



AKF

Newsletter Mai 2026



Liebe AKF-Freundinnen und AKF Freunde Liebe Leserinnen und Leser

Wenn Frauen zusammen kommen

Seit eh und je kommen Frauen zusammen, um sich auszutauschen und gemeinsam Grosses zu bewirken. Viele Rechte und Möglichkeiten, die heute selbstverständlich erscheinen, wurden einst von mutigen Frauen erkämpft, die sich vernetzt, organisiert und gegenseitig gestärkt haben.

Doch dahinter steckt noch mehr. Gemeinschaft unter Frauen kann nicht nur gesellschaftlich etwas bewegen, sondern tut auch gut. Studien zeigen, dass Gespräche unter Frauen Stress reduzieren und das Wohlbefinden stärken können.

Früher fanden solche Treffen oft privat beim klassischen Teekränzchen statt. Heute bei Veranstaltungen, Projekten oder gemeinsamen Erlebnissen bei einem Gläschen Wein.

Ein schönes Beispiel dafür ist der Anlass **«Heilsame Momente»** am 17. Juni in Tegerfelden, organisiert von der Fachgruppe Spiritualität. Die Teilnehmerinnen erwartet ein entspannter Spaziergang durch die Rebberge, eine Weidegustation und feine Häppchen.

Denn nach wie vor brauchen wir solche Momente: offene Gespräche und Orte, an denen Frauen sich gegenseitig stärken und miteinander weiterwirken.

Herzlich

Tanja Ruschke

Kantonalvorstand "Ortsvertreterin"

Bitte verschickt den Newsletter auch an eure Mitglieder!

**Unsere nächsten Anlässe -
nicht verpassen!**

"Mai" wie Maiandacht



Bezirksmaiandacht

Dienstag 26. Mai 2026 / 19.30 Uhr



Grotte
Leuggern

Mitwirkende :
Frauenbund Leuggern,
Sabine Tscherner, Seelsorgerin
Kirchenchor Leuggern
unter der Leitung von
Alberto Rinaldi



Frauenbund Leuggern

Heilsame Momente

in den Rebbergen von Tegerfelden



An diesem besonderen Ort und besonderen Nachmittag erlebt ihr

- **Heilsame Momente beim Spaziergang**
- **Heilsame Momente bei den Impulsen**
- **Heilsame Momente beim Wein degustieren**

Zur Weindegustation im Rebgut Buchmann gehören vier verschiedene Weine, ein alkoholfreies Traubenschorle, ein kleiner Imbiss und ein Platz im "Schärme oder Schatte" dazu.

Wann: Mittwoch, 17. Juni 2026

Wo: Tegerfelden

Zeit: 14 Uhr bis 16.30 Uhr

Treffpunkt: um 14 Uhr beim Gemeindehaus Parkplatz, neben der Bushaltestelle Hochbrücke. Von dort gemeinsamer Spaziergang zu den Reben. Reine Gehzeit ca. eine Stunde.

ÖV-Bus: ab Baden 13.27 - an 15.53 / ab Brugg 13.35 - an 14.03 /
ab Bad Zurzach 13.44 - an 13.52 Bushaltestelle Tegerfelden Hochbrücke.

Kosten:

Mitglieder Fr. 35.00 / Nichtmitglieder Fr. 45.00

Es freuen sich
AKF Fachgruppe Spiritualität
Caroline Küng, Martha Liechti und Rita Bussinger

Bist du dabei? Melde dich jetzt an!

Anmeldung bis 6. Juni 2026
mit Angabe Frauenbundmitglied / Nichtmitglied

[Flyer mit allen Infos/Anmeldung](#)

Regionaler Impulstag 2026 - Frauenbund Schweiz

zusammen mit dem AKF



Die regionalen Impulstage 2026 bringen den Frauenbund Schweiz bewusst in die Regionen und direkt zu den Frauen. Statt alle an einen zentralen Ort einzuladen, treffen wir uns dort, wo unser Verband lebt: in den Kantonen, in den Gemeinden und in den regionalen Netzwerken. So entsteht Raum für persönliche Begegnungen, neue Kontakte und den Austausch vor Ort.

Unser regionaler Impulstag Nordwestschweiz findet statt:

Wann: Freitag, 19. Juni 2026

Wo: Lenzburg

Zeit: 13.30 Uhr bis 17 Uhr

Unser Engagement wirkt. Machen wir es sichtbar!

Unsere Vereine leisten einen wichtigen Beitrag zum Leben in unseren Gemeinden. An unserem regionalen Impulstag Frauenbande 2.0 nehmen wir uns Zeit, genau darauf zu schauen. Im Austausch miteinander wird sichtbar, was unsere Arbeit besonders wertvoll macht. Du erhältst Einblick in Erfahrungen aus anderen Vereinen und entdeckst neue Ideen, wie das Wirken des Vereins sichtbar gemacht werden kann, um Menschen zu begeistern und Frauen zu stärken.

Wir beginnen im Pfarreizentrum Lenzburg und kommen in ruhiger Atmosphäre an. Der Einstieg greift Gegensätze aus dem Kanton Aargau auf, die uns durch den Nachmittag begleiten und zum Weiterdenken anregen. Anschliessend werden wir selbst aktiv und mixen gemeinsam Drinks. Mit verschiedenen Zutaten entstehen eigene Kreationen, die zum Ausprobieren einladen und Leichtigkeit in den Austausch bringen. Aus Früchten kann passende Drink-Dekoration geschnitzt werden. Wir teilen Erfahrungen, greifen Gedanken auf und entwickeln sie gemeinsam weiter. Der Austausch ist lebendig und nah an dem, was uns im Vereinsalltag beschäftigt.

Zum Abschluss erwartet uns ein gemeinsamer Apéro. Es bleibt viel Zeit für Begegnung, Gespräche und echtes Frauenbande-Feeling!

Der Apéro wird vorbereitet von der Stiftung Heimgärten, die an der diesjährigen Delegiertenversammlung vom AKF die DV-Spende erhalten haben.

Weitere Informationen findest du [**hier**](#)

Bist du dabei? Melde dich jetzt an!

Anmeldung bis 31. Mai 2026

Anmeldung

Care-Markt

Who cares?



Auch der AKF ist vertreten

Kommt vorbei am **Samstag, 13. Juni 2026** von **13 Uhr bis 16 Uhr** in der **Markthalle Aarau**.

Der AKF und andere Organisationen zeigen sich, werden sichtbar und reden über die so wichtige Carearbeit.

[Weitere Infos hier](#)

Aus den Ortsvereinen

Frauenverein Stetten

Wie man im Chaos zur Ruhe kommt

PHÖNIX Workshops

Izamara Renfer



- geführte Meditation
- praktische Übungen
- Stärkung
Selbstwert/Eigenliebe

Wann: Donnerstag, 18. Juni

Zeit: 19:30 - 21:30 Uhr

Wo: Pfarreitreff Stetten

Mitglieder gratis

Nichtmitglieder Fr. 10.-

Anmeldung bis 14. Juni unter:

info@frauenverein-stetten.ch

oder 079 293 20 90

(Ruth Robucci)



Aus dem Frauenbund Schweiz

Newsletter Frauenbund Schweiz

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

Aus den Netzwerken

#Juniainitiative: Juniatag 2026



[Hier geht's zum Bericht](#)

Frauenzentrale Aargau

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

Frauen Aargau

- frauenaargau - besser vernetzt: [Newsletter Mai](#)
-

Röm.-Kath. Landeskirche Aargau

- aktuell aus der Landeskirche: [Newsletter April](#)
-

Gebet am Donnerstag

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

Verein "Chraftfunken"

Vier Frauen haben nach einer eigenen Brustkrebserkrankung einen Verein gegründet, der Frauen nach einer Krebserkrankung zu unterstützen. Denn nach dem Krebs ist nicht wie vor dem Krebs. Viele körperliche wie psychische Themen begleiten diese Frauen für lange, wenn nicht gar für immer.

Weitere Informationen über untenstehenden Link.

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. 077 217 54 07 | info@frauenbund-aargau.ch



AufTankgeDANKE

Zu entdecken gibt es auch vier Mal im Jahr die AufTankgeDANKEN auf unserer Homepage - ein paar Zeilen zum Innehalten - weil es gut tut! **Jetzt zur**

AufTankgeDANKE

Geschäftsstelle - Erreichbarkeit ab 1. April 2026

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

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Donnerstag: 8:00 – 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr

Homeoffice

Montagnachmittag, Dienstag ganzer Tag und Mittwochmorgen

in dieser Zeit erreichst du mich (Karin Kalt) telefonisch oder per E-Mail.

Über Besuche auf Voranmeldung freue ich mich sehr.

Bei Abwesenheiten gibt der Telefonbeantworter Auskunft. Oder schreibe mir ein Mail.

Aargauischer Katholischer Frauenbund AKF

Geschäftsstelle

Karin Kalt

Feerstrasse 8, 5001 Aarau

Tel. 056 668 26 42 | info@frauenbund-aargau.ch | www.frauenbund-aargau.ch

Aargauischer Katholischer Frauenbund

Feerstrasse 8, 5001 Aarau

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](#)



