



AKF

Newsletter November 2025



Liebe AKF-Freundinnen und AKF Freunde Liebe Leserinnen und Leser

Rückblick auf den WIRKtag 2025: Frauen gestalten Zukunft

Der erste WIRKtag – von Frau zu Frau, die neu konzipierte Kantonalkonferenz des Aargauischen Katholischen Frauenbunds (AKF) – fand am 25. Oktober 2025 in Lenzburg statt und wurde zu einem Tag voller Inspiration, Begegnung und weiblicher Strahlkraft.

Unter dem Motto «*Empowerment jetzt! Frauen. Verantwortung. Zukunft.*» kamen Frauen aus dem ganzen Kanton Aargau und darüber hinaus zusammen, um über Führungsrollen, Sichtbarkeit und gemeinsames Wirken zu reflektieren. Der Tag stand ganz im Zeichen von Bildung, Dialog und Gemeinschaft – den Grundwerten des AKF.

Mit ihrer Keynote «*True North Star Journey – Empowerment auf allen Ebenen*» zeigte Rahel Kindermann, CEO der Flughafenregion Zürich, wie innere Klarheit, Mut und weibliche Führungskraft zusammenwirken.

Evelyne Wernli, Mediatorin und Coachin, nahm das Publikum mit auf ihre Weltreise und liess spüren, wie Perspektivenwechsel, Neugier und Achtsamkeit das eigene Wirken bereichern.

[
Künstlerin und Impulsgeberin Sandra Blasucci eröffnete mit «*Sei kreativ! Wie Kreativität dein Empowerment stärkt*» einen Raum für Ausdruck, Mut und Selbstvertrauen – ein inspirierendes Beispiel, wie Kunst innere Stärke sichtbar macht.

Der WIRKtag bot Raum für Dialog über Generationen hinweg, für Austausch und Begegnung. Beim abschliessenden Apéro Riche wurde spürbar, wie Vernetzung und gegenseitige Unterstützung Frauen in ihrer Wirkungskraft stärken.

Der WIRKtag 2025 war mehr als eine Veranstaltung – er war ein Bekenntnis zu weiblicher Gestaltungskraft und zur Vision, dass Frauen Zukunft formen, indem sie sich gegenseitig stärken.

Herzlichen Dank an alle Teilnehmerinnen, Referentinnen und Unterstützer:innen, die diesen besonderen Tag möglich gemacht haben.

Freut euch auf 2026: Die Reise geht weiter – noch grösser, noch inspirierender, mit vielen neuen Impulsen und Begegnungen.

Sandra Blasucci, AKF Vize-Präsidentin



**Neues Vorstandsmitglied ab der
Delegiertenversammlung**

Mein Name ist **Tanja Ruschke**. Ich wohne mit meiner Familie in Stetten und bin Mutter von noch jungen Zwillingen.

Ich engagiere mich im Vorstand des Frauenvereins und Familientreffs Stetten und habe zusätzlich „Hilfe im Alltag Aargau“ gegründet. Das ist ein niederschwelliges und modernes Hilfsangebot für Senioren und Familien.

Am AKF schätze ich besonders die Gemeinschaft, die Offenheit und das Engagement, mit dem Frauen über Generationen hinweg so viel bewegt haben. Davon möchte ich gerne ein Teil sein.

Mein Leben ist ziemlich bunt: ich bin mal tanzend zu wilder Musik zu finden, mal gemütlich zu Hause mit selbstgebackenen Guetzli und Tee, an einem spirituellen Kurs, im Wald mit den Kindern oder an einem Networking-Event. Ich bin vielseitig, lieber Mittendrin statt nur dabei und lasse mich gern für Neues begeistern.

Besonders am Herzen liegen mir junge Familien und Kinder, weil sie die Zukunft sind. Sie werden Werte und Traditionen weitertragen, die uns Menschen verbinden. Darum liegt es an uns, diese Werte & Traditionen so mitwachsen zu lassen, dass unsere Kinder sich damit identifizieren können und sie gerne weiterleben.

Ich freue mich darauf, mich im AKF einzubringen, spannende Frauen kennenzulernen, gemeinsam coole Projekte auf die Beine zu stellen und den Zusammenhalt unter uns Frauen zu stärken.

Ich glaube, dass jede Begegnung etwas bewegt. Dafür bin ich hier: um mit Freude, Neugier und offenem Herz mitzugestalten.

An der Delegiertenversammlung am 25. März in Lenzburg stelle ich mich zur Wahl in den Kantonalvorstand zur Verfügung.

Liebe Grüsse
Tanja Ruschke

Wir suchen Dich!



Engagiere dich flexibel - werde Teil unseres Unterstützungspools!

**Möchtest du dich flexibel engagieren und den AKF aktiv unterstützen?
Dann werde Teil unseres Unterstützungspools!**

Mögliche Aufgaben

- Vertretung des AKF an Generalversammlungen
- Mithilfe bei Projekten, Aktionen und Veranstaltungen
- Repräsentation bei Ortsvereinen im Kanton Aargau

Das bringst du mit

- Freude an Begegnungen & Vereinsleben
- Interesse an freiwilligem Engagement
- Offenheit & Teamgeist

[if !supportLineBreakNewLine]

Warum mitmachen?

Setze dich aktiv für Frauen und Gemeinschaften ein, sammle wertvolle Erfahrungen und erweitere dein Netzwerk – alles flexibel nach deinem Zeitplan. Ein motiviertes Team freut sich auf dich!

Interessiert?

Melde dich unverbindlich bei **Karin Kalt, Geschäftsstellenleiterin**

Wir freuen uns auf dich!

info@frauenbund-aargau.ch / 056 668 26 42

oder via Kontaktformular



Engagiere dich im AKF - werde Teil unseres Kantonalvorstandes!

Wir suchen eine interessierte und engagierte Frau für die Leitung der Fachgruppe Politik & Gesellschaft

Das sind die Aufgaben

- Mitarbeit im Kantonalvorstand
- Vernetzung mit anderen Frauenorganisationen
- Kurse, Vorträge, Impulsabende organisieren

Das bringst du mit

- Interesse an gesellschaftspolitischen Themen
- Interesse an freiwilligem Engagement
- Teamfähigkeit, Offenheit, soziale & kommunikative Kompetenzen

Warum mitmachen?

Setze dich aktiv für Frauen und Gemeinschaften ein, sammle wertvolle Erfahrungen und erweitere dein Netzwerk.

Ein motiviertes Team freut sich auf dich!

Auskunft gibt gerne

Evelyne Wernli, Leiterin Fachgruppe Politik & Gesellschaft

evelyne.wernli@frauenbund-aargau.ch / 079 628 95 38

Nächste Anlässe - nicht verpassen!



Pfefferoni: Stadtführung im Advent in Baden

Einen Spaziergang durch die weihnachtlich beleuchteten Gassen der Altstadt Baden während der Advents- und Weihnachtszeit erleben, ist etwas ganz Besonderes. Zauberhafte Geschichten begleiten durch sanft beleuchtete Treppen und Winkel und öffnen den Blick in ein besinnliches Baden. Die weihnachtliche Führung verbindet auf eine leichte und humoristische Art Anekdoten und Begebenheiten aus früherer Zeit.

Dienstag, 9. Dezember 2025

Treffpunkt: 17.45 Uhr bei Info Baden, Bahnhofplatz

Start: 18 Uhr

Endpunkt um ca. 19.30 Uhr auf dem Schlossbergplatz

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG

Kosten: CHF 25.00 / AKF-Mitglieder CHF 20.00

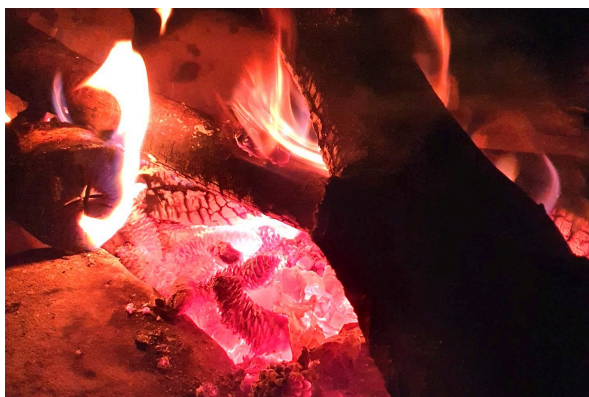
Inbegriffen ist die Stadtführung eine süsse Überraschung als Abschluss.

Organisiert von der AKF-Fachgruppe Spiritualität Caroline Küng, Martha Liechti, Berta Lammer und Rita Bussinger

Bist du dabei? Wir freuen uns auf dich!

Anmeldung bis 1. Dezember an die Geschäftsstelle

Flyer mit allen Infos/Anmeldung



Herzliche Einladung zu einem kraftvollen und lichtreichen Jahresendritual

Sonntag, 21. Dezember 2025

Zeit: 17 bis 18.30 Uhr

Ort: Rastplatz Merian, Ennetbaden

Kosten: Kollekte

inbegriffen ist ein wärmender Umtrunk am Feuer.

Der Anlass ist draussen am Feuer. Warme Kleider und gute Schuhe anziehen.

Mit dem Bus B5 ab Baden Bahnhof West, Richtung Ennetbaden Aeusserer Berg
bis Bushaltestelle Geissbergstrasse

Organisiert vom AKF-Vorstand Evelyne Wernli und Caroline Küng

Wir freuen uns auf einen besinnlichen 4. Adventabend am Feuer!

Anmeldung bis 18. Dezember an die Geschäftsstelle

Flyer mit allen Infos/Anmeldung

Safe the Date - Pfe~~ff~~eroni: "Femizide"

Dienstag, 3. März 2026

Ort: Bullingersaal, Jurastrasse 13, Aarau

Reserviert euch dieses Datum!

Ein Abend voller Inspiration und spannender Einblicke erwartet euch.

Hochkarätige Referent*innen teilen ihre Erfahrungen, Ideen und Geschichten –
lebendig, persönlich und mitreißend.

Freut euch auf neue Perspektiven und interessante Begegnungen.

Weitere Informationen folgen im nächsten Newsletter und per Flyer.

AKF-Jahresprogramm 2026

Das AKF-Jahresprogramm 2026 kannst du unter dem untenstehenden Link immer aktuell herunterladen. Allfällige Änderungen oder Verschiebungen bleiben vorbehalten.

Gerne weisen wir euch jetzt schon auf folgende Veranstaltungen hin:

- **Dienstag, 3. März:** Pfefferoni: "Femizide" - Fachgruppe Politik & Gesellschaft
- **Mittwoch, 11. März:** Impulsabend Frühling "Der Seele Flügel geben und den Füßen den Boden. Auf den Spuren von heiligen Frauen für uns heute." - Fachgruppe Spiritualität
- **Mittwoch, 25. März:** Kurs "Newsletter - Der direkte Draht zu Mitgliedern"
- **Mittwoch, 25. März:** ab 18 Uhr Delegiertenversammlung in Lenzburg

[Link zum Jahresprogramm](#)

Lenzburger Tagung der Frauenzentrale: Spannende Workshops für Frauen von kreativ bis poetisch

Unter dem Titel "Wissenschaft trifft Selbstfürsorge" lädt die Frauenzentrale Aargau zur Lenzburger Tagung ein.

Samstag, 17. Januar 2026

Zeit: 8.15 Uhr bis 15.30 Uhr

Ort: Weiterbildungszentrum Lenzburg

Tagungskosten: CHF 190.00 / CHF 160.00 für Mitglieder der FZA / CHF 100.00 für Studentinnen oder Kulturlegi Besitzerinnen

Dr. sc. Manuela Adcock, Neuropsychologin und Neurowissenschaftlerin bei **Hirncoach AG**, zeigt an der **Lenzburger Frauentagung**, wie das Gehirn gezielt

gestärkt werden kann – für mehr mentale Power, Fokus und Lebensfreude.

Ein gesunder Kopf ist die Basis für Erfolg, Wohlbefinden und innere Stärke.
Mehr Hirngesundheit – mehr Lebensqualität.

Anmeldung bis 30. November direkt über untenstehenden Link

Anmeldung und Infos

Aus den Ortsvereinen



Rückblick: Frauenverein Stetten

Spannendes Referat zum Thema Schlafhygiene

Rund 30 Interessierte fanden sich am 21.10.25 zum spannenden Vortrag von **Werner Strebel**, PT FH, Dipl. C.S. Osteopathie, Eidg. Dipl. Erwachsenenbildner und Präsident der Schweizerischen Arbeitsgruppe für Tastdiagnostik, ein.

Der vom **Frauenverein Stetten** organisierte Anlass bot den Teilnehmenden einen wertvollen Einblick in die Bedeutung und Verbesserung unserer Schlafqualität. Mit grossem Fachwissen und anschaulichen Beispielen zeigte Werner Strebel, wie wichtig erholsamer Schlaf für unsere Gesundheit ist – und wie wir ihn durch einfache Massnahmen der sogenannten **Schlafhygiene** selbst fördern können. Sein zentrales Fazit lautete: *Das Bewusstsein und Wissen über den Schlaf ist die beste Medizin.*

Die Zuhörerinnen und Zuhörer nahmen zahlreiche praktische Tipps für den Alltag mit und zeigten sich beeindruckt von der lebendigen und praxisnahen Vermittlung des Themas.

Die **grosszügige Kollekte** des Abends wird an die **Luise Thut Stiftung (Hospiz Aargau)** gespendet – ein herzliches Dankeschön an alle, die dazu beigetragen haben.

Bericht von Madeleine, Frauenverein Stetten

Aus dem Frauenbund Schweiz und den Netzwerken

Einladung zum Jubiläumsgottesdienst anlässlich des 50-jährigen Bestehens des Solidaritätsfonds

Der Frauenbund Schweiz lädt alle zum Jubiläumsgottesdienst ein:

Sonntag, 11. Januar 2026

Zeit: 9.30 Uhr

Ort: Katholische Kirche St. Laurentius, Kirchstrasse 5, Dagmarsellen

Alle sind herzlich eingeladen, inklusive anschliessendem Apéro und Austausch.
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Der Frauenbund Schweiz freut sich sehr auf eure Teilnahme und darauf, dieses besondere Jubiläum gemeinsam mit euch zu feiern.

Weitere Infos findest du hier

Frauenbund Schweiz

- Soeben eingetroffen: [Frauenbund Schweiz - Newsletter Oktober](#)
-

Frauenzentrale Aargau

- Soeben eingetroffen: [Frauenzentrale - Newsletter November](#)
-

Gebet am Donnerstag

- Jeden Donnerstag um 19:30 Uhr in der Kirche im Kloster Fahr
[Gebet am Donnerstag Kloster Fahr](#)
-



Frauengeschichten

Neue Filmreihe Oktober 2025 bis März 2026

Frauen machen Geschichte: Sechs berührende Geschichten und Schicksale aus verschiedenen Kulturkreisen und Genres. Von grossen Spielfilmen und weltbekannten Persönlichkeiten zu intimen Einblicken durch das dokumentarische Begleiten.

Ergänzend zur Filmreihe: Feier des Weltfrauentages am 8. März 2026 mit einem ausgewählten Film und passendem Rahmenprogramm.

Röm.-Kath. Landeskirche Aargau

- [Newsletter Oktober](#)
-

FrauenAargau

- [Newsletter November](#)
-

Die Frauenkiste

Möchtest du auf ein Angebot, einen Kurs, ein Produkt aufmerksam machen? Wir vom AKF bieten mit dem Newsletter einen Kommunikationskanal an, um diese Angebote an die Frau zu bringen.

Dieser Newsletter darf gerne mit den Mitgliedern geteilt werden!

Weitere Informationen gibt es auf unserer Geschäftsstelle:
Tel. 056 668 26 42 | info@frauenbund-aargau.ch



AufTankgeDANKEN

Zu entdecken gibt es auch vier Mal im Jahr die AufTankgeDANKEN auf unserer Homepage - ein paar Zeilen zum Innehalten - weil es gut tut! **Jetzt ganz Aktuell für November bis Januar!**

AufTankgeDANKEN

Geschäftsstelle - Erreichbarkeit ab 1. Oktober

Sehr gerne bin ich für Fragen und Anliegen auch persönlich für dich da:

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Dienstag: 8:30 – 11:30 Uhr und 13:30 – 16:30 Uhr

Mittwoch und Donnerstag: 8:30 – 11:30 Uhr

Montag- und Donnerstagnachmittag arbeitet die Geschäftsstelle im Homeoffice – in dieser Zeit erreichst du Karin Kalt telefonisch oder per E-Mail.

Über Besuche auf Voranmeldung freue ich mich sehr.
Bei Abwesenheiten gibt der Telefonbeantworter Auskunft.

Aargauischer Katholischer Frauenbund AKF

Geschäftsstelle

Karin Kalt

Neuenhoferstrasse 101, Bürodörfli

Aargauischer Katholischer Frauenbund

Neuenhoferstrasse 101, 5400, Baden

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} gesendet.

Sie haben die E-Mail erhalten, weil Sie sich für den Newsletter angemeldet haben.

[Im Browser öffnen](#) | [Abbestellen](#)

