



## AKF – Spirituell. Sozial. Politisch.

Aargauischer Katholischer Frauenbund

# aktuell 1/2023

### Was ist deine Lieblingsfarbe?

Farben! Farben! Farben! Was wäre die Welt ohne Farben? Für mich persönlich: Eine sehr triste und eintönige Welt. Farben sind ein natürlicher Bestandteil dieser Welt. Wir sehen jeden Tag «farbig». Und den meisten von uns erscheint das mehr als selbstverständlich, so dass wir über die Farben in unserer Welt keine grossen Gedanken mehr verschwenden. Doch hast du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie die Farben dich in deiner Welt begleiten? Welche Wirkung sie auf dich haben? Gibt es sogar eine Lieblingsfarbe, welche dich durch dein Sein und Tun begleitet? Farben sind schön oder langweilig, zart, grell oder aufdringlich. Farben können schön sein oder erregen, Hoffnung vermitteln oder Unbehagen bereiten. Oftmals nehmen wir dies gar nicht wahr. Doch unser Unterbewusstsein spricht auf all die Farben sehr individuell an. Nehmen wir doch einmal die Farbe Rot: Mit Rot verbinden viele Menschen Aggressivität und es löst auch Unbehagen aus. Was verbindest du mit der Farbe Rot? Für mich persönlich steht diese Farbe für Tatkraft, Energiepotenzial und Einsatzbereitschaft. Interessant, wie unterschiedlich die Empfindungen sind. Es lohnt sich auf jeden Fall, einmal genauer «hinzuschauen» – auf die Farben, die einem begleiten. Und auch bei der einen oder anderen Gelegenheit bewusst auf eine «persönliche» Farbe zu setzen. Viel Spass beim Erkunden.

Sandra Blasucci  
Vize-Präsidentin AKF  
Ressort Bildung

### AKF Delegiertenversammlung

Am 29. März 2023 fand in Lenzburg die 111. Delegiertenversammlung des AKF statt. Neben fast 100 Delegierten begrüßte der AKF zahlreiche Gäste und Vertreterinnen befreundeter Organisationen. Im Zentrum stand dieses Jahr neben den gängigen Geschäften auch der gegenseitige Austausch. Zudem wurde eine neue Vizepräsidentin gewählt und eine neue Vorstandsfrau für das Ressort Finanzen.

#### AKF begrüßt neues Vorstandsmitglied

Bereits im vergangenen Jahr machte der Aargauische Katholische Frauenbund AKF von sich reden, als er gerade drei neue Vorstandsfrauen für den Verein begeistern konnte. Es scheint, als würde der AKF weiterhin auf dieser Erfolgswelle reiten. Denn auch dieses Jahr begrüßte der AKF eine neue Vorstandsfrau. Neu übernimmt Jolanda Wüster das Ressort Finanzen im AKF. Vorstandsfrau und Verantwortliche für das Ressort Bildung, Sandra Blasucci, wurde zur Vizepräsidentin des AKF-Vorstandes gewählt. Verabschiedet wurde heute Abend auch die ehemalige Regionalvertreterin Süden/Westen, Stefania Sola, welche sich die letzten drei Jahre für den Aargauischen Katholischen Frauenbund AKF engagiert hat.



#### Der AKF in neuem Kleid

Neben den gängigen Geschäften bot die Delegiertenversammlung die Gelegenheit, den Mitgliedern und Gästen einige Neuerungen in der Kommunikation des Frauenbundes vorzustellen. Der Aargauische Katholische Frauenbund AKF ist neu mit einer überarbeiteten und benutzerfreundlicheren Webseite unterwegs, die im ansprechenden Layout des Frauenbundes daher kommt. Des Weiteren ist der AKF auf den sozialen Medien Instagram und Facebook vertreten. Ein wichtiger Schritt, um das Netzwerk des Frauenbundes im Kanton Aargau auszuweiten.



#### Freiwilliges Engagement ist wichtig

Anlässlich der diesjährigen Delegiertenversammlung äusserte sich Pia Viel, Präsidentin des Aargauischen Katholischen Frauenbundes AKF zum freiwilligen Engagement der Aargauer Frauen. Die Frauen im Kanton seien sehr engagiert. Dies habe einmal mehr das vergangene Jahr gezeigt. Der Zusammenhalt sei zudem wichtig, damit der Frauenbund auch weiterhin bestehe und so das freiwillige Engagement im Kanton Aargau gefördert werden könne. Das Protokoll der DV wird auf der Homepage des AKF zum Nachlesen verfügbar sein oder kann auf der Geschäftsstelle bezogen werden.



Text: Fabiola Bachmann / Fotos: Mirjam Stutz

## Kontakttreffen der Ortsvereine

Zum jährlichen Kontakttreffen haben sich am 12. Januar die Vorstandsfrauen aus den Ortsvereinen der Region Norden unter der von Leitung Gisela Zinn in Wittnau getroffen.

Das Kontakttreffen der Region Norden fand in Wittnau, mit dem Frauenbund Wittnau als Gastgeber statt. Den Anlass haben wir mit einem Anstossen auf das Zusammensein, auf das Leben, und auf unser Frauennetz begonnen.

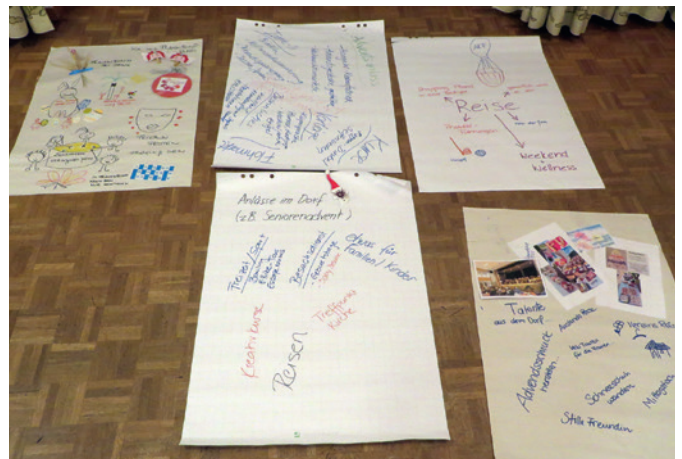
25 Frauen aus 11 Ortsvereinen haben sich getroffen, um gemeinsam ein Traumjahresprogramm 2024 zu gestalten. Fünf Gruppen mit Frauen aus jeweils verschiedenen Ortsvereinen wurden gebildet. Sofort wurde erzählt, geträumt, diskutiert, geschnitten, gemalt, geschrieben, geklebt. Die Zeit ging in einem Zug vorbei und bald konnte jede Gruppe ihr Traumprogramm 2024 präsentieren. Es wurden tolle Ideen entwickelt, die in den nächsten Jahren in den Ortsvereinen oder mit anderen zusammen realisiert werden können. Und warum nicht, vielleicht schaffen wir es nach Palma, um dort eine Woche zusammen zu verbringen! Das Ziel des Kontakttreffens wurde erreicht. Die Frauen haben mit Frauen aus anderen

Ortsvereinen zusammengearbeitet, haben sich vernetzt, wissen, was die anderen machen, und hatten dabei viel Spass und Freude.

Am Ende haben wir festgestellt, wie wichtig es ist zusammen zu kommen, um sich zu vernetzen und kennen zu lernen. Manche Frauen waren noch nie an einem Kontakttreffen und versprachen, nächstes Mal wieder dabei zu sein. Das Kontakttreffen ist ein wichtiger Anlass für den Zusammenhalt unseres Frauennetzes.

Ich möchte an dieser Stelle Danke sagen, an alle Frauen, die nach Wittnau gekommen sind. Für mich war es ein sehr schöner Abend mit euch. Es hat mir viel Kraft und Energie gegeben, zusammen mit euch den gleichen Weg zu gehen und gemeinsam Ideen für die Zukunft zu entwickeln.

Gisela Zinn  
Regionalvertreterin Norden / Osten



Unter der Leitung von Pia Viel haben sich am 10. Januar die Vorstandsfrauen der Ortsvereine der Region Süden und Westen getroffen. Sie haben sich ebenfalls mit dem Traumjahresprogramm 2024 befasst.

**Ein grosses und herzliches DANKE für die Gastfreundschaft an den Frauenbund Beinwil im Freiamt. Es war eine Freude bei euch zu sein!**



## Der AKF besucht die GVs der Ortsvereine

Die Einladungen für die Generalversammlungen der Ortsvereine kommen jeweils sehr zahlreich für die Monate Januar, Februar und März. Der AKF-Vorstand schätzt die Einladungen zu den Generalversammlungen und versucht, an möglichst vielen teilzunehmen.

Für den AKF sind diese Generalversammlungen wichtige Anlässe für die Pflege der Verbundenheit und Vernetzung mit den Ortsvereinen und ihren Mitgliedern. Mit unserer Anwesenheit haben wir die Möglichkeit den AKF mit seinen Weiterbildungsmöglichkeiten, unsere Anlässe und unsere Unterstützung für die Ortsvereine zu präsentieren und den engagierten Vorstandsfrauen unseren Dank und unsere Wertschätzung mitzuteilen. Nach der ordentlichen Generalversammlung ergeben sich immer interessante Gespräche mit den Mitgliederfrauen und der Vorstand des AKF erhält ein wertvolles und direktes Feedback der Ortsvereine.

Der Wert der Care-Arbeit, welche die Vorstandsfrauen in ihren Ortsvereinen leisten, wird durch den Besuch des AKF für ihre Mitglieder bestätigt und ins Bewusstsein gerufen. Die Vorstandsfrauen leisten in freiwilliger Arbeit viele Stunden im Hintergrund. Sie tun dies mit Freude und grossem Elan für ihre Frauenbande im Ortsverein. Das Resultat sieht man dann jeweils in den Jahresrückblicken der Generalversammlungen, welche die vielen interessanten, anregenden und gemeinsamen Erlebnisse im lokalen Frauenbund nochmals in Erinnerung rufen.

*Gisela Zinn, Pia Viel*



GV 80 Jahre Frauengemeinschaft Würenlingen



## «Chele-Zmorge» beim Frauenbund Kölliken

Im November hat der Frauenbund Kölliken ein «Chele-Zmorge» organisiert. Zu Gast war die AKF-Frauenpreis-Trägerin Milena Wenger vom Verein KiZ Kinderzeit.

Hier einige Eindrücke zu diesem gelungenen Anlass, die uns aus Kölliken erreicht haben.



# Von guten Mächten wunderbar geborgen

Zur Frühlingszeit – inmitten einer Welt, wo vieles beunruhigt und erschüttert – mögen gute Kräfte uns stärken. Bilder und Texte zusammengestellt von Martha Liechti und Caroline Küng, Fachgruppe Spiritualität

## Möge ein Engel vor dir hergehen

und dir die Richtung weisen,  
in der du Erfüllung findest  
Schritt für Schritt.

Möge ein Engel hinter dir stehen,  
um dir den Rücken zu stärken,  
damit du aufrecht  
und wahrhaftig leben kannst.



Möge dich ein Engel begleiten,  
zu deiner Rechten und zu deiner Linken,  
damit du bewahrt bleibst  
vor den Angriffen derer,  
die es nicht gut mit dir meinen.

Möge ein Engel unter dir stehen,  
um dich zu tragen,  
wenn du keinen festen Boden  
mehr unter dir spürst.



Möge ein Engel in dir sein,  
um deine Tränen zu trocknen  
und dein Herz  
mit dem Licht der Zuversicht zu erhellen.

Möge ein Engel über dir sein,  
um dich zu behüten  
vor den alltäglichen Gefahren,  
damit kein Unheil dein Leben bedroht.

Mögen dich alle Engel des Himmels  
mit ihrem Segen erfüllen und umhüllen  
an allen Tagen deines Lebens  
und in jeglicher Nacht. unbekannt

Inmitten der Nacht blickt er dich an, dein Engel,  
von Angesicht zu Angesicht.  
Nichts von dir bleibt ihm verborgen.  
Doch er fragt dich nicht nach dem Dunklen in dir, sondern  
führt dich dem Tag entgegen, zur Klarheit, zum Licht.

Christa Spilling



Es gibt keine Wege, die in unauflöslichem Chaos enden.  
Auch du wirst aus dem Gespinnst unzähliger verworrener  
Fäden mit Hilfe der behutsamen Hände eines Engels  
deinen eigenen Weg entwickeln, der dir am Ende Sinn  
und Erfüllung verspricht.

Christa Spilling

Ich werde einen Engel schicken,  
der dir vorausgeht.  
Er soll dich beschützen  
Und an den Ort bringen,  
den ich bestimmt habe.  
Achte auf ihn und hör auf seine Stimme.

Exodus 23,20



Jeder von uns hat einen Engel,  
der auf uns wartet.

Dorothee Sölle



## Engel Zärtlichkeit

Als Noah die Taube fliegen liess,  
da stand der Engel Hoffnung hinter ihm.

Als Abraham dem alten Götzen opfern wollte,  
da stand der Engel Bewahrung vor ihm.

Als Hagar in der Wüste nur noch den Tod sah,  
da trat der Engel lebendigen Wassers in ihr Leben.

Als Elija verzweifelt aufgeben wollte,  
da stand der Engel Stärkung neben ihm.

Als Bileam das Volk verfluchen sollte,  
da stand der Engel Rettung in seinem Weg.

Als Tobias seinen weiten Weg antrat,  
da ging der Engel Heilung an seiner Seite.

Als Josef Maria entlassen wollte,  
da trat der Engel Zukunft in seine Träume.

Als nichts anderes zu sehen war  
als ein neugeborenes Kind,  
da sangen die Engel Verheissung vom Frieden.

Als alles tot und verloren schien,  
da kündet der Engel Leben den Frauen, die Auferstehung.

Wenn du alles aus den Händen gibst und dich selbst loslässt,  
dann trägt dich der Engel Zärtlichkeit.

Elisabeth Bernet

## «Think BIG – denke GROSS»

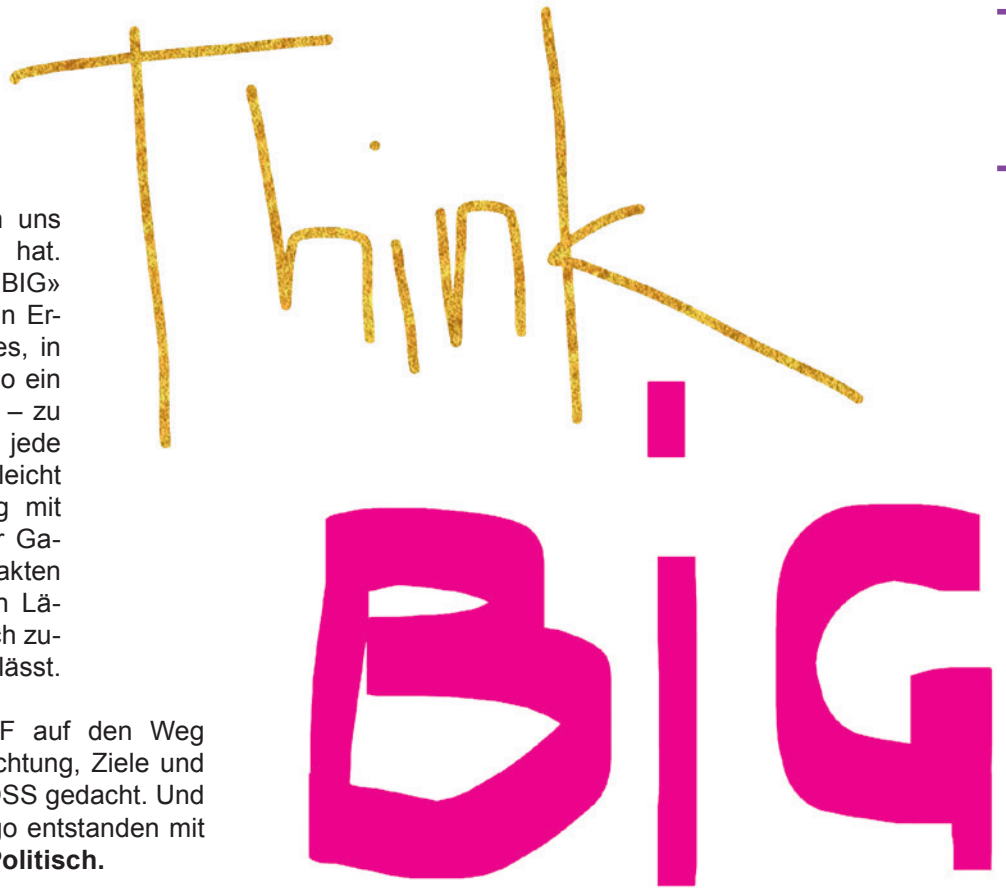
Ein Slogan, den wohl jede von uns kennt und auch schon gehört hat. Gleich vorweggenommen: «Think BIG» hat nicht nur mit dem finanziellen Erfolg zu tun. Vielmehr bedeutet es, in der Fülle gross zu denken und so ein erfülltes Leben – für dich selber – zu führen. «Think BIG» ist, was für jede von uns etwas Grosses ist. Vielleicht ist es der tägliche Spaziergang mit dem Hund, der Mercedes in der Garage oder das Malen eines abstrakten Bildes. Überleg mal, was dir ein Lächeln ins Gesicht zaubert und dich zu Frieden und glücklich einschlafen lässt.

Bereits 2022 hat sich der AKF auf den Weg gemacht und über die Neuausrichtung, Ziele und Bedürfnisse nachgedacht – GROSS gedacht. Und so ist letztes Jahr ein neues Logo entstanden mit den Werten: **Spirituell. Sozial. Politisch.**

Das GROSS-Denken und -Fühlen möchten wir mit unserem Netzwerk teilen. So nehmen wir die SKF-Delegiertenversammlung vom 3. Juni 2023 zum Anlass, um auch dort GROSS zu denken und die Dekoration entsprechend auszurichten. Gemeinsam kreativ sein – das ist, wofür wir uns entschieden haben. Und diesem Aufruf sind über 30 Ortsvereine sowie Einzelmitgliedern gefolgt. Dieses grossartige Interesse hat mich und meine Vorstandskolleginnen überwältigt und gefreut. In der Zwischenzeit sind die Leinwände und die Farbe bereits verteilt. Mit grosser Freude sind auch die ersten «Kunstwerke» zurück in die Geschäftsstelle gelangt, wo sie nun sicher aufbewahrt werden.

Bei dieser Aktion geht es nicht um ein künstlerisches Talent oder bestimmte künstlerische Techniken. Vielmehr stehen die Verbundenheit, Selbsterkenntnis und der eingebrachte Ausdruck im Fokus. So haben mich auch die unzähligen positiven Feedbacks sehr gefreut. Sei es per E-Mail oder persönlich an der AKF-Delegiertenversammlung vom 29. März 2023 in Lenzburg. Die zuerst vorhandene Unsicherheit über das Können hin zum freudigen Erlebnis des Geschaffenen. Schön, dass diese Kunstaktion so viele Frauen in unserem Verbund mobilisiert und bewegt hat. So schön auch, dass es zur Vernetzung beiträgt und der einen oder anderen Frau einen persönlichen Mehrwert brachte.

Die Aktion läuft noch bis Mitte Mai 2023. Ich kann es dann kaum erwarten, all die tollen, verrückten, eigenwilligen, abenteuerlichen und kreativ einzigartigen Kunstwerke zu bestaunen. Auf die Vielzahl der Kunstwerke könnt ihr alle «gwundrig» sein.



Ein weiteres Highlight ist dann die Präsentation im Trafo Baden, wenn die Bilder ihren persönlichen Auftritt haben. Das wird dann sicherlich nochmals ein unvergessliches Erlebnis für alle Anwesenden anlässlich der SKF-Delegiertenversammlung vom 3. Juni 2023.

*Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.*

*Laozi, chinesischer Philosoph*

**«Think BIG – GROSS denken»:  
Was bedeutet das für dich?  
Welches sind deine Ziele?**

Erlaube dir, **GROSS** zu denken.  
Lass dich auf das Abenteuer ein.  
Und nutz dabei das grosse Netzwerk vom AKF und die vielen positiven Vibes.  
Viel Spass!

**Gemeinsam die Zukunft vom AKF bunt gestalten.**

Mit farbenfrohen Grüssen

*Sandra Blasucci  
Vize-Präsidentin / Ressort Bildung*

# AKF Frauen stellen sich vor...

## Jolanda Wüstner Mendoza

**Wohnort: Bremgarten**

### Seit wann bist du mit dem AKF verbunden?

Seit 2007 / 2008

### Was ist deine Aufgabe im AKF:

Im Kantonalvorstand bin ich für das Ressort Finanzen zuständig.

### Wie / Wann kamst du zum AKF?

Durch den Elternkreis und dann die Frauengemeinschaft in Bremgarten AG. Der Kontakt als Vorstandsfrau der Frauengemeinschaft mit dem AKF habe ich sehr geschätzt. Der AKF hat uns grosse Hilfe und Unterstützung geboten, als wir auf der Suche nach neuen Vorstandsfrauen waren.

Interessant, spannend und informativ war der Erfahrungsaustausch mit anderen Frauengemeinschaften und dem AKF an den Regionalkonferenzen und der Delegiertenversammlung.



### Woher holst Du dir deine Motivation für die Aufgabe beim AKF?

Ich verknüpfe dabei zwei Leidenschaften. Mich in einer Frauenorganisation einbringen können und dabei mit Zahlen arbeiten.

### Was war das Highlight des vergangenen Jahres für dich?

Mein Ehemann und ich konnten für 5 Wochen in Mittelamerika verweilen. Zuerst haben wir Familie und Freunde in Honduras und El Salvador besucht. Danach durften wir für 3 Wochen Costa Rica bereisen und erleben. Wir haben viel gesehen, ganz tolle Menschen kennen gelernt und viel Herzenwärme erfahren.

### Was verbindet dich mit dem AKF?

Es ist eine Frauenorganisation und engagiert sich sowohl im sozialen als auch im politischen Umfeld. Ich finde in der heutigen Zeit ist es sehr wichtig auf beiden Ebenen aktiv und präsent zu sein.

### Wohin führt dich deine nächste Reise?

In die USA nahe bei Chicago. Wir werden dort meine «honduranische» Mutter (Gastmutter in meinem Austauschjahr 1989 / 1990) und ihren Ehemann besuchen gehen. Familie ist für uns sehr wichtig.

### Was darf in deinem Urlaubskoffer nie fehlen?

Neugier und Offenheit für Neues und Anderes.

### Wenn Du eine Sache auf der Welt verändern dürftest: Was wäre das?

Dass wir uns alle akzeptieren und respektieren können, nicht nur im Bereich Gender sondern auch in den sozialen Schichten, verschiedenen Kulturen und Religionen.

### Für was bist du im Leben sehr dankbar?

Familie, Gesundheit und die Möglichkeit immer wieder Neues kennenzulernen.

*Wir danken dir ganz herzlich für die Beantwortung der Fragen.*



## Marlies Höchli-John

**Wohnort: Effingen**

### Seit wann bist du mit dem AKF verbunden?

Seit langer Zeit.

### Was ist deine Aufgabe im AKF:

Mitarbeit in der Fachgruppe / Kommission Frauenpreis



### Wie / Wann kamst du zum AKF?

Ich wurde von Vroni Peterhans angefragt.

### Erzählst du uns, was deine Aufgabe im AKF ist?

Gemeinsam Frauen respektive Organisationen im Aargau finden, die für den Frauenpreis vorgeschlagen werden können.

### Woher holst du dir deine Motivation für die Aufgabe?

In der Überzeugung, dass es so viel engagierte Frauenprojekte gibt, die es Wert sind, besonders unterstützt zu werden.

### Warum machst du das, was du machst?

Ich bin überzeugt, dass dies der wichtigen Arbeit des AKF dient.

### Wer unterstützt dich bei deiner Aufgabe?

Das Team der Kommission

### Was macht dir an deinem Job am meisten Spaß?

Das wird sich noch zeigen, ich bin Neumitglied.

### Was war das Highlight des vergangenen Jahres für dich?

Da gibt es verschiedene Momente der Freude und der Hoffnung, also Highlights im Alltag.



### Was verbindet dich mit dem AKF / SKF?

Ich bin überzeugt von dieser aktiven und engagierten Arbeit, kirchlich und politisch, sowohl jener des AKF als auch jener des SKF.

Zudem verbindet mich das Engagement meiner Mutter und der prägende Einsatz meiner Schwiegermutter mit dem SKF.

### Gibt es etwas das dir Sorgen macht? Was dürfte besser laufen?

Die Entwicklungen in der katholischen Kirche, und konkret jener in der Schweiz. Die Frauen müssen dringend ernster genommen werden und konkrete Veränderungen bezüglich kirchlicher Ämter in naher Zukunft erleben können.

### Welches Projekt möchtest du unbedingt noch in Angriff nehmen?

Das wird sich zeigen.

### Wohin führt dich deine nächste Reise?

Momentan sind bei uns keine grösseren Reisen geplant. Ich geniesse aber kleine Reisen und Aufenthalte im Wallis und im Bündnerland.

### Was darf in deinem Urlaubskoffer nie fehlen?

Die Vorfreude und passende Lektüre

### Was wolltest du dem AKF oder den Mitgliedern schon immer mal sagen?

Danke!

### Wenn Du eine Sache auf der Welt verändern dürftest: Was wäre das?

Ich glaube mit einer Sache wäre das leider nicht gemacht. Aber alles in allem wäre das sicher das grosse Thema «Frieden», sowohl in uns selber als auch in der Welt.

### Für was bist du im Leben sehr dankbar?

Für meinen Mann, meine Töchter, meine Enkelkinder

*Wir danken dir ganz herzlich*

*für die Beantwortung der Fragen.*

**SAVE-THE-DATE:**

Mittwoch, 13. September 2023  
**AKF-Kantonalkonferenz  
 der Ortsvereins-Vorstandsfrauen**  
 Kath. Pfarreizentrum Lenzburg

**VORSCHAU:**

### Der Seele Flügel geben & den Füßen guten Boden

HERBSTSPIRITUALITÄT für unsere Vereine  
 Impulse für Frauen-Feiern - Bibliodrama

27. September 2023 in Aarau

## Pfefferoni

### Die Akademisierung der Berufswelt und ihre Folgen

**Donnerstag, 1. Juni 2023**  
 18.00 Uhr Grossratsgebäude Aarau

Referat von Prof. Margrit Stamm,  
 Erziehungswissenschaftlerin und Direktorin des  
 Forschungsinstituts Swiss Education Aarau

Ohne Anmeldung  
 Eintritt CHF 20.– / AKF-Mitglieder CHF 10.–

## «Heilsame Momente»

Haus der Religionen, Bern  
 Führung und Workshops

Donnerstag, 22. Juni 2023  
 ganzer Tag

## Sternmarsch-Feiern

Zum Thema «**FRIEDEN**»

**Donnerstag, 24. August 2023**

in verschiedenen Ortsvereinen

Informationen zu allen Anlässen  
 und Anmeldungen:

AKF Geschäftsstelle  
 056 668 26 42

info@frauenbund-aargau.ch oder  
 www.frauenbund-aargau.ch

<b>AGENDA:</b>	01. Juni	Pfefferoni-Referat «Die Akademisierung der Berufswelt»
	03. Juni	Delegiertenversammlung SKF im Trafo Baden
	17. Juni	Impulstagung SKF #Frauenbande 2.0
	22. Juni	Heilsame Momente – Haus der Religionen, Bern
	24. August	Sternmarsch-Feiern in verschiedenen Ortsvereinen
	01. Sept.	Pfefferoni – Jüdischer Kulturweg Endingen-Lengnau
	13. Sept.	AKF-Kantonalkonferenz für Ortsvereine in Lenzburg
	22. Sept.	Feier vor der Kirchentüre in Aarau
	27. Sept.	Herbstspiritualität für unsere Vereine – Bibliodrama in Aarau

Was hast Du zu berichten? Wir freuen uns auf deine Geschichte!

Redaktionsschluss für das nächste AKF aktuell 2/2023 ist der 3. September 2023

**Impressum:**

aktuell, Informationsblatt des Aarg. Kath. Frauenbundes

Redaktion/Gestaltung: Silvia Flury und Bea Paolini, AKF-Geschäftsstelle, 5400 Baden, Tel. 056 668 26 42, info@frauenbund-aargau.ch  
 www.frauenbund-aargau.ch

Druck: Bürli AG, Döttingen, Druck · Kommunikation · Medien