

14

«LE CYCLE MENSTRUEL EST UN SYSTÈME DE NAVIGATION INTERNE»

SFV-Athletiktrainerin Mélanie Pauli im Interview

20

QUAND LA NORME DEVIENT UN DANGER

Prof. Dr. med. Beatrice Beck, BPW Zürich

22

MERCI, IPIP CATHERINE

Dr. Catherine Bosshart-Pfluger, Immediate Past International President

24

«CE N'EST PAS GLAMOUR, MAIS C'EST ESSENTIEL»

Edit-a-thon rédige des biographies de sportives sur Wikipédia

26

After Work Yoga

28

«IIII, UNE FILLE!»

Table ronde sur l'Euro féminin 2025

Couverture: l'ancienne marathonienne Maja Neuenschwander dans les tribunes du stade d'athlétisme du Wankdorf à Berne, photo: Corinne Glanzmann



32
DÉCORATIVES, MAIS PAS TROP FORTES, S'IL VOUS PLAÎT
Les femmes et le sport dans les années 80 dans «annabelle»

34
JOURNÉE DE LA FEMME, 7 MARS 2025
au Palais fédéral à Berne

36
ADIEU, VRENI!
BPW pleure la disparition de Vreni Spoerry, BPW Zurich

38
BPW ASSEMBLÉE DES DÉLÉGUÉES
13 – 15 juin 2025, Bâle

42
RAPPORT ANNUEL DU COMITÉ CENTRAL

54
WHO IS WHO
Comité central, Commissions, BPW-Clubs

59
36 CLUBS
Club Aarau à Club Zürich

Impressum

Editeur **BPW Switzerland, Länggassstrasse 10, 3012 Berne** Administration et organisation **Bureau du BPW: Linda Herzog, Brigitte Ramseier** Conception et rédaction **Kathia Baltisberger** Conception graphique **Ines Senger, Senger und Partner**
Photos **Corinne Glanzmann, Frank Brüderli, Margherita Delussu, Marcus Duff, Linda Käsbohrer, Yoshiko Kusano, Olivia Pulver, Brigitte Rindlisbacher, Monique Schneider** Agence photo **AP Associated Press, Keystone AG, Mitchell Media, sportif** Illustrations **Vivienne Lips** Texte **Kathia Baltisberger, Beatrice Beck Schimmer, Linda Herzog-Mayer, Patrizia Laeri, Yael Yimam** Correction des épreuves et imprimerie **Jordi Medienhaus, Belp.** Le Courrier est le magazine annuel des BPW Switzerland.

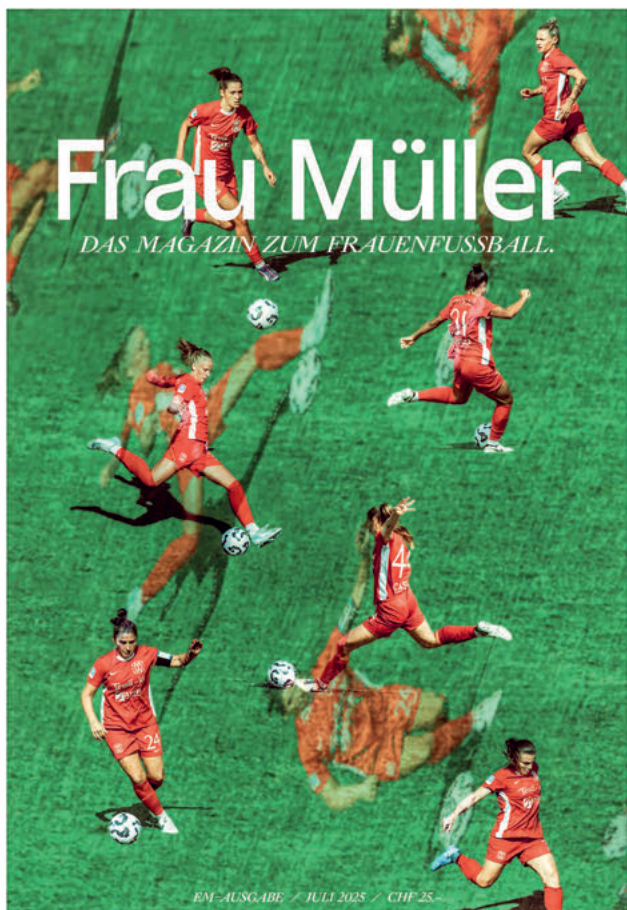
Rachel Rinast donne le ton sur SRF

Rachel Rinast – voilà un nom qui vous vous rappellerez sans doute après l'Euro féminin 2025. En effet, la jeune femme, âgée de 34 ans, est la première commentatrice de football à la télévision suisse – mission qu'elle a remplie avec brio tout le mois de juillet. Rachel s'y connaît en la matière puisque cette ancienne footballeuse professionnelle, à la double nationalité suisse et allemande, a disputé pas moins de 175 matchs en Bundesliga et a porté à 48 reprises le maillot de l'équipe nationale suisse. Par ailleurs, elle a déjà commenté des matchs de ses confrères masculins sur la chaîne sportive allemande Sky et devrait continuer à le faire à la SRF à l'avenir. Avant la Coupe du monde, Rachel s'est exprimée à ce sujet: «Ce rôle de pionnière me tient à cœur: il faut habituer le public aux voix féminines lors des matchs de football».



La Bernoise Trudy Schlatter était une artiste suisse, fervente militante du mouvement féministe. Elle a ainsi donné son nom décerné tous les deux ans par le Centre bernois des associations féminines. En 2025, la cérémonie de remise du prix était placée sous le thème «Les femmes et le sport» et a récompensé trois clubs sportifs: le FC Frutigen, les équipes féminines du EHC Bern 96 et la section gymnastique artistique féminine du BTV Bern. Tous trois affichent une réelle volonté de participer à l'autonomisation des filles et des jeunes femmes, exactement dans l'esprit de Trudy Schlatter. En effet, des filles qui ont la possibilité de s'épanouir librement, deviennent des femmes émancipées. La promotion du sport féminin reste donc un véritable enjeu de société.

Trois clubs sportifs bernois remportent le prix Trudy Schlatter



Le premier magazine suisse consacré au football féminin

Force est de constater que les femmes sont largement sous-représentées dans la couverture médiatique sportive en Suisse. «Frau Müller» veut y remédier. En juin, peu avant le début de l'Euro féminin, un groupe constitué autour de la journaliste et ancienne rédactrice en chef de Blick Andrea Bleicher a lancé un magazine entièrement dédié au football féminin. Le premier numéro séduit par ses récits passionnants et ses photos, toutes plus impressionnantes les unes que les autres. Indépendant, impartial et critique: le magazine est tout ceci. Et si l'Euro féminin est terminé, «Frau Müller» ne s'arrête pas en si bon chemin. Le prochain numéro est d'ores et déjà en préparation: sa parution est prévue en décembre 2025. «Nous avons déjà réfléchi à de nombreux thèmes. Nous prévoyons un grand reportage sur le secret de la réussite des footballeuses de la section féminine du BSC Young Boys et aborderons les métiers exercés par les joueuses en dehors de leur pratique footballistique», révèle Andrea Bleicher. De quoi se réjouir!

Congé maternité pour les joueuses de tennis professionnelles

C'est une petite révolution dans le tennis féminin. L'Association des joueuses de tennis (Women's Tennis Association, WTA) a décidé d'accorder aux joueuses professionnelles une aide financière pouvant aller jusqu'à un an pendant et après leur grossesse. Le montant de cette aide n'est toutefois pas encore connu. Le programme est financé par le fonds public d'investissement saoudien PIF. Ces dernières années, les joueuses de tennis ont été de plus en plus nombreuses à reprendre la compétition après avoir donné naissance à leur enfant, à l'instar de la Suissesse Belinda Bencic.



Source de l'image: AP Associated Press / media

PORTRAIT DE
L'EX-MARATHONIENNE
MAJA NEUENSCHWANDER

**«Je peux
continuer à
courir –
juste diffé-
remment»**



Maja Neuenschwander fait partie des marathoniennes les plus titrées de Suisse. Elle a participé deux fois aux 42,195 kilomètres, dans le cadre des Jeux Olympiques.

Aujourd'hui, le membre de BPW travaille chez Swiss Olympic, où elle dirige l'Athlete Hub, accompagne les athlètes tout au long de leur carrière et les prépare à leur après-carrière.

Maja Neuenschwander se trouve sur la piste d'athlétisme du Wankdorf à Berne. Quelques élèves s'entraînent au lancer de javelot, d'autres parient à qui court le plus vite. Lorsque le claquoir en bois retentit bruyamment pour signaler le départ, Maja Neuenschwander reste calme. «Je ne ressens pas le besoin de courir, je n'ai jamais été une sprinteuse.» Non, tout au long de sa carrière, Maja Neuenschwander a couru sur de longues distances. Le marathon était sa discipline de prédilection. Elle a remporté le marathon de Vienne, participé aux Jeux Olympiques de Londres et de Rio de Janeiro, été détentrice du record suisse et plusieurs fois championne de Suisse. Ce sont les moments forts de sa carrière. «Il faut reconnaître que c'est cool de pouvoir dire ça de soi. Mais je dois dire aussi que j'ai toujours pris beaucoup de plaisir à courir lors du Grand Prix de Berne. Quand tu traverses la vieille ville et que tout le monde crie ton nom, c'est très émouvant», confie la coureuse de 45 ans.

Cela fait toutefois déjà quelques années qu'elle n'a plus couru les 42,195 kilomètres. «J'ai probablement couru ma dernière course officielle à Berlin, avant de mettre un terme à ma carrière, fin 2021. Mais la dernière fois que j'ai couru, c'était hier», note-t-elle. Car la course à pied joue toujours un rôle important dans sa vie. «Je cours presque tous les jours. Mais sans ambition. Courir m'apaise, cela participe à mon équilibre et me permet de clarifier certaines pensées qui m'occupent l'esprit. Je rentre ensuite chez moi satisfaite.»

Aujourd'hui, cette ancienne sportive de haut niveau travaille chez Swiss Olympic et dirige l'Athlete Hub, le point de contact central pour les athlètes. «Nous sommes à leur disposition pour répondre à leurs questions et à leurs besoins, et nous leur fournissons des informations en réponse aux questions qui émergent avant, pendant et après leur carrière sportive, et qui sont importantes.» Cela comprend des sujets tels que la compatibilité entre la formation ou la profession et le sport de compétition, la santé mentale, le marketing ou les relations avec les médias. Chaque athlète étant différent, l'Athlete Hub essaie d'apporter une réponse personnalisée et globale à ses besoins. «Pour cela, nous avons notre devise «Empowering selfs, enabling excellence» – donner aux athlètes les moyens de parvenir à la réalisation de leur potentiel pour atteindre l'excellence. Nous voulons que les athlètes puissent décider eux-mêmes de leur carrière et acquérir la force nécessaire pour affronter les difficultés.» Car, avec le recul, tous doivent considérer leur passage dans le sport de haut niveau comme une expérience enrichissante et non comme quelque chose qui leur a été imposé de l'extérieur.

Pour y parvenir, Swiss Olympic collabore régulièrement avec des organisations extérieures au monde du sport. Tout récemment, Swiss Olympic a, par exemple, collaboré avec la Public Discourse Foundation, qui lutte contre les discours haineux sur Internet. «C'est un sujet très vaste. Aujourd'hui, les athlètes doivent être présents sur les réseaux sociaux et peuvent être exposés à des formes de harcèlement en ligne. Il s'agit de les sensibiliser et de leur proposer des stratégies pour faire face à ces situations lorsqu'ils y sont confrontés.»



Maja Neuenschwander participe à l'Euro 2016 à Amsterdam. Source de l'image: Mitchell Media



«Le discours haineux est un sujet énorme. Nous voulons y sensibiliser.»

Avant de rejoindre l'Athlete Hub, Maja Neuenschwander était responsable du projet «Femme et sport d'élite» chez Swiss Olympic. Ce projet aide les athlètes féminines à optimiser leurs performances et leur santé. L'accent est mis sur des thèmes spécifiquement féminins pertinents du point de vue de la performance pour l'entraînement, l'alimentation ou la récupération, afin d'améliorer durablement les conditions des femmes dans le sport de haut niveau. «Il est important pour nous d'appeler les choses par leur nom. Les athlètes féminines sont souvent confrontées à un environnement masculin. Nous voulons transmettre des connaissances tant aux femmes qu'aux hommes, et donner aux femmes les ressources nécessaires pour qu'elles puissent aborder ces sujets si elles le souhaitent.»

Maja Neuenschwander était déjà très sportive lorsqu'elle était enfant. Elle a essayé beaucoup de sports avant de se tourner vers l'athlétisme. «Au début, j'ai pratiqué toutes les disciplines, mais à un moment donné, j'ai réalisé que les longues distances me convenaient mieux et que je courais de manière plus souple et plus dynamique sur route que sur piste», explique-t-elle. Pour courir de telles distances à un niveau aussi élevé, certaines qualités sont nécessaires: «Beaucoup de plaisir à courir, de la détermination et de l'endurance. Et un corps robuste qui tient le coup sans être constamment blessé. Mais il faut aussi avoir un mental solide pour supporter la solitude et, pour certains peut-être, l'ennui. Ce sont tous des critères que je remplissais. Mais il m'a fallu plusieurs années pour me préparer au marathon. On ne court pas 42 kilomètres comme ça, d'un coup. Cela demande du temps.»

Du temps, Maja Neuenschwander s'en est donné. A l'exception d'une phase de deux ans avant la fin de sa carrière, la Bernoise a toujours travaillé à temps partiel à côté de son emploi. D'abord comme professeur d'histoire et de sport, puis à l'Office fédéral du sport (OFSP) et ensuite dans différentes fonctions chez Swiss Olympic. «Pour moi, il a toujours été clair que j'avais besoin de quelque chose en plus du sport pour pouvoir performer». Cette organisation de la vie est très individuelle. «Il est important que les athlètes sachent d'eux-mêmes s'ils peuvent ou veulent faire autre chose à côté du sport d'élite ou non», explique l'ancienne sportive de haut niveau.

Maja Neuenschwander et son équipe de l'Athlete Hub ne se concentrent toutefois pas uniquement sur la période de la carrière sportive, mais préparent également les athlètes à l'après-carrière. «Il faut s'y préparer tôt. Mais beaucoup ne le font pas, car mentalement, ils se concentrent entièrement sur le sport de compétition et ne laissent que peu de place à tout ce qui viendra après.» C'est pourtant précisément pour cela que l'Athlete Hub de Swiss Olympic existe. «Tout d'abord, il faut déterminer où l'on veut aller et quelles sont les possibilités qui s'offrent à soi.» Swiss Olympic propose des coachings adaptés ou du conseil en orientation professionnelle.

Grâce à son expérience en tant que sportive de haut niveau, Maja Neuenschwander peut épauler tous les athlètes en leur donnant des astuces et des conseils pratiques. Avec le recul, elle aurait toutefois souhaité que sa carrière se termine différemment. «Le soleil et l'ombre sont toujours proches l'un de l'autre. Et après le coronavirus, j'ai tout simplement perdu la force d'y croire encore. Mais par ces doutes, j'ai aussi été confrontée à des réflexions sur l'avenir. Mais je savais que je pouvais toujours continuer à courir. Juste différemment. Et cette différence est positive.»

Maja Neuenschwander regarde l'installation d'athlétisme du Wankdorf. Elle s'y est beaucoup entraînée.



un job compatible avec la vie

Découvrez nos offres d'emploi intéressantes et
postulez directement : valiant.ch/postes-vacants

votre banque en toute simplicité

valiant

« Comment le sport façonne-t-il ta vie ? »



Elvira Knecht

BPW Chur, Head HR Europe,
LGT Private Banking, Skilanglauf

Qu'il s'agisse d'un hobby, d'une passion ou d'un sport de haut niveau, le sport nous influence bien au-delà de l'instant présent. Il nous apprend la discipline, l'esprit d'équipe et l'orientation vers des objectifs, mais il nous confronte aussi à des défis: Comment réussir la transition vers la vie professionnelle? Que fait le cycle féminin sur nos performances? Pourquoi les sportives restent-elles souvent invisibles lorsqu'il s'agit de la présence des médias et des sponsors? Et les femmes peuvent-elles vivre du sport? Quatre BPW donnent un aperçu de leurs expériences. Leurs histoires donnent du courage, inspirent et montrent que le sport nous façonne – en tant que femmes, professionnelles et êtres humains.

Bis zum 22. Lebensjahr stand mein Leben im Zeichen des Skilanglaufs. In den letzten drei Jahren meiner aktiven Karriere fokussierte ich mich ausschliesslich auf den Spitzensport und nahm an Weltmeisterschaften sowie den Olympischen Spielen teil.

Ohne externe Unterstützung konnte man damals jedoch nicht vom Sport leben, ausser man war in der Weltspitze, was damals in einem dopinggeprägten Umfeld für uns nicht möglich war. Das war bei Männern und Frauen gleich.

Somit hat mich der Sport nicht im finanziellen Sinne, dafür in Sachen Erfahrungen reich gemacht. Ich möchte die schönen Erfolge, aber auch die herausfordernden Zeiten nicht missen. Sie prägen fürs Leben.

Nach dem Sport war die Neuausrichtung eine sehr anspruchsvolle Phase, in der man gefordert wird, neue Interessen zu entdecken. Die habe ich zum Glück im HR und in der Personalentwicklung, wo es gilt mit Menschen zu arbeiten und zu bewegen, gefunden.

Erfahrungen, die ich nutze:

- **Teamarbeit:** Skilanglauf scheint auf den ersten Blick ein Einzelsport, doch ohne ein starkes Team ist Erfolg auch dort nicht möglich – genauso im Business. Motivierte Menschen, die ihre Stärken aktiv einbringen und sich gegenseitig unterstützen machen erst ein starkes Team.
- **Zielorientierung:** Der Sport hat mich gelehrt, klare Ziele zu setzen und diese zu erreichen.
- **Energie- und Stressmanagement:** Mein Gespür für den Körper hilft, in intensiven Zeiten fokussiert zu sein und gleichzeitig energetisch einen Ausgleich zu schaffen.

Spitzensport in jungen Jahren prägt sehr stark. Es ist spannend, diese Lernfelder auch im Berufsalltag wiederzufinden und weiterzuentwickeln. Man lernt nie aus.

SPORTI{F} POSE DES JALONS

Les femmes contribuent à façonner le sport suisse



Source de l'image : sportif

L'année 2024 a été couronnée de succès pour sporti{f}: Ruth Metzler-Arnold, membre de notre comité de matronage, a été brillamment élue présidente de Swiss Olympic. Parallèlement, nous avons pu lancer le programme de mentorat «Leadership has no gender».

Quelle année stimulante et riche en événements pour sporti{f}! En 2024, nous avons non seulement célébré une étape historique, mais nous avons également activement contribué à façonner l'avenir du sport suisse. Nous sommes particulièrement fières de l'élection à la présidence de Swiss Olympic de Ruth Metzler-Arnold, membre de notre comité de matronage. Cette élection représente une avancée significative vers plus de diversité et d'égalité des chances aux plus hauts niveaux du sport suisse.

Ce qui nous a motivées à soutenir Ruth Metzler-Arnold a été notre conviction. Le débat avec les candidat-e-s à la présidence de Swiss Olympic, que nous avons organisé le 31 octobre 2024 à Macolin en collaboration avec IG Sport Schweiz et Swiss Coach, nous a permis de nous faire une idée précise de la situation. Ruth Metzler-Arnold a convaincu les quelque 35 personnes présentes par son professionnalisme, sa vision claire et son impressionnante éloquence. Ses objectifs pour le sport suisse et les moyens qu'elle entend mettre en œuvre pour les atteindre ont fait forte impression, non seulement sur nous, mais aussi, manifestement, sur le Parlement du sport. Le 22 novembre 2024 a été la journée tant attendue: Erika Herzig a représenté sporti{f} au Parlement du sport à Ittingen, et a donné, avec beaucoup de conviction, notre voix à Ruth Metzler-Arnold. Le résultat parle de lui-même: elle a été élue nouvelle présidente avec 329 voix. Il est particulièrement réjouissant de constater que le nouveau conseil exécutif de Swiss Olympic compte désormais six femmes et quatre hommes, ce qui est clairement le signe d'un changement.

Autre temps fort: le lancement du programme de mentorat «Leadership has no Gender», que nous avons lancé en collaboration avec SheSkillz Global et Swiss Olympic au Palais fédéral à Berne. Depuis janvier 2025, nous encourageons spécifiquement les femmes à occuper des postes de direction et nous les accompagnons dans leur parcours vers ces fonctions. Notre objectif est de mettre en place un réseau solide qui soutienne durablement les femmes dans le sport suisse.

L'année 2024 a été, pour sporti{f}, marquée par la collaboration, l'engagement et des succès visibles. Nous en sommes convaincues: grâce à des réseaux solides, un soutien ciblé et des décisions courageuses, nous façonnons l'avenir du sport suisse dans le sens d'une plus grande diversité et d'un succès accru. Nous nous réjouissons de poursuivre ensemble sur cette voie.

Début 2025, nous avons franchi une nouvelle étape importante: nous poursuivons résolument notre «Road to Diversity» en étroite collaboration avec Swiss Olympic. Avec un nouveau look et de nouveaux outils pratiques, «Road to Diversity» vise à apporter un soutien encore plus ciblé aux fédérations et aux associations dans leurs efforts pour promouvoir durablement la diversité et rendre leurs structures plus inclusives. Nous sommes fières de nous engager ensemble dans cette voie et nous réjouissons de continuer à contribuer à un sport plus diversifié et plus ouvert en Suisse.

Après l'élection de Ruth Metzler-Arnold à la présidence de Swiss Olympic. Avec Nora Willi, Susy Schär, Erika Herzig, Ruth Metzler-Arnold, Conchita Jäger, Patricia Widmer (de gauche à droite)

Photo: Monique Schneider



«Comment le sport façonne-t-il ta vie?»

Nina Koller-Pargäzti

BPW Davos Klosters, Gründerin Zyklus- & Female Coaching, Gründerin & CEO Beyond and Prestige, Event- & Projektleiterin HC Davos AG, Snowboard, Wandern, Running & Krafttraining

Frauen im Sport – zwischen Leistung, Körperbewusstsein und Unsichtbarkeit

Als junge Frau war ich leidenschaftlich auf dem Snowboard unterwegs. Später kam der Kraftsport dazu – tägliches Training, strikte Pläne, volle Disziplin. Doch erst als mein Zyklus ausblieb, begann ich zu spüren, dass mein Körper einem inneren Rhythmus folgt, der im Trainingsplan und als 4-fache Mama keinen Platz hatte. Damals empfand ich das Ausbleiben der Menstruation, als befreiend, ohne zu ahnen, was ich meinem Körper damit antue. Dass Hormone nicht nur Launen machen, sondern Kraft, Regeneration und Verletzungsrisiken beeinflussen, war kein Thema.

Heute begleite ich Frauen als Zyklus Coach – und sehe täglich, was möglich wird, wenn Sport und Weiblichkeit nicht länger gegeneinander arbeiten. Wenn der Körper nicht bekämpft, sondern verstanden wird. Wenn Frauen lernen, mit und nicht gegen ihren Zyklus zu trainieren. Besonders junge Athletinnen und Frauen in der Perimenopause profitieren enorm von einem zyklusgerechten Umgang mit Training, Ernährung und Erholung.

Was es braucht, um den Gender Pay Gap im Sport zu schliessen? Mehr Sichtbarkeit, mehr Aufklärung und mehr weibliche Vorbilder. Und zwar nicht nur auf Titelseiten, sondern auch in der Struktur von Verbänden, Trainingsplänen und Förderprogrammen. Quoten können ein Anfang sein – entscheidend ist aber, dass weibliche Perspektiven gehört und integriert werden.

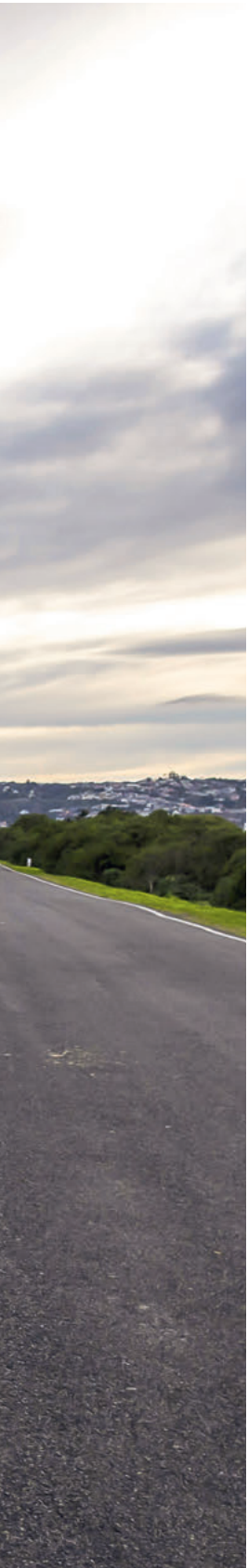
Ich wünsche mir, dass Sportlerinnen nicht länger in männliche Leistungsnormen gepresst werden – sondern in ihrer ganzen Kraft sichtbar werden. Denn der Körper ist kein Hindernis. Er ist unser stärkster Verbündeter. Wenn wir lernen, ihm zuzuhören.

MÉLANIE PAULI

«Le cyle menstruel est un système de navigation interne»

Interview: Linda Herzog-Mayer





Mélanie Pauli est en pleine action! La responsable de la formation athlétique pour le football féminin au sein de l'Association suisse de football est en pleine préparation pour l'Euro féminin 2025. Elle prend néanmoins le temps pour un entretien à l'hôtel Krone de Thoune sur le cycle menstruel féminin, le sport et ce que ces deux thèmes offrent comme opportunités, et ce, pas seulement pour le football.

Linda Herzog-Mayer: Mélanie Pauli, pourriez-vous commencer par expliquer brièvement ce que s'entraîner en fonction de son cycle menstruel signifie pour une femme?

Mélanie Pauli: J'aime beaucoup le titre «Cycle et sport», car il est tellement ouvert et ne signifie pas seulement s'entraîner «en se basant sur le cycle menstruel». Je fais en effet une distinction fondamentale entre un entraînement adapté au cycle menstruel et un entraînement basé sur le cycle menstruel. Nous adaptons notre stratégie d'entraînement à notre cycle menstruel, ce n'est pas le cycle menstruel qui définit comment nous allons être entraînées. L'entraînement basé sur le cycle menstruel n'est possible que dans le sport individuel de haut niveau, et cela nécessite un savoir-faire considérable. À cela s'ajoute le fait que cette science est encore très jeune et que la méthodologie est parfois mauvaise.

Quelle est exactement la différence?

S'entraîner en s'adaptant au cycle menstruel signifie que nous avons une fluctuation hormonale et que cette fluctuation a une influence sur nous, sur notre santé mentale, sur l'absorption des glucides, sur la température corporelle. C'est un fait. Le cycle menstruel n'est donc rien d'autre qu'un système de navigation interne, un outil de surveillance high-tech qui est gratuitement à notre disposition et qui nous fournit des informations sur de

Mélanie Pauli entraîne l'équipe suisse en Nouvelle-Zélande en vue de la Coupe du monde féminine de football 2023, source de l'image: Keystone AG, Michael Buholzer

nombreuses choses. Et ces informations, nous les utilisons. Lorsque nous avons par exemple des maux de tête, la question qu'il faut se poser est: ces maux de tête sont-ils ponctuels parce que nous n'avons peut-être pas assez bu ou parce que nous sommes stressées? Ou avons-nous toujours des maux de tête au même moment de notre cycle menstruel? Et dans ce cas, peut-on y voir là une manifestation récurrente? Cela peut alors être lié aux hormones. Et à partir de ces symptômes, nous trouvons une stratégie individuelle pour soulager ces maux de tête. Un autre exemple: peu avant notre menstruation, l'organisme est toujours sujet à des inflammations. Mais la façon dont ces inflammations nous affectent et le fait ou non d'avoir des symptômes à cause de ces inflammations varie considérablement. Si je ne me sens pas bien pendant cette période, je ne peux pas être pleinement performante. Ou peut-être suis-je très irritable à un moment donné de mon cycle? Je dois alors trouver la stratégie qui aide mon corps pendant cette période. C'est le bien-être pendant mon cycle menstruel qui aura une influence sur mes performances, et non le cycle en lui-même.

Pourquoi ce sujet a-t-il été si négligé jusqu'à présent, en particulier dans le sport de haut niveau et de compétition?

Je pense que c'est un phénomène social et que cela a à voir avec l'histoire des femmes. On nous a toujours dit qu'il était normal d'avoir des douleurs pendant les règles et qu'il était normal, lorsqu'on faisait beaucoup de sport, de ne plus avoir ses règles. «Prends la pilule et tu auras à nouveau tes règles.» On a tellement banalisé cela. Ce sujet est lié au féminisme. Mais ce n'est pas tout: toutes les études médicales ont été menées sur des hommes et, dans la plupart des cas, également par des hommes, car les femmes n'avaient pas encore la possibilité d'étudier. On a généralisé. Dans le sport individuel de haut niveau, l'adaptation de l'entraînement à certains symptômes du rythme biologique et du cycle menstruel a peut-être été le cas beaucoup plus tôt. Mais dans les sports d'équipe, le sujet était beaucoup moins abordé: quand on avait une mauvaise journée, on était tout simplement remplacée. Ce sont les footballeuses américaines qui, ayant remporté la Coupe du monde, ont contribué à mettre ce sujet sur le devant de la scène. Elles s'entraînaient en fonction de leur cycle et en parlaient ouvertement. La même année, je suis devenue responsable de la formation athlétique pour le football féminin au sein de l'Association suisse de football et j'ai commencé à travailler sur ce sujet.

Qu'avez-vous fait concrètement?

En athlétisme, tu fournis un effort, qui doit déclencher une adaptation physiologique, qui à son tour doit t'amener à progresser. Mais si tu ne tiens pas compte de la physiologie féminine et des signaux qu'elle t'envoie, tu peux faire tous les efforts que tu veux, cela ne produira aucun résultat. Cela a été une révélation pour moi. J'ai alors commencé à faire des recherches et j'ai pu échanger avec les pionnières dans ce domaine. Beaucoup m'ont dit: «Mais cela n'a pas encore été prouvé scientifiquement.» Mais si j'avais attendu la science, je n'aurais pas avancé d'un pouce en 20 ans. J'étais donc très peu conventionnelle. Ce qu'il y a de positif aujourd'hui, c'est qu'on en parle, qu'on brise les tabous et qu'on s'affranchisse de certaines règles sociales et culturelles. Mais le revers de la médaille, c'est que le cycle menstruel est en



Source de l'image: Keystone AG, Peter Schneider

Mélanie Pauli tient compte du cycle menstruel dans l'entraînement et en parle.

réalité quelque chose de tout à fait normal et concerne 50 % de la population mondiale. Et l'accent est aujourd'hui mis sur cet aspect et on a l'impression que l'athlétisme est exclusivement lié au cycle menstruel. Or, le cycle menstruel n'est qu'une pièce du puzzle. Le deuxième inconvénient est que le monde économique a compris qu'il y avait là une occasion de gagner de l'argent et il y a beaucoup d'informations erronées qui circulent.

En tant que ASF (Association suisse de football), vous jouez un rôle pionnier dans le domaine du sport d'équipe et abordez déjà le sujet du cycle menstruel dans l'équipe des moins de 16 ans (U-16). Comment travaillez-vous sur ce thème avec les équipes?

C'est un travail qui se fait étape par étape. Comme nous ne voyons pas les joueuses tous les jours, elles doivent collecter elles-mêmes les informations, et c'est ce qu'elles font en suivant leur cycle menstruel. Ensuite, c'est un peu comme se jeter à l'eau: on essaie certaines stratégies pour voir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Ce qui fonctionne pour nous ne fonctionne pas nécessairement pour d'autres sports. Nous avons trois étapes: lever les tabous, effectuer un suivi et optimiser les performances. Les joueuses ont également besoin d'une personne de confiance parmi le personnel à qui elles peuvent parler en cas de problèmes. Il s'agit aussi d'empowerment (autonomisation). J'ai cherché à appliquer l'expérience acquise avec l'équipe A au niveau



Pauli à l'entraînement avec l'ancienne joueuse internationale Gaëlle Thalmann.

« On nous a toujours dit que les douleurs pendant les règles étaient normales. »

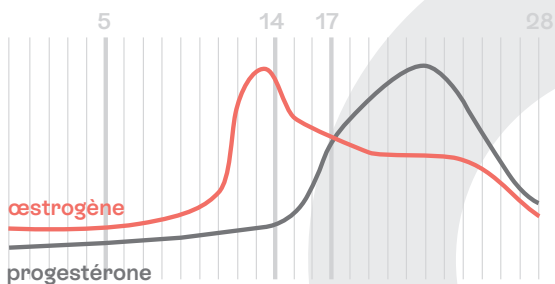
des moins de 19 ans (U-19), des moins de 17 ans (U-17) et même des moins de 12 ans (U-12). En effet, les règles apparaissent aujourd'hui de plus en plus tôt. Et dès le moment où elles ont leurs premières règles, les joueuses doivent être autonomes et disposer d'informations. Et si la joueuse le souhaite, elle s'entraîne alors en s'adaptant à son cycle menstruel et, en cas de symptômes, nous essayons différentes stratégies dans quatre domaines différents: l'alimentation, l'activation musculaire, la récupération ou la préparation mentale.

Que se passe-t-il lorsqu'une joueuse sous contraception hormonale interfère avec son cycle?

Dans ce cas, elle ne subit pas les fluctuations hormonales liées à un cycle naturel, mais nous nous concentrons alors sur d'autres symptômes et sur son bien-être.

Elle peut tout de même suivre ses symptômes. Par exemple, si elle souffre régulièrement de troubles du sommeil, cela n'est peut-être pas lié à des fluctuations hormonales, mais plutôt au stress ou à un facteur similaire. Tu peux alors quand même calmer le système nerveux en agissant sur l'alimentation, la préparation mentale ou en recourant à la relaxation. Aujourd'hui, dans le sport de haut niveau, il faut simplement avoir une approche individualisée et se demander: quel est le profil de cette athlète et comment l'intégrer dans l'équipe? L'entraînement individualisé est une approche qui présente également de nombreux avantages pour les hommes. Avant, on disait, chez les garçons: «Plus c'est dur, mieux c'est.» Mais les garçons ont aussi le droit d'être sensibles et de pleurer. Et c'est là que la question du genre a ouvert de nombreuses perspectives. Nous savons aujourd'hui que les hommes ont un cycle hormonal de 24 heures. Peut-être y trouvera-t-on également des symptômes avec des manifestations récurrentes, qui peuvent être pris en compte dans l'entraînement. Mais il n'est même pas nécessaire d'aller aussi loin: il s'agit de prendre au sérieux le fait qu'un joueur se sente stressé, etc. J'espère que dans cinq ans, nous parlerons moins d'entraînement adapté au cycle menstruel et beaucoup plus d'entraînement individualisé: qui as-tu en face de toi? Tu n'entraînes pas tous les athlètes de la même manière, il y a toujours des nuances. Cette approche peut nous aider, y compris chez les hommes, à ouvrir le débat sur ce sujet et à briser les tabous.

L'entraînement basé sur le cycle vise avant tout une optimisation individuelle. Chaque femme doit observer son corps, apprendre à le connaître précisément, et ainsi adapter son entraînement.



Phase lutéale

La quatrième phase est la phase lutéale, également appelée phase inflammatoire. Au cours de cette phase, l'utérus se prépare à accueillir un ovule fécondé. Le corps produit donc d'abord beaucoup de progestérone. Mais si l'ovule n'a pas été fécondé, le taux de progestérone redescend et le cycle recommence.

Menstruation

La première phase est la menstruation. Chaque saignement est également une inflammation, mais chaque femme réagit différemment à cette inflammation.

Phase folliculaire

Au cours de la deuxième phase, les ovules commencent à se développer dans les ovaires. Le taux d'œstrogènes augmente et le corps libère également davantage d'hormones du bonheur telles que la sérotonine.

Phase d'ovulation

Dès que le taux d'œstrogènes redescend, l'ovulation a lieu. Il s'agit de la troisième phase du cycle. Elle commence environ deux semaines après le début des règles.

Infographie: BPW, source: matériel vidéo Mélanie Pauli

Y a-t-il une phase du cycle menstruel où le risque de blessure est plus élevé, par exemple?

Pas nécessairement. La musculation, par exemple, est possible dans toutes les phases, mais dans certaines phases, on s'entraînera peut-être simplement avec moins de poids et on se concentrera davantage sur la technique. Pendant la phase folliculaire (avant l'ovulation, nldr), l'hormone œstrogène, qui est anabolique, prédomine. Pendant cette phase, il est possible de se renforcer, car le corps est plus résilient. Dans la phase caractérisée par une chute des deux hormones et par une hausse des inflammations dans l'organisme, ce dernier a besoin de plus de temps de récupération et tu peux avoir des raideurs musculaires. Dans ce cas, le corps peut avoir besoin de yoga ou d'un entraînement avec une plus grande amplitude de mouvement. Tu peux quand même te donner à fond, il faut juste aider ton corps. Si tu te sens mieux, tu t'entraînes mieux et tu progresses plus rapidement.

Cela signifie donc qu'une phase particulière du cycle n'est pas une raison pour ne pas faire jouer une joueuse clé lors d'un match important?

Non. Le cycle menstruel n'est qu'une partie de ce que nous surveillons. Nous savons peut-être à l'avance dans quelle phase se trouve une joueuse, et c'est très bien

« Si j'avais attendu la science, je n'aurais toujours pas avancé dans 20 ans. »

ainsi, car nous pouvons alors être vigilants quant à sa charge de travail. On peut comparer cela à une batterie. Lors d'une phase inflammatoire, la batterie met beaucoup plus de temps à se recharger. Au lieu de la vider complètement, nous veillons à ce qu'elle soit toujours un peu chargée afin qu'elle puisse puiser dans cette réserve pendant le match important. Finalement, elle doit se sentir aussi bien que possible pour pouvoir jouer au mieux ce jour-là, quelle que soit la phase de son cycle menstruel. Nous ne dirons jamais: «Tu es en phase quatre, tu ne joues pas!». Cependant, en raison du caractère

nouveau du sujet, nombreux sont ceux qui ont maintenant l'impression que c'est déterminant. Or, il ne s'agit que d'une information supplémentaire qui m'aide à développer une stratégie pour soutenir au mieux l'individu. Et les entraîneurs doivent également être conscients du fait que le moment où ils donnent leur feedback peut avoir une influence. Il est donc très avantageux de bien connaître ses joueuses et de savoir que l'une d'elles risque de prendre une remarque très personnellement aujourd'hui.

Mais cela demande aussi beaucoup d'intelligence émotionnelle...

Oui, mais l'athlète a aussi sa part de responsabilité. C'est pourquoi il est si important de suivre son cycle menstruel. Il s'agit de créer un climat de confiance. Avant une compétition pour laquelle la procédure de sélection n'a pas encore été effectuée, il se peut que la tendance soit de ne rien dire sur d'éventuels symptômes. Or, c'est peut-être là que le coach va pousser une joueuse à fond. En tant que responsable de la formation athlétique, je n'ai pas onze joueuses. Je prépare la numéro 25 de la même manière que la numéro 1, car tout peut aller si vite que chacune doit donner le meilleur d'elle-même pour l'équipe. Une équipe ne sera jamais plus forte que l'est sa joueuse la plus faible.

Si je souhaite commencer un entraînement adapté au cycle menstruel, quel est le premier conseil que vous me donneriez?

Utilisez une application gratuite qui fournit également des informations générales et suivez votre cycle pendant au moins trois mois. Cela demande de la persévérance et de la discipline pour noter chaque symptôme dès qu'il apparaît: maux de tête, ballonnements, regain d'énergie, etc. Puis, vous commencez à mieux vous connaître et, tout à coup, certains points coïncident. Et lorsque vous constatez une tendance, vous n'avez plus besoin de tout noter chaque jour. Vous développerez une nouvelle conscience de votre corps, qui ne vous aidera pas seulement dans le domaine sportif. Car tôt ou tard arrive la périménopause, puis la ménopause. J'avais l'impression de très bien me connaître. Depuis que j'ai commencé à faire un suivi minutieux de mon cycle, je me connais encore beaucoup mieux. Je peux ainsi anticiper certaines choses, comme au travail: si je sais que j'ai une réunion importante et que je peux participer à la fixation de la date de cette réunion, je ne la planifie pas forcément à un moment où je sais que je suis très sensible.

Il est regrettable que beaucoup de femmes ne s'intéressent à leur cycle menstruel que si tardivement.

La plupart des femmes commencent à s'y intéresser lorsqu'elles souhaitent fonder une famille. À l'école, on nous enseigne uniquement la biologie à ce sujet. Et je le répète: je ne suis absolument pas contre la contraception hormonale. Mais aujourd'hui, nous avons la possibilité de nous informer de manière à trouver la méthode qui nous convient le mieux. Ce qui m'importe, c'est la prise de conscience. Au bout du compte, la pilule est peut-être la meilleure solution pour certains symptômes, surtout lorsqu'ils sont très graves. Informez-vous! J'ai pris la pilule pendant des années, qui sait ce que j'aurais pu accomplir si j'avais connu mon cycle plus tôt et si j'avais adapté mon mode de vie à mon cycle. Mais je ne m'en veux pas, c'est juste un phénomène social.

Photo: Marcus Duff



« Comment le sport façonne-t-il ta vie ? »

Anne-Marie Flammersfeld BPW Engiadina, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Personal Trainerin, Keynote-Speaker, MSc. Psychologie (i.A.), Ultratrailrunning

Warum Frauen im Sport mehr mediale Präsenz brauchen

Frauen sind im Sport unterrepräsentiert – nicht auf der Laufstrecke oder in der Sportart als solches, sondern in den Medien. Nur ein Bruchteil der Sendezeit, der Berichterstattung und der Schlagzeilen widmet sich weiblichen Athletinnen. Laut internationalen Studien liegt der Anteil von Frauensport an der gesamten Sportberichterstattung bei nur etwa 15 Prozent – Tendenz leicht steigend, aber noch weit entfernt von Gleichstellung. Diese Zahlen sind nicht nur ein mediales Problem, sie haben handfeste Folgen: **Weniger Sichtbarkeit bedeutet weniger Sponsoren, geringere Preisgelder, seltener gute Verträge. Die Formel ist einfach – und fatal: Keine Sendezeit = kein Geld = keine Entwicklung.** Solange mediale Sichtbarkeit die Voraussetzung für Förderung, Anerkennung und Erfolg im Sport ist, haben Frauen strukturell schlechtere Chancen – und Gleichstellung bleibt Wunsch statt Wirklichkeit.

Ich bin Anne-Marie Flammersfeld – Sportwissenschaftlerin, Psychologin (MSc. i.A.) und Ultratrailläuferin.

Als erste Frau weltweit habe ich die Racing the Planet 4 Deserts-Serie gewonnen – dabei bin ich in einem Jahr 1000 Kilometer durch die heisseste, trockenste, windigste und kälteste Wüste der Welt gerannt. Ich war viele Jahre im Ultra-Trail aktiv, habe an unzähligen Wettkämpfen teilgenommen und viele davon gewonnen.

Beim Zugspitz-Ultratrail bin ich nach 100 Kilometern und 5400 Höhenmetern als erste Frau ins Ziel gekommen. Mein Preisgeld? 400 Euro. Für den ersten Mann gab es 800 Euro. Und das für exakt die gleiche Strecke! Für mich ist das ein Beispiel dafür, wie strukturelle Diskriminierung im Sport aussieht. Solche Ungerechtigkeiten stören mich sehr und dafür setze ich mich ein!

Quand la norme devient un danger

Loin d'être un projet féministe, la médecine de genre relève simplement d'une bonne pratique médicale. Elle identifie les différences biologiques et sociales, et les transforme en progrès thérapeutique pour toutes et tous.

Texte: Beatrice Beck Schimmer Photo: Frank Brüderli



Récemment, une jeune footballeuse professionnelle s'est rompue le ligament croisé lors d'un entraînement. Une blessure qui n'est guère surprenante, le risque étant deux à huit fois plus élevé chez les femmes sportives que chez leurs homologues masculins. Il s'avère plus élevé encore en période d'ovulation, car les ligaments sont alors moins solides. De manière générale, les femmes se blessent plus souvent et différemment des hommes dans les sports n'impliquant pas de contact avec l'adversaire.

Cette réalité du sport s'applique également à la santé. De nombreuses pathologies se manifestent différemment selon le sexe et nécessitent donc un traitement bien distinct. C'est précisément là qu'intervient la médecine de genre.

Je dirige la Médecine universitaire Zurich et chaque jour, je constate à quel point le genre influence notre réalité médicale, et ce, indépendamment du sexe.

Aussi, on ne peut pas simplement définir les femmes comme des hommes de petite taille, et inversement, les hommes ne sont pas des femmes plus costaudes et plus grandes. Les hommes qui souffrent de dépression ne présentent souvent pas les symptômes ordinaires, le risque étant donc que leur maladie soit diagnostiquée tardivement, voire pas du tout. Les médicaments qui agissent bien chez les hommes provoquent nettement plus souvent des effets secondaires chez les femmes. Et en tant qu'anesthésiste, je sais que les femmes ressentent généralement la douleur de façon différente, mais sont pourtant moins souvent prises au sérieux. À l'origine de tout ceci: un système médical qui a longtemps considéré le corps masculin comme norme. Mais les systèmes étant voués à évoluer, nous sommes actuellement en pleine mutation: nous nous éloignons du prototype masculin pour nous diriger vers l'individualisation.

Depuis cette année, le programme national de recherche «Médecine, santé et genre» soutient 19 projets à hauteur de 11 millions de francs. À Zurich, nous avons été en 2024 la première haute école suisse à créer une chaire de médecine de genre. Notre mission consiste désormais à constituer une équipe de recherche interdisciplinaire et à obtenir les moyens nécessaires. Sans oublier que nous mettons en place un institut de médecine de genre: celui-ci servira de cadre à l'établissement d'un réseau et facilitera la collaboration avec d'autres universités.

Toutes ces mesures sont urgentes et indispensables. Certes, nous sommes bien conscients des différences entre les deux sexes, mais nous ne savons pas encore en quoi elles consistent précisément et comment les intégrer de façon systématique dans le diagnostic, le traitement et la formation. Pour cela, nous avons besoin de données, d'études et de faits avérés afin que les médecins de demain ne traitent plus leurs patients suivant une norme qui ne correspond aucunement à la réalité.

La médecine de genre est un élément central de la médecine de précision. Elle vise à offrir à chaque patient – homme ou femme – un diagnostic et un traitement par-

faitement adaptés à ses besoins individuels. Ce faisant, le sexe est l'un des facteurs clés, même s'il a longtemps été sous-estimé. Ainsi, la médecine de genre n'est pas une simple mode marginale ni un projet féministe: il s'agit d'un thème transversal essentiel qui touche toutes les disciplines médicales.

L'absence de prise en compte des différences entre les sexes serait une erreur puisqu'elle nuit non seulement à l'individu, mais aussi à l'ensemble de la société. Une étude du Forum économique mondial (FEM) montre qu'en comparaison avec les hommes, les femmes rencontrent des problèmes de santé pendant environ un quart de leur vie, impactant ainsi leur capacité de travail.

Toujours selon l'étude du WEF, le fait de combler cette lacune pourrait générer jusqu'à un milliard de dollars de croissance économique par an dans le monde d'ici 2040 – un montant qui peut sembler utopique. Cela dit, même s'il était légèrement en deçà, le bénéfice économique ne relève plus d'une simple hypothèse: il s'agit plutôt d'une conséquence logique d'une meilleure participation à la santé – domaine auquel la médecine de genre contribue activement.

L'Université de Zurich va encore plus loin en regroupant les sciences du genre au sein de toutes les facultés, y compris celles de droit, d'économie, de sciences sociales et naturelles. En effet, le cadre sociale et juridique ainsi que les structures économiques ont autant d'influence que les taux sanguins ou les hormones. C'est là l'unique façon d'obtenir une image globale et efficace.

La médecine de genre n'est pas un domaine réservé aux femmes puisqu'elle profite tout autant à ces dernières qu'aux hommes et aux personnes non binaires. Elle ne nécessite pas non plus une approche particulière, mais fait partie intégrante d'une médecine qui considère l'être humain à sa juste valeur, tel qu'il est, et non tel qu'on l'imagine de manière simplifiée. Elle fait fi du symbolisme et se veut une médecine précise, efficace et fondée sur des preuves. Tout cela n'aboutira que si nous prenons la diversité de la biologie humaine et la réalité de la vie comme point de départ, et non comme un facteur perturbateur.

Le Prof. Dr méd. Beatrice Beck Schimmer dirige la Médecine universitaire Zurich depuis août 2018 et est l'un des sept membres de la direction de l'Université de Zurich. Elle a joué un rôle déterminant dans la création de la première chaire dédiée à la médecine de genre en Suisse à l'UZH. En outre, Beatrice Beck Schimmer est également membre du BPW Club Zürich.

Dr Catherine Bosshart-Pfluger
immediate Past International President



Merci, iPIP Catherine

Peu de membres de BPW peuvent imaginer ce que signifie être présidente internationale. Elle n'est pas seulement à la tête d'une équipe mondiale de bénévoles, ce qui implique une grande diversité culturelle, des fuseaux horaires différents et de nombreux déplacements, mais elle est aussi une funambule sur la scène diplomatique.

Le Dr Catherine Bosshart-Pfluger a été élue présidente de BPW International lors du 30^e congrès international 2021, qui s'est tenu virtuellement. Au cours des trois années suivantes, elle a travaillé jour et souvent nuit pour mener l'association internationale vers une refonte de ses statuts avec enregistrement à Genève. Elle a partagé ses progrès via YouTube, des newsletters et a entretenu une communication active avec les membres.

Lors du 31^e congrès international 2024 à Saint-Kitts, Catherine Bosshard a fait preuve de leadership en prenant une décision claire avec calme, expertise et beaucoup de courage à un moment qui aurait pu entraîner la scission de l'association.

BPW Switzerland remercie chaleureusement Catherine, présidente internationale sortante (iPIP), pour son engagement et son dévouement. Nous lui souhaitons un bon repos et espérons la revoir plus souvent en Suisse et au sein du BPW club de Fribourg à l'avenir.



Wir erstellen Übersetzungen in und aus 40 Sprachen und sind in folgenden Fachgebieten spezialisiert:

- **Recht**
- **Wirtschaft und Finanzen**
- **Pharma**
- **Kommerzielles und Redaktionelles**
- **Patente**
- **Technik**
- **Adoptionen**
- **Internetseiten**

Wir verfolgen den gesamten Übersetzungsprozess:

- **Beglaubigte Übersetzungen von TI Traduce**
- **Beglaubigte Übersetzungen vom Notar**
- **Beglaubigte Übersetzungen mit Apostille aus der Kanzlei von Bellinzona**

Aber wir bieten auch Dienstleistungen, wie zum Beispiel:

- **Lektorieren und Korrekturlesen von bereits übersetzten Texten**
- **Dolmetschen**
- **Organisation von Sprachkursen bei Firmen**

Nous effectuons des traductions depuis et vers 40 langues, dans les secteurs de spécialité suivants:

- **juridique**
- **économique et financier**
- **pharmaceutique**
- **commercial et rédactionnel**
- **brevets**
- **technique**
- **adoptions**
- **sites Internet**

Nous suivons toute la procédure relative aux traductions

- **certifiées par TI Traduce**
- **certifiées par le notaire**
- **avec apostille ou légalisées par la Chancellerie de Bellinzone**

Nous offrons en outre les services suivants:

- **révision et correction de tests déjà traduits**
- **interprétation**
- **organisation de cours de langue en entreprise**

www.titraduce.ch



« Comment le sport façonne-t-il ta vie ? »

Katrina Edmunds

BPW Lake Geneva, Future Pathways Director, International School of Lausanne, Rowing... and Football!

I rowed for Great Britain as a junior and under-23 in the late 1990s. I would have liked to continue as a professional athlete, but it was not possible. I never earned money from rowing, just medals!

The transition to work was brutal. I was not prepared for the mental and physical challenges of stopping. After a few years, I realised I preferred life with the structure of competitive sport and subsequently embraced triathlon.

I felt called by Lac Léman to return to a boat after 20 years of not rowing. I have found a great crew of strong women who inspire me. Highlights have included winning the Swiss Championships for the last five years across a variety of events, winning gold at the World Master's Regatta, twice completing the Tour de Léman – 160km; and recently beating the men in the Master's Eights at Sarnen!

Rowing is one of the best teachers for mental toughness; it has helped me cultivate focus, consistency and determination. It made me competitive and ambitious. With maturity, it has also enabled me to explore mindfulness, emotional regulation, humility and gratitude. Rowing teaches compassion, collaboration and communication. I would not be who I am, nor where I am, without it. I have a deep interest in all aspects of well-being, and this enhances me as an educator.

I would love to coach rowing, but it is not feasible. I work full-time and I have twin daughters. I assist their football team as a coach.

I lament the lack of coverage of women's sport in Switzerland. The BBC has become more inclusive. It matters. I always felt "out of place" as a strong, sporty woman.

I would like all girls to be able to look up to role models in their clubs, society and the media; and systemic change to give girls the same access, inclusion and celebration as boys have had for a century. It is time.



Les fondatrices de l'Edit-a-thon: Patrizia Laeri, Katia Murmann, Muriel Staub (de gauche à droite)

L'Edit-a-thon rédige des biographies de sportives sur Wikipédia

« Ce n'est pas glamour, mais c'est essentiel »

Les femmes sont fortement sous-représentées sur Wikipédia. Moins d'un cinquième des biographies concernent des femmes. Le projet «Edit-a-thon» tente de remédier à cette situation. En juin, cet événement a été organisé pour la 13^e fois. Cette fois, ce sont les sportives qui ont été à l'honneur. Notre auteure invitée, Patrizia Laeri, explique pourquoi l'Edit-a-thon est nécessaire. Tout le monde peut participer.

C'est parce que notre présence fait défaut que j'écris. Parce que nous apparaissions trop rarement dans les livres d'histoire numériques. Parce qu'il est inconcevable que nos connaissances soient dominées par des algorithmes basés sur des données biaisées.

Wikipédia est l'ouvrage de référence le plus utilisé au monde. Huit personnes sur dix le consultent pour s'informer. Pourtant, seules 18 % des biographies sont consacrées à des femmes. Et moins de dix pour cent des contributeurs actifs sont des femmes. Ces chiffres montrent que les femmes existent, mais qu'elles sont souvent absentes de ce réseau de la mémoire collective qu'est Internet, ou qu'elles sont présentes seulement dans des notes de bas de page.

C'est pourquoi Muriel Staub, présidente de Wikimedia Suisse, Katia Murmann, figure clé dans le domaine des médias, et moi-même avons créé en 2019 l'Edit-a-thon, un marathon d'écriture au cours duquel nous réécrivons ensemble Wikipédia. Au sens le plus littéral du terme. Nous dressons la liste des accomplissements des femmes qui ont été ignorés jusqu'à présent. Nous mettons leurs histoires en lumière. Nous rendons visible ce qui a trop souvent été ignoré, que ce soit dans les domaines de la science, de l'économie, de la culture ou de la politique.

Ce n'est pas parce que j'ai particulièrement beaucoup de temps libre que j'écris. J'écris parce que je n'ai plus envie que d'autres décident qui mérite qu'on se souvienne de lui.

La vérité, c'est que la visibilité, c'est le pouvoir. Qui n'est pas visible n'est pas cité. Qui n'est pas documenté, n'est pas invité. Qui ne se fait pas connaître, ne progresse pas.

Et cette invisibilité numérique a des conséquences réelles pour les femmes, que ce soit pour leur carrière, l'obtention de subventions, leur présence dans les médias ou la recherche.

L'Edit-a-thon n'est pas un événement de relations publiques. Il s'agit d'un acte en faveur de l'égalité numérique. Et cela fonctionne: au cours des dernières années, ces actions rédactionnelles, qui en sont déjà au nombre de 13, ont permis de créer, compléter et améliorer environ 1000 nouvelles biographies de femmes.

Les sportives aussi sont largement sous-représentées. Des femmes comme la footballeuse Alisha Lehmann, la joueuse de tennis Serena Williams ou la sprinteuse Mujinga Kambundji attirent aujourd'hui davantage l'attention, parce que quelqu'un a pris le temps de s'asseoir et de taper un texte à leur sujet. C'est un travail d'infrastructure féministe. Ce n'est pas glamour, mais c'est essentiel. Car tant qu'Internet ignorera la moitié du monde, notre avenir restera programmé de manière unilatérale. Je souhaite que davantage de personnes, aussi bien des femmes que des hommes, rejoignent ce mouvement. Car c'est faisable. Il n'est pas nécessaire d'avoir fait des études techniques, il suffit d'un peu de courage, d'un peu de patience et la volonté de rendre le monde un peu plus juste.

Nous disons souvent que les femmes devraient s'exprimer davantage. Je pense qu'il faut simplement les documenter plus souvent. L'écriture est une forme de protestation silencieuse, mais efficace, contre l'oubli.

C'est pourquoi je me joindrai à beaucoup d'autres personnes le 25 novembre pour participer au 14^e Edit-a-thon. Parce que je crois que les mots peuvent changer le monde. Et parce que je ne veux pas que nos filles surfent sur un réseau qui leur dise qu'elles sont moins importantes. Participez. Écrivez. La visibilité n'est pas le fruit du hasard, c'est un travail artisanal.

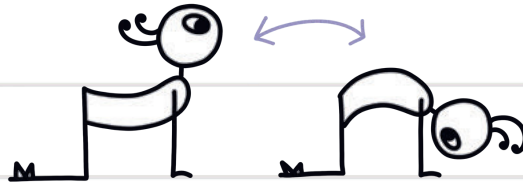
Edit-a-thon.ch

After Work Yoga Flow

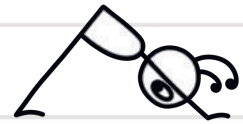
10 Atemzüge



5x

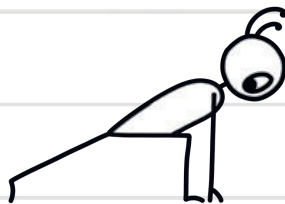
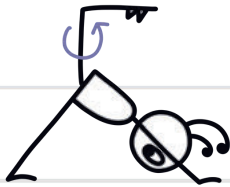


5 Atemzüge

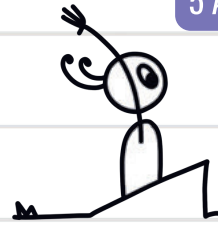


Flow

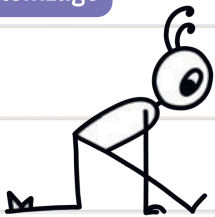
5x



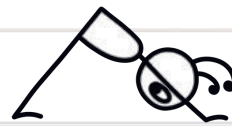
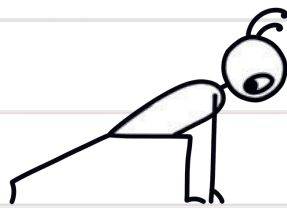
5 Atemzüge



5 Atemzüge



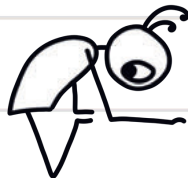
3 Atemzüge



Flow auf der
linken Seite
wiederholen

beide Seiten

5 Atemzüge



3 Atemzüge



5 Atemzüge



10 Atemzüge



Relax!



Le yoga est une pratique sportive relaxante et efficace, notamment pour les femmes actives qui ont souvent du mal à se détendre après une journée de travail éprouvante. Cet enchaînement pensé par Yoga Journaling a été spécialement conçu pour BPW et aide à harmoniser le corps et l'esprit. Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un tapis souple. Le personnage Toby montre ce qu'il faut faire.

À propos de Yoga Journaling

En 2022, Karin Baltisberger a quitté son emploi dans le secteur des assurances pour créer sa propre entreprise, Yoga Journaling. Elle élabore ainsi des livres, des jeux de cartes, des autocollants et de nombreux autres produits destinés à aider les adeptes et les professeurs de yoga dans leur pratique. Elle a également imaginé un petit personnage du nom de Toby, qui montre les enchaînements de manière simple et compréhensible.

www.yoga-journaling.com

Photo: Olivia Pulver



TABLE RONDE
SUR L'EURO FÉMININ 2025

«iiii,
une fille!»



À l'approche de l'Euro féminin, BPW Luzern a organisé, en collaboration avec le wif, un débat sur les perspectives du football féminin. Lara Dickenmann, ancienne joueuse de l'équipe nationale, et Leevke Stutz, chef de projet pour la ville hôte de Lucerne, ont évoqué leurs expériences dans le monde masculin du football et ont indiqué ce qu'il faudrait mettre en œuvre pour soutenir les filles et les femmes dans le sport.

Texte: Kathia Baltisberger Photo: Margherita Delussu

90 minutes plus les prolongations. C'est généralement la durée d'un match de football, mais c'est aussi la durée de la table ronde qui a réuni Lara Dickenmann, Leevke Stutz et Seraina Degen en avril dernier à la Swissporarena de Lucerne. Ancienne joueuse de l'équipe nationale et vainqueur de la Ligue des champions, Lara Dickenmann est sans doute la footballeuse la plus connue et la plus titrée de Suisse. Leevke Stutz participe activement à l'organisation de l'Euro féminin de l'UEFA 2025 à Lucerne en tant que cheffe de projet. Seraina Degen est journaliste à la SRF et c'est elle qui a animé le débat. L'événement était organisé par le wif – Forum économique pour les femmes – et BPW Luzern. Le sujet? L'acceptation du football féminin et ses perspectives d'avenir. Toutefois, le débat se transforme en une discussion amusante entre femmes qui ont souvent dû jouer des coudes pour se faire une place dans un milieu dominé par les hommes, et qui sont à la recherche d'aspects qui donnent du sens au football.

«Enfant, je jouais toujours avec les garçons. Si on ne m'avait pas appelée par mon nom quand on me présentait, probablement que personne n'aurait remarqué que j'étais une fille.»

Lara Dickenmann a grandi à une époque où le football était plus ou moins réservé aux garçons. Il n'y avait pas d'équipes féminines. Mais cela n'a pas découragé la jeune fille originaire de Kriens. «Enfant, je jouais toujours avec les garçons. Si on ne m'avait pas appelée par mon nom quand on me présentait, probablement que personne n'aurait remarqué que j'étais une fille», raconte Dickenmann. Et quand les autres joueurs découvraient qu'il y avait une fille parmi eux, ils s'écriaient souvent: «Iiii, es Meitli!» Mais à l'époque, cela ne posait pas de problème. La réaction des parents des autres enfants était plus déconcertante. «Certains trouvaient que je privais un garçon d'une place dans l'équipe», dit-elle en souriant. «J'étais souvent seule, c'est vrai, je devais me changer dans le vestiaire des arbitres ou dans les toilettes. Mais cela m'a certainement aidée plus tard dans ma carrière.»

Leevke Stutz a vécu des expériences similaires. En tant que cheffe de projet pour la ville hôte de Lucerne, elle a décroché le job de ses rêves. Le savoir-faire qu'elle a acquis en tant qu'experte en tourisme et en mobilité, elle le met au service de sa nouvelle fonction. Elle a néanmoins reçu de nombreux conseils non sollicités. «J'ai reçu des courriels et des appels téléphoniques d'hommes qui voulaient m'expliquer comment je devais faire mon travail», raconte-t-elle. Non seulement je ne l'ai pas accepté, mais je me suis même défendue.» En guise de réponse, elle a encouragé de nombreuses femmes à travailler avec elle sur ce projet. «Elles ont toutes dit: Non,

— Affichage —

Ouvrez un nouveau chapitre pour votre patrimoine

Vontobel

Votre interlocuteur
chez Vontobel



—
Taïs Pinto
Relationship Manager
tais.pinto@vontobel.com
T +41 58 283 24 61
vontobel.com/geneve



ça, je ne le peux pas». Nous devons encore et toujours faire nos preuves et nous y réfléchissons à deux fois avant de juger que nous sommes vraiment capables de faire quelque chose.»

Pour les deux femmes, il est clair que l'Euro féminin est bien plus qu'un simple événement footballistique. «Pour moi, le football a une importance plus grande dans la société», déclare Dickenmann. «L'Euro féminin est, pour nous tous, une chance de faire progresser un peu la place des femmes dans le sport et dans la société. Au final, quelque chose de beaucoup plus grand verra le jour après l'Euro, qui aura également une influence positive sur tous les autres sports féminins et qui permettra de promouvoir le rôle des filles et des femmes dans la société.» Mais pour que le coup de sifflet final soit suivi de réels changements, il faudra plus que des pensées positives. «Il faut l'implication du monde politique, des médias et des fédérations. Mais les clubs ont aussi un rôle à jouer, notamment les grands clubs, qui ne doivent plus se cacher et, au contraire, dire: «Nous soutenons les femmes – et nous le faisons avec conviction».

«Les grands clubs, en particulier, doivent se lever et dire: nous soutenons les femmes, et nous le faisons vraiment.»



Nicole Christmann-Schiess, présidente BPW Luzern, Jelena Vokinger, co-présidente wif, Leevke Stutz, chef de projet pour la ville hôte de Lucerne, Lara Dickenmann, ancienne joueuse de l'équipe nationale, Anduena Berisha, co-présidente wif, Sandra Jauslin, co-présidente BPW Switzerland, Seraina Degen, modératrice (de gauche à droite)





«ANNABELLE»: DES FEMMES ET DU SPORT DANS LES ANNÉES 80

Décoratives, mais pas trop fortes, s'il vous plaît

En 1967, une femme a franchi pour la première fois la ligne d'arrivée du marathon de Boston, bien que les femmes n'étaient officiellement pas autorisées à participer. Jusqu'à la fin du XIX^e siècle, faire du vélo était considéré comme inconvenant. À partir de 1900, les femmes n'étaient autorisées à participer qu'à quelques disciplines aux Jeux olympiques. Puis, dans les années 1980, est apparue l'aérobic, qui a connu un véritable boom, et très vite, l'activité physique est devenue une tendance, une mode, un mode de vie. La femme en mouvement – une nouvelle image est apparue. Mais ces années ont-elles vraiment marqué le début de l'égalité dans le sport et, par voie de conséquence, dans la société?

Cette question m'a accompagnée pendant tout un semestre, dans le cadre de mes études d'histoire. Des réponses, j'en ai cherché là où les femmes suisses ont une voix depuis des décennies: dans le magazine féminin «annabelle», à la fois ami et miroir des normes sociales.

Les archives du magazine «annabelle» (1980–1985) conservées à la Bibliothèque centrale de Zurich reflètent bien l'esprit de cette époque. Le magazine abordait des sujets comme l'amour, la mode ou le maquillage. Mais qu'en était-il du sport? Ce sujet n'y occupait qu'une place très marginale.

Lorsque l'activité physique était abordée, c'était principalement en rapport avec «les soins pour affiner la silhouette». Selon un numéro de 1982, le jogging servait principalement à «éliminer les bourrelets» et à «lutter

Texte: Yael Yimam Photos: Archiv Annabelle

Depuis 1938, «annabelle» est un magazine féminin très apprécié en Suisse. Dans le cadre de ses études d'histoire à l'Université de Zurich, l'auteure Yael Yimam a parcouru les numéros publiés entre 1980 et 1985. Elle voulait découvrir l'image que l'on se faisait de la femme dans le domaine du sport. Ses conclusions font l'effet d'une douche froide, mais elles nous font aussi un peu sourire aujourd'hui.



Côté gauche: 15 octobre 1981, année 44
Côté droit: 26 novembre 1981, année 44

contre la cellulite». Deux ans plus tard, la musculation était vantée pour ses «résultats spectaculaires sur la poitrine et les fesses». Des sports tels que l'aérobic, la gymnastique ou le yoga ont été présentés comme le moyen d'obtenir un corps féminin idéal. Non pas comme l'expression de performances ou d'une émancipation, mais toujours enracinés dans l'idéal de plaire à l'homme.

Il semble que le sport soit acceptable pour les femmes tant qu'il les rend belles. Mais dès que les femmes ont franchi certaines limites et brillé dans le sport de haut niveau, elles ont été rapidement remises à leur place. Voulez-vous quelques exemples? Dans son article sur la skieuse acrobatique Conny Kissling, le magazine «annabelle» soulignait en 1985:

«Elle est jeune, jolie et active. Son apparence contredit l'opinion répandue selon laquelle les athlètes féminines perdraient leurs attributs féminins en pratiquant un sport de haut niveau.»

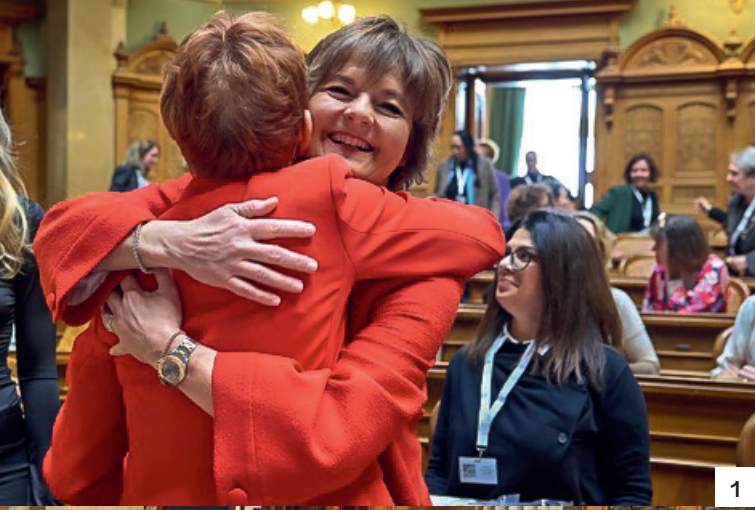
Ou encore Hans Bäni, de l'Association fédérale de lutte suisse, qui déclarait en 1981: «Compte tenu de la dignité de la femme, [la lutte suisse] n'est pas appropriée pour le sexe féminin.»

Entre idéal et contrôle

Le sport n'était donc pas automatiquement un lieu de libération. Il servait plutôt souvent à renforcer des rôles de genre bien établis. Des chercheurs tels que Cheryl Cooky, de l'université de Purdue, parlent d'une reproduction des structures patriarcales à travers les discours sportifs. Du mouvement, oui, mais décoratif. Des muscles? Seulement s'ils ne sont pas «trop» développés. De la performance? Oui, mais sans compromettre l'idéal de la féminité.

Qu'en est-il aujourd'hui? Malgré la positivité corporelle (body positivity) et la présence d'équipes féminines dans presque tous les sports, cela ne suffit pas. Dans le monde du sport professionnel, les femmes continuent de se battre pour l'égalité salariale, la visibilité et la reconnaissance. Souvent, l'apparence physique compte plus que la performance. Et dans le domaine du sport pour la jeunesse, les filles continuent d'être confrontées à des rôles de genre dépassés.

Aujourd'hui, quand je jette un œil rétrospectif sur mes recherches, je me demande comment les générations futures jugeront notre époque. Peut-être que le jour viendra où le sport ne sera plus un exercice d'équilibre pour les femmes, entre idéal et autodétermination, entre attribution et liberté. L'histoire des femmes et du sport est un parcours semé d'embûches. Mais les lignes bougent: les femmes battent des records, revendiquent leur place sous les feux des projecteurs et remettent en question les vieux clichés. L'histoire des femmes dans le sport est un parcours semé d'embûches, mais elle est loin d'être terminée.





8 9



- 1 — Ruth Metzler, l'ancienne conseillère fédérale embrasse la conseillère aux États bâloise Eva Herzog
- 2 — Dans la porte (de gauche à droite): Monique Ryser, rédactrice en chef adjointe du Schweizer Illustrierte et ancienne présidente BPW Switzerland, Kathrin Bertschy, conseillère nationale et co-présidente alliance F, Robin Bartlett Rissi, responsable politique alliance F et Beatrice Lüthi, ancienne présidente BPW Switzerland
- 3 — Présidente du Conseil national et hôtesse Maja Riniker avec le personnel autour de Claudine Esseiva, organisatrice de l'événement et ancienne présidente BPW Switzerland
- 4 — Maja Riniker et conseillère aux États Eva Herzog
- 5 — Claudine Esseiva
- 6 — Applaudissements pour Major Nadja Schatzmann
- 7 — Linda Herzog, co-directrice générale BPW Switzerland, Jana Fehrensen-Valentova, Myriam Heidelberger Kaufmann, co-présidente BPW Switzerland
- 8 — Major Nadja Schatzmann, Observatrice militaire de l'ONU au Proche-Orient
- 9 — Conseillère fédérale Karin Keller-Sutter devant la plaque commémorative dédiée à la première conseillère fédérale de Suisse

JOURNÉE DE LA FEMME 7 MARS 2025 au Palais fédéral à Berne





Adieu, Vreni!

Vreni Spoerry est décédée le 29 mai à l'âge de 87 ans. Spoerry était non seulement une femme politique libérale remarquable, mais aussi une pionnière dans les questions relatives aux femmes et membre du BPW pendant plus de 40 ans. Elle a rejoint le club de Zurich en 1982 et est restée un membre actif jusqu'à la fin. Elle a inspiré de nombreuses autres femmes par sa personnalité et a fait bouger les choses en politique. BPW Switzerland pleure la perte d'une personnalité charismatique. Le 20 juin, plusieurs membres de BPW ont pu faire leurs adieux à leur compagne de route et amie lors de la cérémonie funéraire à l'église réformée de Horgen.

«Vreni a été pendant douze ans un membre éminent de notre équipe BPW+ et a apporté de nombreuses suggestions extraordinaires auxquelles elle avait accès grâce à son activité politique.»

— Beatrice Engel

« Dans les années 80 et 90, Vreni Spoerry était une candidate très courtisée pour des mandats politiques et économiques de premier plan. Issue d'une famille d'entrepreneurs dans le secteur de la construction, elle avait acquis dès son plus jeune âge une bonne compréhension des projets et de leur mise en œuvre. Ses connaissances techniques et son argumentation ciblée et fondée constituaient une base idéale pour ses activités dans les domaines politique et économique.

Nous étions tous deux membres du conseil d'administration du Credit Suisse, Vreni Spoerry au niveau international et moi au niveau suisse. Elle était également pour moi une interlocutrice précieuse et certaines rencontres, officielles ou non, se terminaient par un échange en tête-à-tête. Sa gaieté, mais aussi sa détermination, ont constitué une base solide pour cette activité exigeante.

Nous nous sommes rapprochés lorsqu'elle a dû faire face à la mort accidentelle de son fils. Un coup dur qu'elle a tenté de surmonter avec beaucoup de courage. Nos sujets de conversation habituels étaient alors superflus. Vreni Spoerry nous a montré ce qu'une femme peut accomplir. Elle a laissé une empreinte profonde dont ses successeurs profitent encore aujourd'hui. » — **Rosmarie Michel**



Lors des funérailles: Tatjana Gaspar, Theres Trümpi, Elfi Bohrer, Angelika Pachmann, Beatrice Engel, Ursula Spleiss, Lotte Arnold-Graf, Judith Baumberger (de gauche à droite)

« J'appréciais beaucoup Vreni. Je me souviendrai toujours de sa nature simple et si gentille. Et son engagement au sein du BPW+ m'a permis de vivre des moments merveilleux, dont récemment une visite guidée inoubliable lors d'une session au Palais fédéral. » — **Rita Sulser**

« J'ai fait plus ample connaissance avec Vreni Spoerry lors des manifestations BPW+. Je garde un souvenir particulier de la visite du Palais fédéral (2019) et de la centrale nucléaire de Gösgen (2017). Mais elle a organisé de nombreuses autres destinations intéressantes. Je l'ai appréciée pour son engagement, son souci du détail, ses intérêts variés et sa personnalité toujours terre-à-terre. Je garde un excellent souvenir et un grand respect pour notre membre BPW décédée. » — **Angelika Pachmann**



Photos: Brigitte Rindlisbacher, BPW Bern

ASSEMBLÉE DES DÉLÉGUÉES 13 – 15 JUIN 2025, BÂLE





Du changement dans le sport suisse



Sandra Felix reçoit une paire de skis de fond de son prédécesseur Matthias Remund lors de la passation de pouvoir le 31 octobre 2024.

Avec Sandra Felix, pour la première fois, une femme prend la tête de l'Office fédéral du sport (OFSP). Tout au long de sa carrière, elle a respecté un principe fondamental: faire ce qui lui plaît.

Lorsque Sandra Felix évoque son nouveau rôle de directrice de l'Office fédéral du sport, une chose apparaît clairement: notre interlocutrice est une femme qui a toujours suivi son propre chemin. «Je n'ai jamais eu de plan précis. Ce n'est d'ailleurs pas dans ma nature. J'aime être ouverte aux évolutions, laisser les choses se faire et faire ce qui m'intéresse», explique-t-elle.

Être prête à exercer des responsabilités

Après son apprentissage de commerce à la Graubündner Kantonalbank, elle a d'abord quitté la Suisse pour partir à Paris dans le cadre d'un programme d'échange. Une expérience intense, comme elle le raconte aujourd'hui: «D'un côté, j'avais l'impression que le monde s'ouvrait à moi. Mais j'ai aussi réalisé à quel point nous avons de la chance en Suisse».

À son retour, elle a étudié l'économie d'entreprise à la Fachhochschule Graubünden. Très tôt, elle a su qu'elle souhaitait occuper un poste de direction. «Pour moi, le leadership est une question de personnalité. C'est quelque chose que l'on doit vouloir. Car bien diriger, c'est aussi savoir se diriger soi-même». Et l'occasion s'est présentée après ses études dans l'industrie du bâtiment et des machines. «Je me retrouvais, jeune femme, face à une équipe d'hommes. Il nous a fallu à tous un certain temps pour nous y habituer» raconte-t-elle en riant.

En tant que chef de projet, elle a ensuite rejoint l'administration du canton des Grisons. Le tournant – du moins du point de vue de la promotion du sport – s'est produit lorsqu'elle a travaillé pour la candidature aux Jeux olympiques «Graubünden 2022». C'est là qu'elle a pris conscience du pouvoir social du sport. Elle reconnaît aujourd'hui que l'échec subi lors de la votation de 2013 a été douloureux. Mais cela a aussi été une chance: «En fin de compte, les défaites nous incitent davantage à la réflexion que les victoires. Les victoires sont célé-

brées. Mais les défaites nous obligent à réfléchir et à identifier ce qui aurait pu mieux fonctionner».

Le leadership, un travail d'équipe

Sandra Felix a développé ses qualités de leader dès son adolescence, au sein du club de gymnastique de Haldenstein. Elle était si jeune que la Fédération suisse de gymnastique a dû lui accorder une autorisation exceptionnelle, car elle n'avait pas encore 18 ans. Cette expérience a peut-être eu une influence déterminante sur son style de direction collaborative, qu'elle met progressivement en place à l'OFSP. Le travail d'équipe est, encore aujourd'hui, très important pour Sandra Felix. Elle est convaincue que les meilleures solutions sont celles qui émergent lorsque toutes les voix ont été entendues. Une conviction qui l'incite à encourager les collaborateurs de l'OFSP à prendre eux-mêmes l'initiative de partager leurs idées et leurs visions pour le sport suisse.

Et des idées et des visions, il en faut beaucoup actuellement. Avec le projet «Encouragement du sport et de l'activité physique 2040», Sandra Felix a pour objectif, en tant que directrice de l'OFSP, d'élaborer une stratégie à long terme pour la promotion du sport et de l'activité physique en Suisse qui tienne compte des évolutions sociales actuelles telles que le changement climatique.

Cette fois encore, elle privilégie une approche globale qui rassemble de nombreux acteurs autour de la table. Ainsi, outre l'OFSP, Swiss Olympic et les fédérations sportives participent également à l'élaboration de cette nouvelle stratégie.

Elle n'aime toutefois pas trop parler du fait qu'elle est la première femme à diriger l'OFSP. «À vrai dire, le sexe ne devrait plus être un facteur aujourd'hui», précise-t-elle. Et pourtant: «D'un autre côté, cela inspire sans doute encore beaucoup de filles de voir qu'elles peuvent, elles aussi, en tant que femmes, occuper de tels postes de direction.»



RAPPORT ANNUEL DU COMITÉ CENTRAL 2024/2025

Le mot des co-présidentes
Sandra Jauslin et Myriam Heidelberger Kaufmann

La seule constante,
c'est le changement.

Illustrations: Vivienne Lips



L'année 2024 marque pour moi une transition importante: celle de la fin de la collaboration intense et inspirante avec Claudine Esseiva à la coprésidence. Ensemble, nous avons pu emprunter une voie jalonnée de décisions courageuses, d'approches innovantes et d'une véritable volonté créatrice. Claudine n'a pas seulement enrichi notre association en lui apportant son vaste réseau. Son action a également ouvert des portes et de nouvelles perspectives.

Qu'il s'agisse de la Journée de la femme au Bundestag ou de la coopération étroite et porteuse d'avenir avec alliance F, Claudine a été une pionnière, une force motrice, une source d'inspiration. Avec sa franchise, son infatigable dynamisme et la clarté de sa pensée, elle a été un modèle pour beaucoup d'entre nous. Je lui suis profondément reconnaissante pour le temps que nous avons passé ensemble – un temps qui a permis à notre présidence de gagner en efficacité.

Mais le changement implique aussi une réflexion en amont sur la notion de responsabilité. Comment assurer un avenir durable à BPW Switzerland, tout en mettant en place une gestion stratégique? Voilà la question que nous nous sommes posée, il y a quelque temps déjà, au sein du comité central.

BPW INTERNATIONAL

Vera Bender, Barbara Haller
Rupf, Myriam Heidelberger
Kaufmann

Le réseau – next level.

Pour nous, la réponse réside dans une structure cohérente de la coprésidence, conçue comme un modèle de gestion assumé qui couvre plusieurs compétences à la fois. Je trouve en la personne de Myriam Heidelberger Kaufmann une partenaire qui, forte de sa grande expérience en matière de gestion et d'un MAS en gestion et droit des organisations à but non lucratif (Master of Advanced Studies in Nonprofit Management and Law), apporte un nouvel élan, et représente BPW International tout en faisant bouger les choses sur les questions d'ordre politique.

Ensemble, nous avons pris le temps d'échanger, de clarifier nos visions, de définir notre orientation stratégique et de répartir clairement les tâches. La profondeur de nos échanges a renforcé non seulement notre collaboration, mais aussi celle avec le comité central nouvellement constitué. Les femmes nouvellement élues au comité ont rapidement pris leurs fonctions et agissent ensemble, individuellement et de manière ciblée, afin de faire avancer les thèmes chers aux BPW.

Une coprésidence implique également une présence accrue, davantage d'échanges et plus de liens. La Journée de la femme au Palais fédéral, le sommet Equal Voice de Ringier ou la visite de la place d'armes à l'invitation du DDPS ont été des occasions qui ont permis tout cela. Nous sommes présentes en de nombreux endroits, ensemble ou en parallèle. Et c'est précisément ce qui fait la force de ce modèle. Nous partageons les responsabilités et vivons les succès avec une intensité redoublée. Ensemble, nous sommes reconnaissantes pour ce chemin parcouru. Pour la confiance. Et pour toutes ces femmes qui font de BPW Switzerland ce qu'elle est: un réseau de femmes fortes et influentes.

Mais pour mener à bien notre travail, nous avons également besoin d'un bureau central fort, qui dispose de connaissances et de compétences polyvalentes. En plus des affaires courantes, le bureau a fait avancer deux projets importants au cours de l'année écoulée:

Avec l'entrée en vigueur de la nouvelle loi sur la protection des données, un groupe de travail, dirigé par notre experte en informatique Christine Abbühl et notre co-directrice Brigitte Ramseier, a procédé à un examen approfondi et à une adaptation de tous les processus de protection des données au sein de notre organisation, et élaboré un nouveau règlement complet sur la protection des données. Les membres Nadia Glaus (BPW Bern) et Cordula Niklaus (BPW Oberaargau) ont participé bénévolement à ce projet.

C'est également sous la direction de Christine Abbühl et Brigitte Ramseier qu'un autre groupe de travail composé de Jantine Bucher (BPW Luzern), Nicole Lea Gut (BPW Baden) et Karin Staub (BPW Interlaken/Oberhasli) a mis au point, après d'innombrables heures de travail et en collaboration avec AS Infotrack, une application web qui représente une véritable valeur ajoutée pour la gestion des événements de BPW Switzerland et de tous les clubs, ainsi que pour la réservation d'événements pour toutes les membres.

Nous remercions toutes les membres qui ont mis bénévolement leurs connaissances et leurs compétences à la disposition de BPW dans le cadre de ces deux projets!

BPW Switzerland est membre actif de BPW International. J'en veux pour preuve l'accueil réservé aux membres individuels par les clubs locaux lors de leurs voyages à l'étranger, la participation active des membres suisses aux groupes de travail et aux comités élus aux niveaux européen et mondial, ainsi que la représentation des intérêts politiques du mouvement suisse lors des réunions statutaires par des membres mandatées par le comité central.

Tout cela s'est déroulé au cours de l'exercice 2024/2025, conjointement au congrès international qui a lieu tous les trois ans – le réseau next level, en quelque sorte.

Comme de coutume, la Commission de la condition de la femme des Nations Unies (Commission on the Status of Women) a lieu à New York au mois de mars. BPW International dispose, comme chacun sait, du statut de membre consultative et attribue des places à ses membres dans le monde entier. En 2024, les membres des clubs Luzern et Ticino ont pu profiter de cette occasion et nouer des amitiés avec des personnes venues du monde entier.

Parallèlement aux échanges réguliers en ligne entre les présidentes européennes, s'est également tenue à Rome la conférence des présidentes. L'assemblée générale

européenne s'est déroulée pour la première fois conformément aux nouveaux statuts. Ceux-ci exigent entre autres que les réunions soient présidées de manière neutre. L'assemblée a confié cet honneur à la représentante suisse Myriam Heidelberger Kaufmann. Par ailleurs, la guerre en Ukraine a eu un impact sur les activités. En raison de la solidarité indéfectible de BPW Europe envers l'Ukraine, les clubs russes ont eu le sentiment de ne plus être représentés, et ont réagi en se retirant et en cessant de payer leurs cotisations. L'assemblée générale a décidé d'exclure les trois clubs encore présents en Russie. Après une discussion animée, le club d'Erevan, en Arménie, qui lutte pour sa survie et se trouve dans une situation financière tendue, a également été exclu.

BPW Switzerland forme le réseau DACH avec BPW Germany et BPW Austria. Tous les deux ans, une conférence commune est organisée. Au cours de l'exercice 2024/2025, la conférence a été organisée par BPW Germany, qui a invité les participantes à Ulm autour du thème «Confiance – Liens – Diversité». Auparavant, les rencontres avaient généralement lieu autour du lac de Constance, si bien que les clubs de Suisse orientale étaient les principaux acteurs de ces rencontres. Cette fois-ci, les participantes suisses venaient de A(arau) à Z(urich) en passant par Biel-Bienne, Glarus, Lucerne, Thourne et Wil. Et nos voisins du club BPW Liechtenstein, récemment fondé, ont participé pour la première fois et ont été accueillis chaleureusement dans le cercle germanophone.

Dans le contexte international, le congrès de St. Kitts & Nevis a certainement été l'événement le plus marquant. BPW Switzerland disposait de cinq voix de déléguées, lesquelles ont été représentées par les femmes suivantes: Cristina Fasol-Cerutti, Barbara Haller Rupf, Ursula Speiss,

Myriam Heidelberger Kaufmann, Giselle Rufer et Evelyne Wacker. L'événement a attiré de nombreuses autres Suissesses qui, intéressées, voulaient développer leur réseau à l'international et s'étaient rendues dans les Caraïbes pour l'occasion. Le congrès en lui-même, dont vous trouverez un compte-rendu dans la newsletter de février 2025, n'est pas comparable à tout ce qui se vit aux niveaux national et européen: la complexité, la politique et l'ambiance, tout cela place cet événement à un niveau supérieur, next level pour ainsi dire. C'est également lors de ce congrès que Catherine Bosshart, du Club Fribourg, a quitté ses fonctions de présidente internationale, après avoir reçu les remerciements des membres. La fonction de présidente internationale est très prenante et demande un investissement important. BPW Switzerland remercie Catherine pour son engagement sans faille en faveur de l'association internationale.

L'élection du nouveau Executive Committee est l'un des temps forts du congrès international. La nouvelle présidente est Diana Barragan, qui devrait être connue de nombreuses Suissesses pour son engagement au sein du Club Genève. Elle dirigera l'association au cours des trois prochaines années autour du thème «Inspire, Innovate, Empower, Transform: Together We Shape a Sustainable Future». En soutien à ce thème, l'association pourra s'appuyer, outre sur les résolutions adoptées, sur les commissions permanentes, auxquelles la Suisse prendra part. La commission permanente «Legislation» est dirigée par la coprésidente Myriam Heidelberger Kaufmann.

De même, et c'est la majeure partie du travail international qui se déroule en Suisse, le comité central s'est régulièrement réuni autour du thème des affaires internationales afin de discuter et de multiplier les nombreux thèmes internationaux.

— Affichage —

wybernet.ch



Basel
Bern
Luzern
Thurgau
Zürich

POLITIQUE

Jana Fehrensén, Myriam
Heidelberger Kaufmann

Mesdames, prenez les choses en main



Outre l'égalité salariale, les principaux thèmes politiques abordés par BPW Switzerland en Suisse ont été la réforme de la LPP, l'imposition individuelle et la violence à l'égard des femmes. Et il semble que les choses n'avancent pas!

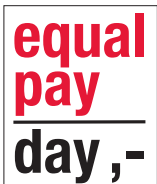
Le 1^{er} juillet 2024, les nouvelles dispositions du droit pénal en matière sexuelle sont entrées en vigueur, avec une définition actualisée du viol. Désormais, le principe «non, c'est non» s'applique. Si l'état de choc de la victime, appelé «freezing», est considéré comme un signe de rejet au même titre que les mots ou les gestes, la défense de la victime reste encore et toujours à prouver, l'attention étant ainsi portée sur celle-ci et non sur l'agression commise par l'auteur.

Le 22 septembre 2024, les électeurs suisses ont rejeté la réforme de la prévoyance professionnelle à 67,13 %. Cette réforme prévoyait, entre autres, de mieux prendre en compte dans la prévoyance professionnelle les personnes ayant un faible taux d'occupation. BPW Switzer-

land a constaté avec regret que même ce petit pas vers l'amélioration de la situation des personnes à faibles revenus en matière de retraite était trop important et a été massivement rejeté.

La Suisse a ainsi manqué l'occasion d'offrir à ces personnes une retraite digne. Le monde politique délègue cette tâche à l'économie, qui est, quant à elle, chargée d'adapter les conditions d'embauche afin de permettre à tous les salariés d'accéder facilement à la caisse de retraite, moyennant un abaissement du seuil d'entrée. Toujours en septembre 2024, le Conseil national a approuvé le contre-projet indirect (loi fédérale sur l'imposition individuelle), suspendu le traitement de l'initiative populaire jusqu'à ce qu'une décision sur le contre-projet indirect soit prise et prolongé le délai de traitement de l'initiative populaire jusqu'au 8 mars 2026. Cela a eu pour effet de saper une initiative qui prend au sérieux les femmes en tant que personnes à part entière.

En tant qu'association suisse de femmes actives professionnellement qui s'engagent et assument des responsabilités, nous continuerons à nous mobiliser pour des conditions de travail et de vie équitables, pour que les femmes puissent prendre des décisions pour elles-mêmes en toute autonomie et à toutes les étapes de leur vie.



EQUAL PAY DAY

Brigitte Ramseier

L'Equal Pay Day est toujours nécessaire!

Oui, les campagnes sur l'Equal Pay Day sont toujours aussi nécessaires que par le passé. C'est également ce qu'a démontré sans équivoque un récent rapport de l'Office fédéral de la justice, qui explique que plus de la moitié des entreprises ne respectent pas leur obligation légale; vous trouverez des informations plus détaillées à ce sujet ci-après.

Cette année, l'Equal Pay Day tombait le 15 février 2025. Alors qu'un homme a touché son salaire à partir du 1^{er} janvier 2025, une femme devait travailler gratuitement jusqu'à cette date. L'Equal Pay Day et l'ensemble de nos événements BPW dans les régions attirent l'attention sur cette différence de salaire.

De nombreuses manifestations - pas seulement pour le 15 février - ont été organisées jusqu'à présent par les clubs BPW et continueront à l'être. Une fois encore, nous avons été enthousiasmées par la diversité et par l'inventivité de nos clubs régionaux. Ils n'ont pas hésité à descendre dans la rue pour distribuer nos désormais célèbres sacs rouges et nos informations, ils ont orga-

nisé des tables rondes, des soirées club et des séances d'information, et participé à des podcasts.

Pour l'Equal Pay Day de cette année, nous avons mis l'accent sur le thème du temps en tant que ressource. Ce sont encore les femmes qui assument la plus grande partie des tâches de prise en charge, raison pour laquelle elles travaillent majoritairement à temps partiel, diminuant ainsi leurs perspectives de revenus et de carrière.

Dans ce cadre, «As-tu le temps?» n'est pas une question rhétorique, mais une question qui a toute son importance, en particulier pour une femme engagée dans son métier, qui souhaite également avoir une famille et des enfants, qui s'engage dans la société ou dans des activités de bénévolat, qui s'occupe de ses proches et qui doit également veiller à rester en bonne santé mentale et physique. La ressource temps doit aussi faire l'objet d'une répartition équitable.

Plus de la moitié des entreprises manquent à leur obligation légale d'analyser l'égalité des salaires

Afin de mieux concrétiser le droit à un même salaire pour un même travail garanti par la Constitution fédérale, les entreprises de 100 salariés et plus doivent, depuis le 1^{er} juillet 2020, réaliser une analyse interne de l'égalité des salaires. C'est en effet ce que prévoit la loi sur l'égalité (LEg) conformément à la décision du Parlement du 14 décembre 2018.

CAMPAGNE «LES FEMMES À DES POSTES DE DIRECTION»

Sandra Jauslin, Christine
Megert et Linda Herzog



Le thème central de cette campagne lancée en 2021 reste inchangé: les femmes doivent être plus nombreuses dans les organes directeurs, en particulier dans les conseils d'administration et les comités de direction.

Vous vous souvenez? En 2021 et 2022, les premières analyses de l'égalité salariale dans les entreprises ont été publiées dans les médias. Elles présentaient des résultats impressionnants, qui suggéraient que tout fonctionnait pour le mieux, et que les différences étaient si faibles qu'elles étaient négligeables. Bien entendu, il était d'ores et déjà clair que les entreprises qui n'avaient rien à cacher ou qui considéraient que ces analyses faisaient partie de leurs processus internes de Compliance n'hésitaient pas à publier résultats, alors que les autres entreprises étaient plus hésitantes.

Toutefois, nous avons également été surprises par l'ampleur de la résistance: plus de la moitié des entreprises ne respectent pas leur obligation légale. Les raisons possibles et souvent mentionnées sont le manque de prise de conscience du problème, des connaissances lacunaires sur les obligations légales ou l'absence de sanctions en cas de non-respect. Le Conseil fédéral n'a pas l'intention de prendre de mesures. Le Conseil national et le Conseil des États ont déjà rejeté plusieurs propositions visant à inscrire des sanctions dans la loi, en se référant notamment à une étude qui serait réalisée ultérieurement, qui vient désormais de paraître. On peut émettre l'hypothèse que des sanctions pourraient permettre de sensibiliser les entreprises à ce problème et de combler les connaissances lacunaires sur les obligations prévues par la loi.

Le thème central de cette campagne lancée en 2021 reste inchangé: les femmes doivent être plus nombreuses dans les organes directeurs, en particulier dans les conseils d'administration et les comités de direction. En 2024, selon le Gender Intelligence Report, peu de choses ont changé au niveau des postes de direction: les femmes occupent un cinquième des postes les plus élevés, bien qu'environ 90% des 1200 femmes interrogées, de tous les groupes d'âge, aspirent à une progression professionnelle (source: Advance et Université de St-Gall, 2024).

Les choses bougent aussi dans le sport: depuis cette année, les fédérations sportives nationales sont soumises à des quotas de genre imposés par le DDPS. Ces quotas prévoient que les deux sexes doivent être représentés à hauteur d'au moins 40% dans les organes de direction des fédérations sportives. Un objectif ambitieux dont nous avons discuté, le 22 août 2024, avec Luana Bergamin et Gabriela Buchs, les coprésidentes de notre partenaire de coopération «sportif». Nous nous sommes notamment interrogées sur la manière dont la pratique du sport est encouragée en Suisse, sur les raisons pour lesquelles les quotas font l'objet d'un débat aussi passionné, sur l'existence d'exemples positifs et sur la question de savoir si la limitation de la durée des mandats était une approche permettant d'atteindre les quotas. A la fin de l'entretien, une discussion animée s'est engagée entre les participantes. Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui participent à nos Empowerment-Talks en ligne!

Une équipe s'est formée à partir du comité central nouvellement constitué après l'assemblée des déléguées. Cette équipe est unanime: nous souhaitons poursuivre les Empowerment-Talks sous cette forme; fournir à nos membres et aux personnes intéressées des éléments de réflexion, les rendre autonomes et les «mettre en position». Le thème central déjà communiqué pour les événements de cette année sera «Leadership et communication en temps de crise».

ellexx

Die grösste weibliche Finanzplattform der Schweiz!

Wir stärken Frauen finanziell – mit Wissen, Tools und einer starken Community.

Die ellexx Membership enthält ein Jahr lang:

- Monatliche Coaching-Sessions zu diversen Finanzthemen
- Video-Tutorials ohne Bullshit-Jargon zu aktuellen Themen
- Interaktives Budget Tool, Checklisten und Vertragsvorlagen

Starte jetzt und bring deine Finanzen aufs nächste Level!

www.ellexx.com



Weiblichkeit & Zyklus Coaching

1:1 Coachings & Beratungen
Retreats
Workshops

www.zyklus-coaching.ch

Nina Koller
ZYKLUS COACHING



Dein Zyklus ist deine
geheime Superkraft

Ich mache dich sichtbar!

Personalbranding Photography:

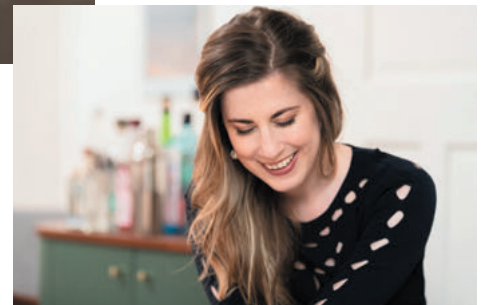
Ausdruckstarke Portraits und Videos
mit Konzept für Selbstständige und
Unternehmerinnen.

Lass uns ein Kaffee trinken und über
deinen visuellen Auftritt sprechen.



CHRISTINE
STRUB

079 502 59 24 / mail@christinestrub.ch / christinestrub.ch



MENTORING

Sandra Jauslin

Le mentorat, notre USP. Une offre forte au sein du réseau BPW.



Le mentorat est l'un des outils les plus efficaces pour le développement personnel et professionnel. Notre réseau offre non seulement un accès à des spécialistes et des dirigeants expérimentés dans les domaines de la politique et de l'économie, mais crée également un cadre propice à la confiance pour un échange ciblé de connaissances et d'expériences. Les personnes qui ont recours au mentorat chez BPW bénéficient d'un soutien individuel, élargissent leur réseau professionnel et, de manière ciblée, donnent de l'élan à leur propre développement.

Il est particulièrement réjouissant de constater à quel point le mentorat gagne en importance dans les rangs de BPW. Il est devenu un facteur de réussite stratégique. Pour les membres individuelles comme pour les entreprises affiliées. Car c'est là que se trouve l'opportunité: dans le renforcement mutuellement, dans la promotion des carrières et dans l'apprentissage les unes des autres.

Nous nous appuyons sur les réussites obtenues jusqu'à présent. De nombreux exemples de réussite de tandems de mentorat montrent à quel point l'échange personnel est efficace. Le réseautage entre les clubs et au niveau national se vit activement. Les mentas et les mentees se trouvent grâce à une sélection ciblée de thèmes dans la base de données du BPW.

De plus en plus de clubs nomment des responsables spécifiques pour le mentorat et donnent ainsi à ce sujet une structure et une visibilité supplémentaires. Et les ma-

nifestations sont également pour nous l'occasion de prolonger notre action de sensibilisation à la pertinence et l'utilité du mentorat.

Nous sommes particulièrement heureuses de voir que le cercle des membres s'élargit. Les entreprises affiliées se montrent particulièrement enclines à profiter de l'offre de mentorat. Les demandes parviennent groupées au comité central via la personne de contact. Dans ce cas également, la base de données constitue un outil précieux pour trouver les mentas dont les compétences correspondent le mieux aux besoins.

Un autre point fort: les boursières LENA sont, elles aussi, accompagnées à chaque étape de leur formation par des mentas BPW expérimentées. C'est là une alliance durable entre soutien financier et développement personnel, qui est toujours présentée avec fierté lors de la conférence d'automne ou de l'assemblée des déléguées.

Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les mentas pour n'avoir pas hésité à se rendre disponibles, pour leur engagement et pour leur précieuse contribution à la transmission du savoir et de l'expérience. Le mentorat crée des synergies variées que nous voulons pleinement utiliser et renforcer.

C'est pourquoi nous vous invitons à:

- Partager vos expériences du mentorat.
- Donner envie aux collègues d'y participer.
- Vous rendre disponible en tant que menta.
- Compléter votre profil de compétences dans la base de données des membres.

Je vous souhaite de nombreuses rencontres inspirantes et un parcours jalonné de succès et d'épanouissement professionnel au sein du réseau BPW. Je suis à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

DÉPARTEMENT MEMBRES / ENTREPRISES AFFILIÉES

Vera Bender, Andrea Bläsi,
Sandra Jauslin, Christine
Megert



Attirer et fidéliser les membres est essentiel pour tous les clubs BPW et c'est également essentiel pour nous, BPW Switzerland. Au 1^{er} janvier 2024, BPW Switzerland comptait 1934 membres au total. C'est 172 de moins que l'année précédente (et 449 de moins qu'il y a 10 ans). En phase avec la vision du comité central, notre département continue de veiller à ce que nous mettions l'accent sur nos efforts pour être visibles en tant que BPW, pour incarner nos valeurs et les transposer dans le monde, ceci afin d'attirer de nouvelles membres et de les fidéliser. Pour ce faire, nous avons eu des échanges réguliers au sein de notre département et avons été actives de différentes manières.

Membres individuels – des femmes qui veulent créer des réseaux et faire bouger les choses

En octobre 2024, le comité central a consacré la conférence des présidentes à ce thème central: attirer de nouvelles membres et les fidéliser. Pour la première fois ont été invitées à cet événement, non seulement les (co-)présidentes, mais aussi les vice-présidentes et les membres du comité en charge de la prospection de nouvelles membres et de la gestion des adhésions. Le 30 novembre 2024, 33 femmes se sont réunies à l'hôtel Astoria pour aborder ce sujet ensemble. Après tout, il n'est pas nécessaire de réinventer la roue. Nous avons commencé ensemble, puis nous nous sommes réparties en petits groupes pour aborder des questions telles que:

- De quoi avons-nous besoin pour attirer de nouvelles membres?
- Que pouvons-nous faire pour créer des synergies?
- Comment nous présentons-nous en tant que clubs?

et bien d'autres questions encore, et nous avons surtout échangé sur la manière dont cela se passe dans les différents clubs.

Les principales conclusions ont été rassemblées et analysées. Les outils ou les recueils d'informations permettant de faire remonter ces conclusions dans les clubs sont en cours d'élaboration au moment de la rédaction de ce rapport (mars 2025) et seront mis à disposition dès que possible.

Membres collectifs et entreprises affiliées – renforcer les réseaux, faire jouer les synergies

Nous prenons soin de nos précieux partenariats avec les membres collectifs qui favorisent l'échange de connaissances, l'accès aux réseaux et la création de synergies durables. Nous comptons parmi nos membres collectifs:

- Actres: une association à but non lucratif qui s'engage en faveur d'une économie responsable, en mettant l'accent sur la durabilité sociale et écologique. Actres aide les actionnaires à assumer activement leurs responsabilités.
- Rochester-Bern Executive Programs & BPW Switzerland: un partenariat dans le domaine de la formation continue qui offre de précieux avantages aux membres de BPW grâce à des cours et des tarifs préférentiels.
- Sporti(f): le principal réseau féminin suisse dans le domaine du sport, qui s'engage pour la reconnaissance des femmes dans cette branche.

Nous sommes heureuses des liens de confiance que nous entretenons avec nos entreprises affiliées et de nos échanges réguliers avec elles. Ces liens de confiance nous permettent de renforcer les réseaux de femmes au

sein des entreprises et de promouvoir les programmes de mentorat. Ils nous permettent également d'associer régulièrement les entreprises affiliées à nos grands événements. Ainsi, un membre du conseil d'administration d'une de ces entreprises viendra par exemple apporter sa contribution lors de l'assemblée des déléguées de 2025 à Bâle. Et c'est avec fierté que nous pouvons citer les entreprises affiliées suivantes:

- Actemium
- Axians
- VBS,
- BKW
- Valiant

Un formidable engagement au sein des comités et au-delà – Merci!

Le dynamisme de la vie de notre association et la poursuite commune de nos objectifs ne sont possibles que grâce à l'engagement de nombreuses femmes qui s'investissent en tant que (co)présidentes, membres du comité central ou dans le cadre de projets, de groupes de travail, etc., qui consacrent leur temps déjà limité à notre cause et qui incarnent pleinement l'esprit BPW! Nous tenons à vous remercier toutes, et en particulier celles qui, en tant que BPW, mènent de front vie professionnelle et vie privée ou qui œuvrent en coulisses pour notre cause. Bravo et continuez comme ça!

— Affichage —

bühler ag

So individuell wie Ihr Lebensstil



🏠 Galgenfeldweg 3+5, 3006 Bern

📞 +41 31 340 90 90

🌐 bühler-kuechen.ch

📷 buehler_kuechen

michellebuehler@buehler-kuechen.ch



**#Powered
By Your
Energy**



**Femmes en STIM:
La réalité, chez nous !**

Axians is the ICT brand
of VINCI Energies

Actemium is the industry brand
of VINCI Energies

axians



Jobportal

actemium



Jobportal

YOUNG BPW

Vanessa Orlando

En juin 2024, Sheerah Kim a quitté sa fonction de Young Representative à l'assemblée des déléguées de BPW Switzerland. Sa succession n'a pas pu être immédiatement assurée.

Sheerah a organisé des ateliers et des événements pour les Youngs de Suisse en s'appuyant sur trois piliers. Il s'agit de:

A – Formation aux aptitudes et aux compétences,
B – Coopération directe avec les clubs BPW pour les événements Young BPW, et C – Collaborations fructueuses avec d'autres associations.

La collaboration directe avec les clubs BPW locaux pour les événements Young BPW a été très bien accueillie et porte ses fruits. Il apparaît également que YBPW et les Youngs intéressées sont avant tout désireuses d'apprendre, de se développer et, ce faisant, de se mettre en réseau. Dans ce contexte, la collaboration avec d'autres organisations et associations est indispensable.

En 2024, des collaborations ont eu lieu avec:

- Breakfast Panel à l'occasion de la Journée internationale des femmes, en mars 2024;
- Rise Up Summit, un sommet consacré à l'entrepreneuriat au féminin, en octobre 2024

Pour compter le nombre de Youngs, les clubs BPW sont priés de saisir correctement les dates d'anniversaire dans la base de données. Actuellement (février 2025), 274 femmes sont enregistrées comme YBPW dans la base de données de BPW Switzerland. En excluant les données postérieures à 2000, nous sommes encore à 136 Youngs. En excluant également les plus de 35 ans, nous sommes encore à 107 Youngs. Les clubs BPW Bern et Zürich sont en tête avec respectivement 22 et 15 Youngs (personnes intéressées + membres). Nous vous prions donc de saisir correctement les données.

Lors de la conférence d'automne 2024, il a été annoncé que Vanessa Orlando se portera candidate à l'élection à la fonction de Young Representative de BPW Switzerland lors de l'assemblée des déléguées de 2025. Elle est actuellement Young Representative du club BPW Zürich. Vanessa travaille déjà activement avec le comité central pour créer un programme national pour les Young BPW. Si vous avez des suggestions, des besoins ou des préoccupations, n'hésitez pas à la contacter directement: vanessa.orlando@bpw.ch

MINT

Barbara Haller Rupf
et Myriam Heidelberger
Kaufmann

L'année 2024 a été une année de transition dans le domaine des MINT, au cours de laquelle les responsabilités au sein du comité central ont changé et les objectifs ont été redéfinis.

Les MINT (mathématiques, informatique, sciences naturelles et technique) sont un domaine important pour BPW à tous les niveaux, et ce pour les raisons suivantes:

- les femmes sont sous-représentées, notamment en Suisse et dans la région DACH, pour des raisons culturelles;
- en comparaison, les salaires sont plus élevés que la moyenne suisse;
- c'est justement à l'ère de la numérisation, où l'intelligence artificielle est également utilisée pour attiser la misogynie, que l'engagement des femmes est plus que jamais nécessaire;
- la médecine de genre, une branche importante de la recherche médicale, ne peut se développer que si les femmes s'engagent pour elle et s'y investissent.

Faute de ressources, le comité central a décidé de ne pas lancer lui-même d'offres dans le domaine MINT et de se concentrer sur la mise en place d'un réseau et sur les partenariats. La discussion animée qui a eu lieu à l'occasion de la conférence d'automne a montré qu'un intérêt existe pour le sujet, et en particulier pour la mise en réseau des MINT-BPW.

Nous avons donc envoyé des signaux à des partenaires potentiels. Nous sommes déjà en contact avec Zonta, qui décerne tous les deux ans le Prix Zonta à une chercheuse suisse. Au cours de l'exercice 2024/2025, nous avons établi des contacts avec Women in Tech, lesquels nous semblent précieux pour une collaboration future avec cette organisation.

Les objectifs et les groupes cibles de Women in Tech, tout comme ses offres de réseautage et de formation, se recoupent avec le groupe cible correspondant de BPW Switzerland. Les prochaines étapes seront définies lors de l'assemblée des déléguées 2025 de BPW Switzerland.

LE COMITÉ CENTRAL ET LES COMMISSIONS

COMITÉ CENTRAL

Sandra Jauslin

Co-Présidente

sandra.jauslin@bpw.ch

Myriam Heidelberger Kaufmann

Co-Présidente

myriam.heidelberger@bpw.ch

Vera Bender

vera.bender@bpw.ch

Jana Fehrensén-Valentova

jana.fehrensén@bpw.ch

Barbara Haller Rupf

barbara.haller@bpw.ch

Christine Megert-Karlen

christine.megert@bpw.ch

Vanessa Orlando

vanessa.orlando@bpw.ch

COMMISSION JURIDIQUE

Liliane Kobler

Présidente

liliane.kobler@gmx.net

BUREAU CENTRAL

Brigitte Ramseier

Co-Directrice

brigitte.ramseier@bpw.ch

Linda Herzog

Co-Directrice

Linda.Herzog@bpw.ch
(bis 30.06.25)

Sarah Roth

Co-Directrice

sarah.roth@bpw.ch
(ab 01.09.25)

Britta Müller

Bourse d'études LENA

britta.mueller@bpw.ch

BPW-CLUBS



CLUB AARAU

44 membres
Erika Koller
Présidente
www.bpw-aarau.ch

CLUB BERN

169 membres
Anaël Jambers
Co-Présidente



CLUB BADEN

49 membres
Steffi Kessler
Présidente
www.bpw-baden.ch

Gabriela Köhli
Co-Présidente
www.bpw-bern.ch



CLUB BASEL

48 membres
Monika von Frankenberg
Co-Présidente

CLUB BIEL/BIENNE

44 membres
Valerie Gimmel
Co-Présidente



Stefanie Weber
Co-Présidente
www.bpw-basel.ch

Sabine Kronenberg
Co-Présidente
www.bpw-bielbienne.ch



CLUB BASELLAND

30 membres
Angela Kienle
Co-Présidente

CLUB CHUR

46 membres
Ruth Nieffer
Co-Présidente



Carmen Tanner
Co-Présidente
www.bpw-baselland.ch

Natascha Wagener
Co-Présidente
www.bpw-chur.ch



CLUB DAVOS KLOSTERS

49 membres
Lydia Buchli Stolz
Présidente
www.bpw-davosklosters.ch





CLUB ENGIADINA

62 membres

Cristina Fasol Cerutti

Co-Présidente



Nicole Pampel

Co-Présidente

www.bpw-engiadina.ch



CLUB FRAUENFELD

49 membres

Cinzia De Martin Bär

Co-Présidente



Regina Woelky

Co-Présidente

www.bpw-frauenfeld.ch



CLUB FRIBOURG-FREIBURG

29 membres

Eva Marco

Co-Présidente



Pilar Mauricio

Co-Présidente

www.bpw-fribourg.ch



CLUB GENÈVE

14 membres

Florence Anglès

Présidente

www.bpw-geneve.ch



CLUB GLARUS

32 membres

Petra Zentner-Erni

Présidente

www.bpw-glarus.ch

CLUB INTERLAKEN-OBERHASLI

29 membres

Michèle Oehrli

Co-Présidente



Priska Michel

Co-Présidente

www.bpw-interlaken-oberhasli.ch



CLUB JURA

29 membres

Elodie Schaller

Présidente

www.bpw-jura.ch



CLUB KREUZLINGEN

44 membres

Evelyn Mauch

Présidente

www.bpw-kreuzlingen.ch



CLUB LAKE GENEVA

34 membres

Ruth Kearns Wollmann

Co-Présidente



Claire Sherwood

Co-Présidente

www.bpw-lakegeneva.ch



CLUB LENZBURG

76 membres

Linda Herzog

Co-Présidente



Christine Ziegler

Co-Présidente

www.bpw-lenzburg.ch





CLUB LUZERN

97 membres
Nicole Christmann-Schiess
Présidente
www.bpw-luzern.ch

CLUB RAPPERSWIL

30 membres
Anna Heusser
Co-Présidente



CLUB NEUCHÂTEL

26 membres
Medea Daria Lopetuso
Co-Présidente

CLUB SCHAFFHAUSEN

57 membres
Beatrix Schilling
Co-Présidente



Chiara Rizzelli
Co-Présidente
www.bpw-neuchatel.ch

Sandra Zimmermann
Co-Présidente
www.bpw-schaffhausen.ch



CLUB OBERAARGAU

37 membres
Barbara Riser
Présidente
www.bpw-oberaargau.ch

CLUB SOLOTHURN

51 membres
Ingrid Spit Hofer
Présidente
www.bpw-solothurn.ch



CLUB OBERTHURGAU

22 membres
Melanie Zellweger
Présidente

CLUB ST. GALLEN/ APPENZELL

39 membres
Alexandra Köppel
Présidente
www.bpw-stgallen.ch



CLUB OB-NIDWALDEN

55 membres
Franziska Auderer-Reinhard
Présidente
www.bpw-ownw.ch

CLUB THUN

71 membres
Michelle Dummermuth
Co-Présidente



CLUB OLTEN

56 membres
Gisela Kamber
Co-Présidente

Jacqueline Frei
Co-Présidente
www.bpw-thun.ch



Wiebke Steinfeldt
Co-Présidente
www.bpw-olten.ch



CLUB TICINO

70 membres

Maria De Pascale

Co-Présidente



Angelica Morrone

Co-Présidente

www.bpw-ticino.ch



CLUB URI

60 membres

Linda Bissig

Co-Présidente



Jenny Walker

Co-Présidente

www.bpw-uri.ch



CLUB VAUD

22 membres

Sandrine Cogne

Présidente



CLUB WIL

50 membres

Evelyn Wacker

Co-Présidente



Milly Adriane Zirker

Co-Présidente

www.bpw-wil.ch

CLUB WINTERTHUR

40 membres

Christiane Fetscher

Co-Présidente



Manuela von Ow

Co-Présidente

www.bpw-winterthur.ch



CLUB ZOFINGEN

49 membres

Simone Duarte

Co-Présidente



Pamela Ravasio

Co-Présidente

www.bpw-zofingen.ch



CLUB ZÜRICH

161 membres

Sheerah Kim

Co-Présidente



Zsuzsanna Landolf

Co-Présidente

www.bpw-zuerich.ch



CLUB AARAU

#FRAUENpower@BPWAarau

«Inspiration Innovation Empowerment Transformation» Mutige Schritte und zielgerichtete Veränderungen sind nötig, um die Komfortzone zu verlassen – besonders in global herausfordernden Zeiten. Das Jahresprogramm stand ganz unter dem Motto «FRAUEN – keine Grenzen setzen» und zeigte beeindruckend, wie engagierte Frauen unseren Club stärken können. Ziel war es, Frauen zu inspirieren, Innovationen zu fördern, sie zu befähigen und nachhaltige Veränderungen anzustossen.

Ein Höhepunkt war das **Business-Speed Dating**, moderiert von Silvia Beer, Expertin für Webdesign, Social Media und Marketing, das mit grosser Begeisterung angenommen wurde und kreative Geschäftsideen hervorbrachte. Inspirierend war auch der Vortrag der Gründerin des Recycling-Paradies Karin Bertschi, die uns mit ihrer Leidenschaft für Kreislaufwirtschaft beeindruckte. Sie sagt, **es braucht ein Umdenken aller Akteur*innen** und weiss, wovon sie spricht. Sie sprach mit uns darüber, warum Kinder unbedingt früh für Nachhaltigkeit

sensibilisiert werden müssen und es für sie eine Herzensangelegenheit ist, sich täglich dafür einzusetzen. Barbara Zehnder, Mitgründerin und Inhaberin, Coach und Trainerin stellte uns ihr Buch über Business-Etikette **Meeting, Dining, Dress-Codes** vor – eine Mischung aus hilfreichen Regeln und aktuellen Trends, die für professionelles Auftreten unerlässlich sind. Silvia Beer begleitete die Teilnehmerinnen bei ihren ersten Schritten in die Welt der digitalen Vernetzung und **Social Media**. Sarah Thueler, Grafik- und Branddesignerin und **digitale Nomadin**, inspirierte uns mit persönlichen Einblicken in ihren flexiblen Arbeitsalltag, Co-Working und Organisation unterwegs. Ein Besuch im **Emma Kunz Zentrum** bot ein Erlebnis voller Ruhe und Inspiration, geprägt von Emma Kunz' beeindruckendem Lebenswerk als Forscherin und Heilpraktikerin. Anahi Anaïs Cardona, Expertin für Kunstgeschichte und Kulturmanagement führte uns in die Verbindung von **Kunst und Geschichte**, mit faszinierenden Beispielen wie der Statue «The Fairless Girl» – ein Symbol für den Kampf gegen die männerdominierte Wirtschaftswelt. Den Jahresabschluss bildete die Weihnachtsfeier mit Führung in der Schlosstmühle Aarau, wo altes Handwerk und im Anschluss ein geselliges Fondue im Chalet-Ambiente die Teilnehmerinnen begeisterte. Der krönende Abschluss des Clubjahres war die BPW **Kerzenlichtfeier** mit Teilnehmerinnen unserer Schwesternclubs Oberaargau, Olten und Zofingen. Unter dem Motto «Inspiration, Innovation, Empowerment und Transformation» feierten wir gemeinsam unsere Wurzeln und Ziele – besonders wichtig in dieser herausfordernden Zeit. Das Referat von Elsbeth Kirchhofer, Gründerin und Geschäftsführerin, passte perfekt dazu: Es zeigte, wie gelebte **Diversität** Mehrwerte und nachhaltige Erfolge schaffen kann, obwohl sie häufig polarisiert und in den Hintergrund gerät.

Rückblickend ein #powervolles
Clubjahr mit #FRAUENpower
@BPWAarau



CLUB BADEN

Jahresmotto «WERT-voll»: Der Equal Pay Day beim BPW Club Baden

Unser 2024/25er Jahresmotto «WERT-voll» passte ideal zu unserer Equal Pay Day-Veranstaltung: HR-Verantwortliche grosser Firmen diskutierten im Kurtheater Baden, wie faire Löhne gelingen – und warum Gleichstellung mehr als Geld bedeutet.



Viele Highlights

Ein spannendes Jahr beim BPW Club Baden liegt hinter uns – geprägt von aktiven und vielen Mitgliedern, neuen Interessentinnen, starken Netzwerken und einem vielfältigen Programm inspirierender Themenabende. Ein Highlight: die Veranstaltung zum Equal Pay Day, organisiert im Foyer des Kurtheaters Baden, moderiert von der bekannten Allrounderin Monika Schärer, mit freundlicher Unterstützung des BPW Clubs Zürich und sehr gut besucht von einem breiten Publikum.

Lösungen für Lohngleichheit

Im Zentrum stand die Frage, wie Lohngleichheit in Unternehmen gelingt. Auf dem Podium diskutierten Nicole Kamm Steiner (Country HR ABB Schweiz), Carina Deparade (Co-Country People & Culture Manager, IKEA Schweiz) und Olivier Funk (Head HR Talent & Development, Schindler Aufzüge AG) offen über Herausforderungen – und Lösungen. «Männer machen beim Bewerbungsgespräch den Gorilla – Frauen nicht», so Funk. Selbstbewusstsein zählt sich aus – doch es sagt nichts über Qualifikation aus.

Darum setzen Firmen auf Struktur: IKEA nutzt standardisierte Lohnbänder, ABB fragt nicht mehr nach dem bisherigen Gehalt, Schindler setzt auf ein Mehraugenprinzip. Aurel Hosennnen von der Stiftung EDGE hatte im Einführungsreferat denn auch betont: «Lohnanpassungen allein reichen nicht – es braucht Strategie.»

Gleichstellung mehr als Bezahlung

Gleichstellung ist mehr als Bezahlung. Flexibilität wird wichtiger. «Lohn ist ein Gesamtpaket», so Nicole Kamm Steiner. Teilzeit, Jobsharing und transparente Entwicklung gehören dazu. Vorbilder wie Carina Deparade zeigen: Karriere und Privatleben müssen kein Widerspruch sein, so teilt sie sich ihren Kaderjob mit einer Kollegin.

Der BPW Club Baden setzt sich nachhaltig für Chancengleichheit ein – nicht nur am Equal Pay Day. Besonders freuen wir uns daher über unseren starken Zuwachs von acht neuen Mitgliedern im Jahr 2024!

CLUB BASEL

Zusammen mehr erreichen! Die Köpfe hinter unserem Netzwerk.

2024 haben wir in unseren monatlichen Newsletter die Rubrik «5 Fragen an ...» ein Clubmitglied eingeführt und so interessante Einblicke über unsere Mitglieder erhalten.

Kornelia Schultze – BPW Mitglied seit 30 Jahren – hat unsere 5 Fragen im September beantwortet.

Sie ist seit 1994 Mitglied Im BPW Club Basel. Kornelia ist seit zwei Jahren pensioniert. In einem kleinen Pensum ist sie immer noch verantwortlich für die Sozialberatung in Riehen. Kornelia hatte die grosse Chance, eine Mitarbeiterin über BPW Club Basel zu finden. Als junge Mutter hatte sie 1996 eine Ausbildung im IT Bereich gemacht, um anschliessend Frauen die PC Welt in Kursen näher zu bringen. Diese Chance hatte sie, weil eine BPW sie dazu animiert hat. Was macht sie viel zu selten? Aquarellieren.

Networking Apero

Kornelia Schultze



Mitgliederversammlung

Frauen in der Politik

Lunch on tour – wir erkunden Basels Gastronomie

Netzwerken, sich beim Essen über aktuelle Themen austauschen und sich gegenseitig besser kennenlernen sind die Hauptziele der BPW-Lunches.

After Work Networking Apéro

Wir haben uns an vier Terminen zu einem Netzwerk-Apéro getroffen, um wertvolle Kontakte zu vertiefen.

Neujahrsanlass: Wohin weht der Immobilienwind

Die BPW Co-Präsidentin und Inhaberin der Firma ImmoZebra, Deborah Schorn, begrüsst zum neuen Jahr mit einem Jahresrückblick durch die Immobilienbrille. Sie gewährte einen kurzen Einblick in die Turbulenzen des Jahres 2023, wie sich durch die wirtschaftlichen Entwicklungen auch der Immobilienmarkt veränderte und was die Prognosen im neuen Jahr sind.

76. Mitgliederversammlung

Wahlen, Verdankungen und ein Jahresrückblick wurden abgehalten. Die Co-Präsidentin Deborah Schorn wurde nach drei Jahren mit Dank verabschiedet. Es wurde auch über die Suche nach engagierten Mitgliedsfrauen für die Vorstandsarbeit und Veranstaltungen diskutiert. An diesem Abend konnten fünf neue Mitglieder mit einer gelben Rose begrüßt werden.

BPW Kultur: photo basel 2024

An der Führung, die unser Mitglied Marianne Grob alljährlich für unseren Club organisiert, waren 12 Teilnehmerinnen anwesend. Nach einem sehr spannenden Rundgang durch die Ausstellung wurden wir kulinarisch verwöhnt.

Frauen in der Politik

Lohnt es sich politisch aktiv zu sein? Ein herzliches Dankeschön an Andrea Elisabeth Knellwolf, Mitglied des Grossen Rats in Basel, die diese und weitere Fragen in inspirierender Atmosphäre mit 12 Teilnehmerinnen diskutiert hat.

Weihnachtssessen mit Kerzenlichtfeier im St. Alban Stübli

Wir liessen das Jahr ausklingen mit einem fantastischen Weihnachtssessen und der traditionellen BPW Kerzenlichtfeier. Dabei wurde jede der 12 Teilnehmerinnen beim Anzünden der verschiedenen symbolischen Kerzen einbezogen.

CLUB BASELLAND

20 Jahre BPW Baselland

Dieses Jahr feierten wir das 20-jährige Bestehen des BPW Clubs Region Baselland – heute BPW Club Baselland – mit einem tollen Anlass in Pratteln.



Jubiläumsfeier

Am 8. November feierten wir mit einem Partneranlass zwei Jahrzehnte BPW Baselland. Unser Club wurde 2004 von drei couragierten Frauen gegründet und ist heute ein attraktiver Verein, in dem berufstätige Frauen zusammenkommen und sich vernetzen und engagieren. Zunächst besichtigten wir im Schloss Pratteln eine Kunstaussstellung unseres Mitglieds Evelyn Dönicke. Danach führte uns ein kurzer Fussmarsch ins Restaurant Höfli, wo wir bei einem Apéro einen ersten musikalischen Leckerbissen des Steiner Duos geniessen konnten. Danach folgte ein fantastisches dreigängiges Gourmet-

dinner. Dazwischen wurden wir unterhalten von spannenden Anekdoten von zwei Gründerfrauen von BPW BL und weiteren musikalischen Darbietungen des Steiner Duos.

Weitere Anlässe

Ein Höhepunkt im Jahr 2024 war eine mit dem Kiwanis Club gemeinsam organisierte Führung in der Stadtgärtnerei. Dies erlaubte sowohl ein Netzwerken mit einer anderen Frauenorganisation als auch Spannendes zur Stadtgärtnerei kennenzulernen.

Ein toller Anlass war auch die Führung durch das Theater Basel, an dem viele Mitglieder hinter die Bühne blickten und unendlich viele verzweigte Gänge und Stockwerke mit ihren Ateliers und Werkstätten durchlaufen und besichtigen konnten.

Ein anderer kultureller Anlass, der viel Publikum hatte, war die Lesung mit Franziska Trenkle aus Basel. Sie führte uns durch eine abwechslungsreiche Lesung aus ihren Werken.

Auch war wieder eines unserer Mitglieder aktiv: Dr. Anke Randegger, Apothekerin und selbständig als Workshopleiterin für selbstgemachte Naturkosmetik, gab uns einen Kurs über natürliche Lippenpflege. Am Ende hatte jede Teilnehmerin ihren selbst hergestellten Ringelblumen-Lippenstift in der Hand.

Zwei After-Work-Apéros, welche ebenfalls gut besucht wurden, rundeten das Angebot ab.

CLUB BERN

Voller Engagement und Begegnungen

2024 war für den BPW Club Bern ein engagiertes, lebendiges und inspirierendes Jahr. Es stand im Zeichen von einem Wechsel im Präsidium und abwechslungsreichen Clubabenden. Neue Formate entstanden und bereichern das Netzwerk. Als Co-Präsidentinnen schätzen wir besonders die Energie und Offenheit, mit der unser Club lebt. Unser zentrales Anliegen bleibt die Förderung von Gleichstellung und Chancengleichheit. Dieses Ziel verfolgen wir mit Herzblut, Sachverstand und – nicht zuletzt – einer guten Portion Teamgeist.

Berufliche Vorsorge – ein oft unterschätztes Thema

Equal Pay ist nach wie vor ein zentrales Thema unserer Arbeit. Denn faire Löhne sind nicht nur eine Frage der Gerechtigkeit, sondern auch eine Grundlage für die berufliche Vorsorge. 2024 haben wir diesen Zusammenhang bewusst in den Fokus gerückt.

Unsere Arbeitsgruppe organisierte zwei öffentliche Foren rund um das Tool «Cash or Crash» von *alliance f.* Es zeigt auf, wie Lebensentscheidungen – etwa Teilzeitarbeit, Weiterbildung oder Kinder – die finanzielle Zukunft beeinflussen. Die Rückmeldungen waren klar: Einfache Tools, klare Infos und ehrliche Gespräche helfen, Weichen bewusster zu stellen.

VereinBAR – wo Vereinbarkeit konkret wird

Im Kulturlokal **ONO** wurde es persönlich: Unsere VereinBAR widmete sich dem Thema **«Vereinbarkeit von Familie, Karriere und Politik»**. Mit Nationalrätin Christine Badertscher (Grüne) und alt Stadträtin Vivianne Esseiva (FDP) waren zwei starke Stimmen aus der Praxis dabei – beide BPW-Mitglieder, beide Mütter, beide mit viel Erfahrung.

Das Gespräch zeigte, wie unterschiedlich Lebenswege sein können – und wie wichtig gemeinsame Lösungen sind. Es wurde offen gesprochen, gelacht und auch mal nachgehakt. Genau so, wie wir uns den Austausch wünschen.

Ein Netzwerk, das trägt

Was uns bei BPW Bern besonders bewegt, ist die gegenseitige Unterstützung: Wir lernen voneinander, geben Erfahrungen weiter, öffnen Türen. Ob am Clubabend, bei weiteren Veranstaltungen oder bei einem Kaffee in ruhigen Momenten – die Verbundenheit ist spürbar.

Für uns ist klar:

Frauenförderung braucht Haltung, Engagement – und manchmal auch einen guten Kaffee.



CLUB BIEL/BIENNE

Neues wagen, Gemeinschaft stärken – Unser BPW-Jahr 2024

2024 stand für den BPW Club Biel-Bienne im Zeichen von Sichtbarkeit, Partizipation und mutigen Schritten in eine neue Clubkultur – getragen von einem starken Team und offenen Ohren.

Nach einem intensiven Restrukturierungsjahr 2023 haben wir 2024 genutzt, um neue Formate zu etablieren, bestehende Verbindungen zu festigen und den Generationendialog zu stärken. Besonders sichtbar wurde das beim Equal Pay Day am 15. Februar. Mit roten Tischen, Social-Media-Aktionen und einem Wunsch-Stand setzten wir ein kreatives Zeichen für Lohnungleichheit – und gewannen neue Interessierte für unseren Club.

Auch kulturell war einiges los: Unsere Kerzenlichtfahrt mit winterlicher Schifffahrt und Fondue brachte nicht nur Gemütlichkeit, sondern auch viele neue Gesichter an den Tisch. Die Veranstaltung war innerhalb weniger Tage ausgebucht – ein starkes Signal.

Mitglieder wie Gina Vezzini haben 2024 frischen Wind in die Clubarbeit gebracht. Ob über Social Media, Young-Projekte oder einfach durch neue Impulse in der Organisation – der Generationenwechsel wird gelebt. Unsere digitale Kommunikation wurde modernisiert, die Club-anlässe diverser und zugänglicher.

Die Mitgliederversammlung im März bestätigte den eingeschlagenen Weg. Neue Ideen wie das Format Dinner @Home – bei dem Mitglieder kochen und der Erlös einem sozialen Projekt zugutekommt – zeigen: Gemeinschaft funktioniert auch unkompliziert, herzlich und mit Wirkung.



CLUB CHUR

Höhepunkte und eine stetige Herausforderung

Mit dem Equal Pay Day und dem Regionalanlass «Erlebnis Chur» setzte BPW Chur 2024 starke Akzente. Trotz scheinbar richtigem Themenangebot blieb die Teilnahmezahl bei Clubanlässen jedoch niedrig. Der Vorstand will Ursachen und neue Wege diskutieren.



Brigit Pedolin, Gabriela Medici (SBG),
Bettina Gysin, Foto: zVg

Highlights

Unsere Mitglieder Bettina Gysin und Brigit Pedolin haben mit grossem und verdankenswertem Engagement den Equal Pay Day nach Jahren wieder bei BPW Chur auf die Agenda gebracht und einen spannenden Anlass zum Thema BVG und Renten organisiert. Rund 50 Personen sind der Einladung gefolgt: Nach dem Inputreferat seitens Graubündner Kantonalbank stellten sich Gabriela Medici, Schweizerischer Gewerkschaftsbund, und Laura Oesch, Bündner Grossrätin GLP, der Diskussion.

Der Regionalanlass «Erlebnis Chur: entdecken und geniessen» gehörte definitiv zu den Highlights. Der Club Chur übernahm spontan dessen Organisation, nachdem sich der verantwortliche BPW Club Rheintal per Ende 2023 aufgelöst hatte. Bei bestem Spätsommerwetter erschlossen die Teilnehmerinnen mittels drei unterschiedlicher Führungen die Ecken und Winkel der Altstadt, um dann in der KostBar zum gemeinsamen Abendessen wieder zusammenzufinden. Eingeladen waren auch Mitglieder des neu gegründeten Club Liechtenstein, der als Teil der Gruppe BPW Südostschweiz unser regionales Netzwerk ergänzt.

Lowlights

Die Teilnehmerinnenzahl an den meisten Anlässen ist aus Sicht des Vorstandes enttäuschend niedrig. Die Organisation der Events ist zeit- und arbeitsaufwändig, die eingeladenen Referentinnen und Referenten tragen vor kleinem Publikum vor. Das wirft Fragen auf. Eine Mitgliederumfrage im Sommer ergab zwar ein zustimmendes Bild zur Themensetzung und Art der Anlässe. Trotz dieser Rückmeldungen blieben die Besuchszahlen meistens tief. Der Vorstand stellt diesen Umstand an der 37. GV zur Diskussion und erhofft sich Impulse aus den Reihen der Mitglieder.

Ausblick

Die Herausforderung der mässigen Beteiligung verbunden mit der Idee des Networkings wird den Vorstand im Jahr 2025 weiter beschäftigen. Nicht nur der Vorstand, sondern der Club Chur als Ganzes muss sich mit dem Daseinszweck auseinandersetzen und eine konstruktive Diskussion über Commitment und Mitwirkung führen, um für bestehende und neue Mitglieder attraktiv zu bleiben.



Teilnehmerinnen
Regionalanlass Südostschweiz,
Foto: Yvonne Bollhalder

CLUB DAVOS KLOSTERS

Das Jahr 2024 setzten wir unter das Motto neue Berufsbilder, neue Technologien, KI

Am 10. Januar 2024 starteten wir unser BPW-Jahr in Klosters. Fabian Egger – schweizweit bekannt als «der Praktikant» erzählte uns blondgefärbt mit viel Schwung und Enthusiasmus von seinem Tik-Tok-Alltag.

Er produziert jeden Tag neue Videos und erzählt von seinen Abenteuern in der Schweiz. Nach einiger Zeit ist es Knochenarbeit Neues und Spannendes zu finden. Für 360 Produktionen pro Jahr muss man stetig auf Achse sein.

KI – was kann sie, was nicht. Daniela Suter vom LAB 42 führte uns im Juni durch die künstliche Wirklichkeit. Sie erklärte uns Herkunft, Aufbau, Möglichkeiten, aber auch Gefahren der künstlichen Intelligenz. KI wird uns in den nächsten Jahren noch viel mehr begleiten als sie es

jetzt schon tut. Als Abschlussveranstaltung des KI-/Technojahrs organisierten wir im Januar 2025 noch eine Anwenderveranstaltung. Heidi Leemann vom Club Chur half uns dabei künstlich Bilder, Songs und natürlich professionelle Texte zu kreieren.

Am 19. Januar 2024 durften wir wieder am World Economic Forum teilnehmen. Um 20 Frauen folgten der Einladung und genossen die besondere Stimmung am Annual Meeting.

Am Valentinstag trafen wir uns zur Kerzenlichtfeier im von Sprecher-Haus am Davoser See. Geplant war ein Schneeminigolf-Event, aber die Temperaturen machten nicht mit. Angelehnt an die Raunächte-Tradition verbrannten wir unter einem wunderschönen Sternenhimmel Zetteli für unsere BPW-Schwesternclubs rund um die Welt und wünschten ihnen alles Gute.

Unter dem Motto «Periodenarmut und Zyklus-Reichtum» fand ein gut besuchter Anlass zum Internationalen Tag der Frau statt. Mit Gesang und typischem Essen aus dem südlichen Afrika verbrachten wir einen lehrreichen Abend. One planet sustainable wurde zu unserem neuen Spendenprojekt. Unser beendetes Spendenprojekt mit BPW Nigeria wurde am Weltkongress in St. Kitts mit einem Award ausgezeichnet.

Als Betrieb in unserer Region stand der Marchthäller Klosters auf dem Programm. Verschiedene Anbieter betreiben einen Marktstand mit selbstgemachten lokalen Produkten – zusammen bilden sie den Marktkeller in Klosters. Das Lokal wird von Bettina Schupp – einer ehemaligen BPW Zürich – unentgeltlich zur Verfügung gestellt.

And the Oscar goes to... Michaela für die Organisation und für den superfeinen Apéro im Garten der Sport Lodge.

Franziska von Arb führte uns am 04. August hinter die Kulissen von Klosters Music. Das Konzert des City Light Symphony Orchestra riss uns alle mit. Die Musik aus den oscarprämierten Filmen begeisterte uns alle.

Elvira Zach und Conny Greiner hielten ihre Einführungsreferate und erzählten von ihren bewegten Leben.

Vom 17.–21. November 2024 fand der BPW-Weltkongress in St. Kitts & Nevis in der Karibik statt. Judith, Annemieke, Elvira und Lydia reisten an den Weltkongress. Yes – we can do it. Wir haben eine Vision für 2030!

Der Vorstand kocht traditionell im November zugunsten des Spendenprojekts. Am 13. November liessen sich 21 Frauen in Anlehnung an den Weltkongress karibisch bekochen. Wieder kam ein grosser Geldbetrag für unser Projekt zusammen. Elsbeth ersteigerte das Überraschungsgeschenk, das wir aus St. Kitts mitbrachten.

Den Abschluss feierten wir am 4. Dezember 2024 mit einem Weihnachtsessen im Höhwald in Klosters. Als alleinige Gäste im gemütlichen Restaurant mit dem offenen Feuer kam bereits Weihnachtsstimmung auf. Verblüffte, überraschte und auch erfreute Gesichter gab es nach der Verteilung der mitgebrachten Weihnachtspäckli.



CLUB ENGIADINA

20 Jahre BPW Club Engiadina – Ein starkes Netzwerk mit klarer Vision.

Am 4. Juli 2024 feierte der Club BPW Engiadina sein 20-jähriges Bestehen – ein Meilenstein für den regionalen Ableger der internationalen Business and Professional Women (BPW) Organisation.

«20 Jahre bist du nun jung. Und wie bist du gewachsen!», begann Plattner-Gerber ihre Ansprache – mit spürbarem Stolz über die Entwicklung eines Netzwerks, das 2004 mit 18 Frauen begann und heute 66 zählt. Statt in Erinnerungen zu schwelgen, richtete sie den Blick entschieden nach vorne: auf Werte, auf Visionen und auf die gemeinsame Zukunft.

Freundschaft ohne Vorurteile

Zentraler Bestandteil des Abends, den wir im neu eröffneten Hotel Maistra 160 in Pontresina feiern durften, war eine Reflexion des aktuellen Mission Statements des Clubs – einer Art Selbstverständnis, das die Werte und Ziele von BPW Engiadina definiert. An erster Stelle steht die Freundschaft: ein wertfreier Raum, in dem



Präsidentinnen BPW Engiadina von links: Bettina Plattner-Gerber, Martina Walther, Diana Costa, Karin Metzger Biffi, Monica Glisenti, Esther Binkert, Ursula Sommer, Cristina Fasol Cerutti, es fehlt Elena Jäger



Frauen aller Altersgruppen, Berufe und politischer Ausrichtung auf Augenhöhe zusammentreffen.

«BPW ist ein Ort, wo SVP-Frauen mit SP-Mitgliedern und Grüne mit Liberalen am gleichen Strang ziehen», sagte Plattner-Gerber. Konkurrenzdenken und Neid hätten hier keinen Platz. Stattdessen: gegenseitige Anerkennung, Unterstützung und der Wille, gemeinsam mehr zu erreichen.

Offenheit und international Denken

Der zweite Leitwert lautet Offenheit – sowohl im zwischenmenschlichen Sinne als auch geografisch verstanden. So erinnerte die Rednerin an internationale Begegnungen, wie den Besuch bei BPW St. Petersburg, die Clubreise nach Dubai oder die Teilnahme am BPW-Kongress in Helsinki. Ein kleines, aber symbolträchtiges Detail des Jubiläumsabends unterstrich diesen Anspruch: Eine bewusst gestaltete Tischordnung, um alte Grüppchen aufzubrechen und neue Verbindungen zu fördern. «Bei BPW treffen sich nicht nur Freundinnen – hier wird aktiv genetzt.»

Sensibilität mit Tiefgang

Ein dritter Wert ist Sensibilität. Diese sei laut Plattner-Gerber heute besonders wichtig – gerade in einer Zeit, in der Sensibilität mit Überempfindlichkeit verwechselt werde. Doch gemeint sei nicht Selbstbezogenheit, sondern Respekt und Feinfühligkeit gegenüber den Anliegen anderer Frauen – insbesondere berufstätiger. «Kraft unserer Positionen können wir unsere Werte vorleben, einfordern und weitergeben», so die ehemalige Präsidentin. Sie erinnerte daran, wie wichtig es sei, sich gegenseitig den Rücken zu stärken – in einer Welt, in der Frauen es sich oft gegenseitig schwer machten.

Rollenvorbilder für die Zukunft

Nicht zuletzt hob sie die Rolle des Clubs als Plattform für Vorbilder hervor: «Wir sind uns bewusst, dass wir Rollenvorbilder für Mädchen und junge Frauen sind», zitierte Plattner-Gerber aus dem Mission Statement. Der Erfahrungsschatz der Gründungsmitglieder sei ein Schatz, der genutzt werden wolle – und müsse. Besonders stolz zeigte sie sich über das jüngste Mitglied des Clubs, die 27-jährige Lea, die sie namentlich begrüßte. Ein Zeichen, dass BPW Engiadina nicht nur ein Club mit Vergangenheit, sondern mit viel Zukunft ist.

Ein Appell zum Schluss

Zum Ende ihrer Rede wurde Plattner-Gerber nochmals sehr deutlich: «Engagiert euch! Denn Werte brauchen Menschen, die sie leben.» Und: «Fragt nicht nur, was BPW Engiadina für euch tun kann. Fragt euch vor allem, was ihr füreinander tun könnt.» 20 Jahre BPW Engiadina – das ist nicht nur eine Geschichte der Zahlen, sondern eine Geschichte von Mut, Miteinander und der gelebten Vision, dass Frauen gemeinsam mehr erreichen! BPW Engiadina bedankt sich auf diesem Wege nochmals bei allen, die das Jubiläum organisiert und mitgestaltet haben und bei allen aktiven Mitgliedern, die BPW Engiadina zu dem machen was unser Club ist!

CLUB FRAUENFELD

Drei Projekte – Drei Generationen – Drei Verdichtungsstrategien

Das Schweizer Stimmvolk hat 2013 das Raumplanungsgesetz angenommen, um durch verdichtetes Bauen die Siedlungsentwicklung nach innen zu fördern. Am 9. September 2024 erlebten wir dies mit den beiden Frauenfelder ETH Architektinnen Lena Stäheli und Joelle Thomas.

Über den Dächern von Frauenfeld der aufmerksame Blick auf den verdichteten Bau wunderbar anzusehen. Er ist schlicht. Darin liegt die Harmonie. Die Frauenfelder Welt liegt uns zu Füssen. Die beiden jungen Architektinnen schärfen den Blick für die innere Verdichtung auf hervorragende Art und Weise: Kein Novum – ein CREDO. Und der Regenbogen spielte mit.



25. November 2024: ORANGE DAYS / Lesung zum Thema «Gewalt gegen Frauen und Mädchen»

Gemeinsam mit dem Frauenfelder Verein Lesefeld, welcher Lesungen und Gespräche über Bücher im Raum Frauenfeld organisiert, konnten wir die beiden Autorinnen und freischaffenden Journalistinnen Miriam Suter und Natalia Widla für eine Lesung in der Buchhandlung Sax in Frauenfeld gewinnen. Mit Ausschnitten aus ihrem Buch «Niemals aus Liebe» und der anschliessenden Diskussion mit den TeilnehmerInnen ergab sich eine spannende und intensive literarische Auseinandersetzung mit dem Thema «Gewalt gegen Frauen und Mädchen». Wir freuten uns sehr, dass dieser Anlass viele Frauen und auch Männer ansprach.



Am 8. Januar fand in Frauenfeld das traditionelle Treffen der lokalen Service-Clubs statt. Mit dabei auch der BPW Club Frauenfeld. Gute Gespräche, feines Essen und Kreativität krönten den Abend.

CLUB FRIBOURG

Réseautage au féminin : tout un poème

Un programme 2024-2025, coloré et prometteur,
Chaque événement, une douce lueur.
Visibilité accrue, tel est le dessein,
Des co-présidentes font briller le BPW, avec passion,
Dans l'univers de la physique, une immersion.
Goûter le vin d'une vigneronne du Vully,
Éveiller les sens, célébrer la vie, sans ennui.
Face aux enjeux climatiques, elles s'engagent,
Impressionnées par l'armée, son vaste paysage.
Lancement d'une plateforme, l'innovation en marche,
Avec Camille Claudel, elles ressentent la tâche.
Des cultures céréalières, vues d'en haut,
Pour l'Equal Pay Day, une séance au cinéma,
BPW Club Fribourg, un phare dans la nuit,
Notre club s'épanouit, ensemble nous sommes unies.

En juillet 2024 nous avons dégusté les délicieux vins auprès de la vigneronne Madeleine Ruedin dans le Vully. Mme Ruedin représente la nouvelle génération de femmes entrepreneurs qui se démarquent dans un monde encore très masculin. Voici le lien pour son site internet : www.madeleineruedinvins.ch

Am 24. September 2024 haben uns die Klima-Seniorinnen in Freiburg besucht und aus erster Hand von ihrer erfolgreichen Klimaklage gegen die Schweiz am Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte berichtet www.klimaseniorinnen.ch

Anlässlich des Equal Pay Days haben wir im Februar 2025 den Schweizer Film «die göttliche Ordnung» gezeigt. Un film qui reste encore très actuel dans son message pour les droits des femmes en Suisse. A voir ou à revoir en tout temps !

Im Jahr 1972 vertrat unser Mitglied Véronique Muller, Autorin und Liedermacherin, die Schweiz beim Eurovision Song Contest in Edinburgh. Im April 2025 hat uns Véronique ihr neustes Buch «von wegen zugefallen» und mehrere ihrer Songs präsentiert.



CLUB GLARUS

Der BPW Club Glarus blickt auf ein ereignisreiches Vereinsjahr 2024 zurück

«Mut ist nichts anderes, als immer bis
zum Ende zu gehen», sagte Edith Piaf.
Ein Motto, das auch unser Clubjahr
2024 geprägt hat.

Ein Höhepunkt war der Anlass zur Landsgemeinde:
Bereits drei Wochen nach Ausschreibung war er ausge-
bucht. 18 Gäste durften sogar im Ring Platz nehmen.
Das Referat von Dr. Hans-Peter Schaub bot spannende
Einblicke – herzlichen Dank allen Helfenden!

Insgesamt führten wir sieben Lunches durch. Den
thematischen Schwerpunkt «Auftritt» vertieften wir mit
«Helvetia spricht» und einem Business-Make-up-Anlass.
Andrea Fisch Lehmann beleuchtete den modernen
Business-Knigge.

Wir reisten zur Delegiertenversammlung nach Winter-
thur, zur DACH-Tagung in Ulm und zur Präsidentinnen-
konferenz nach Olten. Der Besuch bei Müller Mode mit
Whisky-Degustation oder der Partneranlass bei Eberle
Metallbau zeigten spannende Einblicke in Mode und
Technik.

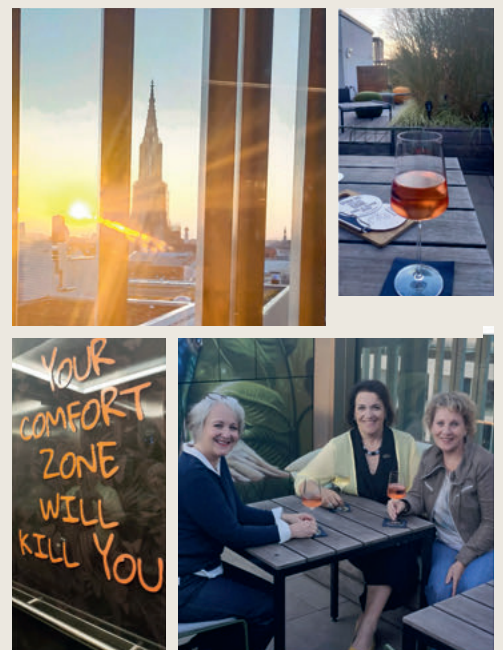
Beim Kinoabend mit «Der Teufel trägt Prada» lachten
wir gemeinsam. Der Adventsanlass rundete das Jahr
stimmungsvoll ab.

Ein einem Besuch bei unseren «Schwesternclubs» nah-
men wir am Regionalanlass der Innerschweiz teil. Be-
sonders eindrücklich war die Nachtführung im Tierpark
Arth-Goldau – kalt, aber voller magischer Momente.

Auch als Gäste bei der Kerzenlichtfeier im Kloster
Wurmsbach wurden wir vom BPW Club Rapperswil
herzlich empfangen.

Per Ende 2024 zählen wir 32 Mitglieder – ein Zuwachs
von 7. Der Vorstand traf sich viermal, das Eventteam
zusätzlich zweimal.

Dem Vorstand gilt für die geleistete Arbeit ein herzliches
Dankeschön – ohne euch wären diese vielfältigen
Anlässe nicht möglich. Und an alle: Nehmt interessierte
Frauen mit – wir freuen uns über neue Mitglieder!



CLUB INTERLAKEN- OBERHASLI

Perspektivenwechsel wagen und daran wachsen

Aus der eigenen «Bubble» auszubrechen erfordert Mut. Doch wer den Schritt wagt, wird reich belohnt: mit neuen Einsichten, erweitertem Denken – und oft auch mit einem kräftigen Schub für die persönliche Entwicklung. Unser Clubjahr 2024 stand ganz im Zeichen solcher bereichernder Perspektivenwechsel.



Voller Einsatz bei der Feuerwehr in Wilderswil



Salome Gruchola, Weltraumphysikerin

Unter dem Motto «Fahrt ins Grüne» starteten wir im Frühling mit einem Besuch der Trauffer-Erlebniswelt in Hofstetten bei Brienz. Dort lernten wir einen bedeutenden Betrieb unserer Region kennen. In diesem Geist der Neugierde und Offenheit ging es weiter. Im Juni begeisterte uns Judith Brunner mit ihrem Eintrittsreferat in ihrer Modeboutique Passaparola. Eine willkommene Gelegenheit, Garderobe und Gedanken aufzufrischen.

Bei der Feuerwehr Wilderswil wurde es praktisch – wir durften Feuer löschen und Teamarbeit erleben. Eine ungewohnte, aber eindrucksvolle Erfahrung, die uns vor Augen führte, wie wichtig Vertrauen und Kooperation in Extremsituationen sind.

Der Herbst brachte neue inhaltliche Impulse: Sandy Steward gewährte uns Einblicke in die Aufgaben von Frauen in der militärischen Friedensförderung. Und im November richteten wir den Blick nach ganz weit oben: Die junge Weltraumforscherin Salome Gruchola sprach mit Leidenschaft über die Suche nach Leben im All – wissenschaftlich fundiert, verständlich vermittelt und faszinierend zugleich.

Stimmungsvolle Anlässe rundeten unser BPW-Jahr ab: Die Kerzenlichtfeier im Februar wurde durch eine Tanzperformance zum besonderen Erlebnis, musikalische Highlights bereicherten Sommer- und Weihnachtsfeier. Beim Bücherwichteln beschenkten wir uns gegenseitig mit literarischen Überraschungen, und die Lesung von Agnes Graf im Januar berührte mit ehrlichen Worten aus ihrem Buch «Komme, was wolle».

Ein Jahr voller Impulse liegt hinter uns – mit vielen neuen Perspektiven, die uns persönlich wie beruflich bereichert haben.



Gute Stimmung am Weihnachtsanlass

CLUB KREUZLINGEN

Elegantes Netzwerken – Nachhaltige Impulse und inspi- rierende Keynotes

Power und Drive sind auch dieses Jahr beim BPW Kreuzlingen, dem sonnigen Club am Bodensee, ganz vorne dabei!



Zum Jahreswechsel übergaben nach zweijähriger Amtsperiode Carmen Somm, Géraldine Alex und Janina Ludwig, unsere geschätzten Vorstandsmitglieder ihre Aufgaben an unsere wunderbaren Damen Sandra Bachmann-Kohmann, Dr. Ulrike Grimm und Sandra Roth.

Die grosse Resonanz auf unsere Veranstaltungen spiegelte sich in einer erfreulich hohen Zahl an Interessentinnen wider: Acht neue Mitglieder durften wir herzlich in unserem Kreis willkommen heißen. Ihr frischer Elan und ihre vielseitigen Perspektiven bereichern unseren Club und unterstreichen die Lebendigkeit, die unser Angebot bei Unternehmerinnen und Führungskräften gleichermaßen hervorruft.

Unsere monatlichen Luncheon-Treffen bilden nach wie vor das Herzstück unserer Gemeinschaft. In stilvollem Ambiente unseres Clublokals «Porto Sofie» in Gottlieben laden wir sowohl interne Experten als auch renommierte Gastreferenten ein, um bei einem leichten Lunch fachlichen Diskurs jenseits des eigenen beruflichen Horizonts zu pflegen.

Mit Fokus auf mentale und physische Gesundheit, eröffnete unser Mitglied Dr. Tanja Volm eindrucksvoll neue Einsichten mit ihrem Vortrag zu Gendermedizin und Zeller AG brachte uns die Potenziale der Phytotherapie bei Wechseljahresbeschwerden näher. Einen inspirierenden Kontrast bildete ein Clubabend mit Proficlownd Udo Berenbrinker. In humorvoller Leichtigkeit erforschten wir die Kunst des Clownings mit einhergehendem spielerischen Perspektivwechsel.

Nach dem Erfolg von «Cash or Crash» im vergangenen Jahr widmen wir uns in diesem Jahr dem «Mental Load». Unter dem Motto «Your Time. Your Rules.» werden unsere Präsidentin Dr. Evelyn Mauch und Co-Referentin Dr. Barbara Studer (CEO Hirncoach AG) mit der Neurowissenschaft hinter mentalen Belastungen erläutern. Wir freuen uns, die herausragende Stéphanie Berger als Gastrednerin begrüßen zu dürfen. Zudem bereichert uns Marius Keckeisen (Mitgründer und Chief of Innovation Blackroll) mit einem ergänzenden Blick aus seiner Perspektive, wunderbare Moderatorin ist unsere Vizepräsidentin Sandra Roth.

Unsere Veranstaltungen stehen für inspirierenden Austausch, elegantes Networking und nachhaltige Impulse in einem Umfeld, das Stil und Professionalität verbindet.



CLUB JURA

Unies pour avancer

En 2024, le Club Jura a renforcé ses liens, accueilli de nouvelles membres, agi avec solidarité et convivialité, et affirmé sa mission : offrir à chaque femme un espace d'engagement et de partage.

L'année 2024 a marqué un tournant pour notre club avec l'élection d'Élodie Schaller à la présidence et Madeleine Poli en tant que past-présidente. Comme beaucoup d'associations aujourd'hui, notre club fait face à un défi majeur : le recrutement de nouvelles membres, notamment pour renforcer notre comité.

Et pourtant, le dynamisme, la solidarité et la cohésion qui nous animent sont toujours présents. Face à la perte douloureuse de deux membres fidèles en fin d'année, c'est notre sentiment d'appartenance, d'amitié intergénérationnelle et d'entraide qui s'est renforcé.

Notre mission reste claire : valoriser la convivialité, le partage et la sororité, dans un cadre bienveillant où toutes les femmes – actives ou non – trouvent leur place et leur voix.

Tout au long de l'année, nous avons alterné :

— Rencontres enrichissantes, avec des conférences et des visites passionnantes, comme :

- La présentation au poste des douanes
- La découverte de la Lavandière, productrice de lavande jurassienne
- La visite d'un manège équestre local, en partenariat avec nos amies du Zonta Club de Delémont, avec qui nous partageons chaque année une chaleureuse rencontre de fin d'année.

— Moments de détente, autour d'un souper ou d'activités conviviales, où rires, échanges et bonne humeur étaient au rendez-vous.

L'un des temps forts de l'année fut notre soirée de recrutement en septembre. À cette occasion, Mme Mathilde Crevoisier Crelier, Conseillère aux États, nous a offert une intervention inspirante sur l'indépendance économique des femmes, ses enjeux et les freins à dépasser. Grâce à cette soirée, nous avons eu la joie d'accueillir trois nouvelles membres, portant notre effectif à 29 membres début 2025.

Enfin, nos membres ont mis la main à la pâte – au sens propre – pour une action solidaire : la confection de biscuits dans trois laboratoires de boulangers de la région, destinés aux bénéficiaires des soins à domicile. Ces douceurs ont été distribuées par les soignants, apportant un peu de réconfort avant les fêtes. Un geste simple, mais porteur de sens.

Vers 2025...

Nous abordons cette nouvelle année avec enthousiasme, engagement, et la ferme volonté de continuer à faire vivre un club où chaque femme peut s'exprimer, apprendre, tisser des liens, et agir pour les autres.

CLUB LAKE GENEVA

Investing in Growth, Inclusion, and Community at BPW Lake Geneva

As BPW Lake Geneva enters its 15th anniversary year in 2025, we're proud to reflect on a transformative 2024 — a year of growth, change, and renewed purpose. More than a network, we are a vibrant community of professional women committed to equity, inclusion, and belonging. We empower one another to lead. We inspire each other to grow. And we connect — with one another and with the world around us — to advance gender equality in meaningful, practical ways.



This past year saw two major developments that reflect our ambition and values. First, we moved to a new home: the Hôtel du Mont-Blanc au Lac in Morges — a beautiful, well-located venue that gives us room to grow and to rethink the format and reach of our events. Second, we launched our annual Invest-in-Women Grant, awarding CHF 5,000 to a local initiative aligned with our mission. The 2024–25 grant was awarded to FC Prangins Girls' Football Club, whose head women's coach, Kayleigh Grieve, recently joined us to share how sport fosters leadership, teamwork, and resilience — critical life and career skills for girls.

Research from Ernst & Young shows that 94% of women in executive leadership roles played sports at some stage. Yet girls drop out of sport at twice the rate of boys by age 14 — often due to social pressure, limited access, and lack of role models. Our grant is already helping to create more inclusive spaces for girls, invest in female coaches, and build the confidence and leadership of tomorrow's young women.

Our monthly speaker + dinner events remain the heartbeat of our club. They are regular, relevant, and relational: we meet monthly in the same venue, focus on topics that matter to professional women, and always make time to connect over a shared meal. From a powerful talk on domestic violence by National Councillor and BPW member Jacqueline de Quattro to sessions on job negotiation, leadership presence, and zero-waste living, our 2024 programme reflected both breadth and depth.

As we step into 2025, we welcome two new board members: Eva Theys as Young BPW Representative and Irene Abraham as Events Chair. Claire Sherwood and I have also transitioned into a Co-Presidency, modelling the collaborative leadership we value. Together, we're excited to strengthen our membership, expand our events offering, and continue living the BPW mission in bold, inclusive, and personal ways.



CLUB LENZBURG

Was machen die Frauen in ihrem Club da so?

Wir wissen es, und es ist kaum zu glauben, wie viele Highlights in ein Clubjahr passen. Welche Vielfalt entsteht, wenn wir BPW zusammenarbeiten und unsere Ziele erreichen? Hier die Lenzburger Version 2024.

Zum Start in das Jahr gewährte uns unser Mitglied Tanja Spehar einen ausserordentlichen Einblick in die von Männern dominierte Schweizer Armee. Mentale Stärke, mit praktischen Übungen und Tricks, um Ängste zu überwinden und Stress aufzulösen, waren im Mai das Thema. Im Juni fesselten uns die Erfahrungen, die Sandra Fischer, Young BPW vom Club Winterthur, als Motorgerätemechanikerin machte. Nach den Sommerferien gings mit frischer Energie weiter, Britta Müller, BPW Club Aarau, führte uns an das Business Speed Networking heran, was viel Spannendes von anderen Mitgliedern hervorbrachte. Rahel Walker Fröhlich stellte sich im Oktober vor und erzählte von ihrer Berufung als Pfarrerin.

Wir verfolgen die Ziele der Frauen

Das Equal Pay Day -Podium im Stapferhaus war dem Thema «Top-Sharing» gewidmet. Linda Herzog-Mayer diskutierte mit Julia Kuark, Irenka Krone-Germann, Miriam Bregy und Maya Meier darüber, ob es auf dem Chefsessel auch Platz für zwei Personen hat.

Wir bleiben am Ball

Das Young-OK mit Anastasiia Vollmar, Linda Herzog-Mayer und Janine Schmidlin organisierte den öffentlichen November-Anlass. Im Gewölbekeller des artcibar Lenzburg vermittelte Sara Lattanzio, eine der Top 20 Stimmen auf LinkedIn, wie in den sozialen Medien ein starkes Personal Branding aufgebaut und gepflegt wird.

Wir besuchen und besichtigen

Im April lud BPW Club Luzern ein an den wunderschönen Samstagsmarkt und ins Atelier der Präsidentin Vera Bender. Die BPW+ Anlässe, organisiert durch Annemarie Haller und Elisabeth Flury boten ein spannendes Jahresprogramm. Unter anderem ein Blick hinter die Kulissen des Mercure Hotel Krone, einen Besuch des Armeelogistikcenters in Othmarsingen und ein Besuch des Kunstmuseums «Sammlung Rosengart» in Luzern.

Wir nehmen am lokalen Leben teil

Im Juli fand traditionell das Fischessen Lenzburg statt. Mit diesem langjährigen Engagement mit anderen Lenzburger Institutionen zeigen wir seit vielen Jahren lokal Präsenz und unterstützen konkrete Projekte. Danke an unsere langjährige Vertreterin im OK, Carmen Zobrist. Ausserdem schmückten einige BPW wieder liebevoll den «Chlausbrunnen» für das Lenzburger Jugendfest und leisteten einen wunderschönen Beitrag an das Stadtleben.

Wir sind unter uns und geniessen es

Im Februar feierten wir stimmungsvoll die Kerzenlichtfeier und durften drei neue Mitglieder aufnehmen. Beim Dinner@Home trafen wir uns im September in den Esszimmern von einzelnen BPW und liessen uns von den Gastgeberinnen kulinarisch überraschen. Das Clubjahr beendeten wir mit einem besinnlichen Adventsanlass. Das Weihnachts-OK mit Annemarie Haller, Helene Thürrig Vogel, Monica Monico und Rahel Walker Fröhlich organisierte ein stimmungsvolles Orgel-Konzert in der Stadtkirche Lenzburg, gefolgt von einem Festessen im glanzvoll geschmückten Ochsenaal. Wir vom Vorstand bedanken uns ganz herzlich bei allen Mitgliedern für ihre aktive Teilnahme, ihr Mitwirken und Mitgestalten am Club-Leben. Jede einzelne bereichert den Club auf ihre Weise und belebt unser aktives Netzwerk.



CLUB LUZERN

Frauen gestalten die Zukunft – das ist unser diesjähriges Motto. Doch im Jahr 2024 durften wir auch voller Stolz zurückblicken: 75 Jahre BPW Club Luzern – wir feiern! Und an unserem Jubiläumsfest am 14. August feierte sogar Petrus mit uns!

Das Team 75

Als unser Jubiläumsjahr näher rückte, entstand die Idee des «Team 75». Schnell waren viele Frauen begeistert, und die Aufgaben wurden rasch verteilt. Die einen entschieden sich, das Jubiläumsfest zu organisieren, andere sammelten Zeitzeugnisse aus der Vergangenheit, und wiederum eine Gruppe widmete sich dem Thema Archivierung und Digitalisierung.

Es war wunderschön zu sehen, wie sich alle auf ihre eigene Art engagierten – egal, ob sie dem Club Luzern bereits seit 45 Jahren oder erst seit ein paar Monaten angehörten.

Ein unvergessliches Jubiläumsfest

Bei strahlendem Sommerwetter durften wir am 14. August im Lido Beach House in Luzern ein sensationelles Fest geniessen. 3 x 25 Jahre ergeben 75 Jahre – und mit drei Podiumsdiskussionen, die diese drei Zeitabschnitte symbolisierten, wurden wir zurückversetzt in jene Zeiten,

- als Frauen noch am Kochherd um ihr Stimmrecht kämpften,
- als Frauen nach der Hochzeit endlich ohne die Einwilligung ihres Mannes ein Konto auf ihren Namen eröffnen durften,
- und als Frauen für die Gleichstellung im Berufsleben kämpften – und dies teils bis heute noch tun.

Die Moderatorin Viviane Speranda verstand es mit ihrem Charme, den Podiumsgästen die eine oder andere private, lustige, inspirierende und vielleicht noch nie gehörte Geschichte zu entlocken.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die zu diesem unvergesslichen Jubiläumsfest beigetragen haben!

Grosses Dankeschön

Ein riesiges Dankeschön an alle Frauen, die sich im Club engagieren – sei es bei der Organisation der Clubanlässe, bei den kleinen und grösseren Aufgaben, die immer wieder anfallen, im Vorstand, für den BPW+, oder in der Betreuung und Unterstützung von Frauen, die nicht immer direkt danach fragen.

Ohne diese grosse Unterstützung wäre unser lebendiges und vielfältiges Clubleben nicht möglich.



CLUB NEUCHÂTEL

2024, Une année de transition...

Après une année 2023 riche en rebondissement, l'année 2024 marque l'arrivée d'un nouveau comité et d'événements riches en échanges et convivialité.



Chiara Rizzelli – Medea Daria Lopetuso

Un nouveau comité :

L'année 2024, marque le début d'une année de transition. En effet, après une année 2023 rempli de changement, Le club a su se stabiliser et renforcer ces rangs. Joyce Binder a assuré la Présidence du Club. Le comité a été renforcé avec l'arrivée de Medea Daria Lopetuso et Chiara Rizzelli qui au terme de 2024 deviendront les nouvelles co-présidentes du BPW Neuchâtel. L'année 2024, marque également la fin de la Présidence de Joyce Binder, qui reste membre du Club, nous la remercions chaleureusement pour son travail et son engagement et sommes très heureuses de pouvoir compter sur son expertise et son soutien même si elle ne fait plus partie du comité.

Les événements du club :

Le BPW Neuchâtel commence chaque année avec son assemblée générale en janvier et se termine en décembre avec un repas de Noël dans un lieu emblématique du canton de Neuchâtel. En décembre 2024, nous sommes allées voir le spectacle Analya qui nous a offert un moment féérique et hors du temps.

Entre ces deux événements, a lieu chaque mois un événement traitant des thématiques actuelles telles que l'intelligence artificielle et les femmes dans le monde professionnel ou encore le leadership au féminin.

En 2024, a eu lieu notre premier speed dating professionnel qui a été un réel succès et nous a permis de recruter de nouvelles membres, nous remercions chaleureusement Laurence Huneau pour l'organisation et la gestion de cet événement.

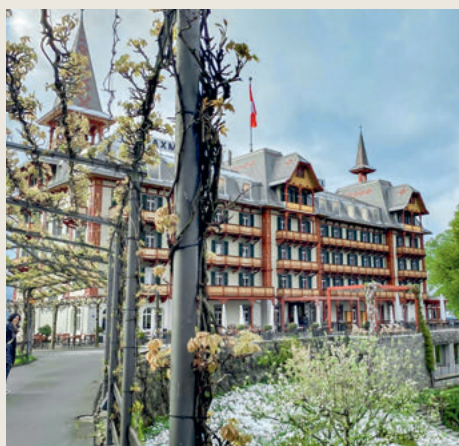
Ces événements sont toujours suivis d'un apéritif dynamique qui nous permet d'échanger sur diverses thématiques de manière informelle et conviviale.

Quelques infos de nos membres :

Le Club se maintient en ce qui concerne le nombre de membre mais la mission principale de la nouvelle présidence en 2025 sera d'attirer de nouvelles membres et ainsi continuer de dynamiser le Club pour le rendre toujours plus visible dans l'environnement Neuchâtelois. Nous souhaitons plein de succès à nos nouvelles co-présidentes qui sauront insuffler un vent nouveau sur le BPW Neuchâtel.

CLUB OB-NIDWALDEN

Das BPW-Jahr 2024 stand ganz im Zeichen der Energie – in all ihren Facetten. Ob inmitten verschneiter Landschaften, bei spannenden Führungen oder humorvollen Workshops: Unsere Anlässe waren geprägt von lebendiger Begegnung, fachlichem Austausch und der Kraft des gemeinsamen Wirkens.



Wir starteten mit einem Highlight: Der Zentralschweizer Auftaktanlass bei der Getränke Lussi AG brachte über 65 Frauen aus der ganzen Region zusammen. Alexandra Lussi begeisterte uns mit ihrer energiegeladenen Art – ein Auftakt, der Lust auf mehr machte.

Im Langis erlebten wir bei einer stimmungsvollen Fackelwanderung und Kerzenlichtfeier nicht nur Natur pur, sondern auch literarische Tiefe: BPW-Mitglied Julia Koch gab Einblick in ihr neues Buch «Tod am Pilatus» und die Kunst des Schreibens.

Weiter ging's mit Stil und Persönlichkeit: Daniela Burri zeigte im Workshop, wie typgerechte Kleidung wirkt – und dass «Stil» weit mehr als ein Wortspiel ist.

Fachlich fundiert und alltagsnah war der April-Vortrag zur Hormon-Balance, der vielen neue Impulse für mehr innere Balance schenkte.

Zwei Mal stand zudem das Format «Eine BPW stellt sich vor» im Zentrum: Heidi Wernli präsentierte die elbe – Fachstelle für Lebensfragen, während Isabelle Winterhalter uns in ihr kreatives Schaffen rund um Architektur und Gestaltung eintauchen liess.

Spannende Perspektiven bot auch der Besuch im Wasserkraftwerk Dallenwil – ein Partneranlass mit Fokus auf nachhaltige Energiegewinnung.

Ganz andere Energien kamen im Sommer beim Humor-Workshop ins Spiel: befreiend, enthemmend, heilend. Lachen als Schlüssel zu Resilienz – ein Geschenk, das wir alle mitnehmen durften.

Mit der Besichtigung des Projekts Marechaux Halle in Stans erlebten wir, was möglich ist, wenn junge Menschen mit Tatendrang und Teamgeist ein gemeinsames Ziel verfolgen – beeindruckend!

Innovativ und zukunftsweisend war der Workshop zu Künstlicher Intelligenz mit Jacqueline Gasser-Beck von der HSG, die uns zeigte, wie KI im Alltag und Beruf sinnvoll genutzt werden kann.

Den krönenden Abschluss bildete ein Event für die Mutigen: Eisbaden im Sarnersee – ein belebender Schlusspunkt für ein Jahr voller Energie, Inspiration und Frauenpower.



CLUB OBERAARGAU

Vielfalt, Vernetzung und Inspiration prägten unser Clubjahr

Von künstlicher Intelligenz über Achtsamkeit bis hin zu Literatur, Politik und Präzision im Handwerk boten unsere Anlässe spannende Einblicke und Begegnungen – stets getragen vom gemeinsamen Interesse an Austausch, Weiterentwicklung und Frauenförderung.



Berufswelten im Wandel – digital, kreativ, analog

Der Clubabend mit Prof. Dr. Benjamin Fehrensens widmete sich einem hochaktuellen Thema: Künstliche Intelligenz. Der Abend bot nicht nur wertvolle Einblicke in die Chancen und Herausforderungen von KI, sondern regte auch zu weiterführenden Gesprächen an.

Im Frühjahr standen zwei spannende Betriebsbesichtigungen auf dem Programm. Zunächst durften wir «fuchsart» kennenlernen – den liebevoll geführten Laden unseres Neumitglieds Irene Fuchs Dutly. Im Juni öffnete die Firma Hans Christen AG ihre Tore für uns. Mit viel Leidenschaft erläuterte Daniel Arn, weshalb es in der Fertigung nicht nur auf Präzision, sondern auch auf Fingerspitzengefühl ankommt.

Beim sommerlichen BPW-Abend im Juli stellte sich unser neues Mitglied Livia Angela Salzmann auf kreative Weise mit einer «Lebensschnur» vor, die Stationen ihres beeindruckenden beruflichen Werdegangs sichtbar machte. Mit ihrer inspirierenden Haltung zu Selbstständigkeit, Balance und Zielorientierung zeigte sie, wie wichtig es ist, Herausforderungen anzunehmen.

Im August gewährte uns Corinne Ammann Einblick in ihren vielseitigen Werdegang – von der Lehrerin bis hin zur preisgekrönten Autorin. Mit persönlichen Erzählungen und literarischen Auszügen aus ihrem Debütroman «über leben» begeisterte sie das Publikum und inspirierte zum Nachdenken.

Im November zeigte uns Beatrice Keck, Achtsamkeitstrainerin, wie wir mit einfachen Übungen mehr Ruhe und Gelassenheit in unseren oft stressigen Alltag bringen können.

Der Dezemberanlass mit Mentalcoach Sindy Müller stand im Zeichen der Selbstreflexion.

Einblick in Politik und Persönlichkeit

Im Herbst trafen sich BPW-Frauen und Soroptimistinnen zu einem spannenden Gespräch mit Astrid Bärtschi, Regierungsrätin des Kantons Bern. Monique Ryser führte durch den Abend und entlockte der Finanzdirektorin sowohl politische Einblicke als auch persönliche Facetten. Ein gelungener Abend mit einer beeindruckenden Frau.

Lunch und Afterwork Drink – BPW vernetzt neu

Zur Stärkung der persönlichen und beruflichen Vernetzung lancierte BPW Oberaargau zwei neue Formate: den Network-Lunch und den Afterwork Drink. Beide Angebote fördern den informellen Austausch unter Mitgliedern, Interessentinnen und Gästen in entspannter Atmosphäre.

CLUB OBERTHURGAU

SEI DABEI!

Ungezwungen Netzwerken – fröhlicher Austausch – gemütliches Beisammensein zeichnet unseren Club aus. Wir sind auf vielen Ebenen gefordert – beruflich – privat und haben immer innovative Ansätze die Herausforderungen und Trends der Zukunft zu meistern.

Tradition

Der Club- und Kantonsübergreifende BPW-Maibummel, organisiert durch den BPW Oberthurgau führte die Teilnehmerinnen der Clubs Frauenfeld, Kreuzlingen und Wil über den Altnauer-Apfelweg. Die leichte Wanderroute endete mit einem kulinarischen abgestimmten Menü im Restaurant Krone, direkt am schönen Bodensee.

Gemütlichkeit

Ungezwungen, gemütliches Beisammensein, Zeit für den Austausch, lachen und unter Gleichgesinnten sein – fröhlicher Sommeranlass bei bestem Wetter. Nebst den anregenden Gesprächen und der entspannten Atmosphäre wurde ein leckeres Essen genossen.

Garden of the Future

Mit «Medizinalpflanzen und Tierernährung» oder «Pensi-onierung – Nein Danke!» durften wir unsere ehemalige Co-Präsidentin Dr. Karin Berger Bütter auf eine weitere Etappe ihrer beruflichen Reise begleiten. In ihrem spannenden Referat erklärte sie den Einsatz von Medizinalpflanzen in der Tiernahrung und wie diese Pflanzen ausgewählt und gezüchtet werden, um ihre Wirkung im Futter zu entfalten. Begleitet wurde der Vortrag von einer Führung durch die Wirkungsstätte und einem Spaziergang durch den «Garden of the Future».

Schmuckatelier wird zum Kurslokal

Die Zeiten ändern sich und Herausforderungen stehen an – Innovation ist gefragt. Wenn das Geschäft ein Umdenken braucht, um weiter zu bestehen. So geschehen bei unserer Referentin Anita Zech, die ihr Geschäft umstrukturierte und zukünftig Workshops für das Gestalten von Schmuckstücken gibt. Vor der Eröffnung durften wir Einblick in das Kurslokal nehmen und die kreative Atmosphäre hautnah erleben.

Reise nach Japan

Die Reise nach Japan erlebten wir bei einer Buchlesung von Jan-Philipp Sendker. Er führte uns mit seinen Beiträgen für die Recherchen des neuen Buches «Akkio stilles Glück» in eine Welt, mit Gepflogenheiten und Lebensgewohnheiten, die wir so nicht kennen. Wir erfuhren über die Begegnungen mit seinen Interviewpartnern, lernten das Solo-Wedding kennen und was ein Leben als Hikimomori bedeutet.



CLUB OLTEN

Begegnen wir uns auf Augenhöhe

Der Club Olten vereint so viele unterschiedliche Frauen und Berufe, man tauscht sich aus. Aber was macht jede Einzelne eigentlich täglich?

Um mehr darüber zu erfahren, stellen nicht nur Oltner BPWs ihren Berufsalltag vor.

Co-Präsidentin **Gisela Kamber** hat ein Zeichnungsbüro. Um uns zu zeigen, was ihren Alltag bestimmt, nahm sie uns mit auf die Baustelle. **Gabi Born** führt neben Born Reisen auch Born Bestattungen. Zusammen mit ihrer Tochter Gina erzählte sie uns nicht nur über ihre Arbeit. Wir erfuhren, dass es die sogenannten Leichenfrauen oder Seelennonnen schon seit dem Mittelalter gibt. Auch wenn der Schreiner oder Fuhrunternehmer als eigentlicher Vorgänger der Bestatter gilt, waren es doch Frauen, die sich um die Toten kümmerten. **Gisela Erni** und **Ursina Heimann** geben Kurse zu mehr «8samzeit».

Eine Kostprobe bekamen wir an einem Clubabend und kreierten wunderschöne Post. Auch unsere beiden neuen Mitglieder sind Unternehmerinnen. **Claudia Schären** bietet «aktivtherapie», um schmerzfrei, vital und frei atmend zu sein, in ihren Praxen in Olten und Bern. Bei **Sylvia Schaffhauser**, die BPWlerin in Zofingen ist und Olten als Zweitclub hat, werden «Timeless» Schuh- und Accessoire-Träume wahr.

Frauen ermutigen, sich mehr zuzutrauen, um mehr zu erreichen

Rita Nussbaum aus der Oltner Umgebung erzählte bei einem der monatlich stattfindenden Morgencafés Ü55 aus ihrem Unternehmerinnenalltag als Wirtin und Restaurantleiterin trotz Sehbehinderung und wie sie immer noch voll Freude Schwyzerörgeli spielt.

Auch unsere Gastreferentinnen sind Unternehmerinnen. So die beiden Berner BPWlerinnen **Daniela Haldemann** (büro&web design) und **Christine Abbühl** (urpunkt) mit ihrem Impulsvortrag Nachhaltigkeit. **Eliane Schumacher**, die eine eigene Agentur für souveräne Kommunikation & Events führt und seit 3 Jahren zusätzlich «stilfactory» für Styling, Auftritt und Kommunikation, hat Frauen im besonderen Fokus.

Selbst zu Gast waren wir in Aarau auf einem Kurzworkshop beim Social Media Coach **Silvia Beer** über LinkedIn und Instagram.

Die jährlichen Rituale

Olten versammelte die Clubs Aarau, Zofingen und Oberaargau 2023 zu einer stimmungsvollen Kerzenlichtfeier. Tatkräftige organisatorische Unterstützung erhielten wir von unseren beiden Mitgliedern **Doris Blöchlinger** und **Christine Jordi**.

Bei der jährlichen Mitgliederversammlung wurde das Vorstandsmitglied **Wiebke Steinfeldt** neu als Co-Präsidentin (nebst bisher **Gisela Kamber** s.o.) gewählt. **Palma Studer** komplettiert den Vorstand, dem auch **Claudia Schären** und **Nicole Grütter** angehören. Im Juli trafen sich die Oltnerinnen an einem schönen Sommerabend zum fröhlichen Netzwerken. Die Märchen-erzählerin Ines Henner schilderte auf der gut besuchten Weihnachtsfeier unterhaltsam und zum Nachdenken anregend über Begegnungen auf Augenhöhe und Respekt. Sie schloss mit dem Satz: «Allen Menschen recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann.»

Aber uns auf Augenhöhe begegnen, wollen wir.

Wer uns Oltnerinnen mal ganz ungezwungen kennenlernen möchte, kommt einfach an jedem 1. Mittwoch im Monat ins Restaurant Gryffe zum Netzwerken. Jede ist herzlich eingeladen, vorbei zu kommen.



CLUB RAPPERSWIL

Tradition trifft Moderne

Wie gelingt es, innovative Ansätze umzusetzen, ohne alte Traditionen über Bord zu werfen? Unser Clubjahr 2024 stand unter dem Motto «Tradition trifft Moderne». Ein vielseitiges Programm machte uns deutlich, wie sich traditionelle Unternehmen dieser Herausforderung stellen und auch in der digitalen Zeit erfolgreich geführt werden können.



«Tradition ist bewahrter Fortschritt. Fortschritt ist weitergeführte Tradition». Dieses Zitat von Carl Friedrich von Weizsäcker führte uns durch das vergangene Clubjahr. Unser erster Event fand im ehemaligen «Maggi-Areal» in Kempththal statt. Bei Idea Salentina erwartete uns eine spannende Betriebsführung durch Firmengründer Roberto De Matteis: «Im gesättigten, hart umkämpften, industriellen Mozzarella-Markt eine Nische finden zu wollen, ist verrückt. Unmöglich? Nein, hochwertiger Genuss, individuell, regional und nachhaltig – das ist mein Traum, den ich verwirklichen möchte» lautet seine Vision. Wir erhielten nicht nur Zahlen und Fakten zur Mozzarella-Herstellung, sondern konnten auch bei der faszinierenden handgefertigten Produktion zusehen.

Innovationen integrieren

Die 1995 geschaffenen regionalen Arbeitsvermittlungszentren (RAV) sind aus der früheren Arbeitslosenversicherung (ALV) hervorgegangen, die bereits Ende des 19. Jhs., damals noch auf freiwilliger Basis, ins Leben gerufen wurde. Seit 30 Jahren kümmern sich nun die RAV um die Vermittlung von Arbeitslosen. Unser Mitglied Claudia Frei leitet seit 2021 das RAV Rapperswil-Jona, einen der sechs Standorte im Kanton St. Gallen. Mitte Mai 2022 hat man neue Räumlichkeiten bezogen, und der Standort ist nun das modernste RAV des Kantons mit rund 15 Mitarbeitenden. Bei einem spannenden Rundgang durch das Multispace-Büro durften wir hinter die Kulissen blicken.

Eine Einführung in die traditionellen Heilkräuter in der modernen Küche gab uns Thuy Binh, die eine Praxis für ernährungs-psychologische Beratung in Meilen führt und als Herbalistin am IKP-Institut Fortbildungen über Wildkräuter in der Ernährung gibt. Die gängigen Küchenkräuter kennen wir alle, doch in Wildgärten wächst noch viel mehr. Doch da das Wissen um die Heilkraft dieser Pflanzen verloren zu gehen droht, haben sich moderne Heilkräuterfachfrauen auf die Belebung dieser uralten Heilkunst spezialisiert.

Handwerk in digitalen Zeiten

Der bekannte Schmied und Künstler Christian Zimmermann betreibt sein traditionelles Handwerk seit 1993 in der Hammerschmiede in Mühlehorn am Walensee. Bekannt wurde die 1777 erbaute Schmiede auch als Schauplatz und Drehort des Films «Schellen-Ursli» von 2015. Zusammen mit seiner Frau Roswitha führte uns Christian die faszinierende uralte Kunst des Schmiedens ein.

Im Zürcher Niederdorf führt Geschäftsführerin Anna Saarinen eine Manufaktur, in der wunderschöne moderne Teppiche aus Baumwollbändern hergestellt werden. Die Textilingenieurin ist in Finnland aufgewachsen und hat das Weben im Blut: Das traditionelle Handwerk wurde von der Grossmutter über die Mutter zur Tochter vererbt. Für ihre Kunden entwirft sie neue, exklusive Modelle auf Mass, die von ihren Mitarbeiterinnen am Webstuhl in aufwendiger Handarbeit angefertigt werden. Auch dieser Betrieb ist ein eindrückliches Beispiel dafür, wie ein handwerkliches Unternehmen in der digitalen Zeit erfolgreich geführt werden kann.

CLUB SCHAFFHAUSEN

50 Jahre BPW Schaffhausen – ein grosses Jubiläum und ein neuer Vorstand

Das Jahr 2024 stand für den Club Schaffhausen im Zeichen des Wandels. Einhergehend mit den Feierlichkeiten zu seinem 50 Jahr-Jubiläum im Juni blickte der Club zurück auf eine traditionsreiche Vergangenheit und auf den grossen Einsatz vieler engagierter BPW-Frauen. Darüber hinaus formierte sich der Vorstand neu.

Ein funkelndes Fest – 50 Jahre BPW Schaffhausen.



50 Jahre BPW Schaffhausen

Der BPW Club Schaffhausen beging am 1. Juni 2024 sein 50-Jahr-Jubiläum, das im Pavillon im Park im Rahmen eines festlichen Anlasses gefeiert wurde.

Die Veranstaltung bot den Schaffhauser Berufsfrauen Gelegenheit auf das gemeinsame Clubleben zurückzublicken, die Gemeinschaft zu feiern und sich gleichzeitig Ziele für die Zukunft zu setzen. BPW Schaffhausen feierte sein 50-Jahr-Jubiläum ganz im Sinne von 50 Jahre Engagement für die Gleichstellung und Sichtbarkeit von Frauen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft in der Region Schaffhausen. Daher begann der Anlass bereits am Nachmittag für Clubmitglieder und geladene Gäste mit einem World Café, an dem sich die Teilnehmerinnen in offener Gesprächskultur mit Ideen und Visionen für die Zukunft einbrachten. Der anschliessende Apéro im Foyer des Pavillon im Park führte ein in den heiteren Teil des Abends, der durch einen Auftritt der Kabarettistin Judith Bach wunderbar vielschichtig und musikalisch wie sprachlich brillant bereichert wurde. Bei einem feinen Dreigänge-Menü fand das Jubiläumsfest schliesslich seinen kulinarischen Höhepunkt in stimmungsvoll funkelnder Atmosphäre.

Ein neuer Vorstand mit neuen Zielen

Im Rahmen der 50. Mitgliederversammlung des BPW Club Schaffhausen wurde der gesamte Vorstand neu gewählt. Das neue Gremium ist ein vierköpfiges Team bestehend aus Lora Bachmann (Internationale Kauffrau), Claudine-Sachi Münger (Geschäftsführerin «tanne-schaffhausen – weinstube mit Herz»), Beatrix Schilling (Geschäftsführerin «ibp Institut») sowie Sandra Zimmermann (Architektin «crafraum»).

Ein neuer Vorstand für Schaffhausen.



CLUB SOLOTHURN

Ein besonderes Highlight war der REGIO-LINK-Anlass im August während der Barocktage in Solothurn. Bei strahlendem Wetter versammelten sich BPW-Frauen aus verschiedenen Clubs in der schönsten Barockstadt der Schweiz. Nach einem herzlichen Empfang im Garten des Palais Besenval wurde getanzt, gefochten und in historische Lebenswelten eingetaucht. Das Gruppenfoto auf der Treppe der St. Ursenkathedrale in prachtvollen Kostümen war ein unvergesslicher Moment. Eine Stadtführung und ein gemeinsames Abendessen im Kapuzinerkloster rundeten diesen einzigartigen Tag ab.

Das Jahr begann mit einem Besuch der Solothurner Filmtage. Eine Gruppe von 14 Personen sah sich trotz Kälte die Komödie «Bonschuur Ticino» von Peter Luisi mit Beat Schlatter an. Im Anschluss berichteten Regisseur und Hauptdarsteller von der Entstehung des Films. Im Februar fand die Kerzenlichtfeier im stimmungsvollen Burristurm statt. Der Dokumentarfilm «Girl Rising» über den weltweiten Kampf junger Mädchen um Bildung bewegte alle Teilnehmerinnen tief.

Im März genossen wir einen Afterwork-Apéro in der Bar Onda, hielten unsere Mitgliederversammlung im «Pöstli» ab und diskutierten im April mit NZZ-Redaktor Fabian Schäfer die Entwicklungen der Frauenpolitik in der Schweiz.

Im Mai sprach Karl Heinz Scholz im Kapuzinerkloster über Spiritualität als Alternative zur Selbstoptimierung. Ein inspirierender Abend mit tiefgründigem Austausch und stimmungsvoller musikalischer Einlage.

Weitere Veranstaltungen wie Apéros, Freilichttheaterbesuch, Fachreferate zur Gendermedizin mit Dr. Sonja Merten, Frauen in MINT-Berufen sowie eine Infoveranstaltung zur BVG-Abstimmung mit Delia Bohren prägten das vielfältige Jahresprogramm. Der stimmungsvolle Weihnachtsanlass in der Jesuitenkirche mit geistlichen Impulsen, Orgelmusik und anschliessender Begegnung im Roten Turm bildete den feierlichen Abschluss eines ereignisreichen Jahres.



CLUB THUN

Netzwerken neu gedacht – unsere Highlights

Selbstbewusstes Auftreten, digitale Finanzwelten, pferdegestütztes Coaching und rasantes Business-Women-Speeddating: Im Clubjahr 2024/25 haben wir mit unkonventionellen Formaten frischen Wind in unser Netzwerk gebracht. Kulinarische Dinner@Home rundeten dabei unser Programm ab und erbrachten eine Spende für die Stiftung Theodora.



Inspirierende Impulse zu Jahresbeginn

Den Auftakt bildete im Januar ein Workshop zum Thema Selfbranding, in dem Dr. Petra Wüst uns mit sofort umsetzbaren Strategien für den Alltag vertraut machte. Im April öffnete Kathrin Zemp in einer spannenden Einführung die Türen zur Welt der Kryptowährungen und half uns, Berührungsängste abzubauen. Ein genussvoller Höhepunkt war im Mai der Abend «Wein erleben», bei dem Susi Steiger-Wehrli uns mit Geschichten aus einem traditionsreichen Familienbetrieb begeisterte.

Neue Formate und aktive Erlebnisse

Im Juni lernten wir beim Business-Women-Speeddating ein hochdynamisches Networking-Format kennen, das regen Austausch förderte. Sportlich ging es im August beim Schnupper-Hornussen in Thun weiter – eine unterhaltsame Herausforderung, bei der jede Teilnehmerin die berühmte «Nuss» ins Visier nahm. Der BPW-Netzwerktrip nach Salzburg im September führte zu bereichernden Begegnungen über die Landesgrenzen hinweg.

Persönliche Erkenntnisse und Servicekultur

Im Herbst tauchten wir bei «Zita – The Butler» in erstklassige Service- und Dienstleistungskultur ein. Im Oktober öffnete das Coaching «Das Pferd dein Spiegel» unmittelbar neue Perspektiven auf unsere Persönlichkeit und sorgte für wertvolle «fadegradi» Aha-Momente. Abschliessend gewährten uns bis November verschiedene Eintrittsreferate Einblicke in inspirierende berufliche und persönliche Werdegänge. Den krönenden Abschluss bildete die sehr berührende Kerzenlichtfeier im wunderschönen Schloss Thun.

Verbundenheit und Zuversicht

Im Oktober 2024 mussten wir unerwartet Abschied von unserem langjährigen und geschätzten Vorstandsmitglied Jelena Genert nehmen. Wir behalten sie in dankbarer Erinnerung. Zugleich begrüßen wir herzlich unsere acht neuen Mitglieder und freuen uns auf ihre Impulse und Ideen. Die beiden gelungenen Dinner@Home-Anlässe zeigten eindrucksvoll, wie sich Genuss und Solidarität miteinander verbinden lassen.

I valori dello sport al servizio dell'empowerment femminile

Raccontare lo sport in chiave femminile apre le porte ad una serie di valori che nulla hanno a che vedere con la visione performativa e competitiva della concezione maschile.



«Inclusione», «Solidarietà», «Resilienza» possono essere promosse da una pratica sportiva al servizio dell'empowerment femminile per incentivare l'autonomia, la fiducia in sé stesse, il benessere delle donne perché, in fondo, ogni donna è un'atleta della vita.

Le donne affrontano ogni giorno sfide diverse contro i pregiudizi, le difficoltà, forme più o meno dirette di discriminazione, il silenzio che circonda i loro sforzi ed ogni giorno devono perseverare nel raggiungimento dei propri obiettivi, valorizzando le proprie qualità, affrontando gli ostacoli, trasformando le cadute in nuove opportunità.



«Il personal pitch», «Public Speaking», «Incontro con gli addetti HR», «AI ed impatto sul lavoro», «Sviluppo di Carriera e Personal Branding» sono solo alcuni dei temi che sono stati trattati nel corso dei nostri eventi mensili con un approccio estremamente pratico al fine di lasciare alle socie strumenti concreti ed immediatamente utilizzabili nella propria realtà lavorativa.

L'Equal Pay Day è stato dedicato al tema della conciliabilità famiglia e lavoro affrontato attraverso una Tavola Rotonda che ha visto confrontarsi sul tema donne impegnate in diversi profili professionali.

A questo si è aggiunto l'evento **STEAM** coordinato da un eccellente gruppo di lavoro di socie BPW Ticino che ha visto coinvolte oltre 90 persone tra ragazze delle scuole medie e genitori.



Il tradizionale **Brunch di Primavera** è stata occasione per presentare il libro della nostra socia, Cristina Milani, «Tra swipe e silenzi: l'amore e l'amicizia ai tempi del digitale», che è stata occasione di un vivace dibattito sulla difficoltà che possono essere create dai social media nelle relazioni personali ed alla necessità di coltivarle con empatia e gentilezza.

Sotto l'insegna «Unite per il cambiamento – Sorellanza oltre confine», abbiamo festeggiato in occasione della **Cena delle Candele** il gemellaggio con la sezione FI. DA.PA. BPW di Monza e Brianza, accolto con grande entusiasmo dalle socie di entrambi i Club.



Auspichiamo che un approccio arricchito dalla visione extra territoriale possa tradursi in azioni maggiormente efficaci per promuovere e rafforzare l'empowerment femminile.

Il progetto **Mentoring** condotto in collaborazione con USI – Università della Svizzera Italiana, che ha concluso la sesta wave, ha ottenuto un particolare riconoscimento con la nomina di Flavia Freitas Goncalves, lead del progetto, a Chair of the Mentoring Task Force di BPW International.

Tierisch guter Anlass und «Zeit und Mental Load»

In dieser Ausgabe des Courriers möchten wir auf zwei Anlässe zurückblicken, die uns in diesem Jahr besonders in Erinnerung geblieben sind. Einerseits schreiben wir von unserem Zentralschweizer Anlass und dem Equal Pay Day.

**Gemeinsam mit den BPW Clubs
Luzern und Ob-/Nidwalden organi-
sieren wir jährlich einen Zent-
ralschweizer Anlass. Der diesjähri-
ge war im wahrsten Sinne des
Wortes tierisch gut.**

Warm eingepackt in Mäntel, Mützen, Handschuhe und Thermounterwäsche nahmen wir an einer faszinierenden Nachtführung im Tierpark Goldau teil. Das Highlight war das Eulengehege: Dank des Vollmonds konnten wir die nachtaktiven Tiere besonders gut beobachten. Unsere Guides erzählten Wissenswertes über das Verhalten und die Lebensweise der Tiere – es war beeindruckend, die Eulen so aktiv zu erleben.

Nach der Führung wärmten wir uns bei einem Apéro Riche auf, liebevoll organisiert vom Tierpark-Team. Besonders gefreut hat uns der persönliche Empfang durch Regula Straub, Präsidentin der Stiftung Tierpark Goldau. Sie gewährte uns einen spannenden Einblick in ihren beruflichen Werdegang und ihre Arbeit im Tierpark. In ihrer inspirierenden Ansprache ermutigte sie die anwesenden Frauen, ihre Netzwerke aktiv zu nutzen und zu pflegen. Im Restaurant Grüne Gans ließen wir den Abend bei einem genussvollen Apéro ausklingen. Der Austausch unter den Zentralschweizer Clubs war wie immer sehr bereichernd. Wir schätzen die gute und lebendige Zusammenarbeit.

Ein weiterer bedeutender Anlass war der Equal Pay Day, der beim BPW Club Uri seit jeher hohe Priorität hat.

In den vergangenen Jahren ergaben sich wiederholt Kooperationen mit der Kommission für Gleichstellung von Frau und Mann sowie dem Frauenbund Uri, wodurch vielfältige Veranstaltungen ermöglicht wurden. Zum Equal Pay Day 2025 organisierten der BPW Club Uri und die Kommission für Gleichstellung von Frau und Mann ein gut besuchtes Podiumsgespräch im Theater Uri unter dem Titel «Zeit und Mental Load». Vier Frauen mit unterschiedlichen Familienmodellen diskutierten über die unsichtbare Care-Arbeit im Alltag. Moderiert wurde die Gesprächsrunde von BPW-Mitglied Loa Wild. Begleitend dazu informierte ein Stand mit Flyern und EPD-Taschen über das Thema.

Die Diskussion zeigte deutlich: Vor allem Mütter tragen die Hauptlast der organisatorischen und emotionalen Arbeit im Familienalltag. Als zentrale Erkenntnis kristallisierte sich heraus, dass regelmäßige Kommunikation mit dem Partner sowie ein unterstützendes Umfeld wesentliche Voraussetzungen für eine gerechtere Aufgabenverteilung sind. Die Podiumsteilnehmerinnen betonten zudem die Bedeutung, sich selbst treu zu bleiben, traditionelle Rollenbilder zu hinterfragen und bewusst Zeit für sich und die Partnerschaft zu schaffen. Das Podiumsgespräch war vielseitig, die Atmosphäre offen und engagiert – und das mediale Interesse entsprechend gross. Die enge Zusammenarbeit mit dem Theater Uri, der Gleichstellungskommission sowie gezielte Öffentlichkeitsarbeit über lokale Medien trugen wesentlich zum Erfolg des Anlasses bei.

Solche Anlässe zeigen uns immer wieder, wie wertvoll der persönliche Austausch, inspirierende Begegnungen und gemeinsames Engagement sind. Sie stärken nicht nur unser Netzwerk, sondern auch unser gemeinsames Ziel, die Gleichstellung von Frauen in allen Lebensbereichen voranzutreiben.

CLUB WIL

Sie hat's erfunden! Ideen, die verändern.

Frauen haben schon immer eine bedeutende Rolle als Erfinderinnen und Innovatorinnen gespielt – auch wenn ihre Geschichten oft im Hintergrund blieben. Von bahnbrechenden technischen Entwicklungen über wissenschaftliche Entdeckungen bis hin zu revolutionären Geschäftsideen haben Frauen immer wieder bewiesen, dass Kreativität und Mut keine Geschlechtergrenzen kennen.

Sei es **Marie Curie**, die durch ihre Forschung an der Radioaktivität neue Erkenntnisse in der Wissenschaft ermöglichte, **Ada Lovelace**, die als erste Programmiererin der Welt gilt – oder **Barbe-Nicole Clicquot-Ponsardin**, bekannt als «Veuve Clicquot». Sie war die erste, die die Technik des Rüttelns (remuage) einführte, eine Methode, die den Champagner von Trübstoffen befreit und ihm so seine klare, feine Perlung verleiht. Ihre Erfindung trug maßgeblich zur Weiterentwicklung der Champagnerherstellung bei. Nicht umsonst gilt sie als Pionierin der modernen Champagnerindustrie. Und als eine der ersten Unternehmerinnen der Neuzeit übernahm sie mit 27 Jahren das Weingut ihres verstorbenen Mannes und führte die Marke Veuve Clicquot zum internationalen Erfolg. Ihre Innovationen und ihr Geschäftssinn trugen wesentlich zur Verbreitung und Beliebtheit von Champagner als Synonym für Luxus und Eleganz bei und prägen die Produktionstechniken bis heute.

Gemeinsam sichtbar werden

Auch heute sind Frauen als Erfinderinnen, Wertschöpferinnen und Innovatorinnen aktiv und bringen ihre Ideen in verschiedensten Bereichen ein. Ob sozial oder unternehmerisch, ob technisch oder künstlerisch – Innovation, Erfindergeist und Kreativität finden sich in allen Lebens- und Arbeitsbereichen. Und in Netzwerken wie dem BPW Wil werden diese Frauen sichtbar und zeigen, dass sie als Frau ihren «Mann» stehen, Fußabdrücke hinterlassen und gleichberechtigt in der Business-Welt ihren Platz haben.



Frauen behaupten sich in Männerdomänen



Frauen stehen im Rampenlicht



Frauen produzieren Konsumgüter



Frauen denken unternehmerisch



Frauen sind kreative Köpfe

CLUB WINTERTHUR

Ein Jahr der DV24 gewidmet

Unter dem Motto «Winterthur bildet! Kultur | Technik | Wissen» präsentierten wir 2024 unsere Stadt als starken Bildungs-, Kultur- und Wirtschaftsstandort an der Delegiertenversammlung von BPW Switzerland. Mit Stolz blicken wir zurück auf zwei Tage voller Inspiration, Austausch und Empowerment – erfolgreich durch hochkarätige Beiträge, starke Frauen und eine rundum gelungene Organisation.



Gala Abend DV und unsere Helferinnen
© Fotos: Simon Chromech und Laura Gross



Am 7. und 8. Juni 2024 begrüßten wir rund 200 Teilnehmende von allen BPW in der Schweiz bei uns in Winterthur zur Delegiertenversammlung: Am Freitagabend trafen sich die BPW Young und erkundeten gemeinsam die Lok- und Altstadt von Winterthur. An fünf Workshops am Samstagvormittag vertieften die zahlreichen Teilnehmerinnen ihr Wissen von Gender Medicine bis hin zu Gründerinnen-Power. Und als Auftakt der Delegiertenversammlung begrüßten Bundesrätin Karin Keller-Sutter und Stadträtin Katrin Cometta, beides BPW Mitglieder, die Anwesenden.

Der festliche Gala-Abend im Casinotheater bot Raum für neue Begegnungen, festliche Stimmung und kulturellen Genuss. Umrahmt mit Begrüßungsworten von Stadtpräsident Michael Künzle, musikalischen Leckerbissen des Winterthurer Duo «Klassik Nuevo» und Science-Häppchen vom Technorama führten die Co-Präsidentinnen Manuela von Ow und Danja Marazzi durch den abwechslungsreichen Abend. Die DV24 war ein absoluter Erfolg.

Um einen solchen Anlass durchzuführen, braucht es Frauen, die sich gegenseitig unterstützen, vertrauen und respektieren. Deshalb ein herzliches Dankeschön an alle Clubfrauen, Helferinnen, Partnerorganisationen und Sponsoren, die diesen besonderen Event mit ihrem Engagement überhaupt möglich gemacht haben.

Und sonst?

Natürlich stand das Clubleben während dieser aufregenden Zeit nicht einfach still. An 12 Anlässen lauschten wir zum Beispiel einem Referat von Frau Majorin Carliman, besuchten das Weingut von Nadine Saxer, übten Strategien um Stress einzudämmen und lernten das Sulzerareal aus architektonischer Sicht kennen.



Co-Präsidentinnen und Stadtpräsident
Duo «Klassik Nuevo»



CLUB ZOFINGEN

Generationenübergreifende Kontaktpflege und spannende Clubabende Recht, Gesundheit, Gesellschaft und Socializing. Sichtbarkeit unseres Clubs für die Bevölkerung und Interessentinnen am Neuzuzügeranlass erhöht.

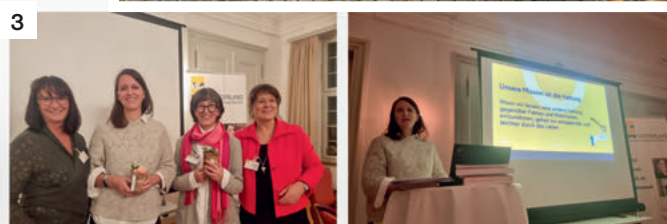
Das Jahr 2024 stand für den BPW Club Zofingen ganz im Zeichen der Kontaktpflege unter den Mitgliedern. Wir organisierten insgesamt 11 Clubabende, die sich mit einer breiten Palette an Themen beschäftigten. Die Abende boten nicht nur wertvolle Informationen, sondern auch die Gelegenheit, sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Der Zusammenhalt über die Generationen hinweg zeichnet unseren Club aus.

Ein besonderes Highlight war unser Besuch in der Leserei. Die Inhaberin zeigte uns eindrücklich, wie sie ihre Buchhandlung in den letzten 7 Jahren aufbaute und laufend neue Formate für die Leserschaft entwickelt. Diese Veranstaltung war ein voller Erfolg und zeigte einmal mehr, wie wichtig Club-Aktivitäten beim lokalen Gewerbe in unserer Thut-Stadt sind.

Ein weiterer Meilenstein war unsere Teilnahme am Neuzuzügeranlass der Stadt Zofingen. Hier präsentierten wir unseren Club der Zofiger Bevölkerung und konnten zahlreiche neue Interessentinnen gewinnen. Diese Veranstaltung bot uns die Möglichkeit, unser Netzwerk zu erweitern und neue Mitglieder für unsere Sisterhood zu begeistern.

Wir blicken auf ein erfolgreiches Jahr zurück. Nicht nur unsere bestehenden Mitglieder haben wir zusammengebracht, sondern auch viele neue Kontakte geknüpft und das Business Netzwerk erweitert. Partizipation am Clubleben vorleben, unsere Community in den Verein miteinbeziehen und Angebote für Youngs und BPW+ anbieten. Dank Konstanz im Vorstand und der rechtzeitigen Weichenstellung für die Nachfolge sind wir für die Zukunft bestens aufgestellt.

1—Neuzuzügeranlass: Wir begrüßen die Zofiger Bevölkerung. 2—Besuch der Leserei: Viel Innovation wie Vorleserei, Geniessen oder Podcasterei. 3—Spannendes Referat zu Mediation als Haltung von Bianca Gebauer und Amina Chaudri. 4—Speed Dating für generationenübergreifende Business-Austausche.



CLUB
ZÜRICH

79 Jahre BPW Club Zürich – das war 2024!

Ein weiteres Jahr voller Dynamik, spannender Entwicklungen und gemeinsamer Erlebnisse liegt hinter uns. 2024 war für den BPW Club Zürich ein Jahr des Wandels – mit neuen Impulsen, inspirierenden Vorträgen, bereichernden Unternehmungen und einem Weihnachtsfest der besonderen Art (Zumba!). Doch es war nicht nur ein Jahr des Erlebens, sondern auch ein Jahr des Engagements, der Reflexion und des Zusammenhalts.

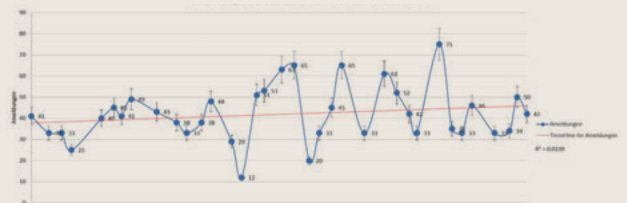
Der Club Zürich organisierte 36 Anlässe:

- 11 Clubabende im Clublokal Zunfthaus zur Meisen oder Hotel Englimatt mit durchschnittlich 46 Teilnehmenden
- 8 Networking Abende mit Einführungsreferaten von neuen Mitgliedern mit durchschnittlich 21 Frauen (max. Raumkapazität 24 Pers.)
- 7 Lunch & Afterwork Series in Lokalen geführt von Frauen, organisiert von unseren Young BPW Representatives
- 6 auswärtige Kollaborations Anlässe z. B. zum femBrunch mit der Frauenzentrale, zum Frauenstreik oder bei Google Switzerland mit femella zum Speed Networking
- 3 BPW Kultur Anlässe (BPW+) wie Führungen durch private Oldtimer Jaguar Sammlungen bis zu Walking-Tour Brunnenstadt Zürich
- 1 jährliches Sommerfest mit Tombola-Erlös, das dieses Jahr an den LENA-Stipendienfonds gespendet wurde



Neuer und bisheriger Vorstand BPW Zürich Galerie MV 13.3.2024:
v.l.n.r.: Vanessa Orlando, Zsuzsanna Landolf, Stefanie Rüesch (neu),
Sheerah Kim, Angela Pape, Theres Trümpi (bisher), Renate Schuh,
Stephanie Hering (bisher), Sandra Manca, Margaret Saunders (neu,
fehlt auf dem Foto)

Neu hat der BPW Club Zürich entschieden, die BPW+ Veranstaltungen als «BPW Kultur» umzubenennen und hat zur gleichen Zeit einen neuen BPW Kultur Beirat unter der Leitung von Margaret Saunders ins Leben gerufen. Denn BPW Zürich verfolgt die generationsübergreifende Strategie weiter mit einer bewussten Durchmischung von allen Generationen in offiziellen Club-Anlässen, und Aufbrechen von starren Strukturen durch auswärtige Anlässe und Kollaborationen ausserhalb des Stammlokals Zunfthaus zur Meisen. Angesichts des bevorstehenden 80-jährigen Jubiläums des Clubs im 2025 ist es besonders spannend und auch herausfordernd, solche Veränderungen umzusetzen.



Chronologische Anmeldezahlen Anlässe 2021-2024

Im 2024 haben wir 67 neue Gäst:innen betreut. Wir konnten 13 neue Interessentinnen registrieren und 4 neue Mitglieder gewinnen. Zudem fanden 4 Übertritte aus anderen Clubs statt. Zum Jahresende 2024 zählen wir insgesamt 32 Interessentinnen und 15 Young BPW (Mitglieder und reg. Interessentinnen).

Unsere Geschichte ist geprägt von starken Frauen, von Mut, Engagement und dem Wunsch etwas zu bewegen. Auf diese Art leben wir Diversität und Inklusion in allen Aspekten unseres Lebens, welche eine grosse Wichtigkeit im aktuellen geopolitischen und gesellschaftlichen Wandel trägt. Jede Begegnung, jede Idee, jede Initiative hat unseren Club geformt und bereichert. Doch die wahre Kraft liegt nicht in der Vergangenheit – sie liegt in unserer Fähigkeit, weiterzudenken, neue Wege zu beschreiten, unsere Gemeinschaft lebendig zu halten und gemeinsam die nächsten Schritte zu wagen.



Gestalten Sie den Wandel: Ganzheitlich in eine neue Zeit.

Als Pionier im körperzentrierten integrativen Coaching bieten wir eine einzigartige dreijährige **Ausbildung für Fach- und Führungskräfte**, die Menschen in Projekten, Führungspositionen, der Personalentwicklung oder in Veränderungsprozessen unterstützen. Vertiefen Sie Ihr Verständnis für die untrennbare Verbindung von Körper, Geist und Emotionen, um **transformative Prozesse in Ihrem beruflichen Umfeld zu initiieren und zu begleiten**.

In unserem Lehrgang für Coaching, Beratung und Supervision erfahren Sie **tiefgreifende persönliche Weiterentwicklung** und eröffnen sich **neue Karriereperspektiven**. Diese Ausbildung ist berufsbegleitend und anerkannt von den Berufsverbänden bso und SGfB.

Kostenlose Online-Infoabende am 25.08. und 27.10.2025.
Lehrgangsstart: 08.-12.04.2026

www.ibp-institut.ch | info@ibp-institut.ch

Ausführliche Informationen: ausbildung.ibp-institut.ch/integratives-coaching



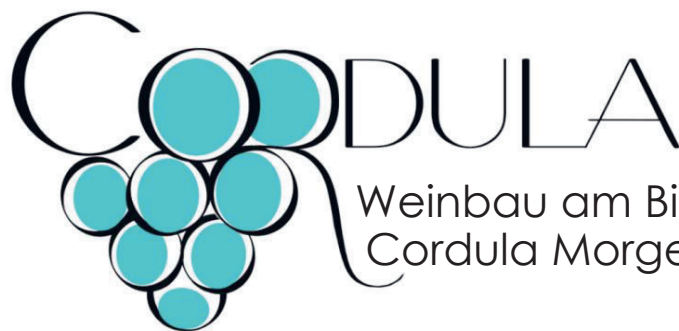
lilytrust | consulting



Als Expertin für Self-Empowerment im interkulturellen Business Umfeld arbeite ich mit Einzelpersonen im intensiven Coaching oder biete Training für Teams in massgeschneiderten Workshops an.



Kontaktanfragen
Tatjana Gaspar
M +41 79 361 02 02
mail@lilytrust-consulting.ch
www.lilytrust-consulting.ch



Weinverkauf
Degustationen
Treberwurstessen

Weinbau am Bielersee
Cordula Morgenegg-Posch



Weinbau Cordula Morgenegg-Posch

Neuenburgstrasse 48 · 2512 Tüscherz · 079 654 61 80

www.morgenegg-posch.ch · cordula@morgenegg-posch.ch





DELANCE

SWISS WATCHES

*Die DELANCE-Uhr ist aus
meinem Wunsch entstanden,
Frauen einen Anker zu geben –
einen symbolischen, stillen Mentor,
der sie dazu inspiriert, sich selbst
zu verwirklichen.*

Giselle Rufer



*La montre DELANCE est née de mon
désir d'offrir aux femmes un repère
symbolique, un mentor silencieux qui
les inspire à se réaliser pleinement.*

Giselle Rufer

By women, for women
Designed and crafted in Switzerland



gisellerufer.com – delance.com – giselle.rufer@delance.com – +41 (0)32 323 64 01

