



fislisbacher-zitig.ch

## Liebe Leserschaft

Fislisbacherinnen und Fislisbacher jeden Alters waren im Mai und Juni, vor allem sportlich, aktiv. Was man auf den ersten Blick auf den Bildern sieht: gemeinsam macht es doppelt Spass! Lesen Sie die Berichte dazu in unserer Dorfzitig.

Jetzt können wir uns auf den Herbst freuen, es stehen einige Anlässe an.

Die Ankündigungen finden Sie auf unserer Agenda-Seite. Zudem wird zu zwei Jubiläumsfeiern eingeladen und für zwei Projekte werden Sängerinnen und Sänger gesucht. Ein neuer Verein wurde gegründet und es gibt News zum Dorffest 2026. Viel Spass beim Lesen!  
*Ihr Redaktionsteam*



### «Spiel mit» - die kunterbunte Projektwoche

Bericht Seite 5



*Bild links oben: Auf dem Bauernhof  
Bild rechts oben: Barfüsserwegschncke  
Bild links unten: Feuerwehrautos  
Bild rechts unten: mit allen Sinnen erleben*

# Fislisbacher ZITIG



SVF SPORTVEREIN  
FISLISBACH

### Unsere Delegation am Turnfest in Lausanne

Eine Kurzfassung des Berichts finden Sie auf Seite 17. Den ganzen Bericht können Sie auf [fislisbacher-zitig.ch](http://fislisbacher-zitig.ch) lesen.

*Bild links oben: Team Getu (Geräteturnen)  
Bild links unten: Jugend  
Bild rechts unten: Aktive U30*



## Präsidentinnen-Wechsel beim Verein Fislisbacher-Zitig

# Fislisbacher ZITIG

**Am 17. Juni wurde im Vereinshaus die 33. GV des Vereins Fislisbacher-Zitig abgehalten. Die teilnehmenden Mitglieder vertraten Vereine und Institutionen oder waren als Privatpersonen anwesend.**

Souverän führte Tanja Wiegers durch die Sitzung. Beim Traktandum «Neuwahlen des Vorstands» gab sie bekannt, dass sie das Präsidialamt abgeben wird und als Beisitzerin im Vorstand bleibt. Neu wird der Verein im Co-Präsidium von Marlies Möckli Schibli, Aktuarin und Andrea Bauer, Beisitzerin, geführt.

Des Weiteren informierte Yvonne Koch, Kassierin, dass der Jahresabschluss wiederum defizitär ist. Durch die finanzielle Unterstützung aus der Leserschaft, in der Juli-Ausgabe 2024 lag ein Einzahlungsschein bei, fiel das Defizit geringer aus als im Vorjahr. An dieser Stelle ein grosses Dankeschön an Sie, liebe Leserinnen und Leser.

Das Redaktionsteam informierte, dass der Entscheid, von 6 auf 4 Ausgaben zu wechseln, das Team merklich entlastet. Die zwei Abgänge konnten nicht neu

besetzt werden und alle Redaktionsmitglieder sind mit Familie, Beruf und Hobbies stark eingebunden, dass schlichtweg die Kapazität fehlt.

Für die Rubrik «Menschen im Dorf» konnte Isabel Steiner-Peterhans zurückerlangt werden. Vor über einem Jahrzehnt hatte sie diese Rubrik ins Leben gerufen und die letzte Seite ist wohl die meistgelesene.

Wenn Sie eine Idee für einen Zitigs-Bericht haben, sei dies zu einem Thema oder einem Ereignis oder Sie eine Per-

son in Fislisbach kennen, welche man unter «Menschen im Dorf» vorstellen könnte, melden Sie sich bei uns unter: [redaktion@fislisbacher-zitig.ch](mailto:redaktion@fislisbacher-zitig.ch).

Unsere Dorfzitig von Fislisbacher:innen für Fislisbacher:innen.

Bei feinen Chäs- und Fleischplättli mit knusprigem, selbstgebackenem Brot wurden nach dem «offiziellen Teil» interessante Gespräche und Diskussionen geführt und die diesjährige GV wurde geschlossen.

*Text und Foto: Yvonne Parolini-Tsiros*



*v.l. Marlies Möckli Schibli / Tanja Wiegers / Andrea Bauer*

## Zu Land und zu Wasser nach Hergiswil



Frauen & Mütter  
Fislisbach

**Petrus hatte die Sonne beauftragt, die Frauen der FMG auf ihrer Vereinsreise am Freitag, den 13. Juni zu begleiten, was sie dann auch strahlend tat. Mit Bus, Zug und Schiff ging es nach Hergiswil in die Glasi.**

Einige Frauen kannten die Manufaktur schon, andere waren zum ersten Mal in dem hübschen Ort am Vierwaldstättersee. Nach einem feinen Mittagessen im Glasi Restaurant wurde der informative Rundgang durch die Glasbläserei gemacht. Danach genossen die meisten Teilnehmerinnen ein kühles Getränk oder Glacé im Restaurant am Seeufer. Mit dem Zug ging es dann wieder heimwärts.

Es war ein wunderschöner Tag, vielen Dank Julia für die Organisation.

*Text und Fotos: Yvonne Parolini-Tsiros*

Mehr Fotos und Infos zum Verein unter: [fmg-fislisbach.ch](http://fmg-fislisbach.ch)



## Wir haben einen neuen Verein im Dorf



**Der neue Verein in Fislisbach «Chugälirond Fislisbach» bringt Bewegung, Gemeinschaft und Abenteuer ins Dorf.**

Am 12. Dezember 2024 wurde der Verein Chugälirond Fislisbach gegründet. Mit viel Engagement und Herzblut setzen sich die Gründungsmitglieder, Präsidentin Daniela Hauser sowie Patrizia Schott, Christoph Fischer, Tanja Grimm und Tiziana Hümbeli, für die Stärkung des Gemeinschaftslebens im Dorf ein. Ziel ist es, neue Attraktionen schaffen, die Generationen verbinden, Spass machen und das Miteinander fördern.

Das Herzstück des Vereins ist ein spannendes Projekt. Ein Themenweg mit, zum jetzigen Zeitpunkt geplanten, 10 Chugelibahnstationen, die im Freien auf zwei möglichen Routen für Bewegung, Spiel und Abenteuer sorgen werden.

Dieses Projekt soll nicht nur die Natur erlebbar machen, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl stärken. Die Eröffnung ist im Rahmen des kommenden Dorffestes 2026 geplant. Ein besonderer Moment, bei dem die Bevölkerung den Übergang in eine neue, lebendige Phase des Dorflebens miterleben kann.

Um dieses Projekt zu realisieren, ist der Verein auf Unterstützung angewiesen. Denn die Finanzierung der Chugälirond-Installationen erfolgt ausschliesslich durch private Spenden und Unterstützung seitens Unternehmen. Vielleicht möchten Sie gar Ihre eigene Idee einer Chugelibahn



Das Gründungsteam v. l. Tiziana Hümbeli, Tanja Grimm, Daniela Hauser, Christoph Fischer und Patrizia Schott

realisieren? Dann würde neben viel Anerkennung aus der Bevölkerung und vor allem den glänzenden Kinderaugen, als Dankeschön eine Plakette mit Ihrem Namen, oder dem Firmenlogo platziert werden.

Jede Spende, egal in welcher Höhe, trägt dazu bei, das Projekt zu verwirklichen und das Gemeinschaftsleben in Fislisbach zu bereichern. Wir laden alle Fislisbacherinnen und Fislisbacher herzlich ein, Teil dieses spannenden Vorhabens zu werden. Werden Sie noch heute Mitglied (Familien CHF 70.--, Einzelperson CHF 40.--) und freuen sich schon jetzt auf unser alljährlich stattfindendes Mitgliedertreffen.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung – gemeinsam gestalten wir die Zukunft unseres Dorfes!

### Chugälirond Fislisbach

Präsidentin:  
Daniela Hauser  
Bauleitung:  
Christoph Fischer

**Werde Mitglied, kontaktiere uns:**  
**t.huembeli@outlook.com oder**  
**077 496 69 92**

Korrespondenzadresse:  
Tiziana Hümbeli  
Clarastrasse 8  
5442 Fislisbach

Deinen Sponsorenbeitrag kannst du schnell und einfach per Twint übermitteln



## Die Drachen sind bereit



**DRACHENPLAUSCH  
FISLISBACH ■■■■**

**Das Jahr ist schon wieder über die Hälfte vorüber und somit rückt auch der Drachenplausch vom 19. Oktober in grossen Schritten näher. Das OK hat bereits mit der Planung begonnen und ist sehr motiviert.**

Den Anlass kennen schon sehr viele, hat er doch fast Kultstatus. Bereits seit mehr als 10 Jahren organisiert der Ehemaligenverein Jungwacht und Blauring Fislisbach den Anlass auf dem Mattenhof. Doch das Ganze wäre nicht möglich, ohne die Unterstützung und dem Rückhalt durch die Bevölkerung von Fislisbach. Ohne den Besuch von euch

allen, jung und alt, Einzelpersonen und Familien, wäre der Anlass nicht das, was er ist. Die Stimmung ist immer super und ihr hilft mit, dass der Himmel mit farbigen Drachen geschmückt ist, unsere Festwirtschaft auf Hochtouren läuft und der Mattenhof mit ganz vielen Menschen belebt wird. Weiter möchten wir uns vom OK bei allen Anwohnern

um den Hof bedanken, da druch den Anlass mehr Verkehr in den Quartieren herrscht.

Wir sagen von Herzen Danke! Wir freuen uns euch alle wieder zu sehen.

*Euer Drachenplausch-Team*



Foto:zVg

Verkauf ■ Schätzung ■ erfolgreich seit 20 Jahren ■ regional verankert ■ faire und transparente Konditionen ■ 3D-Rundgänge ■ Service bis zur Schlüsselübergabe ■ umfassende Marktkenntnisse



## Wir schätzen und verkaufen Immobilien. Auch Ihre?!

Vereinbaren Sie noch heute einen kostenlosen Beratungstermin.

Wir freuen uns auf Sie.

Heimberg Immobilien AG  
www.heimberg-immo.ch

*Persönlich. Kompetent. Engagiert.*

Badenerstrasse 26 • 5442 Fislisbach  
☎ 056 493 74 93  
✉ info@heimberg-immo.ch

## Goldener Spätsommer im Restaurant Rössli Fislisbach



Tägliche Tageshits aus unserer Thai- und Schweizer Küche...

Im Restaurant, an der Bar oder auf unserer Terrasse...

auch zum Mitnehmen!

Aktuell: Schweizer Rindfilet „Rössli“ und feine Curry-Gerichte!

Restaurant Rössli Fislisbach  
Marcel und Warunthita Zumbühl

Tel: 056 556 42 44  
www.roessli-fislibach.ch



# HOCH OPTIK

Badenerstrasse 5C  
5442 Fislisbach

T +41 56 493 14 12  
F +41 56 493 15 44

info@hoch-optik.ch  
www.hoch-optik.ch



## infancia

Für mehr Freude,  
Entspannung & Harmonie in  
der Familie.

- Pädagogische Beratung
- Geburtsvorbereitungskurs  
«Eltern werden»
- Kurs «7-Schritte Pädagogik»
- Elterncoaching
- Kinder- und Jugendcoaching

Himmelrichstr. 5  
5442 Fislisbach

www.infancia.ch  
076 460 62 13

FEDERLEICHTDURCHLEBEN.CH  
LEICHT UND BESCHNIGT DURCH JEDEN TAG

### Praxis für ganzheitliche Gesundheit

- Energiearbeit
- Hypnose Therapie/Coaching
- Systemische Aufstellung 11/Gruppe

Ich unterstütze dich sehr gerne in  
deinen persönlichen Themen.  
Finde wieder zurück in die INNERE  
BALANCE UND LEICHTIGKEIT.

Termine auch online buchbar.

Karin Schächli 079 463 63 73  
info@federleichtdurchleben.ch  
www.federleichtdurchleben.ch



Gestalte deine Zukunft -  
nutze deine Zeit!

## Atrium

056 470 37 67 | atriumschule.ch

# 1.-4. Oberstufe

Real- und Sekundarschul-Niveau

- Berufsfindungsunterstützung
- Grundausbildung Informatik
- Tagesschule mit Mittagstisch
- Niveaunklassen
- Staatlich anerkannt



Mitteldorfstrasse 16b · Telefon 056 493 11 93

Termine nach telefonischer Vereinbarung



## ANNA'S KOSMETIKSTÜBLI



☎ 70 20 54 42  
kontakt@annas-kosmetikstuebli.ch

Isenackerstrasse 3, 5442 Fislisbach  
www.annas-kosmetikstuebli.ch

Jede Haut ist einzigartig - genau wie Ihre Bedürfnisse!  
Mit meinem Individual Serum erhalten Sie eine massgeschneiderte Pflege, perfekt abgestimmt auf Ihren aktuellen Hautzustand.

Jetzt zum Aktionspreis von CHF 98.- statt 120.-  
- nur bis 1. September 2025 gültig!

Für Neukund:innen 20% Rabatt auf die erste Behandlung!

Eine Reise um die Welt. Erfahren  
Sie mehr auf der nächsten Seite



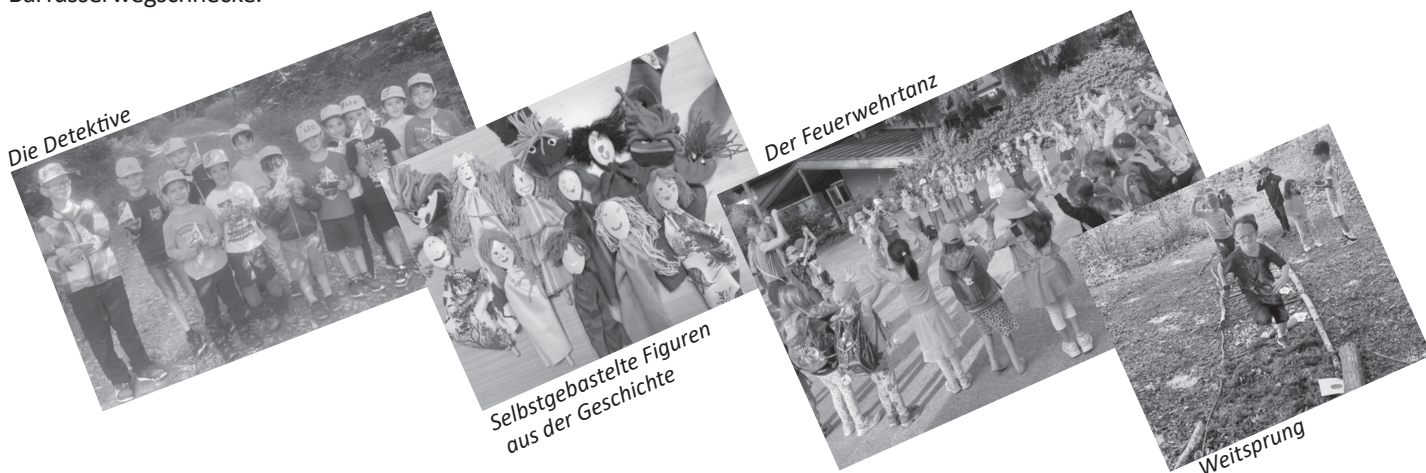
## Die Projektwoche stand unter dem Jahresmotto: «Spiel mit»



schulefislisbach.ch

Mit Freude und Neugier konnten die Kinder innerhalb ihres Zyklus (Kindergarten bis 2. Primar oder 3. bis 6. Primar) in altersgemischten Gruppen in ein von ihnen gewähltes Thema eintauchen. Dabei lernten sie auch andere Kinder näher kennen und entwickelten ihre Selbst- und Sozialkompetenzen weiter.

Im Zyklus 1 hiess es: Kunterbuntes Pippi-Treffen beim Pippi-Langstrumpffest/ Feuerwehr und Feuerwehrtanz / Mit allen Sinnen erleben / Bauernhof / Buntes Musik-Atelier / Reise um die Welt / Teamwork / Dschungel / Komm, lass uns spielen / Spannender Nachmittag in der Meier Bäckerei in Mägenwil / Detektivwoche mit Hafendetektiv Dingi / Bild für Bild zur eigenen Geschichte / Weitsprung auf dem Waldweg / Gespensterjagd mit Oma Hata / Die selbstgebastelten Figuren aus der bunten Welt der Geschichte / Selbstgemachte Barfüsserwegschnecke.



Im Zyklus 2: Ein Einblick in unsere Filmwoche voller kreativer Ideen und bewegter Bilder / Farbenspiel auf Leinwand / Die Werwölfe vom Düsterwald / Spiel im Volleyballteam mit / Mittendrin XXL / Gezielter Wurf beim Kubb-Spiel / Lego und Knete werden mit der Stop-Motion-Technik zum Leben erweckt / KünstlerInnen der Gruppe «Wir malen!» im Workshop «Formen» – Aargauer Kunsthaus / Viva l'Italia / Norwegische «Skoleboller» aus dem Projekt Willkommen in Skandinavien / Kinder und Lehrer mit den selbstgebastelten Vogelmarionetten.



### Start ins neue Schuljahr

Am 11. August 2025 war es so weit: Die Lehrpersonen hiessen in sieben Abteilungen 123 Kindergartenkinder und in 21 Klassen 403 Primarschülerinnen und Primarschüler am 1. Schultag willkommen.

Das Schuljahr 2025/2026 steht unter dem Jahresmotto «Zäme im Elemänt». Es ist das Motto des Dorffestes 2026. Die Schulanlässe werden unter diesem Motto stehen, auch das Jugendfest, welches innerhalb des Dorffestes stattfinden wird.

### Lichterumzug

Er findet dieses Jahr am Dienstag, 11.11.2025 statt. Nach 18 Uhr ziehen die Kindergarten- und Unterstufenkinder der Schule Fislisbach mit ihren selbstgebastelten Lichtern zu Ehren des St. Martin durch die Strassen von Fislisbach.

#### Es ist folgende Route geplant:

Kolibriplatz – Birmenstorferstrasse – Feldstrasse – Föhrenstrasse – Musterleestrasse – Leemattenstrasse – Gartenweg – Schönaustrasse – Feldstrasse – Leemattenstrasse – Schulhausweg – Kolibriplatz

Es gibt kein Verschiebedatum. Bei Regenwetter singen die Kinder die Räbenlichter- und Laternenlieder unter dem Dach vor der Turnhalle 1 und lassen ihre Räben und Laternen leuchten. Der Umzug fällt dann aus. Schauen Sie am Umzugstag auf unsere Homepage [schulefislisbach.ch](http://schulefislisbach.ch), welches Programm durchgeführt wird. **Informationen** zu den Jubiläen und Mutationen im Lehrpersonenteam aufs neue Schuljahr finden Sie ebenfalls auf unserer Homepage.

Text: Maria Gschwend / Fotos: zVg

## Gemeinde News



fislisbach.ch

### Angela Peter übernahm per 1. Juli 2025 die Leitung der Sozialen Dienste

Die 36jährige ist am 1. Januar in die Dienste der Gemeinde Fislisbach eingetreten. Sie hat sich nach ihrem Bachelor- und Masterstudium an der Uni Bern in der Sozialhilfe und im Kindes- und Erwachsenenschutz an der FH Luzern weitergebildet. Vor ihrem Stellenantritt in Fislisbach war sie mehrere Jahre als Fachbeiständin mit Kindes- und Erwachsenenschutzmandaten tätig. Der Gemeinderat, die Geschäftsleitung und die Mitarbeitenden freuen sich auf die weitere Zusammenarbeit.



### Neue Berufslernende

Am 11. August hat Zada Schmellentin, Fischbach-Göslikon, in der Gemeindeverwaltung ihre Ausbildung zur Kauffrau EFZ angetreten. Geschäftsleitung und Personal heissen sie herzlich willkommen und freuen sich auf eine spannende und lehrreiche Zeit.

### «KV uf de Gmeind – ned 0815 sondern 100% DU» – Zwei Lehrstellen als Kauffrau/Kaufmann EFZ per August 2026 zu besetzen

Bewerben dürfen sich aufgeweckte Bezirks- und sehr gute Sekundarschüler:innen, welche kontaktfreudig, engagiert sowie wissbegierig sind und ihre

Zukunft als Teamplayer in Fislisbach starten möchten.

Die Bewerbungsunterlagen sind der Gemeindegkanzlei Fislisbach [gemeindegkanzlei@fislisbach.ch](mailto:gemeindegkanzlei@fislisbach.ch) oder via [publicpro.ch](https://publicpro.ch) einzureichen.

### Erneuerung der Feuerstelle «Jungwachtbrünneli»

Am Samstagmorgen vom 28. Juni haben rund 20 motivierte Helferinnen und Helfer am Waldarbeitstag der Ortsbürgergemeinde Fislisbach teilgenommen. Unter der Leitung der Forst- und Ortsbürgerkommission und des Försters haben die Teilnehmenden mit Hilfe des Werkhofs

gemeinsam die Feuerstelle «Jungwachtbrünneli» instand gestellt. Erneuert wurde der Brunnen, der Tisch mit Bänken und die Sitzgelegenheiten um den Grillrost. Eine weitere Gruppe von Teilnehmenden haben im Ortsbürgerwald die Neophyten bekämpft.

Allen Beteiligten wird für ihren Einsatz herzlich gedankt.



Texte und Fotos: zVg

# Salamitaktik

Wurst- und Aufschnitt-Spezialitäten von der Chämi Metzger

## chämi metzger

Marcel Wüest  
5442 Fislisbach

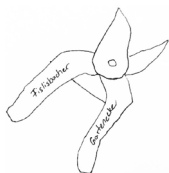
Fon 056 493 28 79  
[www.chaemimetzger.ch](http://www.chaemimetzger.ch)



**wettstein**  
Ihre Räume werden wahr.

**Wettstein Bau AG**  
5442 Fislisbach  
056 493 34 44  
[info@wettstein-bau.ch](mailto:info@wettstein-bau.ch)  
[www.wettstein-bau.ch](http://www.wettstein-bau.ch)

## Die kalten Monate kommen bald



von Martina Ernst

**Wenn die Tage kürzer werden und sich das Laub bunt färbt, beginnt für viele Gartenfreunde eine besondere Zeit. Der Herbst ist nicht der Abschluss vom Gartenjahr und mit der richtigen Pflege kann der Garten gesund überwintert werden.**

### Laub als natürlicher Winterschutz

Obwohl herabgefallenes Laub im ersten Moment wie ein Ärgernis wirkt, ist es für den Garten von grossem Nutzen. Laub eignet sich hervorragend als Schutzschicht für Beete. Wer das Laub unter Hecken oder auf den Komposthaufen gibt, fördert zudem das Bodenleben und schafft Lebensräume für Igel und Insekten.

### Jetzt Blumenzwiebeln setzen

Der Herbst ist die ideale Pflanzzeit für Frühblüher. Tulpen, Narzissen und Krokusse sollten noch vor dem ersten Frost

in die Erde. Die Zwiebeln brauchen den Kältereiz des Winters, um im Frühling ihre ganze Farbenpracht zu entfalten. Wichtig: Eine lockere, durchlässige Erde verhindert Staunässe und schützt die Zwiebeln vor dem Verfaulen.

### Stauden und Rasen richtig pflegen

Viele Stauden können nun zurückgeschnitten werden. Dabei gilt, nicht alles muss radikal entfernt werden. Einige Pflanzenstängel bieten wichtigen Winterschutz für Insekten oder dienen Vögeln als Futterquelle. Auch dem Rasen sollte Aufmerksamkeit geschenkt

werden. Er freut sich über ein letztes Mähen und eine Herbstdüngung, um gestärkt in die Winterpause zu gehen.

### Kübelpflanzen in Sicherheit bringen

Mediterrane Pflanzen wie Oleander, Oliven- oder Zitronenbäume vertragen keine kalten Temperaturen. Sie sollten vor dem ersten Frost ins Winterquartier gebracht werden. Wer keine Möglichkeit hat, die Pflanzen drinnen zu überwintern, kann sie mit isolierendem Vlies oder Jute umhüllen. Oder ins Gartenhaus bringen.



google.com

## Gelungener Botanikgrundkurs



nv-fislisbach.ch

**Die Natur- und Vogelschutzvereine Fislisbach, Mellingen, Niederrohrdorf, Rohrdorferberg, Stetten-Künten und Tägerig organisierten gemeinsam einen Grundkurs in Botanik, welcher von 31 Personen besucht wurde.**

Die Kursleiterinnen Helen Merki, Erika Schmocker, Rachel Preisig und Sarah Wettstein führten während eines Theorieabends und fünf Exkursionen in die wichtigsten Grundlagen der Botanik ein. Dabei entwickelten die Teilnehmenden Wissen und Begeisterung für die Natur mit der einheimischen Flora.

Gestartet wurde mit dem Theorieabend im März. Es folgten bis Mitte Juni fünf Exkursionen zu den Frühblühern und Nadelbäumen in Stetten, zum Wald und Waldrand in Mellingen, zu den Wiesen in Oberrohrdorf, zu Ruderalflächen sowie Säumen in Fislisbach und zu Mösern in Niederrohrdorf. Dabei wurde mit dem Lehrmittel «Grundkurs Botanik» von BirdLife Schweiz gearbeitet.

Zur Ausrüstung gehörte auch eine Lupe. Mit ihr konnte manch kleines Detail genauer betrachtet und bewundert werden. Nach jedem Anlass wurden die

besprochenen Pflanzenarten aufgelistet und zur Repetition mit Bildern von Röbi Feller aus Mellingen auf dessen Webseite [schweizerflora.ch](http://schweizerflora.ch) aufgeführt. Total wurden gegen 120 Pflanzen unter die Lupe genommen.

Der Abschluss fand mit einem kleinen Fest beim Schützenhaus in Tägerig statt. In Gruppen wurden verschiedene Posten besucht und das erworbene Wissen auf vielfältige Weise geprüft, bevor bei Speis und Trank der gelungene Kurs seinen Ausklang fand. Die Schlusserwertung zeigte eine grosse Zufriedenheit der Teilnehmenden. Die Organisatoren werden sich Gedanken machen, wann sie zu welchem Thema einen weiteren Kurs organisieren.

Beatrice Brühlmeier-Schibli



Foto: zVg

Samstag, 10. Mai 2025 / 8.30 in Oberrohrdorf: Gespinstmotten am Pfaffenhütchen, kurz vor dem «Abseilen»



Foto: homepage schweizerflora.ch

## Senioren-Spalte

fislisbach.ch



**«Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen» und erleben. Ja, auch die Person, die Reisen organisiert.**

Als Teilnehmende einer Reise, sei es auch nur einer Tagestour, habe ich oft keine Ahnung, wie viel Arbeit dahinter steckt. Ich habe bis jetzt immer nur meine eigenen Ferien organisiert. Aber wie ist es, wenn ich für bis zu 80 Personen eine Tagestour organisieren müsste? Ich habe mich erkundigt und werde diese Arbeit in Zukunft mehr würdigen.

Das Planen fängt schon fast ein Jahr vorher an. Wohin soll es diesmal gehen? Immer wieder neue Ziele müssen überlegt werden. Einen ganzen Tag nur Busfahren ist nicht lustig. Also muss überlegt werden, wo es interessante Zwischenhalte geben kann.

Wichtig ist natürlich das leibliche Wohl. Kaffee und Gipfeli, Mittagessen und ev. noch ein Zvierihalt. Je grösser die Gruppe, desto schwieriger ist das Finden der Restaurants. Bei Senioren- und Behindertenreisen kommt dazu, dass die Lokalitäten möglichst keine Treppen haben sollen. Und die WCs ....

Ein schwieriger Punkt ist auch die Zeitplanung. Geübte Reiseleiter wissen schon, wie lange man für die Mahlzeiten vorsehen muss, doch mit Unvorhergesehenem, wie Wetter, Verkehrslage, Pannen, müssen auch sie rechnen. Stressig kann es werden, wenn z. B. noch eine Schifffahrt oder eine gebuchte Besichtigung geplant ist.

Und dann noch die Finanzen. Die Anmeldung erfolgt früh. Ein Betrag muss aufgeführt werden, ohne zu wissen, wie viele sich schlussendlich entscheiden, die Reise anzutreten. Oft ist es gut, einige Wochen vor der Reise die Route abzufahren. Sicher ist sicher!

Am Reisetag ist es der Reiseleiter, der als erster dasteht und die Teilnehmenden herzlich willkommen heisst. Ich habe leider vergessen zu fragen, ob er diese Reisen selber auch geniessen kann! Hut ab vor allen, die solche Reisen organisieren.

*Kathrin Wagner*

## Tagesausflug der Senioren auf den Stoos

senioren-fislisbach.ch

**Es ist der 5. Juni. Pünktlich um 7.30 Uhr geht die Fahrt mit 74 frohgelaunten Seniorinnen und Senioren los.**

Auf Landstrassen, der Reuss entlang, Richtung Küssnacht am Rigi. Durch eine enge Gasse mit wunderschönen Häusern erreichen wir unser erstes Ziel, das Restaurant Seehof direkt am Vierwaldstättersee.

Nach der Stärkung mit Kaffee und Gipfeli lockt uns die Sonne an die Seepromenade, bevor die Reise weitergeht. Der Wetterbericht ist leider nicht sehr optimistisch, doch Petrus meint es, wie immer bisher, gut mit den Fislisbachern Senioren. In vielen Kurven durch Weggis, Vitznau und Gersau führt uns der Weg gemütlich dem Vierwaldstättersee entlang nach Brunnen/Schwyz zur Talstation der Stoosbahnen im Muotatal.



Die meisten Senioren fahren zum ersten Mal mit diesen «Paukenähnlichen Kabinen», der steilsten Standseilbahn, was natürlich für grosse Spannung sorgt. Fast senkrecht steigt die Bahn den Berg hinauf und die Kabinen drehen sich so, dass man immer waagrecht steht. Kurz: eine technische Hochleistung.



Oben, auf ca. 1'200 Meter über Meer angekommen, erwartet uns der Himmel mit ein paar «blauen Löchern» in den Wolken und verheissungsvollen Sonnenstrahlen. Nur knappe 5 Minuten Fussweg von der Bergstation entfernt, dürfen wir im Restaurant «Sternegg» zum Mittagessen Platz nehmen. Das Menu hat allen geschmeckt und nach dem Dessert starten einige Mitglieder zu einem kurzen Spaziergang an der Sonne.



Es hat niemand die Talfahrt um 14.40 Uhr verpasst, sodass wir alle gemeinsam via Schwyz und über den Sattel an den Ägerisee zum Restaurant Buechwäldli, direkt beim «Morgarten-Denkmal» fahren können. Einige Unentwegte steigen zum Denkmal hoch, die Anderen setzen sich ins Restaurant und geniessen bei einem Drink die Aussicht auf den See.

Um 16.30 Uhr starten wir zur Rückfahrt nach Fislisbach, wo wir glücklich, aber etwas müde kurz vor 18.00 Uhr wieder an der Jurastrasse eintreffen. Es war eine abwechslungsreiche und interessante Rundreise mit vielen schönen Momenten.

*Text und Fotos: Franz Muntwyler*



## Das Alterszentrum bietet ein farbiges Herbstprogramm



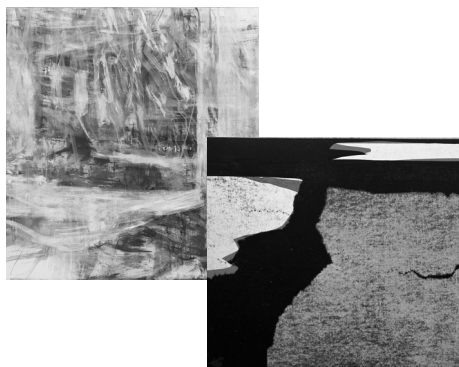
### Vernissage in Malerei und Fotografie

Am **Samstag, 23. August** findet von 15 - 17 Uhr in unserem Zentrum die Vernissage von zwei weiteren Künstler:innen statt. Deren ausdrucksstarke Bilder und Fotografien werden unsere Passerelle und das Haus B bis zum 18. Oktober auf einzigartige Weise bereichern. Wir laden alle herzlich zur Vernissage und zum Ausstellungsbesuch ein.

#### Marianne Badertscher, Malerei

In Langnau/Emmental aufgewachsen, lizenzierte Marianne Badertscher zuerst in Germanistik und Philosophie. Danach bildete sie sich zur Lehrerin für Bildnerisches Gestalten aus und unterrichtete dieses Fach bis 2017 an einer aargauischen Oberstufe. Von 1981-84 lebte sie mit ihrer Familie und zwei inzwischen erwachsenen Töchtern in New Mexico, USA, und seither in Brugg. Ihre Jugendzeit weit abgelegen vom nächsten Dorf und entsprechend naturverbunden hat sie stark geprägt. Wie ihre Geschwister zeichnete und malte sie oft, und die Gewohnheit, beim Herumstreifen in einer Landschaft zu skizzieren, hat sie bis heute beibehalten, ergänzt durch die Fotografie.

In ihrem künstlerischen Schaffen ist Marianne Badertscher stets auf der Suche nach Erinnerungen und visuellen Eindrücken aus der Natur, aber auch nach Unerwartetem, Zufälligem, Neuem, und tastet sich an Unbekanntes heran, das eine realistische Darstellung oft übersteigt. Aus dieser Verwandlung und Abstraktion entstehen denn auch jene Bilder, die sich kaum in Worte fassen lassen.



#### Rahim Lascandri, Naturfotografie



Rahim Lascandri wuchs in Zürich-Wiedikon auf. Der damaligen Liebe folgend, zog er mit 24 Jahren in den Kanton Aargau und lebt seit 10 Jahren in der Aarauer Altstadt.

Seit seiner Kindheit verbringt er viel Zeit in der Natur. Sein Interesse an Mensch und Tier bewog ihn zur Ausbildung in einem Zoofachgeschäft und anschliessend in einer Kita. Heute erteilt er Unterricht im Bereich der frühkindlichen Bildung, Erziehung und Betreuung und steht vor dem Abschluss zum systemisch-lösungsorientierten Kurzzeitberater.

Lange hielt er sich selbst für «nicht kreativ», aber da ihn die Fotografie schon immer faszinierte, leistete er sich 2021 zum Geburtstag eine Fuji XT-30 Systemkamera.

Zuerst widmete er sich der Szenen-Fotografie in Städten. Heute verwebt er die Natur als Kraftort, Stille, Details, Ästhetik, Licht und Schatten in- und miteinander, bevorzugt in schwarz-weiss und zur Wahrung einer höchstmöglichen Authentizität mit minimalster Bearbeitung.

Texte: Stephanie Riedel / Fotos: zVg

Der traditionelle **Adventsbasar** im Alterszentrum Buechberg darf auch dieses Jahr nicht fehlen. Die kreativen, zum Teil altbekannten, und geschätzten Ausstellenden haben das Jahr durch getüftelt und handwerklich gearbeitet um am Basar vom 1. November nebst Bewährtem, Produkte neuer Ideen anzubieten. Reservieren Sie sich jetzt schon den Termin.

#### September

Montag, 1. Sept., 14.30 - 16.00  
Begegnung mit Tieren (Anlass nur für Bewohnende)  
Dienstag, 2. Sept., 18.30 - 19.30  
Singen am Abend  
Mittwoch, 10. Sept., 19.00 - 19.30  
Serenade – Ref. Kirchenchor Birmenstorf  
Freitag, 12. Sept., 15.00 - 16.00  
Fotokunst in Gottesgarten  
Freitag, 26. Sept., 15.00 - 16.00  
Country-Music, Blues, Rock 'n' Roll mit Chris Regez

#### Oktober

Dienstag, 7. Okt., 18.30-19.30  
Singen am Abend  
**Freitag, 17. Okt., 15.00 -16.00**  
**Buechbergfest**  
Samstag, 25. Okt., 15.00 - 16.00  
Klavirnachmittag mit Anna Burrell und SchülerInnen  
Freitag, 31. Okt., 15.00 - 16.00  
Beschwingte Unterhaltung mit den 3 Oldies

#### November

**Samstag, 1. Nov, ganztags**  
**Märt am Buechberg**  
Dienstag, 4. Nov., 18.30 - 19.30  
Singen am Abend  
Freitag, 14. Nov., 15.00 - 16.00  
Musikgenuss mit dem Duo Wietlisbach/ Humbel  
Freitag, 28. Nov., 15.00 - 16.00  
Schlagernachmittag mit Yvonne Suter

#### Dezember

Dienstag, 2. Dez., 18.30 - 19.30  
Singen am Abend  
Donnerstag, 4. Dez., 19.00 - 19.30  
Geburtstagsständchen Männerchor Fislisbach

## Power auf dem Teller



### Warum Proteine so wichtig sind

Ob im Ei, in der Linse oder im Käse – Proteine sind die stillen Stars auf dem Speiseplan. Ohne sie läuft im Körper nämlich gar nichts: Sie bauen auf, reparieren, erhalten und geben Energie. Doch was genau sind Proteine eigentlich? Wofür braucht der Mensch sie – und wo kommen sie vor?

Proteine – oder Eiweisse – bestehen aus langen Ketten von Aminosäuren, die in jeder Körperzelle zu finden sind. Einige dieser Aminosäuren kann der menschliche Organismus selbst bilden, andere – die sogenannten essenziellen Aminosäuren – müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

### Unverzichtbar für Körper und Gesundheit

Proteine übernehmen viele lebenswichtige Aufgaben: Sie sind am Aufbau von Muskeln beteiligt, unterstützen das Immunsystem, transportieren Sauerstoff im Blut, helfen bei der Wundheilung und spielen eine zentrale Rolle bei der Bildung von Enzymen und Hormonen. Ein Mangel an Eiweiss kann zu Muskelschwäche, erhöhter Infektanfälligkeit und Konzentrationsproblemen führen.

Besonders in Wachstumsphasen, bei erhöhter körperlicher Aktivität, im Alter oder nach Erkrankungen ist der Proteinbedarf erhöht. Eine eiweissreiche Ernährung kann dabei helfen, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und die Regeneration zu fördern.

### Wie viel ist genug?

Als Faustregel gilt: Erwachsene benötigen täglich etwa 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Wer also 70 Kilogramm wiegt, sollte rund 56 Gramm Eiweiss pro Tag zu sich nehmen. Sportlich aktive Menschen, ältere Per-

sonen oder Schwangere haben einen etwas höheren Bedarf. Ideal ist eine gleichmässige Verteilung der Proteinzufuhr über den Tag – zum Beispiel in Form von eiweissreichen Frühstücken, Snacks und Hauptmahlzeiten.

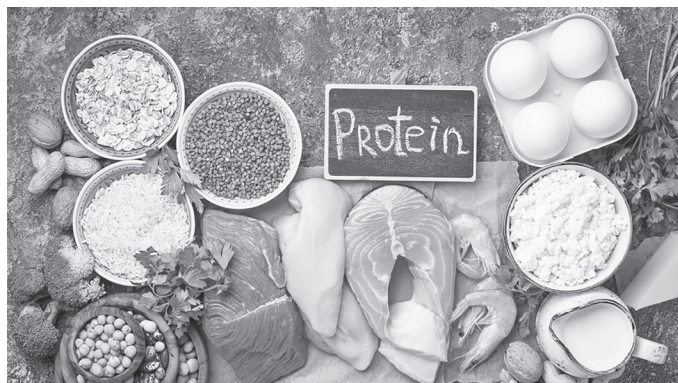


Bild: google / fit for fun

### Vielfalt auf dem Teller: Tierisch und pflanzlich

Gute Proteinquellen finden sich sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln. Zu den klassischen eiweissreichen Nahrungsmitteln zählen Eier, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Geflügel. Auch pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, Bohnen), Nüsse, Samen, Haferflocken, Vollkorngetreide, Quinoa und Sojaprodukte liefern reichlich Eiweiss. Eine Kombination aus pflanzlichen und tierischen Eiweissquellen sorgt nicht nur für eine ausgewogene Ernährung, sondern auch für eine möglichst vollständige Versorgung mit allen essenziellen Aminosäuren.

### Proteine in der Küche

Proteinreiche Gerichte müssen nicht kompliziert sein – im Gegenteil: Viele alltägliche Speisen liefern ganz nebenbei eine ordentliche Portion Eiweiss. Ein cremiger Hummus aus Kichererbsen, ein Chili sin Carne mit roten Bohnen oder ein Tofu-Curry mit Erdnusssauce punkten mit einem hohen Proteingehalt – ganz ohne Fleisch.

In der traditionellen Küche finden sich ebenfalls viele eiweissreiche Klassiker: Käsewähe, Hackbraten, Forelle Müllerin Art oder Gulasch mit Kidneybohnen sind nur einige davon. Wer auf vegane Alternativen setzt, greift zu Sojaprodukten wie Tempeh oder Seitan – kombiniert mit Vollkornreis, Linsen oder Nüssen entsteht daraus eine ausgewogene, pflanzliche Eiweissquelle. Auch Zwischenmahlzeiten oder Snacks lassen sich eiweissreich gestalten: Griechischer Joghurt mit Nüssen, ein hartgekochtes Ei, Hüttenkäse mit Tomaten oder ein Shake aus Pflanzenmilch und Proteinpulver sind schnell zubereitet und liefern dem Körper wertvolle Bausteine.

Proteine in der Küche sind also kein Nischenthema, sondern lassen sich mit etwas Aufmerksamkeit ganz selbstverständlich in den Alltag integrieren – egal ob vegetarisch, vegan oder mit Fleisch.



### Das Team der Mahlzeitenfahrenden für Fislisbach braucht dringend Verstärkung!

Sind Sie kontaktfreudig und haben zwischen 10.30 und 12.15 Uhr Zeit?

Dann sind Sie vielleicht das neue Teammitglied. Sie liefern Menüs auf festen Routen. Flexible Einteilung der Tage möglich. Entlohnung pro ausgeliefertem Menü. Das Fahrzeug wird gestellt, alternativ privates Auto möglich. Beides versichert, Privat-PKW mit km-Entschädigung.

Haben Sie noch Fragen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

**056 484 83 83 / Frau Denise Schmidmaier / Alterszentrum am Buechberg**

## Mal vegetarisch - mal fleischhaltig

### Zucchini-Feta-Puffer mit Hüttenkäse-Dip (vegetarisch)

Zutaten für 4 Personen

Für die Puffer:

- ca. 800 g Zucchini
- 200 g Feta
- 3 Eier
- ca. 6 EL Speisestärke z.B. Maizena
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- Öl zum Braten

Für den Dip:

- 300 g Hüttenkäse (Cottage Cheese)
- 2 EL Joghurt oder Sauerrahm
- 2 TL Zitronensaft
- Frische Kräuter (z. B. Thymian, Oregano, Petersilie)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini grob raffeln, leicht salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Danach gut ausdrücken oder mit Küchenpapier trocknen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Feta zerbröseln und zusammen mit dem Ei und Zucchini und Speisestärke in einer Schüssel vermischen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
3. Aus der Masse kleine Frikadellen formen. Wenn die Masse noch zu feucht ist oder nicht richtig hält, nochmals mit etwas Speisestärke stäuben.
4. Zucchini-Puffer in einer Bratpfanne bei nicht zu grosser Hitze goldgelb anbraten.
5. Für den Dip alle Zutaten verrühren und abschmecken. Dazu passt ein frischer Blattsalat oder ein Linsensalat für noch mehr Proteine.



Bild: bularis.de

### Kaltes Roastbeef mit Bohnen-Kartoffelsalat (fleischhaltig)

Zutaten für 4 Personen

Für das Roastbeef:

- 600–800 g Rinds-Entrecôte am Stück
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 2 EL Öl

Für den Salat:

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 400 g grüne Bohnen
- 4 Eier
- 300 g Heisse Bouillon
- 4 EL Weissweinessig
- 2 TL Senf
- 6 EL Olivenöl
- 1 grosse Schalotte, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Estragon oder Schnittlauch)

Zubereitung:

1. Roastbeef: Mit Salz, Pfeffer und Senf einreiben, scharf anbraten und im Ofen bei 80 °C ca. 60 Minuten (je nach Dicke) garziehen lassen. Danach abkühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Kann auch fertig und schon in dünne Scheiben geschnitten gekauft werden.
2. Kartoffeln und Bohnen: Kartoffeln kochen, bis sie noch leicht Biss haben. Danach am besten noch in warmem Zustand schälen und in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben mit Bouillon auffüllen und zugedeckt nochmals 15–20 Minuten ziehen lassen.
3. Bohnen in Salzwasser ca. 8 Minuten garen und danach in kaltem Wasser abschrecken.
4. Eier hart kochen, schälen und vierteln.
5. Dressing: Essig, Senf, Öl und gehackte Schalotten vermischen und gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kartoffeln und Bohnen vermischen.



Bild: google / lecker

## Ein buntes Programm wird erwartet



**Dorffest Fislisbach 2026: «zäme im Element» erfreut sich bereits einer grossen Resonanz. Machen Sie bei der Mitgestaltung mit und melden Sie sich jetzt an.**

Vom 3. bis 7. Juni 2026, rund um das verlängerte Fronleichnam-Wochenende, verwandelt sich Fislisbach in eine lebendige Festmeile: Das Dorffest 2026 wirft bereits jetzt seine Schatten voraus – und lädt die ganze Region herzlich ein, dabei zu sein. Ob als Verein, Gastro-Team, Künstler:in oder freiwillige Helfer:in – dieses Fest lebt vom gemeinsamen Engagement und dem Miteinander!

Bis jetzt haben sich über 80 Personen, Vereine und Firmen gemeldet, die eine Bar, eine Beiz oder einen Stand betreiben oder etwas zum Unterhaltungsprogramm beitragen möchten. Dieses verspricht viele Höhepunkte: An allen fünf Festtagen werden Konzerte und musikalische Darbietungen überraschen und begeistern. Erfreulicherweise werden viele Einzelinterpreten und Gruppen aus Fislisbach auftreten. Auch beim weiteren Programm wird bewusst auf Abwechslung, Fantasie und Bewegung gesetzt.

### Mitmachen erwünscht!

Auf der Webseite [dorffest-fislisbach.ch](http://dorffest-fislisbach.ch) finden Interessierte alle Informationen, wie sie sich aktiv einbringen können. Sei es mit einem eigenen Essens- oder Ge-

tränkestand, mit einem kulturellen oder musikalischen Beitrag als Strassenkünstler, Zauberer, Gaukler\*innen oder ganz einfach mit einer helfenden Hand beim Aufbau, beim Festbetrieb oder beim Rückbau. «Egal ob jung oder alt, Vereinsmitglied oder Privatperson – jede Unterstützung ist willkommen», betont das Organisationskomitee. Die Einsätze sind vielfältig und bieten spannende Möglichkeiten, sich einzubringen und dabei neue Menschen im Dorf kennenzulernen.

### Festbier und Festwein

Die Wartezeit bis zum grossen Fest lässt sich mit dem feinen Dorffestwein und dem speziellen Dorffestbier überbrücken, die ab sofort in den Restaurants und Läden in Fislisbach erhältlich sind. Der Festwein der Sorte Pinot Noir wird von den Wetzinger Winzern Weinstern produziert mit von Hand gelesenen Trauben. Auch das Festbier wird mit viel Handarbeit frisch von der Brauerei Chen van Loon in Neuenhof produziert.

Das Organisationskomitee freut sich auf zahlreiche weitere Anmeldungen und ein wunderbares, buntes Fest «zäme im Element».



Rückfragen an:

**Jeannette Häsler Daffré**

Marketing und Kommunikation

[marketing@dorffest-fislisbach.ch](mailto:marketing@dorffest-fislisbach.ch)

Telefon 079 313 22 40

Alle Infos unter zum Dorffest

Fislisbach 3.–7.6.2026 unter:

[dorffest-fislisbach.ch](http://dorffest-fislisbach.ch)

## Der Dorffestadhoc-Chor sucht Frauen- und Männerstimmen



**Der Plauschchor der FMG bildet einen Dorffestadhoc-Chor für Frauen und Männer und ist auf der Suche nach Verstärkung. Sind Sie dabei? Singen macht Spass und Singen tut gut!**



### Wie die Alten sangen – so zwitschern auch die Jungen

Unter diesem Motto singen wir, der Plauschchor der FMG, am Dorffest zusammen mit einer Schulklasse.

#### Probendaten

27. November 2025

18. Dezember 2025

29. Januar 2026

26. Februar 2026

26. März 2026

30. April 2026

21. Mai 2026

28. Mai 2026

#### Auftritt

**4. Juni 2026 am Nachmittag am Dorffest**

Wo: im kath. Kirchgemeindehaus

Zeit: 10 - 11 Uhr

Wer: ALLE, Frauen und Männer, die Zeit und Lust haben

Für Fragen oder Anmeldung:

**Monika Wettstein**

**077 403 14 35** oder

**E-Mail: [monikawettstein@gmx.ch](mailto:monikawettstein@gmx.ch)**

Wir freuen uns auf viele singfreudige Frauen und Männer

## Pflegende Angehörige – die stillen Heldinnen und Helden

Publireportage

Rund 600'000 Menschen in der Schweiz pflegen einen nahestehenden Angehörigen – oft neben dem Beruf und ohne medizinisches Wissen. Spitex Heitersberg unterstützt sie mit Beratung, Anleitung und konkreter Hilfe. So wird Pflege zuhause möglich – eine Entlastung für Familien und das Gesundheitssystem.



Pflegende Angehörige: «Sie leisten Grossartiges – wir stehen Ihnen zur Seite.» Claudia Wippl, Geschäftsführerin

Wer einen nahestehenden Menschen pflegt, vollbringt täglich Erstaunliches – oft rund um die Uhr, ohne Ausbildung und neben dem Beruf. Sie begleiten, mobilisieren, verabreichen Medikamente und stehen unter grossem psychischen und physischen Druck. Ihre Leistung ist ein stiller, aber tragender

Pfeiler unseres Gesundheitswesens – sie ermöglicht persönliche Betreuung in vertrauter Umgebung.

Viele Menschen in der Schweiz übernehmen Pflegeaufgaben im eigenen Zuhause. Ohne sie würde unser System nicht funktionieren. Doch die Pflege bringt Unsicherheiten mit sich: Wie gelingt eine sichere Mobilisation? Wie geht man mit Überforderung um? Spitex Heitersberg bietet gezielte Unterstützung.

Pflegende Angehörige handeln meist intuitiv – vieles machen sie richtig. Mit praxisnaher Begleitung und gezielten Schulungen durch Pflegefachpersonen gewinnen sie zusätzliches Vertrauen. Individuelle Beratungsgespräche tragen zur sicheren und effizienten Pflege bei.

Besonders wichtig ist die psychosoziale Begleitung: Pflege bedeutet auch emotionale Belastung. Viele stossen an ihre Grenzen, stehen unter Druck und haben kaum Zeit für sich. Die Akzeptanz der Erkrankung fällt schwer, oft bleibt das Gefühl, mit der Verantwortung allein zu sein.

Damit pflegende Angehörige langfristig durchhalten, braucht es Anerkennung, gute Rahmenbedingungen und gezielte Entlastung. Wer sich für seine Liebsten einsetzt, darf nicht selbst auf der Strecke bleiben. Die Spitex Heitersberg nimmt ihre Verantwortung auch für pflegende Angehörige wahr – mit Wertschätzung, Fachkompetenz und alltagstauglicher Hilfe.

Erfahrungsberichte aus Sicht von Pflegenden Angehörigen und Mitarbeitenden können im Spitex Heitersberg Monitor vom April '25 unter [spitex-heitersberg.ch](https://www.spitex-heitersberg.ch) nachgelesen werden.

Text und Foto: zVg

Haben Sie Fragen?  
Kontaktieren Sie uns  
per **Telefon 056 481 70 80**  
oder online unter:  
[spitex-heitersberg.ch](https://www.spitex-heitersberg.ch)



## Die Spezialisten bei der Feuerwehr



**Kennen Sie die Spezialistenabteilung «Elektriker» der Feuerwehr?**

Elektriker unterstützen den Einsatzleiter und die Führungskräfte bei der Beurteilung der Gefahren durch Elektrizität.

In einem Schadensfall besteht die Aufgabe der Elektrogruppe darin, die Lage zu beurteilen und die Stromversorgung so weit abzuschalten, dass für den Löschtrupp und die Mannschaft der Feuerwehr keine Gefährdung besteht.

Sie können bei Bedarf Gebäude stromlos machen und besitzen dazu detaillierte Orts- und Netzkenntnisse. Die Abschaltung erfolgt gezielt und in Absprache mit der Einsatzleitung.

Am **20. September** können Sie sich auf dem Gugglerplatz einen Einblick verschaffen in die Arbeit dieser Spezialisten. Wir erklären Ihnen zum Beispiel die Gefahren von Akku- und Kabelbränden.

Zusätzlich werden wir Ihnen den Umgang mit Feuerlöschern näherbringen. Sie können dieses Handlöschmittel unter Aufsicht ausprobieren und erfahren,

worauf man achten soll, damit Sie in einem Notfall korrekt reagieren.

Kommen Sie vorbei, schauen Sie uns über die Schulter und lernen Sie uns von der Feuerwehr Fislisbach kennen.

Text: zVg





ARCHITEKTION AG Esrainstrasse 2 | 5442 Fislisbach | www.architekton-ag.ch



### Mahlzeitendienst oder Mittagstisch?

#### Die hochwertige und preisgünstige Alternative zum Selberkochen:

Bestellen Sie Ihr Mittagessen bequem per Telefon und geniessen Sie unter der Woche **zuhause** marktfrische und abwechslungsreiche Menüs. Unser Angebot pro Mahlzeit für Salat, Suppe und Hauptgang: CHF 22.- inkl. Lieferung an Ihren Stubentisch.

Kontaktfreudige Senioren schätzen als Variante auch den **Mittags-tisch** in unserer modernen Cafeteria. Das Mittagsmenü mit Salat, Suppe, Hauptgang und Mineralwasser offerieren wir Ihnen hier zu CHF 17.-. Die Abrechnung erfolgt jeweils bequem zum Monatsende. Den Menü-Wochenplan finden Sie auch unter: [www.buechberg.ch](http://www.buechberg.ch)



Bernardastrasse 3 · 5442 Fislisbach  
Tel. 056 484 83 83 · [www.buechberg.ch](http://www.buechberg.ch)

## Fislisbacher Geschenkgutscheine: Das ideale Geschenk!

Wird in allen Ladengeschäften und Dienstleistungsbetrieben mit dem Gutschein-Signet in Fislisbach wie Bargeld in Zahlung genommen.

GEWERBEVEREIN FISLISBACH  
[www.gewerbe-fislisbach.ch](http://www.gewerbe-fislisbach.ch)

# 20.-MUSTER

Fislisbacher  
Geschenkgutschein

Ausgabestelle: Papeterie Calmart AG [www.gewerbe-fislisbach.ch](http://www.gewerbe-fislisbach.ch)

### SORTIMENT:

- Papeterie
- Geschenkartikel
- Bastelartikel
- Spielwaren
- Partyartikel
- Schultheke

### DIENTST-LEISTUNGEN:

- Binden
- Laminieren
- Kopieren
- Stempelanfertigung
- Ballonservice
- Chemische Reinigung
- Bücher einfassen
- Soda fresh
- Feuerwerk
- Diverse Kurse
- Geburtstagbox

Badenerstrasse 1  
5442 Fislisbach  
056 493 77 55  
[www.calmart.ch](http://www.calmart.ch)

PAPETERIE CALMART



**Peterhans Schibli**  
Schreinerei und Holzbau

+41 56 484 19 69 | [peterhans-schibli.ch](http://peterhans-schibli.ch)

# Freude<sup>3</sup>

## 25 Jahre Arte Garage Gervasoni GmbH

Publireportage

**45 Min. früher als vereinbart, empfängt mich Mirco Gervasoni mit seiner Bürofee zu diesem Interview. Das alleine zeigt mir schon, welche Flexibilität dieses eingespielte Team täglich an den Tag legt. Das beeindruckt mich sehr.**



Schon mit 8 Jahren stand Mirco in der Autogarage seines künftigen Lehrmeisters und war von dessen Arbeit und der Autobranche fasziniert. Im Alter von 16 Jahren startete er seine dreijährige Ausbildung in Kirchdorf als Monteur mit einer Zusatzlehre als Mechaniker. Doch sein Wissensdurst war noch nicht gestillt. So absolvierte er nahtlos die Ausbildung zum Autodiagnostiker. Mirco hat in beiden Berufsprüfungen erfolgreich als Kantonsbester abgeschlossen.

Die Begeisterung und Leidenschaft für das Reparieren von Autos war und ist immer noch so gross, dass er seine Berufung zum Hobby machte. Jeder, der ein bisschen Benzin im Blut hat, kennt die Namen Max Verstappen und Charles Leclerc. Diese zwei Profirennfahrer waren im Jahre 2012 Gegner von Mirco Gervasoni an der Europameisterschaft im Kartfahren. Zwischen 2000 – 2004 wurde er dann selbstständig. In Klingnau fing Mirco als Einmannbetrieb an und erarbeitete sich einen Kundenstamm, welcher ihm bis heute treu geblieben ist. Da er in Baden aufgewachsen ist und sich ihm die Gelegenheit bot, an der Badenerstrasse 8 in Fislisbach eine Liegenschaft zu mieten, schlug er sofort zu.

2004 war es dann soweit, dass Mirco die Arte Garage Gervasoni GmbH eröffnete.

Er übernahm vom Vorgänger auch gleich zwei Auszubildende. In seinen 25 Jahren Berufserfahrung bildete der leidenschaftliche Automechaniker zahlreiche Lernende erfolgreich aus und gab seine Begeisterung und Leidenschaft für die Autobranche weiter. Mit seiner stets freundlichen Art und der zuverlässigen Arbeit wuchs die Kundschaft stetig an. Nicht nur die Kundschaft wuchs, auch sein Team. Mittlerweile beschäftigt Mirco Gervasoni einen Werkstattchef, zwei Mechaniker, einen Fahrzeugarbeiter/Verkaufsassistenten und einen Lernenden. Nicht zu vergessen ist die gute Seele (Bürofee, so nennt er sie) für sämtliche administrativen Arbeiten.

In den letzten sieben bis acht Jahren hat sich die Garage auch im Fahrzeugverkauf von Neuwagen und Occasionen weiterentwickelt. Der Wagenpark umfasst ca. 40-70 Autos. Darunter gibt es auch welche, die für eine unvergessliche Fahrt zur Verfügung stehen. Die Arte Garage Gervasoni ist eine markenfreie Autogarage. Das geschulte Personal hegt einen sehr grossen Berufsstolz und gibt jeden Tag das Beste für eine zufriedene Kundschaft.

Gerne feiert das Arte Garage Gervasoni Team am **6. September 2025** ihr 22jähriges Jubiläum zusammen mit Ihnen, an der Badenerstrasse 8, zwischen 10 – 17h. Für Verpflegung ist selbstverständlich gesorgt.

*Beat Bauer*

## Service aller Marken

- Service und Reparaturarbeiten
- Saisoncheck
- Carrosserie & Lack
- Ersatzteile Service
- Reifen & Räder Service (inkl. Pneu- und Räder-Einlagerung)
- Lenkgeometrie
- MFK bereitstellen
- Öl Service
- Reparatur Unfallschäden
- Sicherheitscheck
- Batteriecheck
- Abgastest
- Motordiagnose
- Automaten-service

Möchten Sie einen Termin vereinbaren, haben Sie technische Fragen zu Ihrem Fahrzeug oder interessieren Sie sich für unsere Neu- oder Occasionsfahrzeuge, dann zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Wir beraten Sie gerne und kompetent.

## ARTE Garage Gervasoni GmbH

Badenerstrasse 8  
5442 Fislisbach

056 493 15 55  
078 608 74 31

[www.arte-garage.ch](http://www.arte-garage.ch)  
[info@arte-garage.ch](mailto:info@arte-garage.ch)

**Elektro**  
**Flückiger** + **Frei AG**

Geht Ihnen ein Licht auf?

Badenerstrasse 37  
5413 Birmenstorf  
056 225 25 22

[elektro-fluckiger.ch](http://elektro-fluckiger.ch)  
Birnenstorf/Ehrendingen/Oberrohrdorf/Fislisbach

**Schibli&Wirz**

Ihr kompetenter und zuverlässiger Partner in Ihrer Region für:  
**Verkauf, Service und Reparaturen von Haushaltgeräten und gewerblichen Geschirrspülern.**

Schibli&Wirz GmbH  
Oberrohrdorferstrasse 1c  
5405 Dättwil  
Tel. 056 493 73 73  
[www.schibli-wirz.ch](http://www.schibli-wirz.ch)  
[postmaster@schibli-wirz.ch](mailto:postmaster@schibli-wirz.ch)

*toppharm*

Damian Apotheke

Unsere Darmflora (auch Mikrobiom) spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit. Sie hilft bei vielen wichtigen Vorgängen im Körper wie zum Beispiel:

• **Verdauung:**

Sie baut unverdauliche Bestandteile der Nahrung ab und produziert dabei kurzkettige Fettsäuren, die den Darmzellen Energie liefern.

• **Vitaminbildung:**

Die Darmbakterien stellen unter anderem Vitamin K und verschiedene B-Vitamine her.

• **Schutz vor schädlichen Keimen:**

Sie verhindern, dass krankmachende Bakterien sich im Darm ansiedeln.

• **Stärkung des Immunsystems:**

Sie trainieren das Abwehrsystem im Darm und fördern die Verträglichkeit gegenüber harmlosen Stoffen aus der Nahrung.

Die Darmflora ist die Gesamtheit der Mikroorganismen, die den menschlichen Darm besiedeln. Es handelt sich um 300 bis 500 verschiedene Bakterienstämme, die zusammengenommen 1 bis 2 kg unseres Körpergewichts ausmachen. Die Darmflora ist wichtig für unsere Verdauung, Immunabwehr, den Stoffwechsel und unser Wohlbefinden allgemein.

• **Einfluss auf den ganzen Körper:**

Über die Verbindung zwischen Darm und Gehirn können sie auch das Wohlbefinden, die Psyche und andere Organe beeinflussen.

Die Lebensweise, Ernährung, das Alter, aber auch Medikamente und Stress können dazu führen, dass die Vielfalt der guten Darmbakterien abnehmen können und die Darmflora aus dem Gleichgewicht gerät. Wenn dies geschieht, kann die Darmwand durchlässig werden. Man spricht dann vom «leaky gut» – also einem «löchrigen Darm». Bakterien oder ihre Bestandteile können dadurch in die Blutbahn oder andere Körperbereiche gelangen. Das kann zu Entzündungen im ganzen Körper führen.

**Wie kann die Darmflora verbessert werden?**

Verschiedene Produkte aus der Apo-

theke können die Darmflora günstig beeinflussen und unterstützen:

- Probiotika: lebende, nützliche Bakterien.
- Präbiotika: spezielle Ballaststoffe, die gute Bakterien füttern.

**Was sagt die Forschung über das Mikrobiom?**

Die Darmflora ist ein spannendes Forschungsgebiet. Wissenschaftler haben Verbindungen zu vielen Krankheiten entdeckt, darunter Übergewicht, Typ-2-Diabetes, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurologische und psychische Störungen.

Ziel ist es, die Darmflora künftig zur besseren Diagnose und für individuelle Therapien zu nutzen.

*Claudia Fuchs*

*toppharm*

Damian Apotheke

## Vortrag über die Darmflora

Am 16. September ab 19.30 Uhr findet in unserer Apotheke über dieses Thema ein Vortrag statt.

Folgende Punkte werden speziell besprochen:

- Beschwerden auf Reisen
- Zuckerstoffwechsel und Abnehmen
- Einfluss von Antibiotika auf Darmflora

Anmeldung bis 01.09.2025 via Mail, Telefon oder direkt in unserer Apotheke. Beschränkte Teilnehmerzahl!

Claudia Fuchs, Badenerstrasse 5c, 5442 Fislisbach, 056 483 40 81  
damian-apo.fislisbach@ovan.ch  
www.apotheke.ch/damian-fislisbach

## Eidgenössisches Turnfest (ETF) in Lausanne

Legende: LA = Leichtathletik / GETU = Geräteturnen / SSB = Schulstufenbarren Jugend LA und GETU

### Jugend LA und GETU

Am Freitag, 13. Juni, trafen sich rund 30 Kinder und Jugendliche mit viel Gepäck an der Bushaltestelle. Alle waren sichtlich aufgeregt. Werden die da wohl Deutsch verstehen? Hat es viele Zuschauer?



LA Weitsprung

Die LA startete mit ihrer ersten Disziplin, dem Weitsprung. Sie erzielten die gute Note von 8.10. Das GETU konnte trotz Aufregung zeigen, wie sie sich in den letzten Trainings noch verbessert hatten. Am Ende erreichten sie ihre bisher höchste Note: 8,79 – bravo!



Getu Schulstufenbarren 01

Die LA war unterdessen weitergereist zur Pendelstafette. Die Hitze machte das Ganze nicht einfach und die 8 wurde ganz knapp mit einer Note von 7,92 verpasst. Die Turnerinnen am SSB waren die letzten des Vereins. In einer fast leeren, riesigen Halle zu turnen, ist nicht ganz einfach, doch sie haben es super gemeistert und erreichten ein 8,35.

Nun hiess es zusammenpacken und durch den Lausanner Feierabendverkehr zum Nachessen. Danach erkundeten wir noch etwas das Seeufer und kühlten uns am Springbrunnen ab. Trotz oder wegen des aufregenden Tages dauerte es bei einigen noch ziemlich lange, bis sie endlich aufhörten zu flüstern und einschliefen. Dennoch waren alle fit am nächsten Morgen. Dieser stand ganz im

Zeichen des Festes und am Mittag ging es leider zurück nach Fislisbach.

Herzliche Gratulation allen Turner:innen zum tollen Schlussresultat im Vereinswettkampf von 24,94 und einer Platzierung in der vorderen Hälfte der 3. Stärkeklasse und ein riesiges Dankeschön an Tanja, Irina, Sara, Raphael, Sven und Sarina für ihren Einsatz in der Halle und vor Ort. Dank euch haben die Kinder ein unvergessliches Turnfest erlebt für immer in ihrem Herzen.

### Aktive (Sportmixed U30)

Am 2. Turnfestwochenende, dem Samstag, 21.06.2025, hiess es für unsere Aktiven ab ans ETF.

Um 9.00 Uhr trafen wir uns bei sonnigem Wetter mit ordentlich Gepäck, Zelten, Schlafsäcken, viel Proviant und zusammen mit unserem Maskottchen Fispo fuhren wir los. Um 16.30 Uhr hiess es: Showtime, Fachtest Allround! Dies ist ein sportlicher Teamwettkampf, bei dem es um Geschick, Koordination und Teamarbeit geht. Er besteht aus zwei verschiedenen Aufgaben, die jeweils drei Minuten dauern.



Fachtest 01-02

In Aufgabe 1 ging es darum, mit einem speziellen Schläger (sieht aus wie ein Ping-Pong-Schläger ohne Stil und an der Hand befestigt) Tennisbälle gezielt weiterzuschlagen, sie zu fangen und anschliessend in einen Reifen zu werfen. Dabei müssen die Spieler in einem festen Ablauf miteinander zusammenspielen und Punkte sammeln. Die Aufgabe fordert vor allem Zielgenauigkeit, Reak-

tionsfähigkeit und ein gutes Zusammenspiel. Von uns machten total 4 Teams mit.

In Aufgabe 2 mussten verschiedene Bälle, wie zum Beispiel ein Basket-, ein Hand-, ein Tennis- und ein Beachvolleyball, korrekt geworfen, gefangen und durch bestimmte Hindernisse gespielt werden. Die Spieler wechseln ständig ihre Positionen und bewegen sich über das ganze Feld in einem Kreislauf. Diese Aufgabe verlangt vor allem Wurfgenauigkeit, Koordination und eine gute Orientierung sowie Schnelligkeit. Obwohl es Punkte gibt, stehen der Spass an der Bewegung und das gemeinsame Handeln im Vordergrund.

Ein weiteres Highlight war auf jeden Fall, dass «Unterhoseränne» um Mitternacht. Da konnten alle mitmachen, einzige Bedingung: man durfte nur in Unterwäsche antreten. Drei unserer Männer nahmen teil und es war sehr amüsant zuzuschauen. Am nächsten Tag ging es wieder heimwärts. Mit müden, aber glücklichen Augen erreichten wir um 17 Uhr Fislisbach und sagten «Tschüss» zu einem grossartigen Wochenende oder, wie wir es gerne nannten, dem besten Fiebertraum des Jahres!

Ein grosses Dankeschön an Alina, Luana, Ivy, Fabienne, Vasco, Stefanie, Cedric, Saro, Manuel, Simone, Fabienne und Julia fürs Mitmachen und fleissige Trainieren. Ebenfalls ein riesiges Dankeschön an unsere tollen Fans vor Ort: Florian, Alina, Marco, Larissa, Nadine, Sara und weitere.

Das Eidgenössische Turnfest 2025 in Lausanne war für alle eine grossartige Erfahrung und auf jeden Fall ein Erlebnis, das wir so schnell nicht vergessen werden.

**Der Bericht wurde von Julia Mosimann verfasst. Sie hat sehr viel mehr geschrieben. Leider mussten wir aus Platzgründen kürzen. Der vollständige, sehr unterhaltsame Bericht kann auf unserer Homepage [fislisbacher-zitig.ch](http://fislisbacher-zitig.ch) nachgelesen werden.**

# modestern fislisbach zieht frauen an

[www.modestern.ch](http://www.modestern.ch)

## Xund im Hui 会

Gesund von Kopf bis Fuss

Reflexologie nach TCM  
BOWEN-Therapie  
Kiefer-Nackenentspannung  
Bioenergetische Medizin

BeBo®- Beckenbodenkurse

Claudia Tagliavini  
[www.xund-im-hui.ch](http://www.xund-im-hui.ch)  
Tel. 056 493 22 92



Ich freue mich  
auf Ihre Kontakt-  
aufnahme:  
Urs Byland  
Tel. 076 549 34 74  
[urs.byland@just.ch](mailto:urs.byland@just.ch)



**Just**<sup>+</sup>  
ORIGINAL - SINCE 1930

**JUST Schweiz AG**  
Dorf 62  
9428 Walzenhausen

ALLES FÜR GESUNDHEIT,  
SCHÖNHEIT UND WOHLBEFINDEN

Bringen Sie Licht  
in Ihr Heim  
bei jeder Gelegenheit!

**S'TRÄUMLI**  
de Gschänkli-Egge  
z'Fislisbach

Esther Schoch  
Mitteldorfstrasse 16b, Fislisbach  
Telefon 056 470 47 70  
[www.traeumli-fislisbach.ch](http://www.traeumli-fislisbach.ch)

**DELUXE**<sup>®</sup>  
HOMEART

LED-Kerzen für drinnen und draussen



Flick- und Änderungsarbeiten  
Annelore Fay  
Bernardastrasse 20  
5442 Fislisbach  
Tel.: 056 470 05 74  
Mail: [anne.fay@sunrise.ch](mailto:anne.fay@sunrise.ch)



## Coiffeur Monika

Monika Spring

Sommerhalde 16 · 5442 Fislisbach · ☎ 056 493 45 93  
[www.coiffeur-monika-fislisbach.ch](http://www.coiffeur-monika-fislisbach.ch)



«eifach guet»

**Parolini & Co.**  
Gipser – Maler  
Dorfstrasse 31  
5412 Gebenstorf  
Tel. 056 – 493 13 58  
Tel. 079 – 340 26 93  
[kontakt@parolini-gipser.ch](mailto:kontakt@parolini-gipser.ch)  
[www.parolini-gipser.ch](http://www.parolini-gipser.ch)

**ANBAU - UMBAU - RENOVATIONEN – SANIERUNGEN**  
Gipserarbeiten – Trockenbau – Isolationen – Malerarbeiten



## gartenbau spiess

gestaltung · unterhalt · steinarbeiten · hydroservice

**gregor spiess** oberrohrdorferstr. 1c  
5405 dättwil  
mobile 079 336 50 51  
telefon 056 493 25 26  
fax 056 493 39 05  
[info@gartenbau-spiess.ch](mailto:info@gartenbau-spiess.ch)  
[www.gartenbau-spiess.ch](http://www.gartenbau-spiess.ch)

**i** Ihre Fachleute für Sanitär und Heizung  
in Fislisbach

## islerhaustechn!k

sanitär ■ heizung ■ planung ■ ausführung

himmelrichstrasse 5 ☎ 056 470 20 08 info@isler-haustechnik.ch  
5442 fislisbach ☎ 079 322 56 87 [www.isler-haustechnik.ch](http://www.isler-haustechnik.ch)



## frische heisse Badezimmer Heizungen

### Reusstal-Express / bad-art AG

Sanitär / Heizungen / Badraum-Gestaltung  
Beratung · Planung · Ausführung · Top Reparaturservice  
5507 Mellingen Bahnhofstr. 50 Fon 056 496 40 20 [www.bad-art.ch](http://www.bad-art.ch)

## Frei wie ein Fisch im Wasser

«Das Gerätetauchen brachte mich unter Wasser – das Freitauchen zu mir selbst»



Manuela Wettstein beim Apnoe-Tauchen

Foto: zVg

**Manuela Wettstein taucht nicht nur unter, sie taucht ein.**

Die dipl. Physiotherapeutin aus Fislibach kam eher zufällig zum Freitauchen – auch Freediving oder Apnoe genannt. Nach ihrer Ausbildung zur Gerätetauchinstruktorin in Kroatien arbeitete sie in einer Tauchscheule in der Schweiz. Als dort ein Freitauchkurs ausgeschrieben wurde, meldete sie sich spontan an.

«Ich hatte eigentlich Respekt vor dem Freitauchen – vielleicht sogar Angst», erinnert sie sich. «Wir machten Witze,

dass es immerhin weniger Material zu schleppen gäbe.» Doch was spielerisch begann, wurde bald zu einer Passion.

«Für mich war dieser Kurs eine absolute Entdeckung. Ich war schon lange Taucherin – aber erst durch das Freitauchen habe ich verstanden, was es heisst, wirklich einzutauchen. Ich habe gelernt, meinen Herzschlag bewusst zu verlangsamen, mit Stress unter Wasser umzugehen und mich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Mein Kursleiter hat mit so viel Leidenschaft unterrichtet, dass es schwer war, sich dem zu entziehen. Die Übungen forderten mich körperlich wie mental. Ich musste mich ganz auf mich verlassen und habe dabei viel über mich selbst gelernt. Ich bin ruhiger geworden, habe mehr Vertrauen in meinen Körper entwickelt und auch gelernt, achtsamer mit mir umzugehen – auch ausserhalb des Wassers.

Besonders spannend finde ich, wie sich das Training auf den Alltag überträgt. Ich weiss jetzt, wie ich mich zentrieren kann, wenn es hektisch wird. Im regelmässigen Training – egal ob im Pool oder See – liebe ich die Stille unter Wasser: dieses Schweben, die Entschleunigung, das Loslassen. Für mich ist es mittlerweile eine Art Meditation geworden, eine absolute Entspannung in unserer nie ruhenden Gesellschaft und ein Weg zu mir selbst.»

Übrigens: Wettstein ist nicht nur unter, sondern auch auf dem Wasser sportlich aktiv – mehr darüber erfahrt ihr in der nächsten Ausgabe.

### Was ist Freitauchen?

Freitauchen – auch Freediving oder Apnoe genannt – ist Tauchen ohne Tauchflasche, nur mit dem eigenen Atem. Ziel ist es nicht zwingend, möglichst tief oder lange zu tauchen, sondern sich bewusst auf Körper, Atmung und das Hier und Jetzt einzulassen. Aus Sicherheitsgründen wird immer zu zweit getaucht (Tauchbuddy-System).

Es gibt verschiedene Disziplinen im Pool oder Freiwasser, z. B.:

- Statik (Zeittauchen im Wasser ohne Bewegung)
- Dynamik (Strecke im Pool mit oder ohne Flossen)
- Konstantes Gewicht (Tieftauchen mit gleichem Gewicht beim Ab- und Auftauchen)

Wer tiefer einsteigen möchte, kann ein international anerkanntes Brevet absolvieren – etwa bei SSI (Scuba Schools International) oder AIDA (Association Internationale pour le Développement de l'Apnée). In diesen Kursen werden u. a. Atemtechnik, Sicherheitsgrundlagen und Partnerarbeit systematisch vermittelt – eine solide Basis für alle, die achtsam und sicher abtauchen möchten.

Vanessa Kleeb

Beratung  
Marktwertschätzung  
Verkauf

# Immobilie zu verkaufen?

**filexis ag** | Treuhand und Immobilien

filexis.ch info@filexis.ch 056 483 00 60  
Schulhausweg 10 5442 Fislibach

## Ganz in Blau

MUSIK  
FISLISBACH



Jedes Jahr reist die Musik Fislisbach nach Zürich, um am Sechseläuten-Umzug teilzunehmen, denn sie ist die Zunftmusik der «Vereinigte Zünfte zur Gerwe und zur Schuhmachern». Dieses Jahr wurde der Bögg spät, erst am 28. April verbrannt, was zur Folge hatte, dass das Jahreskonzert auf das Muttertagwochenende fiel. Was wiederum eine neue Idee hervorbrachte.



v.l. Christoph Decker / Pawet Mazurkiewicz / Urs Heri

Die Konzerte fanden am Samstag, 10. und Sonntag, 11. Mai, dem Muttertag, statt. Diesem Anlass ist es zu verdanken, dass die Gäste sich vor



Während dem Konzert – eine unterhaltsame Moderation

dem Konzert an einem leckeren zMorge-Buffet stärken konnten. Die Guggerköche verwöhnten mit feinen Köstlichkeiten und lockten so eine grosse Schar Besuchende bereits um 11 Uhr in die Turnhalle Leematlen. Sogar Thomas Huggler, Zunftmeister der oben erwähnten Zunft, war gekommen.

Um Punkt eins ging es dann los und



Eine grosse Leistung aller Musizierenden.

das zweite Konzert wurde an diesem Wochenende eröffnet. Alle Stücke bezogen sich auf die Farbe «Blau». Christoph Decker führte bereits zum zweiten Mal souverän durch das Programm und hatte den sonst roten Faden, ebenfalls blau eingefärbt. Mit viel Charme, Witz und verschiedenen Accessoires, erläuterte er dem Publikum mit Gedichten und Erklärungen, wie wichtig die royale, also königliche, Farbe Blau schon immer war und wo sie eingesetzt wird oder was sie für den Menschen bedeutet. Ein Beispiel: Himmelblau. Die Ansagetexte wurden vom Dirigenten Urs Heri und Christoph Decker verfasst. Alle Texte können auf unserer Homepage [fislisbacher-zitig.ch](http://fislisbacher-zitig.ch) nachgelesen werden.

Die Stückeauswahl war ebenfalls blau eingefärbt, jeder Beitrag hatte einen Bezug zu Blau. Der Konzert-Höhepunkt war die «Rhapsody in Blue» von

George Gershwin. Die Musikerinnen und Musiker begleiteten den begnadeten Pianisten Paweł Mazurkiewicz.

Das gesamte Konzert war eine Darbietung par excellence und das Publikum war begeistert und forderte zum Schluss immer mehr Zugaben. Doch alles hat mal ein Ende und die Musizierenden waren sicherlich froh, dass sie den Sonntagabend zuhause ausklingen lassen konnten.

Gratulation an die Musik Fislisbach für die wiederum hervorragende Leistung und Unterhaltung.

Reservieren Sie sich den nächsten Termin, das alljährliche Kirchenkonzert in der Kirche **St. Agatha am Sonntag, 7. Dezember 2025.**

Mehr Infos und Fotos unter: [musik-fislisbach.ch](http://musik-fislisbach.ch)

Yvonne Parolini-Tsiros

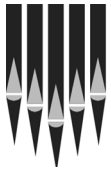
Fotos: Yvonne Parolini-Tsiros



**buechi-fischer.ch**

Tel. 056 222 53 83

## Aufruf – Sänger:innen gesucht



ST. AGATHA CHOR  
FISLISBACH

**Das Mitsingprojekt zu Weihnachten 2025.**

**Wir suchen begeisterte Sängerinnen und Sänger, welche bei der Windhaager Messer von Anton Bruckner mitsingen möchten.**

Egal ob erfahren oder Neuling – jede Stimme zählt! Gemeinsam erarbeiten

wir die eher einfach gehaltene, jedoch ausdrucksstarke Messe voller Tiefe und Licht.

**Der Probestart ist am 7. Oktober. Geprobt wird immer dienstags um 19.30 Uhr im katholischen Kirchgemeindehaus.** Die Projektleitung hat Leonard Kunz, Chorleiter Kirchenchor Fislisbach

**Die feierliche Aufführung ist am Donnerstag, 25. Dezember um 10.30 Uhr im Gottesdienst in der katholischen Kirche.** Begleitet mit Orgel, Streichinstrumenten und Hörnern.

Mach mit und sei Teil eines besonde-

ren, weihnachtlichen Musikprojektes. Melde dich jetzt. Wir freuen uns auf dich und deine Stimme.

**Deine Stimme für Anton Bruckner und den St. Agatha Chor.**

### Kontakt & Anmeldung:

Gabriella Dürst-Ruffini

079 821 42 25

[praesident@stagathachor.ch](mailto:praesident@stagathachor.ch)

## Der Männerchor ist das ganze Jahr über aktiv



wie stark der Gesang in unserer Kultur verankert ist, als wir zum Abschluss gemeinsam die Lieder «Freundschaft» und «Bajazzo» sangen.



Der Männerchor am kantonalen Sängertag in Sins

Foto: zVg

Ein erster Höhepunkt des Sängertages 2025 des Männerchors Fislisbach war die Teilnahme am kantonalen Gesangsfest. Mit dem Oldtimer-Bus von Twerenbold erreichten wir in gemächlichem Reisetempo am Sonntagmorgen des 25. Mai Sins, wo wir zusammen mit schätzungsweise 500 weiteren Sängern einen wunderbaren Tag verbrachten. Unsere Liederwahl, «Guggisberglied», «Alperose» und «s'Träumli», wurde von den Experten als originell gelobt, und auch unser Auftritt hat einen guten Eindruck gemacht. Besonders die Lieder mit Begleitung wurden gut aufgenommen, und dadurch, dass wir die Lieder auswendig sangen, erreichten wir das begeisterte Publikum noch besser. Spätestens im Bankett-Saal wurde allen klar,

Zum letzten öffentlichen Auftritt vor der Sommerpause versammelten sich die Sänger des MCF wie jedes Jahr für ein Ständli mit Gratulationen im Alterszentrum Buechberg. Bei herrlichem Sommerwetter erwarteten uns die

Seniorinnen und Senioren im Freien und freuten sich an den von Ehrendirigent Markus Jud angestimmten Liedern.

Nach dem Singen am Eidgenössischen Betttag in der katholischen Kirche Fislisbach im September wird der MCF im November an Allerseelen zum Gedenken der Verstorbenen, zusammen mit der Musikgesellschaft, die Zeremonie mit Liedern umrahmen.

Am Samstag, 8. November folgt der zweite Höhepunkt: der MCF lädt zum Raclette-Plausch in die Mehrzweckhalle Leematten ein. Natürlich gibt es wieder ein tolles Liederprogramm, und die Sänger hoffen auch dieses Jahr, viele Gäste begrüßen zu dürfen. Zudem wird als Gastchor der Männerchor Neuenhof auftreten.

Als letzten öffentlichen Auftritt 2025 gibt der Männerchor Fislisbach ein weiteres Ständli mit Gratulationen im Alterszentrum.

Neben den erwähnten Anlässen, vor allem in unserer Gemeinde, pflegt der Männerchor die Kameradschaft unter den Mitgliedern. Dieses Jahr führte uns die Vereinsreise nach Appenzell mit einem Besuch der Brauerei Locher samt Degustation. Nach dem jährlichen Kegelabend werden wir schliesslich zum Jahresabschluss am traditionellen Chlaushock bei einem Nachtessen zusammen mit unseren Partnerinnen einen gemütlichen Abend verbringen.

Hast Du Lust, einmal in der Woche zusammen mit uns vom Männerchor zu singen, so melde Dich einfach bei unserem Präsidenten Roland Strebel unter 079 301 28 72 oder bei einem Mitglied. Wir freuen uns sehr auf neue Kameraden. Die Probe findet jeweils am Donnerstag um 20.15 im Singsaal der Schulanlage Leematten statt.

Thomas Wildi / Claude Joye

**Samstag, 8. November 2025 ab 18 Uhr**

**Raclette-Abend** in der **Mehrzweckhalle Leematten**  
Während dem Abend, Auftritt vom Männerchor Fislisbach und vom Gastchor Männerchor Neuenhof

## Das kulturelle Fislisbach

### Eröffnung der neuen Ausstellung «Schule» am internationalen Museumstag



Manche sind verblasst und andere sind noch stark präsent. Bei jedem sind sie anders, von sehr gut bis weniger gut. Die Erinnerungen an die Schulzeit.

Der Verein Kultur-in-Fislisbach nahm den internationalen Museumstag am 18. Mai zum Anlass, ihre

neue Ausstellung «Schule» zu eröffnen.

Auf kleinem Raum wird sehr viel Informatives und Bekanntes ausgestellt. Wie wir es nicht anders kennen, sind die Objekte mit sehr viel Liebe zum Detail arrangiert. Je nachdem zu welcher Zeit die Besuchenden die Schulbank gedrückt haben, erkennen sie die Gegenstände, oder sie müssen den damaligen Zweck und Nutzen nachlesen. Auf der Erinnerungsliste «Belohnungen – Strafen» stehen Einträge wie: «Schlüsselbund an den Kopf geworfen» oder «Mundpfas-

ter». Ja, früher herrschten noch strenge Sitten.

Romy Studerus erklärt, dass durch die Ausstellung «Schule» die Dauerausstellung im Untergeschoss vom «Leben und Wirken im Dorf» komplettiert wird.

Auf jeden Fall ist unser Dorfmuseum immer wieder einen Besuch wert.

**Jeden 1. Sonntag im Monat ist es von 14 bis 17 Uhr geöffnet.** Machen Sie auf Ihrem Sonntagsspaziergang einen kurzen Halt und erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über Fislisbach.

*Yvonne Parolini-Tsiros*

### Ein ornithologischer Abendspaziergang, an dem auch gelacht wurde.

Die Gewitterfront schien noch weit weg zu sein. Über 50 interessierte Personen, darunter 5 Kinder, versammelten sich vor dem Kulturzentrum Fislisbach, gespannt auf Geschichten aus der Vogelwelt. Der von «Kultur in Fislisbach» eingeladenen und aus Fislisbach stammende Journalist und Feldornithologe Urs Aerni hatte sich für den Spaziergang eine Tour durch Dorf und Wald ausgedacht. Nach einer kurzen Begrüssung durch Romy Studerus von der Kulturkommission, bewegte sich die Schar Richtung Waldrand. Da sass ein Vogel auf einem Dach, der in kurzen Strophen sang mit einem Geräusch am Schluss, das an ein Reiben von Kieselsteinen erinnert. Ein Hausrotschwanz. Eigentlich ein Bergvogel, so Aerni, der sich genauso in Dörfern wie

in Städten wohlfühlt. Er erzählte Anekdoten über schimpfende Amseln wegen einer Waldohreule, den Kampf um die Höhle zwischen Schwarzspecht und Kleiber und mit Lob über Privatgärten, in denen wilde Wiesen wachsen.

Der Wind nahm zu, es begann zu tropfen, die Gruppe machte Umkehr zum Kulturzentrum. Doch beim Blick auf den neuen Weinberg äusserte Urs Aerni seine Hoffnung, dass es ein naturnaher Rebberg sein werde, so dass seltene Vögel eine Chance bekämen, dazu gehören die Zaunammer und der Gartenrotschwanz.

Rechtzeitig vor dem Regen füllte sich der Saal im Obergeschoss des Kulturzentrums. Es wurden Käse, Oliven und



Getränke serviert und der Gast erzählte noch so manche Vogelgeschichte. Eine davon mit einer überraschenden Pointe über den Weisskopfschneepfaffen.

Am Schluss bedankte sich der Präsident des Fislisbacher Vogelschutzvereins, Josef Stutz und lud ein, Mitglied zu werden und stellte fest, dass Vogelkunde und Humor gut zusammenpassen können.

*pd/zVg*

### Helvetia bockt



Seit dem 22. August sind die Sparklettes mit ihrem neuen Programm «Helvetia

bockt» in der Schweiz unterwegs. Am 27. Juni durften wir in Fislisbach die Vorpremiere erleben.

Die vier Jazz-Sängerinnen erzählten singend aus der Tourismusbranche. Sie führten das begeisterte Publikum, nicht nur jazzig – auch rockig, mit viel Soul oder

Schweizer Volkliedern und sogar jodelnd durch die Schweiz und das in allen vier Landessprachen.

Unter anderem unterhielten im Hotel «Ice Paradies Gletscher» die «Melchfett Geschwister» mit Jodel und Talerschwingen, «Le sorelle tunnelle» eröffneten die 6. Gotthardröhre und danach fuhren die Zuhörenden im Zug nach St. Moritz. Dort boten die «Red Flag Divas» ihre Show. Adam wurde im Paradies aufs Neue mit dem Apfel verführt und zum Schluss machten die 4 Künstlerinnen ihrem Namen alle Ehre und präsentierten mit viel «bling bling» den ESC.

Diese Show hat absolut mehr als 12 Points verdient. Klare, wundervolle Stimmen, ein abwechslungsreiches Repertoire und kurzweilige Unterhaltung. Genau wie Markus Zehnder sie ankündigte: frech – keck und mit Speuz! Die Zugabe des «Birchermüesli Medley» rundete das Programm ab.

Die Band wurde 1999 gegründet. In dieser Konstellation sind sie seit 2015 zusammen. Haben sie das Konzert verpasst? Auf [sparklettes.ch](http://sparklettes.ch) finden Sie die Tourdaten und Infos. Einen Rückblick mit Fotos können Sie auf [kulturinfislisbach.ch](http://kulturinfislisbach.ch) abrufen.

*Yvonne Parolini-Tsiros*



**Musik trifft Kulinarik**  
**Freitag, 7. November 2025**

Reformiertes Kirchgemeindezentrum Fislisbach  
Dinner 19 Uhr, Türöffnung 18 Uhr

Wir freuen uns, Sie mit einem Nachtessen mit Aargauer Spezialitäten in 3 Gängen mit Unterhaltung verwöhnen zu dürfen.

Die Musiker von «Saitenfieber» haben sich seit der Gründung im Jahre 1982 dem swingenden Jazz Tzigane verschrieben, den sie verbinden mit osteuropäischer Klezmer Musik. Ihr Repertoire umfasst aber auch Stücke aus der Schweizer Folklore, aus Western Fiddle und Irish Folk.

Die drei Saitenvirtuosen sind: Bob Gelzer Kontrabass, Felix Hamburger Geige, und Rudolf Remund Gitarre und Gesang.

Weitere Details wie Menü, Preise, Reservation finden Sie unter [kulturinfislisbach.ch](http://kulturinfislisbach.ch).



**Märt am Buechberg**  
**Samschtig, 1. Novämber 2025**  
**vo 10.00 - 16.00 Uhr**

**Gschänkli für Gross und Chli**  
**Wienschaftlich Deko**  
**Gstrickts für de Winter**  
**und vieles meh...**

**Gluschtigs Sälberbachets**  
**Feini Verpflegig vor Ort**

**En Träffpunkt für alli**



**Jubiläumsfeier 125 Jahre Sportverein Fislisbach**

**Am Samstag, 30. August** lässt es der Sportverein richtig krachen. Dann nämlich steigt die grosse Jubiläumsfeier «125 Jahre Sportverein Fislisbach». Die Schulanlage Leematten wird zur Festhütte. Wenn schon, denn schon ...

Infos / Festprogramm unter: [svfislisbach.ch](http://svfislisbach.ch)

**Samstag, 8. November 2025**  
**11:00 – 16:30 Uhr**

im «Leuchtturm»

Pilgerstrasse 1, 5405 Dättwil

Tag der offenen Tür  
durchgehend Apéro

**Meditation,**  
**Hypnose,**  
**Neurogenes**  
**Zittern TRE,**  
**Lach-Yoga,**  
**Alexander**  
**Technik,**  
**Yoga Nidra,**  
**Malen & Klang**

Details: [naturheilpraxismitherz.ch](http://naturheilpraxismitherz.ch) / Gabriella Benz  
079 432 77 66 / [praxis@naturheilpraxismitherz.ch](mailto:praxis@naturheilpraxismitherz.ch)

**Oh du schöne Adventszeit in Fislisbach**

Reservieren Sie jetzt Ihr **Adventsfenster** unter: [elternverein-fislisbach.ch](http://elternverein-fislisbach.ch)

Der **2. Weihnachtsmarkt** auf dem **Guggerhof** findet am **29. November** statt  
Wer selbst mitmachen möchte, kann sich jetzt anmelden unter:

[verein-maerkte-fislisbach.jimdosite.com/events](http://verein-maerkte-fislisbach.jimdosite.com/events)

Lassen Sie sich überraschen! An der **20. Adventsausstellung** im **Träumli** an der **Mitteldorfstrasse 16b** vom **6.-9. November**.



**De Samichlaus chunnt is Dorf**

Liebe Kinder, liebe Einwohnerinnen und Einwohner von Fislisbach

Der diesjährige **Chlaus-Einzug** erfolgt bereits Ende November, am **Sonntag 30.11.** 3 Samichläuse werden von der katholischen Kirche herkommend, begleitet von den Schmutzlis und selbstverständlich einem Esel, um ca. 18 Uhr auf dem Guggerplatz eintreffen.

Es freut uns, wenn möglichst viele Kinder und Erwachsene uns bereits ab der Kirche begleiten oder uns auf dem Guggerplatz erwarten. Beim Holzhäuschen wird der Samich-

laus den Kindern eine Geschichte erzählen. Danach sind die Samichläuse einmal mehr gespannt auf die verschiedenen Sprüchlein, Liedchen oder Darbietungen, welche die Kinder vortragen werden.

**Am Freitag 5. ab 18 Uhr, Samstag und Sonntag 6. und 7. Dezember jeweils ab 17 Uhr erfolgen die Hausbesuche.**

**Anmeldeschluss ist der 22.11.2025 unter: [www.chlaus-fislisbach.ch](http://www.chlaus-fislisbach.ch).**

Wir hoffen, die traditionelle Adventszeit mit diesen beiden Anlässen erneut bereichern zu dürfen.

*Chlausgesellschaft Fislisbach*

## Kulinarisches Erbe – die nächste Generation ist bereit!

### Serviert wird weiterhin mit Herz – die «Linde» bleibt in Familienhand.



Unterste Reihe: links: Laurin und rechts: Nick  
Mittlere Reihe: Markus und Edith Schibli-Renold  
Zuoberst: Leon

Etliche kleinere und mittlere Unternehmen (KMU) haben mit Nachfolgelösungen aus der eigenen Familie zu kämpfen. «Diesbezüglich haben wir absolut keinerlei Schwierigkeiten», freuen sich Markus (85) und Edith (83) Schibli-Renold, ehemaliges Wirtepaar des bekannten Landhotel «Linde». Mit viel Herzblut und noch mehr Engagement führen mittlerweile ihre drei Kinder Felix Schibli, Sarah Pente-Schibli sowie Isabelle Utiger-Schibli den Gasthof seit dem Jahr 2004 bereits in fünfter Generation erfolgreich weiter. Und die gute Nachricht – die nächste Generation in Form von Leon (18), Laurin (16) sowie Nick (16) steht bereits in den Startlöchern.

#### Koch und Restaurantfachmann

Da ist Leon, der diesen August seine 3-jährige Kochlehre abschliesst. Diese hat er im Restaurant «Bären» in Birmensdorf gemacht und für ihn war eigentlich schon immer klar, dass er mal Koch werden möchte. Das erstaunt nicht, sein Vater sei auch ein leidenschaftlicher Koch, verrät er. Leon wird nun die Küchenmannschaft in der «Linde» noch bis im Januar 2026 unterstützen, danach absolviert er die Rekrutenschule. Laurin wird ab August seine 3-jährige Lehre als

Restaurantfachmann im Restaurant «Hertenstein» bei Ennetbaden beginnen. «Meine Eltern sind beide in der Gastronomie tätig und zuhause habe ich viel mitbekommen und jeweils interessiert zugehört, wenn sie berichtet und erzählt haben. Das färbt natürlich etwas ab.» Laurin hat zwar bewusst in einige andere Berufsfelder reingeschnuppert, aber eine Arbeit in der Gastronomie habe ihn schlussendlich dann doch am meisten überzeugt. Auch Nick hat sich für eine Lehre als Restaurantfachmann entschieden. Als Ausbildungs-

platz hat er sich das «Plü» Stadt Casino Baden ausgesucht. «Ich mag den Kontakt mit Menschen», begründet er unter anderem seine berufliche Wahl. Er habe noch als Velomechaniker geschnuppert, aber das Herz schlage halt doch für das Gastgewerbe.

#### Ein strenger Job

«Wir sind schon etwas stolz, dass einige der «Jungmannschaft» nun auch ins Gastgewerbe einsteigen möchten», freuen sich die Grosseltern. «Allem Anschein nach haben wir vieles richtig gemacht», witzeln sie entspannt beim Interviewtermin im lauschigen Garten. Im Gastgewerbe tätig zu sein sei aber ein strenger Job, betonen beide. Man muss ständig «am Ball» bleiben, mithalten und sich manchmal selber etwas neu erfinden. Im Landhotel «Linde» arbeiten 55 Mitarbeitende und nebst einer Kegelbahn, etlichen Banketträumen und einer trendigen Bar verfügt der Betrieb auch über 36 Hotelzimmer. Das Hauptgebäude der heutigen «Linde» wurde im Jahr 1820 als «Zehntenscheune» für das Kloster Wettingen gebaut. Es war eines der stattlichsten Bauernhäuser des Dorfes und sein massives Ziegeldach verhinderte, dass es beim grossen Dorfbrand

von 1848 ebenfalls zerstört wurde. Der Urgrossvater Martin Schibli-Heimgartner mit seiner Frau Josepha kaufte im Jahr 1887 das Zehntenhaus und betrieb ab diesem Datum das Restaurant Linde. Das Landhotel ist also ein ausschliesslicher Familienbetrieb. Schön, dass diese Geschichte immer weitergeschrieben wird und es bleibt spannend. Denn Edith und Markus haben nämlich insgesamt sieben Enkelkinder!

Isabel Steiner Peterhans

Fislisbacher  
ZITIG

### Impressum

**Redaktion/Inserate:**  
Yvonne Parolini-Tsiros  
Beat Bauer  
Martina Ernst  
Kim Giger  
Vanessa Kleebe  
Marco Lingg

Für die Rubrik Menschen  
im Dorf:  
Isabel Steiner Peterhans

[redaktion@fislisbacher-zitig.ch](mailto:redaktion@fislisbacher-zitig.ch)  
[inserat@fislisbacher-zitig.ch](mailto:inserat@fislisbacher-zitig.ch)

**Herausgeber und Anschrift:**  
Fislisbacher Zitiq  
5442 Fislisbach  
Kontakt:  
Marlies Möckli Schibli  
**Tel. 056 493 36 12**  
[info@fislisbacher-zitig.ch](mailto:info@fislisbacher-zitig.ch)  
[www.fislisbacher-zitig.ch](http://www.fislisbacher-zitig.ch)

Auflage: 3'050 Exemplare  
Erscheint 4x jährlich

**Ausgaben 2025:**  
28.02./31.05./31.08./30.11.



Nächster Inseratenschluss:  
17.10.2025  
Nächster Redaktionsschluss:  
17.10.2025

**Möchten Sie den  
Verein Fislisbacher Zitiq,  
5442 Fislisbach  
finanziell unterstützen?**

Unsere Kontoverbindung lautet:  
CH53 8080 8008 0323 5400 4

