

# SUHR PLUS

suhrer nachrichten



## Suhr bewegt

Serie Wirtschaftsstandort Suhr –  
Ein Interview mit Siria Berli, der  
Geschäftsleitung von Equipe One AG.

Seite 4

## Schule

Das Skilager 2025 in den Fideriser Heuber-  
gen. Eine spannende Woche für die  
86 Jugendlichen der 1. und 2. Oberstufe.

Seite 22

## Vereine

Cevi – Im Sommer 2024 ging es für  
die suhrer Cevianer:innen auf eine  
spannende Reise nach Mitteleuropa.

Seite 31

## Tipp vom **PROFI**



**Fabrizio A. Castagna, Geschäftsstellenleiter**

### Hypothekarbank Lenzburg AG

Postweg 1, 5034 Suhr  
Telefon 062 885 17 00



## Geniessen Sie Ihre Zeit – überlassen Sie uns das Ausfüllen Ihrer Steuererklärung

Ist Ihnen Ihre Zeit zu wertvoll, um sich jedes Jahr mit Ihrer Steuererklärung herumschlagen zu müssen und ständig neue Merkblätter durchzulesen? Dann wenden Sie sich an unser Hypi-Steuer team. Unsere Steuerspezialisten erledigen das gerne für Sie!

Die Spezialisten des Steuerteam der Hypothekarbank Lenzburg verfügen über langjährige berufliche Erfahrung aus der Steuer- und Rechtsberatung und bringen diese kompetent im Rahmen des Hypi-Steuer services ein.

### Das und mehr bietet Ihnen der Steuerservice der Hypi:

- Erstellen Ihrer Steuererklärung
- Steuererklärung bei Grundstücksgewinn
- Steuertipps zum Vorgehen bei Liegenschafts-Renovationen
- Überprüfen der Steuerveranlagung der von uns erstellten Steuererklärungen

Bringen Sie Ihre Unterlagen in einer unserer Geschäftsstellen vorbei oder senden Sie diese per Post an:

Hypothekarbank  
Lenzburg AG  
Steuerservice  
Augustin Keller-Strasse 26  
5600 Lenzburg

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt? Vereinbaren Sie mit unseren Steuerspezialisten einen Termin. Vertrauen Sie auf unser Fachwissen und unsere Erfahrung. Wir freuen uns über Ihren Kontakt.

Steuerteam der Hypi  
062 885 17 18,  
steuern@hbl.ch



Innenausbau  
Türen/Fenster  
Reparaturen  
Küchenbau  
Sonderanfertigungen

Helgenfeldweg 10    Telefon 062 842 49 18  
5034 Suhr            Fax    062 842 67 39



Bachstrasse 10 | 5034 Suhr  
Telefon 062 842 41 41 | Fax 062 842 16 16 | Natel 079 688 99 22



**bilanz & Erfolg AG**  
Buchhaltung, Treuhand, Steuern, Immobilien

**Ihren Jahresabschluss im Griff?  
Wir unterstützen kompetent, pünktlich, korrekt.**

Laurenzenvorstadt 57 | CH-5000 Aarau | Tel. 062 823 50 50 | [www.bilanzunderfolg.ch](http://www.bilanzunderfolg.ch)



## Inhalt

Gemeinde	4
Infothek	14
Schule	21
Kirchen	25
Parteien	28
Freiwillig Suhr – Vereine	31

**Titelbild:**  
Gänseblumenwiese –  
Der Frühling ist da!

## Impressum

### Herausgabe

Druckerei AG Suhr  
Postweg 2, 5034 Suhr  
Telefon 062 855 0 855  
suhrplus@drucksuhr.ch

### Geschäftsleitung

Tobias Zaugg

### Redaktion

Susanne Wüst  
Telefon 062 855 0 855

### Redaktionsschluss

am 13. des Monats

### Auflage

5600 Ex. monatlich  
erscheint 12 × jährlich

### Abonnementspreis

für Suhrer Fr. 55.–  
für Auswärtige Fr. 75.–



DER NEUE  
**OPEL GRANDLAND ELECTRIC**  
**#GOGRAND**

MIT **0,99% LEASING** AB CHF 379.–/MT.

- ✓ Auch erhältlich als Benzin-Hybrid oder Plug-in Hybrid
- ✓ Bis zu 680 km elektrische Reichweite
- ✓ Bis zu 585 l Ladevolumen

**Jetzt bei uns Probe fahren**

Ringstrasse 3 • 5034 Suhr  
Tel. 062 855 00 70  
info@ring-garage.ch  
www.ring-garage.ch

Malen  
Beschriften  
Gipsen  
Lackieren

IN FARB & FORM  
ENORM

**BIRCHER AG**

SUHR/AARAU  
TEL. 062 855 55 55  
WWW.BIRCHERAG.CH

**MALER MUHEN**

5037 Muhen Telefon 062 724 97 70  
www.maler-muhen.ch

MALEN TAPEZIEREN FASSADEN VERPUTZE

**DRUCKEREI SUHR**

**IHR PARTNER FÜR TRAUERDRUCKSACHEN.**

Todesanzeigen und Danksagungen  
nach individuellen Wünschen oder aus unserer Kollektion.

Druckerei AG Suhr | Postweg 2 | 5034 Suhr | T 062 855 0 855 | drucksuhr.ch | info@drucksuhr.ch

**CENTRAL SUHR**  
RESTAURANT

**Wyder Gartenbau AG**

Ihr optimales Klima.  
Unsere Motivation.

**Kompetent beraten bei Service, Neubau oder Sanierung.**

**Widmer+ Co. AG**

Heizung Klima Kälte

Bachstrasse 33  
5034 Suhr  
Telefon 062 825 45 45  
Telefax 062 825 45 54  
info.suhr@widmer-heizung.ch

**REY METALL GMBH**

Glasdach / Pergola  
Beschattung  
Geländer / Metallbau

062'842'21'95  
www.reymetallgmbh.ch

**STEINER**  
Spenglerei + Flachdach GmbH  
Bachstrasse 10 5034 Suhr  
Telefon 062 842 46 24

Serie Wirtschaftsstandort Suhr

# «Hier können wir unser eigenes Ding durchziehen»

Siria Berli leitet zusammen mit ihrem Partner Marvin Richner das erfolgreiche Unternehmen Equipe One AG. Die Videocontent-Agentur mit 23 Mitarbeitenden arbeitet vom Spittelweg in Suhr aus für grosse Konzerne wie die Fluggesellschaft Swiss. Im Interview verrät sie, was ihren Erfolg ausmacht und welche Rolle der Standort Suhr für ihr Startup spielt.

Es ist eine Erfolgsgeschichte. Siria Berli erzählt sie gerne, gut und pointiert - wie die Kurzvideos, welche ihr Team produziert. Junge Zielgruppen sind am besten auf Social Media zu erreichen und dort braucht es Bewegtbild-Geschichten, welche Aufmerksamkeit erhaschen, sympathisch und ungekünstelt daherkommen und die Kernbotschaft innert Sekunden vermitteln. Bereits während des Sportgymnasiums hatte Siria Berli zusammen mit ihrem Partner Marvin Richner (25) ein Startup gegründet: einen Onlineshop für vegane Nahrungsergänzungsmittel für Sportler:innen. Das Bedürfnis danach hatte sie als Spitzensportlerin bei den Red Boots (ehemals FC Aarau Frauen) selbst erkannt und gleich zum Geschäftsmodell erhoben. Es hat funktioniert. Und ihr hat es den Unternehmerinnenärmel reingezogen. «Das war damals eher ein Hobbyprojekt. Mir war ein bisschen langweilig in der Schule, meinem Partner auch.» Um die Produkte zu bewerben, stellten sie griffige Kurzvideos online: «Wir haben die Leute mitgenommen: So sieht unser Lager aus, hier werden die Päckli verpackt.» Das machten sie so gut, sympathisch und ungekünstelt, dass andere Unternehmen auf sie aufmerksam wurden. «Ihr holt die Leute super ab mit kurzen Videos, habt Ihr Ideen für uns?», fragten diese. Siria und Marvin merkten, es fehlt den Firmen nicht bloss an den Ideen, sondern meist auch an der Umsetzung. So haben sie fortan für Drittfirmen Kurzvideos produziert. «Und recht schnell isch das grösser worde», sagt Siria Berli und lacht.

**Pascal Nater: Ihr habt 2022 die Firma Swisstok gegründet. Sie heisst mittlerweile Equipe und gehört zu den Leading Swiss Agencies. Weshalb ist dieses Unternehmen so schnell gewachsen?**

Siria Berli: Wir wussten nicht, welche Hürden uns erwarten und haben einfach losgelegt. Das macht uns auch heute noch aus. Klar hatten wir auch Glück und bekamen recht schnell die Airline Swiss als Kundin, dabei hatten wir damals noch gar kein eigenes Büro und geschäfteten aus dem Kinderzimmer heraus. Wir wuchsen durch Mund-zu-Mund-Propaganda. Recht schnell hatten wir die erste Mitarbeiterin und die ersten drei Jahre sind wir quasi geflogen.

**Euer Argument ist einfach. Um Menschen eurer Generation zu erreichen, müssen Menschen eurer Generation Inhalte machen, oder?**

Ja klar. Wobei wir mittlerweile nicht mehr nur Social-Media-Content für die Gen Z machen. Die Unternehmen haben unterschiedliche Zielgruppen. Wir verpacken die Botschaft eines Unternehmens so, dass diese ihre Zielgruppe interessiert. Wenn das funktioniert, dann sprechen auch die Unternehmen darüber und wir wachsen.

**Wie dürfen sich die Leser:innen denn die Kurzvideos vorstellen, welche ihr produziert?**

Früher gab es Zeitungen, Blogartikel oder Jobinseerate, heute bringen wir Botschaften mit Videos von etwa 30 bis 40 Sekunden rüber. Wir müssen also die Botschaft so kurz wie möglich erzählen und dabei die Leute bis zum Ende des Videos halten.

**Was möchten denn die Unternehmen damit erreichen?**

Ein Ziel ist die «Brand-Awareness», also, die Marke bei einer bestimmten Zielgruppe bekannt zu machen und die Reichweite zu vergrössern. Dann ist das «Employer-Branding» ein wichtiges Thema. Ein Unternehmen positioniert sich als attraktive Arbeitgeberin. Beispielsweise baut ein Bauunternehmen negative Vorurteile ab und klärt über die Arbeit am Bau auf. Und das dritte Ziel ist, über die Social Media Neukunden zu gewinnen.

**Funktioniert das?**

Wenn du weisst, welche Zielgruppe du wo und wie erreichen kannst, dann kannst du den Erfolg ein Stück weit voraussagen. Aber wir können natürlich nicht zaubern.

**Firmen könnten auch selbst Videoinhalte erstellen. Weshalb braucht es euch als Agentur?**

Grosskonzerne können das teils selbst leisten, aber es ist sehr schwierig, Inhalte auf hohem Level und mit grosser Konstanz zu veröffentlichen. Es reicht eben nicht, mal ein Video zu machen. Du musst nachhaltig und langfristig gute Videos machen, um in den Köpfen des Zielpublikums zu sein. Bei uns sind jeweils fünf spezialisierte Mitarbeitende in ein Projekt involviert: Der Projektleiter, der Videograf, der alles mit der Kamera filmt und schneidet, der Kollege, welcher die ganze Werbung dahinter schaltet und jener, der die Followerschaft bewirtschaftet.

**Ist die Aufmerksamkeitsspanne von jüngeren Menschen tatsächlich geringer?**

Ja, das haben viele Studien bewiesen. Die durchschnittliche Person im Alter zwischen 14 und 25 ist über vier Stunden am Tag auf Social Media. Da prasseln so viele Informationen auf uns ein, dass sich unser Hirn automatisch eine Schutzkapsel angeeignet hat. Während ich als 23-Jährige schnelle Schnitte brauche, um dranzubleiben, schaut sich vielleicht mein Vater gerne mal 20 Sekunden dieselbe Einstellung an und findet es hektisch, wenn alles so schnell geht.

**Weshalb seid ihr hier?**

**Was kann euch Suhr als Standort bieten?**

Wir hatten zuerst in der Region Birrwil gesucht, wo mein Partner und ich auch wohnen. Ich kam damals gerade aus der Sportkanti und wir suchten ein Büro. Dann sind wir über unsern Mentor an diesen Standort im Spittel in Suhr gekommen und waren sehr dankbar. Wir mussten schauen, wo wir mit wenig Geld ein Büro bekommen können. So sind wir in Suhr gelandet.

**Was haben eure Angestellten für Bedürfnisse an den Firmenstandort?**

Ehrlich gesagt liegt Suhr schon für einige unserer Mitarbeitenden ein wenig am Ende der Welt. Zum Glück haben wir Parkplätze. Mit dem Zug ist es kein Highlight, hier her in den Spittel zu kommen. Wir stellen den Mitarbeitenden aber Velos zur Verfügung, damit sie vom Bahnhof herfahren können. Einige haben eine Stunde Arbeitsweg, sie nehmen das aber in Kauf, um bei uns mitzuarbeiten und sich mit und bei uns weiterzuentwickeln. Wenn ich wünschen könnte: Das Angebot an Restaurants für die Mittagsverpflegung ist ausbaubar. Ich kenne das Buffet der Migros und die Karten der Take-Aways rundherum auswendig. Es mag hier zwei, drei Nachteile gegenüber einer grossen Stadt haben, die Hauptsache ist aber unser Team.

**Andere Social Media Agenturen sind in Zürich an der Europaallee und erzählen offensiv davon. Ist Suhr ein Teil eurer Erzählung?**

Viele denken, weil wir so schnell gewachsen sind und zu den grösseren Agenturen gehören, wir seien sicher in Zürich. Ich sage immer: Nein, wir sind am «Arsch der Welt» auf dem Land. Für uns ist das super. Lange hat man uns unterschätzt. Und plötzlich haben sie gesagt: «Scheisse, ich weiss nicht wie die aus dem Hinterland das machen, aber irgendwie sind sie überall!». Ich finde es gut, dass wir ein wenig abgekapselt sind. Wir sind so gross geworden, weil wir die Dinge etwas anders angehen als alle anderen. Hier können wir unser eigenes Ding durchziehen.



Siria Berli am Empfangstisch vor den Büroräumlichkeiten am Spittelweg.

Foto: Timo Orubolo

#### Was würde es für euch noch attraktiver machen, hier in Suhr zu sein?

Eher kleine Dinge. Ich hätte gerne eine Unterführung direkt zur Migros. Das wäre top, dann müsste ich hier nicht über die Strasse. Sonst kannst du viele Dinge nicht ändern. Es macht keinen Sinn, hier eine Bushaltestelle hinzubauen. Auch der Bus würde am Abend im Stau stehen.

#### Es dürfte ja besser werden, wenn dereinst die Umfahrung VERAS fertig gebaut ist. Das dauert aber noch sicher acht Jahre.

Uff.

#### Was denkst du, wo steht eure Firma dann?

Wir haben vor zweieinhalb Jahren zu zweit gestartet, sind jetzt 25 Leute und arbeiten mit coolen Brands zusammen. Wir sind etwa bei zwei Prozent dessen, was wir noch umsetzen und erreichen wollen. Darum haben wir definitiv noch einiges vor in den nächsten Jahren. Sicher in einem grösseren Konstrukt, aber mehr kann ich jetzt noch nicht dazu sagen.

#### Was müsste Suhr machen, damit ihr auch nach 98 % Wachstum noch hierbleiben würdet?

Irgendwann brauchen wir definitiv mehr Parkplätze hier. Alles andere können wir uns irgendwie einrichten.

#### Du hast mit Deinem Lebenspartner Marvin Richner eine Beziehung und ein Unternehmen. Seid Ihr Euch gegenseitig nicht auch ein Klumpenrisiko?

Ja, grundsätzlich schon. Aber das Risiko hat man immer, wenn man mit anderen zusammen gründet. Einiges haben wir mit Verträgen geregelt. Gleichzeitig sehe ich es als aber auch als grossen Vorteil. Der Speed, den wir haben, liegt daran, dass wir privat ein Paar sind. Privat und geschäftlich können wir definitiv nicht trennen. Aber wenn wir zum Beispiel am Wochenende spazieren gehen, kommen wir ausserhalb des Bürosettings auf tolle Ideen, die wir auch in fünf Büromeetings nicht hätten.

#### Du stehst auch als Unternehmerinnenpersönlichkeit in der Öffentlichkeit und erzählst deine Erfolgsgeschichte. Ist dir das angenehm?

Für mich war es immer sehr wichtig, Spass daran zu haben und dahinter stehen zu können. Ich möchte mich nicht verstellen. Gleichzeitig ist die Öffentlichkeit ein grosser Punkt. Es ist wichtig, Interviews mitzumachen, an Talks und Speeches dabei zu sein. Ich sage aber auch Dinge ab, mein Tag hat auch nur 24 Stunden.

#### Wie findet ihr eure jungen Fachkräfte?

Sehr viel über Social Media, so wie wie es bei unseren Kunden machen. Wir wollen den Leuten zeigen, wie es wäre, bei uns zu arbeiten, bevor sie bei uns arbeiten. Wir nennen das auch «Future Pacing». Aber auch viel über Empfehlungen. Es sind nicht nur sehr junge Leute, auch solche über 30. Nun gut, mein Vater würde sagen, sie seien noch immer sehr jung. Für mich sind sie aber schon älter (lacht).

#### Du hast noch während des Sportgymnasiums ein Unternehmen gegründet, beherrscht die Business-Rhetorik perfekt und hast auf alles eine gute Antwort. Weshalb kannst Du das alles?

Gute Frage (lacht). Ich glaube, ich habe während meiner Zeit als Sportlerin zwei, drei Dinge gelernt, die mir jetzt als Unternehmerin sehr helfen. Ich habe trainierte zwölfmal in der Woche. Ich wusste, ich muss über meine Limite gehen, sonst wird es nicht erfolgreich. Unser Trainer sagte immer: «Ab dem Moment, wo du denkst, jetzt kannst du nicht mehr, da fängt es erst gerade an.» Das ist eigentlich in jedem Bereich so. Wenn du wirklich Ausserordentliches erreichen willst, musst du auch ausserordentlichen Einsatz geben.

#### Kannst Du immer noch gut schlafen?

Das ist sicher ein Nachteil einer selbständigen Beschäftigung. In den stressigsten Phasen kann ich nicht mehr gut schlafen. Da ist es wichtig, die Balance zu finden. Ich sage nicht «Work-Life-Balance» dazu, den Begriff finde ich doof. Ich glaube, es

geht darum, in einem gesunden Mass abzuschalten, man braucht ja den Schlaf für die Regeneration. Klar, mir ist bewusst, wir haben ein gewisses Privileg. Ich bin gesund und bin hier in der Schweiz geboren. Aber ich bin auch überzeugt, Glück musst du Dir erarbeiten, damit Du dann bereit bist, wenn es kommt. Wenn ich zum Beispiel nicht so hart gearbeitet hätte, dass mir die richtigen Leute im richtigen Moment zugehört hätten, dann wären sie an mir vorbeigegangen. Neider hast du überall. Die hatte ich schon immer. Im Spitzensport haben die Leute gesagt: «Du bist siebzehn. Willst Du nicht auch mal in den Ausgang?». Aber ich musste lernen: ich kann nicht beides haben. Wenn du Spitzensport machst und die Beste sein willst, kannst du halt nicht am Samstagabend in den Ausgang gehen. Wenn du ein Unternehmen in kurzer Zeit auf ein gewisses Level hieven willst, kannst du nicht nebenbei noch alles mögliche machen. Du musst dich entscheiden, dich auch gegen gewisse Dinge entscheiden. Und damit machst du dich vielleicht auch angreifbar, weil das dann nicht der Norm entspricht. Sollen sie halt reden.

#### Ihr seid durch euren Mentor nach Suhr gekommen. Die Liegenschaft am Spittelweg gehört ihm, ihr könnt das Büro günstig mieten. Bekommt ihr häufig Angebote von anderen Standorten, welche um Euch werben?

Nein, so habe ich das noch nie erlebt. Ich bin gespannt, ob das irgendwann kommt. Aber da würde ich dann sagen: «Zeig mal so ein geiles Büro, wo ich mich entwickeln kann. Und daran werden die meisten scheitern.»

#### Herzlichen Dank für das Gespräch und weiterhin alles Gute.

#### Pascal Nater ist Kommunikationsverantwortlicher der Gemeinde Suhr



Der alte Spittel mit dem Neubau.  
Foto: Leutwyler & Sandmeier Architekten.

Der renovierte «Spittel» mit attraktiven Büroräumen und einmaligem Gewölbekeller beim Kreisel am Ortsausgang Richtung Hunzenschwil ist das ehemalige Armenhaus von Suhr. In den zwei modernen Baukörpern daneben sind verschiedene Büros und Gewerbetriebe untergebracht. Es gehört der Immobilien Pool AG, welche zur Volare Group AG gehört, die auch ihren Hauptsitz dort hat. Die Gruppe ist unter anderem im Ölhandel, im Hoch- und Strassenbau und in der Immobilienwirtschaft tätig, besitzt aber zum Beispiel auch die Möbelmanufaktur De Sede. Verwaltungspräsident ist der Unternehmer Daniel Sieber. Er ist Mentor und neben Siria Berli und Marvin Richner drittes Verwaltungsratsmitglied der Equipe One AG.

## Gemeinderatsverhandlungen

### Austritte und Eintritte bei der Gemeindeverwaltung

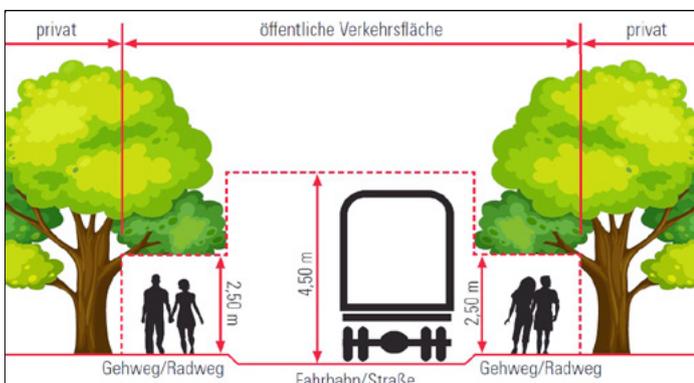
Abteilung	Austritt	Eintritt
<b>Einwohner- und Kundendienst</b>	<b>Diana Grieder</b> Sachbearbeiterin Austritt am 31. März 2025	<b>Tiffany Frei</b> Sachbearbeiterin Eintritt am 21. Oktober 2024
<b>Steuern</b>	<b>Robin Höhener</b> Steuerfachmann Austritt am 31. Dezember 2024	<b>Brigitte Meier Schild</b> Veranlagungsfachfrau Eintritt am 1. Januar 2025
<b>Gesellschaft</b>		<b>Jessica Schild</b> Sachbearbeiterin Eintritt am 1. Februar 2025
<b>Soziales</b>	<b>Michael Richner</b> Sachbearbeiter Austritt am 20. September 2024	<b>Marion Lüthi</b> Sachbearbeiterin Eintritt am 1. Februar 2025
<b>Bauverwaltung</b>	<b>Dominic Bianchi</b> Beförderung: Bereichsleiter Baubewilligungswesen vom 1. November 2024	<b>Cornelia Huber</b> Sachbearbeiterin Baugesuche Eintritt am 1. April 2025

Der Gemeinderat und die Geschäftsleitung danken den Austretenden für den geleisteten Einsatz und wünschen ihnen für die Zukunft alles Gute und viel Erfolg. Gleichzeitig heissen sie die Neueintretenden bei der Gemeindeverwaltung herzlich willkommen.

## Zurückschneiden von Hecken, Bäumen und Sträuchern

**Die Besitzer von Grundstücken an öffentlichen Strassen und Gehwegen werden gebeten, Hecken, Bäume und Sträucher so zurückzuschneiden, dass sie den Verkehr nicht beeinträchtigen.**

Auch sollten die Hausnummern von der Strasse her ersichtlich sein. Die lichte Höhe muss bei Fahrbahnen 4,50 m und bei Gehwegen 2,50 m betragen. Hecken und Sträucher sind auf das March zurückzuschneiden. Besondere Beachtung ist Pflanzen im Bereich von Strasseneinmündungen zu schenken, weil diese die Verkehrsübersicht einengen. Wir bitten die Liegenschaftseigentümer, ihre Hecken, Bäume und Sträucher in diesem Sinne zu überprüfen und wenn nötig zurückzuschneiden.



## Dienstjubiläen Januar bis März

### Thomas Frei

Leiter Steuern, 35 Anstellungsjahre

### Isabella Reck

Sachbearbeiterin Gemeindeganzlei, 10 Anstellungsjahre

### Anita Klaus

Hauswartin im Stundenlohn, 10 Anstellungsjahre

### Luca Guarino

Sachbearbeiter Soziales, 5 Anstellungsjahre

### Astrid Hurschler

Fachmitarbeiterin Schulverwaltung, 5 Anstellungsjahre

Der Gemeinderat und die Geschäftsleitung gratulieren den Jubilaren und wünschen weiterhin viel Befriedigung bei den täglichen Berufsherausforderungen.

## Baubewilligungen

Es konnten folgende Baubewilligungen erteilt werden:

### Martin Georg Schweizer

Blumenweg 1, 5034 Suhr  
Ersatz Ölheizung durch Luft / WasserWärmepumpe (aussenaufgestellt), Blumenweg 1

### Michael Corradini

Bernstrasse West 98, 5034 Suhr  
Sanierung Stützmauer, Ersatz Zaun und Anpassung der Ein- und Ausfahrt mit Vorplatz, Bernstrasse West 98

### Christian Fischer

Bernstrasse West 106, 5034 Suhr  
Erweiterung der Halle mit Waschplatz und Holzschnitzlager; Anbau Schnitzelgrube mit Überdachung; Holzschnitzelheizung; Neuer Spülwasserverdampfer, Bernstrasse West 106

### Max Weiersmüller

Galeggenweg 5, 5034 Suhr  
Erstellung einer Aufdach-Photovoltaikanlage; Neubau Gartenteich, Galeggenweg 5

### Werner Hebeisen

Garbenweg 9, 5034 Suhr  
Einbau Schwedenofen mit Aussenkamin, Garbenweg 9

### Mehmet Akcan

Bahnhofstrasse 10, 5034 Suhr  
Balkonverglasung / unbeheizter Wintergarten, Bahnhofstrasse 10

## Jugendarbeit Suhr Buchs Gränichen

### Neuer Praktikant im Jugendtreff Contrast Suhr!

**Jan Anton** | Mein Name ist Jan Anton und ich freue mich sehr, mich als neuer Praktikant in der Jugendarbeit vorstellen zu dürfen. Nach vielen Jahren als Pflegefachmann im Spital, in denen ich stets mit neuen Menschen in Kontakt gekommen bin, freue ich mich nun darauf, auch mit den Jugendlichen von Suhr in Austausch zu treten.

Als Jugendlicher habe ich selbst oft den Jugendtreff in einem benachbarten Dorf besucht und dort die vielen Möglichkeiten zur Mitgestaltung sehr geschätzt. Besonders erinnere ich mich an die Zeit, als ich mit meiner Schülerband dort erste Auftritte organisieren konnte – ein Projekt, das mich bis heute begleitet.

Es ist mir ein grosses Anliegen, die Jugendlichen in Suhr in ihren unterschiedlichsten Interessen abzuholen und sie für ihre Leidenschaften zu begeistern. Der Jugendtreff soll ein Ort sein, an dem verschiedene Ideen und Hobbys Platz finden. Dabei liegt mir besonders am Herzen, die Bedürfnisse und Ressourcen der Jugendlichen in den Vordergrund zu stellen und ihnen Raum zu geben, sich zu entfalten.

Ich freue mich sehr darauf, meinen Beitrag zur Jugendarbeit in Suhr zu leisten und auf die Begegnungen, die noch kommen werden. Und ich hoffe, niemanden «verarztet» zu müssen!

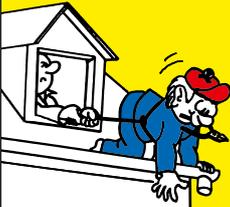


#### Jan Anton

jan.anton@ja-ra.ch, 079 398 70 56

#### Jugendarbeit Suhr Buchs Gränichen, Abteilung Gesellschaft

info@ja-sbg.ch, 062 842 89 35, ja-sbg.ch



**STEINER**  
Spenglerei + Flachdach GmbH  
Bachstrasse 10 5034 Suhr  
Telefon 062 842 46 24  
[www.steinersuhr.ch](http://www.steinersuhr.ch)

*Wir zeigen dem Wasser den Weg*

**MALER** <sup>Martin</sup> **ORT** AG  
Suhr/Schönenwerd

**Malen** ■  
**Fassaden** ■  
**Tapezieren** ■

Natel 078 627 70 90  
Tel./Fax 062 842 02 37/39  
Belchenweg 3, 5034 Suhr  
Mail: [ort.suhr@bluewin.ch](mailto:ort.suhr@bluewin.ch)

**Immer Wyder.**  
vielfältig.



[www.wyder-gartenbau.ch](http://www.wyder-gartenbau.ch)

**M Bertschi** GmbH  
Heizungen/Sanitär-Anlagen

**EWAG** E.Widmer AG  
Tramstrasse 47  
5034 Suhr

**M. Gloor GmbH**  
Bernstrasse Ost 53  
5034 Suhr

**jost** Robert Jost AG  
Eisenwaren ■ Haushalt

## Fachbereich Kind und Familie / Abteilung Gesellschaft

### Rückblick Ferienbetreuung in den Tagesstrukturen Suhr

**Nicole Kellenberger** | Im Februar blieben Kindergarten und Schule während den Schulferien geschlossen. Die Tagesstrukturen Suhr boten in dieser Zeit ein abwechslungsreiches Ferienprogramm für die Kindergarten- und Primarschulkinder.

Insgesamt haben während den zwei Wochen 40 Kinder vom Angebot profitieren können. Das Angebot stand für alle Kinder offen, auch jene die unter dem Schuljahr kein Angebot der Tagesstrukturen beanspruchten. In der ersten Schulferienwoche durften die Kinder spannende Experimente ausprobieren. In der zweiten Woche haben sie passende Angebote zum Thema Fasnacht erleben dürfen. Manuela Grod, Leitung Tagesstrukturen und ihr Team, haben ein paar Kinder gefragt, was ihnen besonders gefiel:

**Sarah, 11 Jahre alt**

«Mir gefiel, dass wir ein Regenrohr gebastelt haben und ein Clown-Bild gestalteten. Ausserdem war es schön, sich jeden Tag schminken zu lassen und Glitzer Tattoos zu erhalten. Ich durfte sogar selbst ein Kind schminken. Wir waren auch oft in der Turnhalle. Es ist toll, dass immer so viel läuft.»

**Niels, 6 Jahre alt**

«Mir gefiel alles.»

**Stella, 8 Jahre alt**

«Mir gefiel, dass wir viel in der Turnhalle waren und dort frei entscheiden durften, was wir machen wollen. Manchmal haben wir alle zusammen etwas gemacht, oder jeder etwas für sich. Schön war auch, dass wir verkleidet kommen durften und geschminkt wurden. Auch das Basteln und das Theater, welches wir einstudiert und vorgeführt haben, haben mir Spass gemacht. Lecker waren auch die Fasnachts-Chüechli, welche es einmal zum Zvieri gab.»

**Finn, 5 Jahre alt**

«Die Experimente waren spannend und dass wir in der zweiten Woche verkleidet kommen durften, gefiel mir sehr. Am liebsten war ich aber in der Turnhalle.»

**Ajay, 7 Jahre alt**

«Ich war am liebsten in der Turnhalle. Es ist schön, dass wir in den Ferien so oft in die Turnhalle gehen können. Einmal haben wir einen Stafettenlauf gemacht, dieser gefiel mir aber nicht. Das Regenrohr basteln hat mir dafür Spass gemacht.»

Sind Sie interessiert an einer Betreuung in den Schulferien? Die nächsten Ferienanmeldungen können auf der Webseite: [kits-gmbh.ch/tagesstrukturen-suhr/](http://kits-gmbh.ch/tagesstrukturen-suhr/) getätigt werden.

**Weitere Informationen zur Tagesstrukturen Suhr:**

**Tagesstrukturen Suhr**

Manuela Grod, 077 268 05 74  
[kits-gmbh.ch/tagesstrukturen-suhr](http://kits-gmbh.ch/tagesstrukturen-suhr)  
[leitung@tagesstrukturen-suhr.ch](mailto:leitung@tagesstrukturen-suhr.ch)

**Weitere Angebote zur Ferienbetreuung im Quartier Feld finden Sie unter:**

**Tagesstrukturen & Mittagstisch Feld**

Tabitha Van Velzen, 062 546 07 09  
[tagesstruktur-mittagstischfeld.ch](http://tagesstruktur-mittagstischfeld.ch)  
[info@tagesstruktur-mittagstischfeld.ch](mailto:info@tagesstruktur-mittagstischfeld.ch)



## Fachstelle Offene Arbeit mit Kindern / Abteilung Gesellschaft

### Neues Gesicht für den Bereich offene Arbeit mit Kindern

**Luana Furer | Ich freue mich sehr, mich als neues Teammitglied in der offenen Arbeit mit Kindern vorstellen zu dürfen. Schon immer hat es mir viel Freude bereitet, mit Kindern zu arbeiten, ihre Kreativität zu fördern und ihnen Raum für eigene Ideen zu geben.**

Derzeit studiere ich im vierten Semester Soziale Arbeit an der Fachhochschule Zürich. Seit August 2024 absolviere ich mein Praktikum in der Quartierentwicklung Suhr. Im Rahmen meines Praktikums unterstütze ich jeweils am Mittwochnachmittag die Offene Arbeit mit Kindern Suhr (OAK) im Kindertreff Open-House. Auf die offene 20%-Stelle in der OAK wurde ich durch Steffi Reinle, Leiterin der offenen Arbeit mit Kindern, aufmerksam gemacht.

Seit Herbst konnte ich bereits erste Erfahrungen in der OAK sammeln und dabei wurde mir bewusst, wie sehr mir die Arbeit im offenen Setting mit Kindern liegt und Freude

bereitet. Eine der grössten Herausforderungen sehe ich darin, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Lebensrealitäten der Kinder einzugehen. Besonders wichtig ist mir, den Kindern in Suhr einen Ort zu bieten, an dem sie einfach sie selbst sein können, sich sicher fühlen und gemeinsam Spass haben. Ich freue mich darauf, kreative Angebote zu gestalten, die den Kindern ermöglichen, ihre Stärken zu entdecken, ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln und neue Erfahrungen zu machen.

Mein Praktikum in der Quartierentwicklung werde ich bis August 2025 fortsetzen und anschliessend die 20%-Stelle bei der OAK vollständig antreten. Ich freue mich darauf, neue Erfahrungen zu sammeln und mein Wissen in diesem Bereich weiter zu vertiefen.

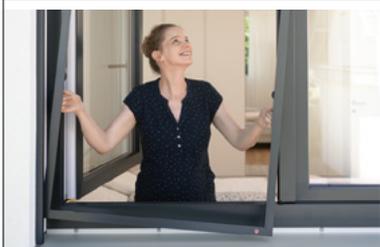
Bei Fragen können Sie sich jederzeit telefonisch oder per Whatsapp bei der offenen Arbeit mit Kindern melden: 076 204 77 27



SCHÜTZT PERFEKT  
VOR DEM INSEKT

# ZOBRIST

Insektenschutz & Lichtschachtdeckungen



## Auf Mass gefertigte Insektenschutzgitter

Das Angebot an Insektenschutzlösungen von ISN ist auf jede Einbausituation zugeschnitten – ob für Fenster, Türen oder Lichtschachtdeckungen. ISN Produkte überzeugen durch perfekte Qualität, ansprechendes Design und hohe Langlebigkeit. Bei Zobrist Insektenschutz profitieren Sie von einer **fachkundigen Beratung**, **Montage** und einem **erstklassigen Kundenservice**. Kontaktieren Sie uns für einen Beratungstermin!



## Fachbereich Kind und Familie / Abteilung Gesellschaft

### Neueröffnung KiTS Spielgruppe in Suhr

**Nicole Kellenberger | K&F KiTS GmbH erweitert das Angebot in Suhr! Am Standort der bewährten Tagesstrukturen, altes Primarschulhaus, eröffnet eine Spielgruppe für Kinder ab 2,5 Jahren bis zum Kindergartenereintritt.**

Die Spielgruppe befindet sich in den Räumlichkeiten der Tagesstrukturen im alten Primarschulhaus Dorf und bietet optimale Voraussetzungen. Hier können die Kinder in einer sicheren und anregenden Umgebung spielen, entdecken, voneinander lernen und erste Freundschaften knüpfen. Durch sinnvolle Beschäftigungen werden Kreativität, Eigenaktivität und die Freude am Entdecken gefördert. Gleichzeitig wird die Sprachkompetenz der Kinder gestärkt. Die Kinder sammeln dabei wertvolle Erfahrungen, insbesondere für den späteren Kindergartenereintritt.

Die Spielgruppe findet montags und donnerstags von 8.30 bis 11.00 Uhr statt. Bei genügend Anmeldungen wird zusätzlich der Dienstagvormittag angeboten. Da der Bedarf an Spielgruppenplätzen in Suhr gross ist, startet die Spielgruppe bereits im Mai 2025 mit dem Donnerstag-Vormittag. Geleitet wird die Spielgruppe von dem erfahrenen und eingespielten Team der Tagesstrukturen. Kinder können somit von Spielgruppe bis zum Ende der Primarschulzeit am selben Ort von einem Angebot zu profitieren.

Interessierte Eltern können ihre Kinder ab sofort anmelden!

#### Weitere Infos zur KiTS Spielgruppe Suhr:

##### Spielgruppe KiTS

Altes Primarschulhaus, Tramstrasse 26

Manuela Grod, 077 268 05 74,  
leitung@tagesstrukturen-suhr.ch  
kits-gmbh.ch

Die Gemeinde leistet Beiträge an die Spielgruppenkosten. Auskunft gibt Nicole Kellenberger, Fachbereich Kind und Familie, 062 855 57 79, nicole.kellenberger@suhr.ch



#### Die Suhrer Spielgruppen im Überblick:

##### Spielgruppe Rägeboge

Claudia Steffen  
078 801 25 08, Kirchgasse 8

##### Spielgruppe Mini Club

Hürsen Yurtsever  
062 842 94 10, Hintere Dorfstrasse 1

##### Spielgruppe Zauberbär

(Innen Spielgruppe und Waldspielgruppe)  
Margot Hämmerli  
076 391 16 79,  
Kindergarten Steinfeld, Mühlemattweg 17

##### Spielraum am Bach

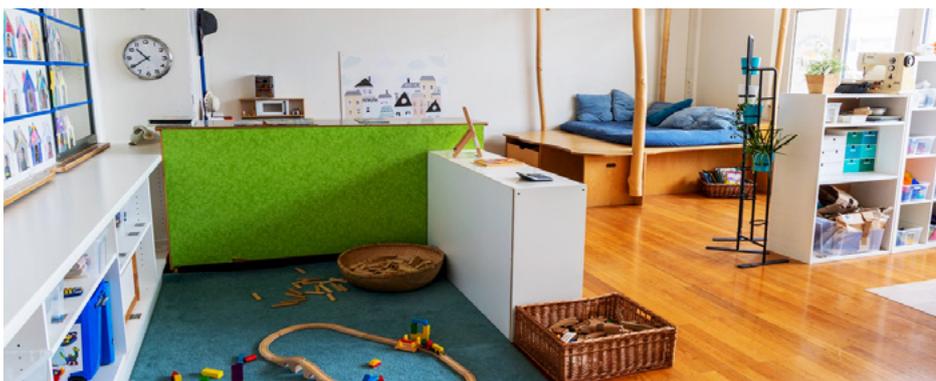
Helena Bütler  
062 892 04 41, Bachstrasse 6

##### Spielgruppe Triangel

(deutsch/arabische Spielgruppe)  
Elga Fisler, 079 465 46 49,  
Alaa Albernawi, 078 226 55 78,  
Familienzentrum Suhrli, Schützenweg 8

##### Spielgruppe KiTS

Manuela Grod, 077 268 05 74,  
Altes Primarschulhaus, Tramstrasse 26



## Fachbereich Kind und Familie / Abteilung Gesellschaft

### Ein Jahr Mutterschaftsvertretung im Familienzentrum Su<sup>h</sup>rri

**Nicole Kellenberger | Vor knapp einem Jahr begann im Familienzentrum Su<sup>h</sup>rri eine neue Phase mit der Übernahme von Olivia Imhof als Familienzentrumsleitung (Mutterschaftsvertretung für 12 Monate) und der Übernahme des Fachbereichs Kind und Familie durch Nicole Kellenberger (Nachfolge Veronika Rickhaus). Gemeinsam segelten sie durch das vergangene Jahr voller Begegnungen und Geschichten, die das Leben schreibt.**

Das Familienzentrum Su<sup>h</sup>rri erfreut sich grosser Beliebtheit bei vielen Familien, die den Ort regelmässig besuchen. Die offenen Eltern-Kind-Treffs sind ein zentrales Angebot im Bereich «Kind und Familie». In den offenen Treffs können sich Eltern austauschen und bei Bedarf Unterstützung durch eine niederschwellige Beratung erhalten, während Kinder in einer sicheren und altersgerechten Umgebung spielen können. Im Jahr 2024 konnten wir ca. 900 Familien und über 1000 Kinder aus etwa 30 verschiedenen Nationen, begrüßen. In den kalten Monaten hielten sich teilweise bis zu 20 Kinder und 15 Erwachsene gleichzeitig im Familienzentrum auf.

Ein besonderer Schwerpunkt des vergangenen Jahres im Familienzentrum war das Thema «Kreativität». Das Thema «Kreativität» ist nicht nur ein Kinderrecht, sondern auch laut einer Studie des Weltwirtschaftsforums – die Kompetenz der Zukunft. Über mehrere Wochen hinweg konnten Kinder mit Kernen experimentieren, Fenster bemalen oder aus Karton, neue, fantasievolle Objekte erschaffen.

Neben den offenen Treffs fanden im Familienzentrum regelmässig weitere Angebote wie Häkelateliers, Lesetandem, Deutschkurse, Spielgruppen und Elternbildungsveranstaltungen statt. Besonders hervorzuheben ist der Ausbau des Deutschkurses im Jahr 2024 auf zwei parallel geführte Kurse.

Das Familienzentrum Su<sup>h</sup>rri wurde auch für einmalige Veranstaltungen und Workshops genutzt, die in Kooperation mit externen Projektträgern stattfanden. Dies erweiterte das Angebot zu Gunsten von Familien und Kindern in Suhr.

Olivia Imhof blickt auf viele Erlebnisse und Veranstaltungen zurück, an denen sie und das Su<sup>h</sup>rri-Team mitgewirkt haben, darunter auch das Buhaldefest, der Zukunftstag oder die Adventsfensterabende. Dies trug unter anderem zu einem erlebnisreichen Jahr bei, das nun für Olivia zu Ende geht. Olivia bedankt sich herzlich für die verschiedensten Begegnungen, das Vertrauen und die gute Zusammenarbeit. Auch wir von Seite Gemeinde bedanken uns herzlich für Olivias Engagement und ihre wertvolle Arbeit.



Ab April wird Nicole Rohner wieder die Leitung des Familienzentrums übernehmen. Gemeinsam mit Nicole Kellenberger, die weiterhin für den Fachbereich «Kind und Familie» verantwortlich ist, freuen wir uns darauf das Angebot für die Familien weiter in kleinen Schritten zu verbessern.



## Projekt Soziokultur Suhr Süd/Abteilung Gesellschaft

### Begegnung und Bewegung in Suhr Süd

**Marianne Mischler | Endlich ging es los. Auf dem Begegnungsplatz Henz sind die Bagger aufgefahren. Die Bewohner:innen, welche bei den Befragungen und Diskussionsrunden mitgewirkt haben, mussten sich gedulden. Die Bauprozesse gehen nicht von heute auf morgen. Seit Mitte Januar geht es zügig vorwärts. Es wird umgesetzt, was den Bewohner:innen wichtig war und im Rahmen der Platzverhältnisse und des Budgets lagen.**

Zur Erinnerung: Am Henz-Eröffnungsfest im Oktober 2023 konnten die grossen und kleinen Besucher:innen ihre Wünsche und Befürchtungen zum neuen Begegnungsplatz mündlich, schriftlich oder bastelnd zum Ausdruck bringen. Die meistgenannten Themen waren: naturnah, Spiel/Sport, Wasser, Sitzgelegenheiten, Schatten/Pavillon und Sicherheit. Im Januar 2024 wurden alle Interessierten zu einem Diskussionsanlass eingeladen. Die Teilnehmenden diskutierten und bewerteten die verschiedenen Ideen. Denn für alle Ideen reichte weder der Platz noch das Geld. Es folgten der Einbezug des Entscheidungsgremiums (Vertreter Gemeinde und Eigentümerschaft), erste Pläne wurden an einem weiteren Informationsanlass präsentiert und nochmals konkretisiert, bis im Sommer 2024 dann das Baugesuch einreicht werden konnte. Danach brauchte es

**Was bruchst du dein Platz?  
Dein Platz bruchst dich!**

**Sa: 22. März  
10.00-14.00 Uhr**

**Ort:  
Henz- Platz**

**Mitmach-Aktion**

- Stauden und Blumen pflanzen
- Mithilfe bei Zaun und Totholzhecke bauen
- Robinienstämme versetzen

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden resp. deren Eltern.

**ohne Anmeldung  
Fragen?**  
Nora ITOBA:  
078 727 70 99  
Marianne: Suhr Süd:  
076 611 24 90

**Kinder in  
Begleitung einer  
erwachsenen  
Person**

**HENZ**  
richtig vielfältig

**ITObA**

**suhr**

wie gesagt etwas Geduld, bis es nun endlich zur Umsetzung kam.

Warum setzt die Gemeinde Suhr mit dem Projekt Soziokultur überhaupt auf Partizipation? Wer bei einem partizipativen Prozess mitgewirkt und angepackt hat, identifiziert sich stärker mit dem Ergebnis. Die Erfahrung zeigt, dass durch die hohe Identifikation mehr Sorge getragen wird. Zudem entstehen gemeinsame Erinnerungen.

So wird es nach der Fertigstellung des Platzes etwa heissen: «Weisst du noch, damals, als wir diesen Zaun gebaut haben? Das war eine tolle Aktion!» Oder Sie verkünden stolz bei einem Besuch: «Gell dieser Platz ist schön? Ich habe damals bei der Ideensammlung mitgewirkt. Ich habe mich dafür eingesetzt, dass es einen Brunnen gibt.»

Um nochmals allen die Gelegenheit zu geben, sich aktiv einzubringen gibt es am **Samstag, 22. März von 10.00 – 14.00 Uhr** die Gelegenheit tatkräftig mit anzupacken. Gemeinsam pflanzen wir Sträucher und Blumen, erstellen eine Totholzhecke, bauen einen Staketenzaun und versetzen Robinienstämme. Dies unter fachlicher Anleitung von den Firmen Wyder Gartenbau mit Unterstützung von Bryum, itoba und der Projektstelle Soziokultur Suhr Süd.

Alle Beteiligten freuen sich auf viele tatkräftige Hände! Kinder können in Beglei-

tung einer erwachsenen Person ebenfalls mitmachen. Man packt so lange mit an, wie man kann und möchte. Anmelden muss man sich nicht.

Weitere Bewegungsmöglichkeit bieten die Erlebnis-Spaziergänge. Nach dem Spaziergang durch die Bücherwelt, bewegen wir uns nun spielend durch Suhr. Start ist am Freitag, 28. März um 16.00 Uhr auf dem Begegnungsplatz Henz. Von hier geht es mit verschiedenen Zwischenstopps bis zum Nachbarhaus Mühlematte. Dort führen uns die Freiwilligen der Spielerei in ihr Angebot ein. Es ist auch möglich direkt zur Spielerei zu kommen (18.00 Uhr). Danach ist das Ende offen, wer möchte darf sich noch mit der Spielerei ins Wochenende spielen. Dabei stehen über 200 Gesellschafts- und Brettspiele zur Verfügung. Bei schönem Wetter gibt es Schlangenbrot über dem Feuer. Beim Spazieren und Spielen lässt sich wunderbar plaudern. Man kann einfach neue Menschen kennen lernen oder Altbekanntes wieder begegnen. Bewegung und Begegnung fördern die Gesundheit und stärken die Gemeinschaft.

Die Plauderfeuergruppe im Helgenfeld ist eine weitere Möglichkeit der Begegnung und des Austausches. Neu finden die Feuer am letzten Freitag im Monat statt. Es sind alle herzlich eingeladen! Die Organisato-

**Plauderfeuer ist:  
wenn Nachbarn zusammen  
kommen, sich austauschen  
und sich so ein feines Netz  
entwickeln kann.  
Ein Netz, das Verbindungen  
schafft; das einen im Alltag  
trägt.**

**#lebendig #quartierleben  
#nachbarschaft #suhrsüd**

rinnen sind immer froh um Unterstützung z.B. beim Feuer machen, dem Material holen, beim Aufräumen oder für einen kleinen Beitrag fürs Buffet. Man darf aber auch einfach so kommen! Wie bisher trifft man sich ab 17.00 Uhr bei den Bänken bei der Obstwiese.

Eigene Tasse, Teller und Besteck mitbringen, damit möglichst wenig Abfall entsteht. Das Feuer ist nur bei trockenem Wetter; ohne Anmeldung.

Alle drei Beispiele tragen zur **Stärkung von nachbarschaftlichen Strukturen** bei. Sie mögen im Einzelnen klein und unbedeutend erscheinen, aber jeder Weg beginnt mit einem ersten kleinen Schritt. Der Auftrag der Projektstelle Soziokultur Suhr Süd ist es genau solche erste Schritte zu initiieren und

die erste Wegstrecke zu begleiten. Denn ist man erst mal losgelaufen, geht es meistens einfacher. Und gemeinsam ist es schöner als alleine.

Noch bis Ende 2025 kann man bei der Projektstelle Ideen einbringen, welche das Zusammenleben insbesondere in Suhr Süd fördern.

**Mitmachaktion Begegnungsplatz Henz**

Samstag, 22. März / 10.00 – 14.00 Uhr

Mitbringen: wer Arbeitshandschuhe hat, darf die gerne mitnehmen.

Ohne Anmeldung

→ Kinder in Begleitung einer erwachsenen Bezugsperson.

**Erlebnis-Spaziergang Spielend durch Suhr**

Freitag, 28. März

Treffpunkt: 16.00 Uhr Begegnungsplatz Henz oder 18.00 Uhr Nachbarschaftshaus Mühlematte (Spielerei)

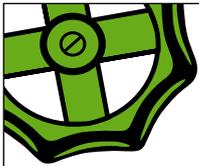
Ohne Anmeldung, gratis

→ Kinder in Begleitung einer erwachsenen Bezugsperson.

**Weitere Infos:**

**Marianne Mischler**

Projektleitung Soziokultur Suhr Süd / Abteilung Gesellschaft  
marianne.mischler@suhr.cha  
076 611 24 90



**M. Gloor GmbH**

Bernstr. Ost 53, 5034 Suhr  
Telefon 062 842 15 02  
und 079 655 42 43

- 🔥 **Neuinstallationen + Reparaturen von Heizungen**
- 🔥 **Sanitäre Anlagen**
- 🔥 **Boilarentkalkungen**
- 🔥 **Alternativ-Energien**



**DA SILVA GMBH GARTENBAU**

**WIR PFLEGEN UND GESTALTEN IHREN GARTEN**

BERGSTRASSE 21 • 5036 OBERENTFELDEN • TEL. 062/723.00.90  
FAX 062/723.00.68 • INFO@DA-SILVA.CH

**ABNEHMWOCHEN**

5 Wochen Training inkl. persönlichem Ernährungsplan

- Individuelles Trainingskonzept
- Hochmoderne Milon-Geräte für ein sicheres Training
- Persönlicher Ernährungsplan
- Perfekt für Fitness-Neulinge oder Wiedereinsteiger

**JETZT**  
nur  
**CHF 99**

**BELLVIDA**  
Ihr Gesundheitscenter

**BellVida Training AG**

Bernstrasse Ost 50 | 5034 Suhr  
062 552 00 01 | www.bellvida.ch

**DACIA MODELLE**

Erleben Sie die neuen Dacia Modelle!



**ATG** Aare Touring Garage  
5033 Buchs | Aarau  
Steinachermattweg 1 | Telefon 062 834 44 88

## Seniorenkommission



Schloss Tarasp.

*Ein Blick auf den aktuellen Kalender und flugs siehe da, bereits wieder ist der Januar vorbei. Teile vom Februar liegen hinter uns, legen wir also unseren Fokus auf die kommenden Frühlingstage, mit dem Monat März und zwei seiner markanten Eckpunkten. Einerseits am 20. März der viel erwartete Frühlingsanfang, und etwas später dann die Umstellung auf die Sommerzeit. Weit zurück aber vielleicht immer noch präsent sind die persönlichen Vorsätze ab Silvester/Neujahr, die bis dato gehalten haben. Weiterhin viel Ausdauer all jenen, die sich tagtäglich daranhalten. Die Natur kommt wettermässig wieder langsam in Fahrt. Nach den eher zarten Wintermonaten hat man das Bedürfnis sich wieder vermehrt an der frischen Luft aufzuhalten, das wieder wahrnehmbare erste Grün hilft dabei. Der Wechsel der Jahreszeiten beginnt wieder, dann allseits ein frohes Warten auf den Lenz!*

### Geburtstagsbesuche

Unter vorheriger Information durch die Gemeindeganzlei werden Suhrer Seniorinnen und Senioren, die im Jahre 2025 ihren 80. oder 90. Geburtstag feiern können, an ihrem Geburtstag durch die Mitglieder der Seniorenkommission und im Auftrag des Gemeinderates Suhr besucht.

### Badebus nach Schinznach-Bad

Der Badebus fährt jeweils am Mittwoch. Interessierte für eine Mitfahrt wenden sich bitte an unser Kommissionsmitglied Bruno Stricker, unter der Nummer 079 540 27 04. Er ist zuständig für die Fahrten mit dem Badebus nach Schinznach Bad und hilft Ihnen gerne weiter. Sollten Sie zum 1. Mal mitfahren, bitte nicht an einer Einstiegsstelle warten, sondern zuerst bei ihm den Platzbedarf erfragen. Die Hin- und Rückfahrt ist kostenlos, der Eintritt ins Aquarena geht zu Lasten der Badegäste.

### Freundliche Einladung zu unserer März-Wanderung

**Dienstag 18. März 2025. Vom Klosterdorf Einsiedeln hinunter an den Zürichsee und weiter zum Tagesziel nach Pfäffikon/SZ**

- Route:** Einsiedeln/SZ – Zürichsee – Pfäffikon/SZ
- Anreise:** Suhr WSB ab 8.13 Uhr – Aarau ab 8.31 Uhr – Zürich HB ab 9.12 Uhr – Wädenswil an 9.31 Uhr – Wädenswil ab 10.10 Uhr – Einsiedeln an 10.33 Uhr
- Dauer:** Etwa 3 ½ Std. mit Rast – etwa 12 km – Stöcke fak.
- Rückreise:** Pfäffikon/SZ ab 16.19 Uhr – Zürich HB ab 17.04 Uhr – Aarau an 17.28 Uhr
- Ausrüstung:** Der Witterung angepasst, wir sind im Winter.
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden.
- Verpflegung:** Unterwegs aus dem Rucksack.
- Anmeldung:** Gerne bis 15. März an [moya-rafael@hotmail.com](mailto:moya-rafael@hotmail.com) oder WhatsApp oder 076 316 50 34.
- Besammlungen:** Suhr WSB/SBB 7.45 Uhr oder Aarau SBB Gleis 3 um 8.15 Uhr.
- Fahrpreise:** mit Halbtax pro Person Fr. 47.– (+/-)

#### Zusätzliche Informationen

- Jede Wanderung mit ÖV zum Startort/Billette werden zentral organisiert
- Start ab/bis Suhr WSB/SBB, resp. ab/bis Aarau SBB
- Jede Wanderung im Voraus erkunde

### Mittagstisch 2025

**Jeden 3. Mittwoch im Monat ab 11.30 Uhr, im Restaurant Dietiker in Suhr**

**Nächster Mittagstisch: 19. März 2025**

#### Mittagstisch – Daten 2025:

19. März – 16. April – 21. Mai – 18. Juni – 16. Juli – 20. August – 17. September – 15. Oktober – 19. November – 17. Dezember

Anmeldungen gerne an:

Mariette Hochuli, Pro Senectute, 062 842 48 54, ([mh.hochuli@bluewin.ch](mailto:mh.hochuli@bluewin.ch)) jeweils bis Montag vor dem Anlass.

Zum Preis von Fr. 21.– erhalten Sie Suppe oder Salat, Hauptgericht mit stillem oder kohlenstoffhaltigem Mineralwasser.

### Frühlingsanfang

Der Frühling 2025 beginnt auf der Nordhalbkugel der Erde, einschließlich Deutschland und Europa, am 20. März 2025 um 10.01 Uhr mitteleuropäischer Zeit (MEZ)

**Sommerzeit**

Die Sommerzeit beginnt am Sonntag, 30. März 2025, die Uhr wird dabei von 2 auf 3 Uhr vorgestellt. Die Sommerzeit endet dann am Sonntag, 26. Oktober 2025 – dann werden die Uhren von 3 auf 2 Uhr zurückgestellt.

**Wortspiele**

- Früher war alles gut – heute ist alles besser – es wäre manchmal besser, es wäre wieder gut.
- Heute ist Morgen Gestern.

**Zum Schluss**

- In der Jugend zählt das Erleben, in der Lebensmitte die Erfahrung und im Alter die Erfüllung.
- Wer in den Ruhestand tritt, hat plötzlich alle Möglichkeiten, aber vielleicht nicht mehr die eine, sie zu nutzen.
- Auch das Schlechte erfüllt seinen Zweck, aber nur das Gute macht Sinn.
- Nicht alles, was wir versäumt haben, müssen wir bedauern, nur was wir ändern schuldig geblieben sind.  
(Quelle E. Reinhardt alle).
- Touristen, die in Irland reisen, sind verständlicherweise wenig geneigt, als Erinnerungsstücke Töpferwaren mit der Aufschrift, made in Japan, zu kaufen. Die Japaner haben einen Ausweg gefunden, und die Andenken sollen jetzt sehr gut gehen. Die Stücke tragen immer noch dieselbe Aufschrift, aber in der gälischen Sprache Irlands.



**Schneider GmbH**  
HEIZUNG SANITÄR LÜFTUNG

Bernstrasse West 58 | 5034 Suhr | 062 823 54 44  
info@schneidergmbh.ch

**Berkel Red Line 250 schwarz**

**1099.-** statt 1289.-



**JOST Robert Jost AG**  
Eisenwaren ■ Haushalt ■ Schliesstechnik

www.jost-eisenwaren.ch  
info@jost-eisenwaren.ch

Tramstrasse 21 5034 Suhr  
Haushalt 062 842 47 65  
Eisenwaren 062 842 67 40

\* nur ein Stück zu diesem Preis



**Wyder Gartenbau AG**



**Widmer+Co AG**  
Heizung Klima Kälte  
Ihr optimales Klima... Ihre Motivation.

**2. Sonntag**

**Sonderausstellung**  
«Suhr im Wandel der Zeit 2.0»  
Museum Suhr  
14.00 – 17.00 Uhr  
Museum Suhr

**5. Mittwoch**

**Mittwochscaffee**  
Länzihuus Suhr  
9.00 – 11.00 Uhr  
Reformierte Kirche  
Suhr-Hunzenschwil

**6. Donnerstag**

**Computertreff**  
Nachbarschaftshaus, Bachstrasse 76  
15.00 – 17.00 Uhr  
Quartierentwicklung Suhr

**7. Freitag**

**Weltgebetstag**  
Länzihuus Suhr  
19.30 – 20.30 Uhr  
Reformierte Kirche  
Suhr-Hunzenschwil

**Miniatures für zwei Oboen**

Schulhaus Feld, Aula  
19.30 – 21.00 Uhr  
Kulturkommission Suhr

**10. Montag**

**Gründung Verein «Zäme in Suhr»**  
Schulhaus Vinci, Mona Lisa Saal,  
Tramstrasse 20  
ab 19 Uhr  
Kerngruppe Verein «Zäme in Suhr»

**12. Mittwoch**

**Jassen**  
Länzihuus Suhr  
13.30 – 17.00 Uhr  
Reformierte Kirche  
Suhr-Hunzenschwil

**22. Generalversammlung**

Museum Suhr  
ab 19 Uhr  
Museum Suhr

**13. Donnerstag**

**60plus Seniorennachmittag**

Länzihuus Suhr  
14.00 – 16.00 Uhr  
Reformierte Kirche  
Suhr-Hunzenschwil

**Computertreff**

Nachbarschaftshaus, Bachstrasse 76  
15.00 – 17.00 Uhr  
Quartierentwicklung Suhr

Malen  
Beschriften  
Gipsen  
Lackieren

IN FARB & FORM ENORM

**BIRCHER AG**

SUHR/AARAU  
TEL. 062 855 55 55  
WWW.BIRCHERAG.CH

**Strässle**  
Metzgerei & Catering

Der gute und zuverlässige Partyservice.  
Firmenfest, Jubiläum  
Geburtsstagsfeier  
Hochzeit usw.  
Wir garantieren für Ihren Erfolg.

«weisch wie feins»

Tel: 062 855 90 80  
www.metzgerei-straessle.ch



14. Freitag

**Oberstufentreff**

Länzihuus Suhr  
19.00 – 22.00 Uhr  
Reformierte Kirche  
Suhr-Hunzenschwil

15. Samstag

**Repair Café Suhr**

Bezirksschule Süd  
10.00 – 14.00 Uhr  
Repair Café Suhr

16. Sonntag

**Sonderausstellung**

«Suhr im Wandel der Zeit 2.0»

Museum Suhr  
14.00 – 17.00 Uhr  
Museum Suhr

18. Dienstag

**Saisonwanderung März**

Outdoor Veranstaltung  
ganzer Tag  
Seniorenkommission Suhr

19. Mittwoch

**Mittagstisch**

Restaurant Dietiker  
11.30 Uhr  
Seniorenkommission +  
Pro Senectute

**Jassen**

Länzihuus Suhr  
13.30 – 17.00 Uhr  
Ursula Kuhn

20. Donnerstag

**Computertreff**

Nachbarschaftshaus, Bachstrasse 76  
15.00 – 17.00 Uhr  
Quartierentwicklung Suhr

21. Freitag

**Lesekreis**

Länzihuus Suhr  
9.30 – 11.00 Uhr  
Reformierte Kirche  
Suhr-Hunzenschwil

**Värslimorgen**

Gemeindebibliothek Suhr  
10.00 – 10.50 Uhr  
Gemeindebibliothek Suhr

**Geschichtenstunde**

Gemeindebibliothek Suhr  
17.00 – 17.50 Uhr  
Gemeindebibliothek Suhr

Dorfspaziergänge

**Peter Dietiker** | Das Angebot richtet sich an alle Interessierten aber vor allem auch an Alleinstehende, an weniger mobile Menschen. Selbstverständlich kann teilnehmen wer möchte. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Einfach kommen und mitmachen.

**Einladung zum nächsten Spaziergang**

Montag, 14. April um 15.00 Uhr

**Treffpunkt**

Sportplatz Hofstattmatten, Ecke Niedermattweg / Galeggenweg

Biber sind perfekt an ihren Lebensraum angepasst. Sie sind eigentliche Allroundtalente im Wasser und auf dem Land. Spizentaucher, Bauherr, Landschaftsarchitekt und Holzfäller in einem.

Sie sind die grössten einheimischen Nagetiere in Europa. Auch die Wirkung auf ihre Umgebung ist gross: Sie fällen, stauen, graben – und gestalten damit ihren Lebensraum mit immensem Eifer um.

Vor 200 Jahren war der Biber in der Schweiz ausgerottet. Heute leben wieder knapp 5 000 Biber in Schweizer Flüssen und Seen, drei Mal mehr als noch vor 15 Jahren. Obwohl das Tier seit 2022 nicht mehr als gefährdet gilt, sind der Biber und seine Dämme noch immer geschützt. Nicht zur Freude aller.

Gibt es in der Schweiz zu viele Biber? Soll ihr Schutz fallen? Oder müssen wir Biber dulden – weil sie wertvoll sind für die Artenvielfalt? Machen Sie sich auf dem Spaziergang entlang den Biber-Baustellen selbst ein Bild und diskutieren Sie mit Hanspeter Lüem, dem Biberbeauftragten des Kantons für unsere Region.



Der Baumeister am Wasser.

**Malen** **Beschriften** **Gipsen** **Lackieren**

IN FARB & FORM ENORM

**BIRCHER AG**

SUHR/AARAU  
TEL. 062 855 55 55  
WWW.BIRCHERAG.CH

**CENTRAL SUHR**

RESTAURANT

Öffnungszeiten:  
Montag – Freitag 8.30 – 14.00 / 16.30 – 23.00 Uhr

Samstag 9.00 – 21.00 Uhr

Sonntag Ruhetag

[www.central-suhr.ch](http://www.central-suhr.ch)

Celik GmbH, Tramstrasse 23, 5034 Suhr, 062 842 34 00, [info@central-suhr.ch](mailto:info@central-suhr.ch)



**BIRCHER AG**

**Malen** **Schriften** **Gipsen** **Lackieren**





Sein Werk.

Hanspeter Lüem und die Seniorenkommission freuen sich auf eine rege Beteiligung.

**Die weiteren Dorfspaziergänge 2025**

- Montag, 16. Juni
- Montag, 18. August
- Montag, 20. Oktober

**Peter Dietiker**

Präsident Seniorenkommission,  
079 648 23 89, peter.dietiker@ziksuh.ch

**SAXER**  
Plattenbeläge AG  
Stark in Keramik und Naturstein

Telefon 062 822 02 44  
Natel 079 445 08 82 s.saxer@bluwin.ch 5033 Buchs

**STEINER**  
Spenglerei + Flachdach GmbH  
Bachstrasse 10 5034 Suhr  
Telefon 062 842 46 24

**LINDENFELD**  
Spezialisierte Pflege | Suhr | lindenfeld.ch

**22. Samstag**

**Frauenmorgen  
diesmal auch für Männer**

Länzihuus Suhr  
9.00 – 11.00 Uhr  
Reformierte Kirche  
Suhr-Hunzenschwil

**Familiengottesdienst  
mit 4. Klässlern**

Reformierte Kirche  
9.30 – 10.30 Uhr  
Reformierte Kirche  
Suhr-Hunzenschwil

**Mitmachaktion  
Begegnungsplatz Henz**

Begegnungsplatz Henz  
10.00 – 14.00 Uhr  
Soziokultur Suhr Süd und itoba

**Jugendgottesdienst unique**

Länzihuus Suhr  
19.00 – 21.00 Uhr  
Reformierte Kirche  
Suhr-Hunzenschwil

**26. Mittwoch**

**Jassen**

Länzihuus Suhr  
13.30 – 17.00 Uhr  
Ursula Kuhn

**27. Donnerstag**

**Gastmahl**

Länzihuus Suhr  
12.15 – 14.00 Uhr  
Reformierte Kirche  
Suhr-Hunzenschwil

**Computertreff**

Nachbarschaftshaus, Bachstrasse 76  
15.00 – 17.00 Uhr  
Quartierentwicklung Suhr

**28. Freitag**

**Fiire mit de Chliine**

Katholische Kirche Suhr  
10.00 – 11.00 Uhr  
Reformierte und  
Katholische Kirche Suhr

**Erlebnisspaziergang  
Spielend durch Suhr**

Begegnungsplatz Henz und  
Nachbarschaftshaus Mühlematte  
16.00 – 18.30 Uhr  
Soziokultur Suhr Süd

**Treffpunkt 1. - 4. Klasse**

Länzihuus Suhr  
19.00 – 21.00 Uhr  
Reformierte Kirche  
Suhr-Hunzenschwil

**MoM Männertreff**

Länzihuus Suhr  
19.00 – 22.00 Uhr  
Reformierte Kirche  
Suhr-Hunzenschwil

**29. Samstag**

**Biblioweekend**

Gemeindebibliothek Suhr  
9.00 – 12.00 Uhr  
Gemeindebibliothek Suhr

**30. Sonntag**

**Biblioweekend: Lesung von  
Steven Schneider**

Aula Schulhaus feld  
17.00 – 20.00 Uhr  
Gemeindebibliothek Suhr



## Reisetipp Nr. 334

Alessio Ricciardi, Aargau Verkehr AG (AVA) | Geniessen Sie die letzten Schneewanderungen der zu Ende gehenden Wintersaison! Eine der unzähligen Schweizer-Sonnenterassen befindet sich auf dem Beatenberg (1200m.ü.M). Sie können eine traumhafte Aussicht auf Eiger, Mönch, Jungfrau, die Berner Alpen und den Thunersee geniessen. Entfliehen Sie dem Alltag und lassen Sie sich von der Winterwelt ins Staunen versetzen!

### Fahrplanbeispiel

<b>Hinfahrt</b>		<b>oder</b>
Suhr ab	7.26	8.26
Aarau an	7.32	8.32
Aarau ab	7.40	8.40
Olten an	7.53	8.53
Olten ab	7.58	8.58
Thun an	8.53	9.53
Thun Bahnhof ab	9.02	10.02
Beatenbucht an	9.31	10.31
Beatenbucht ab	9.44	10.44
Beatenberg an	9.54	10.54

<b>Rückfahrt</b>		<b>oder</b>
Beatenberg ab	16.20	17.20
Beatenbucht an	16.30	17.30
Beatenbucht ab	16.35	17.35
Thun Bahnhof an	17.06	18.06
Thun ab	17.34	18.33
Olten an	18.30	19.30
Olten ab	18.35	19.35
Aarau an	18.44	19.44
Aarau ab	18.56	19.56
Suhr an	19.01	20.01

**Fahrplanangaben ohne Gewähr, konsultieren Sie vor jeder Reise den Onlinefahrplan.**

**Hinweis:** Gutes Schuhwerk wird empfohlen

**Billettpreis:** Strecke: Suhr – Aarau – Bern – Thun – Bus STI – Beatenbucht

Ganzes Billett Fr. 130.80 (2. Klasse)  
 Halbtax-Billett Fr. 65.40 (2. Klasse)

**Tipp:** Mit Vorteil beziehen Sie beim Reisezentrum Suhr von Aargau Verkehr eine Spartageskarte mit Halbtax bereits ab 39 Franken, ohne Halbtax ab 52 Franken. Das Produkt wird in zwei Preisstufen, für die 1. und 2. Klasse sowie für Personen mit und ohne Halbtax-abonnement angeboten. Dabei gilt: Je früher die Kunden kaufen, desto tiefer der Preis.

**Bitte beachten:** Unter spartageskarte-gemeinde.ch können Sie sich über die Verfügbarkeit am gewünschten Tag informieren. Die Spartageskarten sind 6 Monate im Voraus und bis maximal einen Tag vor der Reise erhältlich.

Die Spartageskarten sind von Montag bis Freitag (7 bis 19 Uhr) und am Samstag (8 bis 12 Uhr und 12.40 bis 16 Uhr) ausschliesslich am Bahnhof im Reisezentrum Suhr von Aargau Verkehr erhältlich.

Beratung und Billette erhalten Sie beim kompetenten und freundlichen Personal von Aargau Verkehr im Reisezentrum Suhr.

## Kulturkommission

### «Miniatures» für zwei Oboen

**Ruth Huggenberger | «Tout Hautbois» heisst das Duo, das Sie in die vielfältige Klangwelt der Oboenfamilie entführt.**

Die Oboe und das Englischhorn mit ihrem wundervoll sanglichen Klang gehören beide zu den Oboen. Diese gehören wiederum zu den Holzbläsern und zu den weniger bekannten Instrumenten und sind äusserst anspruchsvoll zu spielen.

Die beiden Berufsmusiker Bridget Greason-Sharp und Benjamin Elsaesser sind begeisterte Kammer- und Orchestermusiker. Kennengelernt haben sie sich 2009 im Orchester Camerata Cantabile, in dem beide zur Stammesetzung gehören. Aus ihrer Leidenschaft für die Oboe und der langjährigen Erfahrung gemeinsamer Orchestertätigkeit heraus entstand 2016 die Idee von «Tout Hautbois».

Entdecken Sie mit den «Miniatures» Werke von Bozza, Fiala, Mozart, C. Ph. E. Bach und Bartók.



Mihai Calin

### Hinweise der Kulturkommission

Am Freitag, 4. April tritt die Crazy Daze Bigband mit ihrer Sängerin Antonia Schaffner im Ortsbürgersaal der Bärenmatte auf mit Jazz, Latin und Funk.

**Infos unter:** kulturkommission-suhr.ch

## Alters- und Pflegeheim Steinfeld



### Neue Geschäftsleiterin ab 1. April 2025

**Hanspeter Frischknecht, Präsident Stiftungsrat** | Mit diesem Schreiben möchten wir Sie darüber informieren, dass wir per 1. April 2025 eine neue Geschäftsleiterin eingestellt haben. Wir freuen uns sehr, Ihnen Frau Esther Zeier-Koch vorstellen zu dürfen. Esther Zeier-Koch bringt über 26 Jahre Erfahrung in der Heimbranche und im Gesundheitswesen mit und verfügt über ein grosses Wissen sowohl in der ambulanten wie in der stationären Altersarbeit.

Zuletzt arbeitete sie als Geschäftsführerin in einem Pflegeheim im Kanton Luzern, welches zudem noch betreutes Wohnen anbot. Zuvor sammelte sie als Leiterin Zentrale Dienste und Mitglied der Geschäftsleitung in der Lungeliga Aargau u.a. Spitexerfahrung. In dieser Funktion war sie für sämtliche Supportleistungen wie Rechnungswesen, Empfang, IT, Interne Dienste und Infrastruktur verantwortlich.

Weitere Meilensteine sind zwei langjährige Anstellungen in leitenden Funktionen in der Heimbranche; in der Stiftung Schürmatt in Zetzwil, welche Dienstleistungen für kognitiv- sowie entwicklungsverzögerte Kinder, Jugendliche und Erwachsene anbietet sowie in der Altersresidenz Falkenstein Asana AG in Menziken.

Frau Esther Zeier-Koch absolvierte die KV-Lehre in der Baubranche, wo sie anschliessend einige Jahre in weiteren Betrieben erste Berufserfahrung sammelte. Während

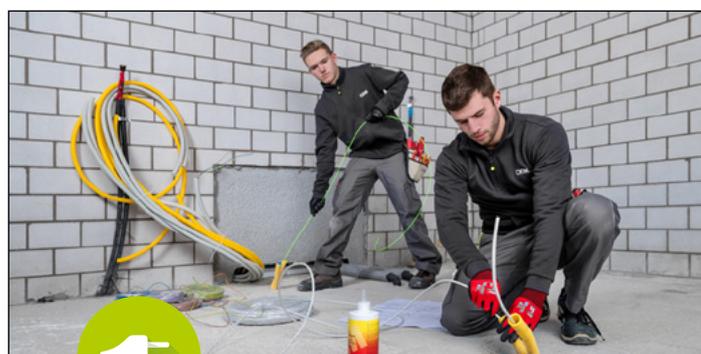
ihres Berufslebens bildete sie sich laufend weiter. Sie verfügt über einen eidg. Fachausweis in Finanz- und Rechnungswesen, hat ein NDS HF in Leadership + Management und absolviert im Moment bei Careum den Lehrgang Praktische Gerontologie.

Esther Zeier-Koch ist 51 Jahre alt, verheiratet und Mutter eines Teenagers. Zusammen mit ihrem Hund lebt die Familie in Pfeffikon LU, welches im schönen Wynental liegt. Der naheliegende Stierenberg ist für sie ein besonderer Ort. Bei den täglichen Spaziergängen kann sie dort viel Energie tanken und zur Ruhe kommen. Das Fotografieren ist eine grosse Leidenschaft von ihr. Ebenso das Lesen eines guten Buches. Nebenbei engagiert sie sich in der Kath. Kirchgemeinde als Präsidentin der Rechnungsprüfungskommission und in der Geburtstagsgruppe.

Wir sind überzeugt, dass wir mit ihr eine qualifizierte Geschäftsführerin gefunden haben,



welche die Bedürfnisse und Wünsche der Bewohnenden und Angehörigen, Mitarbeitenden sowie des Stiftungsrates gleichermaßen erfüllen wird.



### ELEKTRO SO EINFACH.

Elektro- und Lichtinstallationen mit zuverlässigem 24h-Service. Wir engagieren uns für Sie.

**Geschäftsstelle Suhr**  
062 842 47 47 • suhr@ckw.ch  
www.ckw.ch/elektro



**E. Widmer AG**  
Tramstrasse 47  
5034 Suhr

◀ **Elektro**

◀ **Telecom**

◀ **Netzwerk**

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

**Das Leben schreibt die schönsten Geschichten.**  
Wir begleiten Sie dabei.

**Fabian Häusermann**, Versicherungs- und Vorsorgeberater  
M 079 263 02 48, fabian.haeusermann@mobiliar.ch

**Generalagentur Aarau**  
Yves Probst

Buchserstrasse 3 / Aeschbachhof  
5001 Aarau  
T 062 837 75 75  
aarau@mobiliar.ch  
mobiliar.ch

die **Mobiliar**

**Gemüsebau Fischer**  
Bernstr.-West 106 • 5034 Suhr • Tel. 062 842 77 70

**Garage Meyer**  
**Suhr AG**

**Grundmann**

**REV METALL GMBH**

## Museum

### Suhr verändert sich schnell

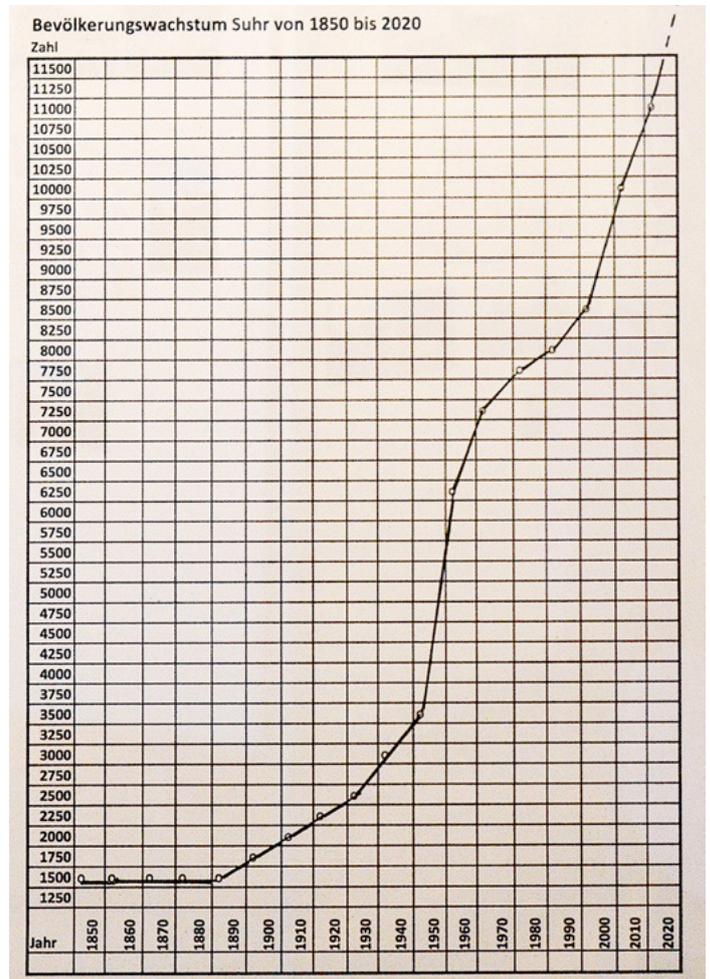
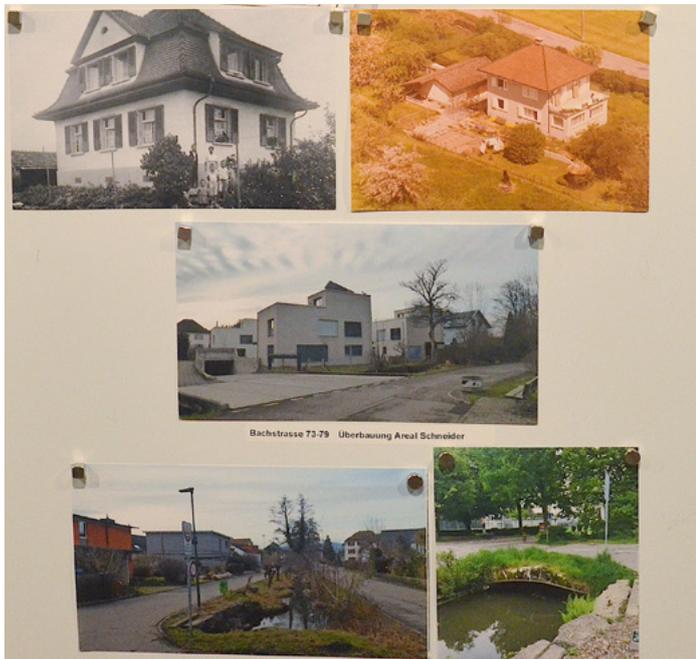
Letztes Jahr haben erfreulicherweise gleich ein paar Schulklassen die Sonderausstellung «Suhr im Wandel der Zeit» besucht.

Da gab es doch viele erstaunte Gesichter zu Fotos die eigentlich gar noch nicht so alt sind, Fotos die erst vor 15 oder 20 Jahren gemacht wurden. Die rasante Veränderung unseres Dorfes, gezeigt anhand von Fotos und Plänen ist gut dokumentiert und für Jung und Alt einen Besuch wert.

Die nächsten Gelegenheiten die Sonderausstellung zu besichtigen sind an folgenden Sonntagen: 2. März, 16. März, 6. April und 4. Mai 2025.

**Der Eintritt ist frei.** Kommen Sie vorbei, das Museumskafi ist ebenfalls geöffnet, wir freuen uns.

[museum-suhr.ch](http://museum-suhr.ch)



Honda-Center Aarau – wir machen das Unmögliche möglich.

GARAGE MEYER SUHR AG  
www.garagemeyer.ch

**HONDA**  
The Power of Dreams

Malen  
Beschriften  
Gipsen  
Lackieren

IN  
FARB &  
FORM  
ENORM

SUHR/AARAU  
TEL. 062 855 55 55  
WWW.BIRCHERAG.CH

**BIRCHER AG**

## Bibliothek

### BiblioWeekend, Spiele-Samstage und vieles mehr

Das Bibliotheksteam | Im März geht es rund in der Bibliothek: Neben unseren üblichen Veranstaltungen findet Ende März wieder schweizweit das BiblioWeekend statt – und wir sind ebenfalls mit dabei. Zudem haben wir neuerdings jeden Samstag einen Spieletisch in der Bibliothek aufgestellt, der zum gemeinsamen Puzzeln und Spielen animiert. Mit unserem abwechslungsreichen Programm möchten wir Sie zum Verweilen in unserer Bibliothek einladen – auch abseits der gewohnten Ausleihe.

#### Rückblick: Blind Date mit einem Buch

Anlässlich des Valentinstags haben wir uns dieses Jahr eine besondere Überraschung für Sie einfallen lassen: Vom 5. bis zum 14. Februar 2025 konnten Sie ein Blind Date mit einem Buch erleben. Dazu wurde einfach eines der verpackten Bücher ausgesucht, ausgeliehen und zu Hause die Überraschung genossen. Wir hoffen, Ihnen hat diese Aktion genauso viel Freude bereitet wie uns. Über Ihr Feedback zu solchen Aktivitäten würden wir uns sehr freuen.



Geschichtenstunde Kinder ab 3 Jahren mit ihren lebendigen Bilderbuchgeschichten.

Veranstaltungen wie der Värslimorgen und die Geschichtenstunde sind unser Beitrag zur Leseförderung – und das bereits für die Kleinsten. Von April bis September wird wie jedes Jahr wieder eine Pause eingelegt. Wir würden uns jedoch freuen, Sie und Ihre Kinder an einer unserer zahlreichen weiteren Veranstaltungen begrüssen zu dürfen.

#### Neu: Spiele-Samstage

Eine weitere Neuheit in unserem Bibliotheksalltag ist der Spieletisch, den wir jeden Samstag während unseren Öffnungszeiten für Sie bereitstellen. Ob Gesellschaftsspiele mit der ganzen Familie, Puzzle oder Schach, mit unserer abwechslungsreichen Auswahl möchten wir Ihnen den Aufenthalt in unserer Bibliothek so angenehm wie möglich machen, auch wenn gerade einmal kein Buch ausgeliehen wird.



tungen teilnehmen. Das Motto dieses Jahr lautet: «Worte verbinden Welten / Les mots relient les mondes / Le parole uniscono i mondi»

➔ Am Samstag, 29. März 2025 kommen Sie während unseren Öffnungszeiten in den Genuss von Kaffee, Zopf und Kuchen und können gemeinsam mit Ihren Kindern einer Geschichte von Eva Tremel lauschen.

Wann: 10 Uhr (in der Bibliothek)  
Was: Buchvorstellung mit Kamishibai von «Der alte Eiswagen will zurück zur azurblauen Küste»

Für Kinder ab vier Jahren und ihre Begleitpersonen.

Anschliessend können die Kinder malen und gestalten. Zudem lädt ein Büchertisch zum Entdecken von Eva Tremels Buch ein.

➔ Am Sonntag, 30. März 2025 liest Steven Schneider aus seinem Roman «Die schnellste Frau der Welt» um 17 Uhr in der Aula des Schulhauses Feld.

Für Erwachsene.

Wir freuen uns auf Ihr zahlreiches Erscheinen!

#### Veranstaltungen im März

##### Värslimorgen und Geschichtenstunde

21. März, 10.00 Uhr und 17.00 Uhr

Auch im März freut sich Bruna Matter, Leseanimatorin SIKJM, darauf, Sie und Ihre Kinder an unseren Veranstaltungen begrüssen zu dürfen.

- Um **10 Uhr** beginnt der Värslimorgen für Kleinkinder von 9 Monaten bis ca. 3 Jahren.
- Um **17 Uhr** bezaubert Frau Matter in der

#### BiblioWeekend

Vom 28. bis 30. März 2025 findet bereits die vierte Ausgabe des BiblioWeekends statt, an dem auch wir wieder mit ein paar Veranstal-

#### Öffnungszeiten

Dienstag	16.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch	14.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	9.00 – 12.00 Uhr
Freitag	14.00 – 18.00 Uhr
Samstag	9.00 – 12.00 Uhr

[bibliothek-suhr.ch](http://bibliothek-suhr.ch)



**DRUCKEREI  
SUHR**

## IHR PARTNER FÜR DRUCKSACHEN

**IHR DRUCKSPEZIALIST**

DRUCKEREI AG SUHR | Postweg 2 | 5034 Suhr | Telefon 062 855 0 855 | [info@drucksuhr.ch](mailto:info@drucksuhr.ch) | [drucksuhr.ch](http://drucksuhr.ch)

## Grosses Kino im Lindenfeld Suhr

**Simone Mayer-Jacober | Grönland in Bildern – Eine Reise durch Licht, Eis und unberührte Weiten.**

Der Filmvortrag von Pascal Faessli entführte am 6. Februar das Publikum im Lindenfeld in eine Landschaft voller faszinierender Schönheiten: bizarre Gletscher, endlose Weiten, tosende Naturgewalten sowie atemberaubende Licht- und Farbverhältnisse.

Jeder Bildausschnitt war wie ein Gemälde, jede Bild-/Filmeinstellung entlockte Staunen. Die empfindliche Tier- und Pflanzenwelt zog die Zuschauer in ihren Bann. Die Stille der Natur sprach lauter als Worte.

Pascal Faessli hat einen Film geschaffen, der das Spiel von Licht und Schatten, die raue, zugleich fragile Welt des Nordens auf feinfühligste Art und Weise zeigte. Grönland – ein cineastisches Erlebnis, das nachhallt.



Pascal Faessli vor eindrücklicher (Film-)Kulisse.



Perfektes Fotosujet: ein majestätischer Eisberg.

# Traditionelles Fischiessen

**Freitag 7. März 2025, 17:00 - 23:00**  
**Samstag 8. März 2025, 11:00 - 21:00**

**Suhr, Zentrum Bärenmatte**

**Reservierungen unter:  
chaemichuchi@gmail.com**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch. [www.chaemichuchi.ch](http://www.chaemichuchi.ch)**






Ihr optimales Klima.  
Unsere Motivation.

**Kompetent  
beraten bei  
Service, Neubau  
oder Sanierung.**

**Widmer+ Co. AG**  
Heizung Klima Kälte

Bachstrasse 33  
5034 Suhr  
Telefon 062 825 45 45  
Telefax 062 825 45 54  
info.suhr@widmer-heizung.ch



## Oberstufe

### School Dance Award 2025

**Reto Kunz | Die neun Mädchen der Oberstufe Suhr haben sich unter der Leitung von Dai Long Pham ein Jahr lang konzentriert auf ihren Auftritt auf der grossen Bühne vorbereitet.**

Die Vorfreude war riesig und die Stimmung im Kultur- und Kongresshaus KUK in Aarau hat gekocht. SoundOn hat alles gegeben und wurde beim Aargauer School Dance Award am 17. Januar 2025 mit dem zweiten Rang belohnt!



QR-Code scannen für Infos zum Aargauer School Dance Award 2025.

### Von der grossen Tanzparty ins überkantonale Finale – ein Heimspiel für SoundOn

SoundOn darf nun zum zweiten Mal den Kanton Aargau am grossen Finale der Nordwestschweiz repräsentieren. Dieses Jahr findet das Finale am Samstag, 22. März in der Bärenmatte in Suhr statt. Dort treten jeweils die besten zwei Schülerinnen-Tanzgruppen aus den Kantonen Aargau, Bern, Basel-Landschaft und Basel-Stadt gegeneinander an. Wir wünschen Navina, Sanja, Tuana, Leana, Leandra, Bilge, Eliora, Filippa und Louise viel Erfolg!



QR-Code scannen für Infos zum School Dance Award Finale Nordwestschweiz.



## Oberstufe

### Skilager 2025 in den Fideriser Heubergen

**Dominik Kalberer für das Leitungsteam und die Teilnehmenden | 27. Januar: Es ist Montagmorgen, es ist 7 Uhr, es ist kalt, es ist dunkel und es regnet. ABER: 86 hochmotivierte Jugendliche der 1. und 2. Klassen der Oberstufe der Schule Suhr und 13 ebenso motivierte Leitende haben sich bei der KEBA eingefunden, um mit grosser Vorfreude miteinander die Fahrt ins Skilager 2025 in die Fideriser Heuberge anzutreten.**

Bereits auf der Hinfahrt war die Stimmung im Bus ausgelassen und dann zeigte sich auch noch die Sonne. Nach einer äusserst abenteuerlichen Shuttle-Bus-Fahrt von Fideris in die Fideriser Heuberge erreichten wir unser Lagerhaus auf knapp 2 000 m. ü. M., direkt im Skigebiet gelegen. Wer hat schon ski-in/ski-out im Skilager?

Nach der Ankunft und dem Verzehr des mitgebrachten Lunches und mit dem Fassen des Mietmaterials für über 50 Jugendliche ging es dann los auf die Piste.

Während die Snowboard- und Skifortgeschrittenen und -profis sich sofort auf den Weg zu den Skiliften machten, übten die Einsteiger:innen sehr erfolgreich ihre ersten Schritte auf den Skis und Snowboards und konnten innert kurzer Zeit bereits ihre ersten Kurven in den Schnee zaubern. Es war daher für die Leitenden der Einsteigergruppen sehr befriedigend, in die stolzen Gesichter zu schauen und das verschmitzte Lächeln zu sehen.

Am Dienstag schlug das Wetter um und die Lifte mussten wegen des garstigen Wetters gar abgestellt werden. Dann fiel der Schnee – und wie!

Am Mittwoch weckten die Leitenden wie jeden Morgen mit, zumindest für ihren Geschmack, cooler (und lauter) Musik die Teilnehmenden. Über Nacht waren bestimmt 40 cm Neuschnee gefallen und jetzt zeigte sich ein strahlend blauer Himmel. Die Profis zogen ganz enthusiastisch los, um die erste Spur im Tiefschnee zu ziehen. Am Nachmittag gab es ein sehr abwechslungsreiches Zusatzprogramm. Die Jugendlichen konnten wählen zwischen Schneeschuhwandern, Iglubau, Snowboardkicker oder Schneebar bauen, Spielenachmittag oder Skifahren.

Am Donnerstag fand das Skirennen statt, organisiert von Esther Giroud. Alle, selbst viele Einsteiger:innen, die am Montag zum ersten Mal auf den Skiern, bzw. Snowboards gestanden waren, stürzten sich unter lauten Anfeuerungsrufen erfolgreich die Rennstrecke hinunter. Es war ein äusserst hart umkämpftes Rennen um die ersten Plätze, mit ganz knappen Abständen und mit hervorragenden Läufen und schnellen Schlusszeiten! Am Abend nach dem Nachtes-

sen erfolgte die Rangverkündigung. Wie bei den richtigen Weltcuprennen wurden den drei stolzen Besten der Kategorien Snowboard und Ski unter grossem Applaus ihrer zahlreichen Fans die glänzenden und verdienten Medaillen um den Hals gehängt.

#### Die Ranglisten:

Ski Mädchen:	Ski Jungs:
1. Marta (00:41.10)	1. Lucas (00:41.91)
2. Fiona (00:44.63)	2. Flurin (00:42.81)
3. Louise (00:45.53)	3. Eric (00:45.97)

Snowboard Mädchen:	Snowboard Jungs:
1. Zoé (00:55.00)	1. Nando (00:48.25)
2. Lou (00:59.69)	2. Julian (00:52.38)
3. Delal (01:05.71)	3. Finn (00:55.88)

Das Abendessen wurde um eine halbe Stunde vorgezogen, damit wir um pünktlich 19.00 Uhr noch zum Nachtskifahren auf der im Kunstlicht gleissenden Piste aufbrechen konnten. Es war faszinierend im Flutlicht und unter dem Licht des Sternenhimmels zu fahren. Selbst unsere – mittlerweile schon lange nicht mehr – Anfänger:innen waren dabei – für manche war es ihre erste Abfahrt auf einer roten Piste und das erst noch in der Nacht! Danach gingen wir alle in die Kuhstallbar, wo unser Multitalent Lionel (motivierender J+S-Snowboardleiter und DJ) richtig gute Musik zum Tanz auflegte.

Die Ankündigung der Leitenden, für diesen Abend die Uhrzeit für die Handyabgabe und das Lichterlöschen um eine halbe Stunde nach hinten zu verschieben, wurde von den Jugendlichen selbstredend mit lautem und frenetischem Applaus quittiert!

Der Freitag war geprägt von Kofferpacken, Aufräumen und Putzen sowie Ski- und Snowboard fahren bis zur letzten Minute. Nachdem das Gepäck in die Shuttlebusse geladen war, fuhren die einen mit dem Bus ins Tal, während über 60 Jugendliche den Schlittelweg mit 12 km Länge (einer der längsten in der Schweiz) unter die Kufen nahmen, runter ins Tal nach Fideris, wo die Busse schon warteten, um uns alle wieder nach Suhr zu bringen.

#### Unser Fazit:

Wir schauen auf ein tolles Lager zurück und werden es lange in guter Erinnerung behalten. Auch in einem kleinen Skigebiet kann man sehr viel erleben! Viele neue Freundschaften und soziale Kontakte wurden geknüpft. Die Jugendlichen hatten Spass am Ski- und Snowboardfahren oder den Wintersport für sich entdeckt. Die Interaktion unter den Teilnehmenden und auch mit den Leitenden war sehr rege und

freundschaftlich. Auch das Leiter:innenteam war vom Lager und den motivierten und aktiven Jugendlichen schlichtweg begeistert!

Es war schön zu sehen, wie die Jugendlichen im Aufenthaltsraum jeden Abend zusammen spielten, assen, redeten, scherzten und angeregt diskutierten. Eine Dezibelmessung der Leitenden ergab doch immerhin knapp 78 Dezibel!

Da sieht man auch gerne darüber hinweg, dass das Lagerhaus doch ein wenig beengt war. Der Weg durch die Gänge erwies sich manchmal als richtiger Hürdenlauf über Taschen, Koffer und Schuhe. Die Steckdosen, um die Handys zu laden, waren doch leider nur sehr sporadisch vorhanden und die bloss sechs Duschen erwiesen sich schlussendlich, dank eines ausgeklügelten Duschplans, doch als ausreichend. Und einigen Leitenden fehlte hin und wieder ein Teller Gemüse – aber für Gemüse fährt man ja nicht ins Skilager – das kann man ja bei Bedarf zu Hause nachholen!

Es ist schön zu sehen, dass die unzähligen Stunden der Vorbereitung sich gelohnt haben, um den Jugendlichen ein unvergessliches Erlebnis zu ermöglichen.

Leider wurden wir auch dieses Jahr nicht ganz von Unfällen und Krankheiten verschont – wir wünschen den Betroffenen ganz gute und schnelle Genesung!

Unser aller grosser Dank geht an die Schule und die Gemeinde Suhr, die den Jugendlichen und uns Leitenden ein unvergessliches Skilager und ein nachhaltiges Erlebnis ermöglichen!

#### Hier einige Zitate der wichtigsten Protagonist:innen – unsere Jugendlichen:

Ann-Britt: «Das Skilager war sehr toll. Es war jeden Abend im Zimmer sehr lustig, auch wenn viele Schülerinnen in einem Zimmer waren.»

Sophia: «Ich fand toll, dass das Haus direkt neben der Piste war.»

Amelie und Jessica: «Das Skilager in Fideris 2025 war ein einmaliges Erlebnis, das uns sehr viel Freude bereitete. Eine abenteuerliche Aktivität war beispielsweise das Nachtskifahren, bei dem wir am Abend im Dunkeln Ski/Snowboard fahren konnten. Um uns aufzuwärmen, konnten wir danach noch Punsch trinken.»

Filippa: «Mir hat das Skilager sehr gefallen! Ich hatte mit meinen Freunden eine sehr lustige Zeit. Es hat mir vor allem Spass gemacht, mit meinen Freundinnen auf der Piste zu sein und jeden Tag etwas anderes zu erleben. Ich fand es gut, dass wir unsere Lehrpersonen in der Freizeit auch mal ganz anders erleben konnten. Ich fand das Lager richtig schön!»

Wir freuen uns schon jetzt auf das Skilager der Schule Suhr 2026!



## Musikschule

### Instrumentenvorstellung am 15. März 2025 im Schulzentrum Feld

**Annette Farnhammer, Schulleitung Musik | Die Musikschule Suhr führt am Samstag, 15. März 2025 von 10.00 bis 12.00 Uhr im Schulzentrum Feld ihre Instrumentenvorstellung durch. Ein kleines Konzert in der Aula Feld mit den Instrumenten, die wir anbieten und in den verschiedenen Formen, die im Unterricht angewendet werden (Solo, Duo, mit Play-along, als Gruppe oder Ensemble), bildet den Einstieg. Danach starten wir den Parcours in der Aula Feld und den benachbarten Schulzimmern, wo die Kinder die Instrumente selber ausprobieren können.**

Parallel zum Parcours können sich die Eltern im Foyer der Aula Feld über Tarife, Mietinstrumente oder Unterrichtsmöglichkeiten informieren.

Falls Ihnen als Eltern der Termin nicht passen sollte, können Sie gerne auf der Schulverwaltung Unterlagen zu den angebotenen Instrumenten anfordern und/oder eine Schnupperlektion mit der jeweiligen Lehrperson vereinbaren. Die Musikschulleitung (schulleitung.musik@schule-suhr.ch und 062 855 56 59) hilft Ihnen bei Fragen zu Tarifen, Unterrichtsformen oder Formularen gerne weiter.

Wir freuen uns auf viele interessierte Kinder, die mit Neugier auch ein Instrument ausprobieren wollen, das sie noch nicht kennen.



reitet. An der Prüfung beurteilt ein Experte/ eine Expertin die Leistungen und vergibt das entsprechende Prädikat. An einer öffentlichen Feier am 28. März 2025 um 19.00 Uhr in der Aula Feld erhalten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr Zertifikat, das ihren aktuellen Stand in der musikalischen Ausbildung ausweist.

Da es nicht immer möglich sein wird, die Prüfungen mit allen Beteiligten (Prüfling, Lehrperson, Experte/Expertin, Klavierbegleitung) zu unterrichtsfreien Zeiten durchzuführen, kann es vereinzelt zu Unterrichtsausfall kommen. Wir danken Ihnen im Voraus für Ihr Verständnis.

Ich wünsche allen Teilnehmenden viel Erfolg.

### Anmeldung Musikschule bis 31. März 2025

Alle Eltern der Suhrer Schülerinnen und Schüler bekommen per Klapp-Nachricht die Anmeldeunterlagen der Musikschule Suhr zugestellt. Neu bieten wir auch Ukulele-Unterricht ab der 1. Klasse an. Sologesang kann neu bereits ab der 3. Klasse belegt werden.

Bis am 31. März 2025 sammeln wir die Anmeldungen und Erlassgesuche für das Schuljahr 2025/2026. Im Mai 2025 werden die Einteilungen allen Angemeldeten per Post zugestellt.

#### Veranstaltungen

- 6. März 2025, 19.00 Uhr, Aula Feld: Feierabendkonzert der Musikschule
- 15. März 2025, 10.00–12.00 Uhr, Schulzentrum Feld: Instrumentenvorstellung mit Konzert und Parcours
- 28. März 2025, 19.00 Uhr, Aula Feld: Zertifikatsfeier mCheck

### mCheck-Woche 24. bis 28. März 2025

Die Musikschule Suhr beteiligt sich auch dieses Jahr wieder am kantonalen mCheck. Unsere Schülerinnen und Schüler können sich für eine der sechs Schwierigkeitsstufen des musikalischen Checks anmelden und werden von ihren Lehrpersonen im Vorspiel, Rhythmus und in der Theorie darauf vorbe-

## Katholische Pfarrei Heilig Geist

### Fastenaktion 2025 – «Hunger frisst Zukunft.»

**Nicole Gabler | Hunger und Unterernährung gefährden die Zukunft ganzer Generationen. Was hat das mit meinem Leben zu tun? Was kann ich besser machen – was muss ich denn noch alles besser machen?**

In der Fastenzeit beschäftigen wir uns mit den obenstehenden Fragen und laden Sie herzlich zu folgenden Anlässen ein:

- Aschermittwochfeier: 5. März, 9.00 Uhr
- Aschermittwochfeier für Familien: 5. März, 15.30 Uhr, Töndler Gränichen
- Frühlingsbasteln für Kinder: Samstag, 8. März, 9.30 – 12.00 Uhr, Töndler Gränichen
- Ökumenischer Gottesdienst mit Fastensuppe: 16. März, 10.30 Uhr
- Bibel beWEGt, 20. März, 18.30 Uhr im Pfarreisaal zum Thema: 5. Mose 10,18 «Er verschafft Waisen und Witwen ihr Recht. Er liebt die Fremden und gibt ihnen Nahrung und Kleidung»
- Cartons du Coeur im Suhrepark: Samstag, 22. März

Besuchen Sie doch unsere Kirchen in der Fastenzeit. Mit unserer Klagemauer, den Meditationsheften zum neuen Hungertuch und den aufgelegten Fastenkalendern haben Sie die Möglichkeit auch neben unseren Anlässen einen kleinen Beitrag fürs grosse Ganze zu leisten.

Wir danken herzlich fürs Berühren lassen und freuen uns auf Sie.



### Konzert NOVA MYSTERIA – Eine zeitgenössische spirituelle Meditation

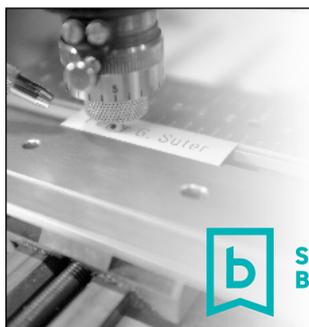
**Halldór Bjarki Arnarson | Konzert am Samstag, 29. März 2025, um 20 Uhr in der Katholische Kirche Heilig Geist Suhr**

Leben, Sterben – und danach? Im Umfeld der christlichen Erzählung der Passionszeit entstanden einige der ausdrucksstärksten Werke der Musikgeschichte. Diese faszinieren heute noch, auch Menschen, die sich nicht als gläubig bezeichnen. Die Mysteriensonaten von Heinrich Biber (1644 – 1704) sind in unserer Zeit vom Geheimtipp zu berühmtem Repertoire geworden, ursprünglich entstanden für stilles Gebet. Modern ausgedrückt: zur Meditation über die wichtigsten Fragen des Lebens. Dieser Musik, die heute oft auf ihre Virtuosität reduziert wird, gibt NOVA MYSTERIA ihren mystischen Entstehungskontext zurück.



Eine Einladung im Sinne einer modernen, für alle Glaubens- oder Nichtglaubensrichtungen offenen Spiritualität, mit zeitgenössischen Werken und Musik von Rosenmüller und anderen Komponisten des 17. Jahrhunderts vereint zu einer musikalischen Meditation.

- Matthias Klenota – Barockgeige
- Marc Pauchard – Zink
- Halldór Bjarki Arnarson – Cembalo



### STEMPEL UND GRAVUREN

Lieben Sie es, einen Stempel mit Schwung aufs Papier zu drücken? Dieses Gefühl ist unbezahlbar. Umso schöner, dass es unsere Stempel schon zum kleinen Preis gibt. Dazu bieten wir Ihnen Qualität, Termintreue und Nachhaltigkeit. Zudem profitieren Sie vom breiten Angebot an Gravuren für Sonnenrie, Schilder und Tafeln aus diversen Materialien.



**Stempel Berner GmbH** Postweg 2 | 5034 Suhr | Tel. 062 822 45 54 | kontakt@stempel-berner.ch

## Reformierte Kirchengemeinde

### «wunderbar geschaffen!» – Zum Weltgebetstag von den Cookinseln

Freitag, 7. März, 19.30 Uhr, Länzihuus Suhr

Christinnen der Cookinseln – einer Inselgruppe im Südpazifik – laden ein, ihre Sichtweise zu teilen: Wir sind «wunderbar geschaffen!» – und die Schöpfung mit uns. Ein erster Blick auf die fünfzehn weit verstreut im Südpazifik liegenden Inseln könnte dazu verleiten, das Leben dort nur positiv zu sehen. Es ist ein Tropenparadies und der Tourismus der wichtigste Wirtschaftszweig der etwa 15 000 Bewohner:innen.



«Wunderbar geschaffen!» – Ihre positive Sichtweise gewinnen die Schreiberinnen der Weltgebetstags – Liturgie aus ihrem Glauben und sie beziehen sich dabei auf Psalm 139. Trotz zum Teil auch problematischer Missionierungserfahrungen, wird der christliche Glaube auf den Cookinseln von gut 90 % der Menschen selbstverständlich gelebt und ist fest in ihre Tradition eingebunden. Die Schreiberinnen verbinden ihre Maorikultur mit den Aussagen von Psalm 139. Wir sind eingeladen, die Welt mit ihren Augen zu sehen, ihnen zuzuhören, uns auf ihre Sichtweisen einzulassen. Mit «Kia orana» grüssen die Frauen. Sie wünschen damit ein gutes und erfülltes Leben.

Nur zwischen den Zeilen finden sich in der Liturgie auch die Schattenseiten des Lebens auf den Cookinseln. Es ist der Tradition gemäss nicht üblich, Schwächen zu benennen, Probleme aufzuzeigen oder Ängste auszudrücken. Selbst das grosse Problem der Gewalt gegen Frauen und Mädchen wird kaum thematisiert und die schweren gesundheitlichen Folgen des weit verbreiteten massiven Übergewichts vieler Cookinsulaner:innen werden nur andeutungsweise in der Liturgie erwähnt.

«Wunderbar geschaffen!» – Aber ein Teil der Inseln ist durch den ansteigenden Meeresspiegel, Überflutungen und Zyklone extrem bedroht oder bereits zerstört. «Wunderbar geschaffen!» – Aber die Auswirkungen des möglichen Tiefseebergbaus für die Inseln und das gesamte Ökosystem des (Süd-)Pazifiks sind unvorhersehbar. Die Bewohner:innen der Inseln sind sehr gespalten: Zerstört er ihre Umwelt oder bringt er hohe Einkommen?

Welche Sicht haben wir, welche Position nehmen wir ein – was bedeutet «wunderbar geschaffen!» in unseren Kontexten? Was hören wir, wenn wir den 139. Psalm sprechen?

Es sind alle, Frauen und Männer, herzlich eingeladen am **Freitag, 7. März, 19.30 Uhr** nach Suhr ins Länzihuus zu kommen und mit uns nach «wunderbar Geschaffenem» Ausschau zu halten.

→ In Gränichen findet der Anlass zum Weltgebetstag um 19 Uhr im Töndler statt.

### «chrüz+quer»-Gottesdienst zum Spielweekend

Sonntag, 9. März, 10.30 Uhr, Reformierte Kirche Hunzenschwil

Thema: «Gott – Trainer, Schiedsrichter, Mitspieler?»

Welche Vorstellungen und Bilder von Gott haben wir in unserem Leben gewonnen? Wir beleuchten – im interaktiven «chrüz+quer» mit Kindern ab der 1. Klasse – Gottesbilder mit ihren unterschiedlichen Aspekten.

Es wirken mit: JugendBand mit Noëmi Schär und Nelli Peters, Pfrn. Simone Wüthrich und Nica Spreng.

Anschliessend gibt es einen Apéro im Gemeindesaal.



### Herzliche Einladung

zum Mittwochscaffee 2025 im Länzihuus Suhr

Nächster Termin am Mittwoch, 5. März um 9 Uhr

Ich freue mich auf einen gemütlichen Morgen mit jungen, älteren, bekannten und neuen Gesichtern.

Tabea Studiger

- Abholmarkt
- Gastronomie
- Privat & Business
- Fest- & Partyservice

Ein Schluck sympathischer

5024 Küttigen, 062 827 36 34, blattner-getraenke.ch

**Kuhn AG** Ihr Elektroinstallateur

Service | Renovation | Neubau

Gewerbestrasse 8 | 5034 Suhr  
Telefon 062 855 50 50  
kuhn-ag.ch | info@kuhn-ag.ch

Wir planen und realisieren Ihre Elektroinstallationen

Kontaktieren Sie uns für eine unverbindliche Beratung

## Frauenmorgen – diesmal auch für Männer

**Samstag, 22. März, 9 Uhr, Länzihuus Suhr**

**Thema: Junge Generationen verstehen und begeistern**

In seiner Arbeit begleitet Joel Ringgenberg viele junge Christen auf ihrem Weg zu einem reifen und verantwortungsbewussten Glauben. Dass dies heute nicht ganz einfach ist, ist auf viele Punkte zurückzuführen.

Joel erzählt uns von seiner Arbeit und was ihm speziell wichtig scheint im Umgang mit Jugendlichen und ihrem persönlichen Glauben. Auch das Zitat von Giuseppe Mazzini «Die Begeisterung des Herzens ist die Quelle jeder grossen Unternehmung» soll Thema werden.

**Referent: Joel Ringgenberg**

Joel Ringgenberg ist 27 Jahre alt und arbeitet als Sozialdiakon in der Reformierten Kirche Suhr-Hunzenschwil sowie als Jugendarbeiter im Regionalverband des Cevi AG-SO-LU-ZG. Als Ausgleich zum Beruf ist er viel in den Bergen oder auf dem Fussballplatz zu finden.

Die Kinderbetreuung findet statt.



## Konzert: Pescadora – Sarah Fischer

**Donnerstag, 27. März, 13.30 Uhr, Gemeindesaal Hunzenschwil**

Mit der grossen Vielfalt ihres Repertoires, vom Schwiizerliedli über Eigenkompositionen bis hin zu lateinamerikanischen Canciones, ist für alle etwas dabei: Lieder, die das Herz berühren. Ein Konzert im Rahmen von 60plus. Menschen jeden Alters sind eingeladen!



## Einladung Mittagstisch – aller Generationen und für jede:n



**Wann**

Donnerstag, 27. März 2025, 12.15 Uhr

**Wo**

Länzihuus, Bachstrasse 27, 5034 Suhr

**Was**

Lassen Sie sich vom Hausrezept unserer pakistanischen Gastgeberinnen überraschen.

**Kindermenu**

Geflügelwienerli, Zopf und rohes Saisongemüse mit Dip.

**Richtpreis**

Fr. 10.– pro Person, Fr. 5.– pro Kind, Fr. 0.– bis unlimitiert entweder für Leute, die froh sind um eine kostenlose oder vergünstigte Mahlzeit oder die gerne zusätzlich für Leute mit kleinem Budget bezahlen möchten.



**Anmeldung**

Solange Plätze frei oder bis am 23. März 2025 online auf unserer Website oder schriftlich mit dem nachfolgenden Talon ins Sekretariat Länzihuus.

Name erwachsene Person: \_\_\_\_\_

Vorname erwachsene Person: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Anzahl Personen Fleischgericht: \_\_\_\_\_

Anzahl Personen vegetarisch: \_\_\_\_\_

Anzahl Kinder in Begleitung: \_\_\_\_\_

Anzahl Kindermenu Fleisch: \_\_\_\_\_

Anzahl Kindermenu vegi: \_\_\_\_\_

Allergien/ bei welchem Menu / Anzahl: \_\_\_\_\_

**Kontakt und Fragen**

k.hoffmann@suhu.ch / Do. und Fr. Tel. 062 842 33 16



## Sicherheit plötzlich nicht mehr wichtig

**Urs Zimmermann | Im letzten Suhrplus auf Seite 7 konnte man Erstaunliches lesen. Da stand als Titel «Holzbrücke vorübergehend gesperrt». Geplant ist aber die Fussgänger-Holzbrücke über die Suhre ersatzlos zurückzubauen und die Fussgänger auf die sehr schmale, benachbarte Strassenbrücke zu führen. Ein sogenanntes «Aargauer Trottoir» soll da für etwas Sicherheit sorgen. Der Name gaukelt leider nur etwas vor, es ist gar kein Trottoir sondern nur eine Strassenmarkierung. Der besagte Suhrplus-Text ist wohl in der Eile leider etwas verunglückt und in den Aussagen und Begründungen inkonsequent. Von «vorübergehend gesperrt» kann z.B. nicht die Rede sein!**

Die zum Abriss vorgesehene Holzbrücke stellt seit vielen Jahren eine wichtige Verbindung für den Fussverkehr dar, kann man weiter lesen. Wieso soll die Brücke dann ersatzlos abgerissen werden? Ist die Verbindung doch nicht so wichtig? Ist Sicherheit nicht mehr wichtig?

Die Brücke wurde vor Jahrzehnten durch das Militär erstellt um Fussgängern mehr Sicherheit vor zunehmendem Autoverkehr zu geben. Die Gemeinde kam so günstig zu einer Brücke über die Suhre, die Schülern, Kindergärtlern, Müttern mit Kinderwagen, Spaziergängern, Joggern usw. an einem neuralgischen Punkt Sicherheit bietet.

Die Aussage, dass die benachbarte Strassenbrücke nur von geringem Verkehr belastet wird, ist eine eklatante Fehleinschätzung die nur von jemandem gemacht werden kann, der die Situation nicht kennt oder mit der Verkehrsdichte auf der Tramstrasse vergleicht. Genau das Gegenteil ist der Fall. Dutzende Bewohner in der näheren Umgebung werden dies bestätigen. Der motorisierte Verkehr nimmt laufend zu. Im Gebiet Hofstattmatte-Lätt sind zusätzliche Bauten entstanden und

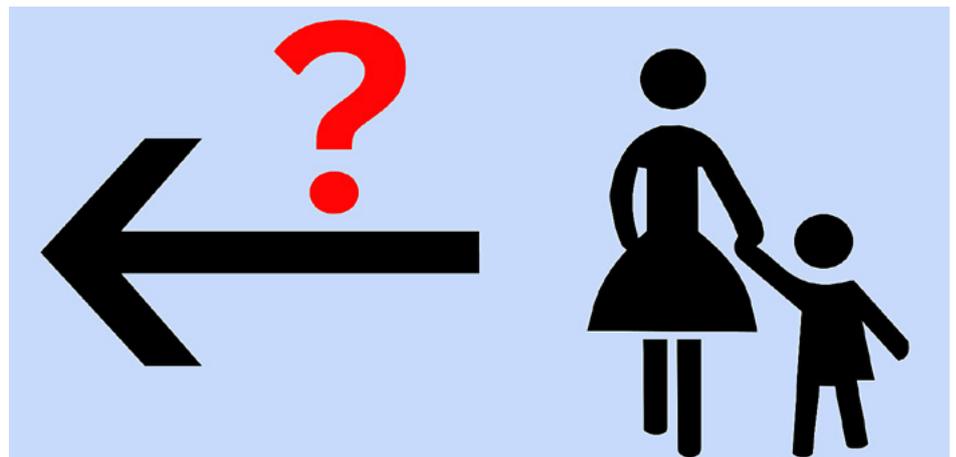
anstelle von älteren Bewohnern ohne Auto sind junge Familien mit Auto zugezogen. Die gut ausgelastete Trainingshalle und der Fussballplatz tragen ebenfalls zum Mehrverkehr bei. Der Niedermattweg mit der Strassenbrücke wird übrigens zu Recht von der Bauverwaltung als Sammelstrasse klassiert und diese sammeln den Verkehr von Wohngebieten!

Die FDP ist erstaunt, dass nur zwei Varianten geprüft wurden und wie es scheint, tie-

ferere Kosten wichtiger sind als Sicherheit für Fussgänger. Bei anderen Projekten in Suhr spielen übrigens die Kosten kaum eine grosse Rolle. Wie passt dies zusammen? Vor Jahren war zudem etwas weiter unten sogar eine zusätzliche Fussgängerbrücke von der Suhrestrasse zum Belchenweg angedacht, Sie ahnen es, um mehr Sicherheit zu bieten.

Die FDP fordert die Bauverwaltung und den zuständigen Gemeinderat auf, notwendige Abklärungen für eine neue Fussgängerbrücke an gleicher Stelle zu machen. Man sollte den wohl weiter zunehmenden Fussverkehr, den es auch aus dem Neubaugebiet Neumatte ins Naherholungsgebiet an der Suhre geben wird, ebenfalls im Blick haben.

[fdp-suhr.ch](http://fdp-suhr.ch)



Spezialisierte Pflege im Lindenzfeld

*uf Bsuech*

TAGESBETREUUNG

Entspannen Sie, derweil wir uns um Ihren Lieblingsmenschen kümmern. Wir bieten Tagesbetreuung von Montag bis Freitag von 8–17 Uhr.

Kommen Sie «uf Bsuech» ins Haus am Teich, unserem etablierten Demenzhaus. Unsere Gäste geniessen abwechslungsreiche, liebevolle Betreuung, soziale Kontakte und Aktivierung in kleinen Gruppen oder individuell. Das körperliche und seelische Wohl steht im Mittelpunkt.

Schnuppern Sie unverbindlich und lernen Sie uns kennen.

Aufnahme- und Sozialberatung  
062 838 01 25 (8.00–11.30/13.15–15.30 Uhr)  
Aufnahme-undSozialberatung@lindenfeld.ch



LINDENZELD

Spezialisierte Pflege | Suhr | lindenfeld.ch



Gemüsebau Fischer

Bernstr.-West 106 · 5034 Suhr · Tel. 062 842 77 70

Malen  
Beschriften  
Gipsen  
Lackieren

IN FARB & FORM ENORM

BIRCHER AG

SUHR/AARAU  
TEL. 062 855 55 55  
WWW.BIRCHERAG.CH

## Rück- und Ausblick der Cevi Suhr Sommer-Lager

**Im Sommer 2024 ging es für die suhrer Cevianer:innen auf eine spannende Reise nach Mittelerte.**

Durch einen geheimen Brief wurden wir alle einzeln informiert, wo und wann die Reise starten sollte, und so starteten wir am Montag in kleinen Gruppen die Antrittswanderung. Kurz vor dem Lagerplatz trafen wir dann alle aufeinander und entdeckten, dass dieses Jahr auch die Cevi Gretzenbach Teil des Geschehens war.

Radagast nahm die beiden Abteilungen auf Mittelerte in Empfang und redete wirr über das aus der Balance geratene Gleichgewicht auf Mittelerte, das Neophyten hervorbringt. Nachdem wir ein beträchtliches Stück Wald von Neophyten freigeräumt hatten, wurden wir zum Lagerplatz durchgelassen, wo uns Gandalf die Problematik ein wenig genauer erklärte.

Der Lagerplatz wurde also lebendig, es waren nunmehr 50 Kinder, Leiter:innen und Mittelerte-Bewohnende, die dem Gleichgewicht wieder auf die Beine helfen sollten.

In der Nacht fanden wir zusammen den ersten Silmaril – einen magischen Stein, der eigentlich sicher verwahrt sein sollte – beschädigt im Wald in einer Truhe.

Am nächsten Tag bastelten wir ein Schutzamulett, damit die starken Energien der Silmaril uns nichts anhaben konnten. Am Nachmittag besuchten wir dann die Hobbits, um unsere Sinne auf dem Barfusspfad, beim Gewürz-Erschmecken und anderen Stationen zu schärfen.



Am Mittwoch ging es dann auf die Suche nach den beiden anderen Silmaril, welche beide gefunden und beim Lagerplatz im Waldsarasani in Sicherheit gebracht wurden. Auf dem Weg begegneten wir jedoch unbekanntem Gestalten. Wir nahmen also auf dem Rückweg eine andere Route und kamen via eine Seilbahn wieder auf den Lagerplatz zurück.

Obwohl am Donnerstagmorgen alle drei Steine in sicherem Gewahr waren, wurden Gandalf, Radagast und die anderen Bewohner:innen von Mittelerte wieder nervös.

Bald darauf tauchten die zwielichtigen Gestalten vom Vortag wieder auf und forderten die Kinder zum Duell um die Steine. In einem actionreichen Geländespiel wurde der «Kult», welcher sich zur Aufgabe gemacht hatte, die Steine zu zerstören, besiegt. Die dunklen Gestalten wurden kurzerhand in Frösche verwandelt und flüchteten in den nahegelegenen Weiher. Am Abend zog ein Gewitter auf, welches uns dazu zwang, das Zeltlager abzurechen. Für die Nacht fanden wir auf dem Heuermühli-Hof Unterschlupf und schliefen einen ruhigen Schlaf – das Gewitter wütete nämlich in allen Himmelsrichtungen und verschonte einzig das kleine Tal am Dorfbach. Ob die Kraft der Silmaril das Gewitter abgelenkt hat?

Am nächsten Morgen wurde bei strahlendem Sonnenschein ein Fest in bester Cevi-Mittelerte-Manier gefeiert und zum Schluss noch der Lagersong gesungen, welcher uns die ganze Woche begleitet hatte.

«Drumm gömmer zämme uuf Abentüür, mit Wanderstock und Lagerfüür, bi Hobbits und Ents, bi Elbe und Zwerge.»



Willst auch du einmal eine so phantastische Reise machen? Anfang Juli bietet sich die nächste Gelegenheit, wenn die Cevi Suhr alleine in das nächste Sola aufbricht, bevor es dann 2026 wieder ein Regionallager gibt.

Wenn du zwischen 4 und 14 Jahren alt bist, bist du herzlich eingeladen, an Samstagnachmittagen die Cevi Suhr zu besuchen und dich für ein Lager anzumelden, wenn dich der pure Outdoor-Spaß packt!

**Mehr Infos gibt's auf:**  
cevi-suhr.ch



## Natur- und Vogelschutz

### Brüel, Brühl oder Bühl?

**Hans-Ruedi Kunz | Das westlichste Gebiet von Suhr trägt den Flurnamen «Brüelmatte». Was hat es mit diesem Namen auf sich? Und wussten Sie, dass die Bezeichnung «Brügglifeld» auf die gleiche Wurzel zurückgeht?**

Die Bezeichnung «Brüel» oder «Brühl» ist in der Schweiz und gerade in unserer Gegend häufig. Woher kommt sie? Verschiedene Quellen verweisen auf das lateinische Wort «brogilus», das so viel bedeutet wie «abgegrenztes Stück Land». Später wurde «Brüel» oder «Brühl» eher für feuchtes bis nasses Wiesland benutzt. Das passt dann auch wieder zu unserer Brüelmatte, welche Jahrhunderte lang als Wässer- matte bewirtschaftet wurde und zum heutige Brügglifeld, welches einst die Bezeichnung Brühlifeld trug!

«Bühl» dagegen bezeichnete einen sanften Hügel oder Hügelzug. Diese Bezeichnung finden wir in der Bühlstrasse, welche von der Tramstrasse nach Buchs abzweigt. Dieses Gebiet heisst auf der Siegfriedkarte «Bühlacker». Und wo heute die Hochhäuser der Goldern stehen, findet sich auf der alten Karte der «Bühlrain». In der heutigen Brüelmatte findet sich der Flurname erstmals auf der Siegfriedkarte von 1940. In der Ausgabe von 1880 fehlt die Bezeichnung noch.

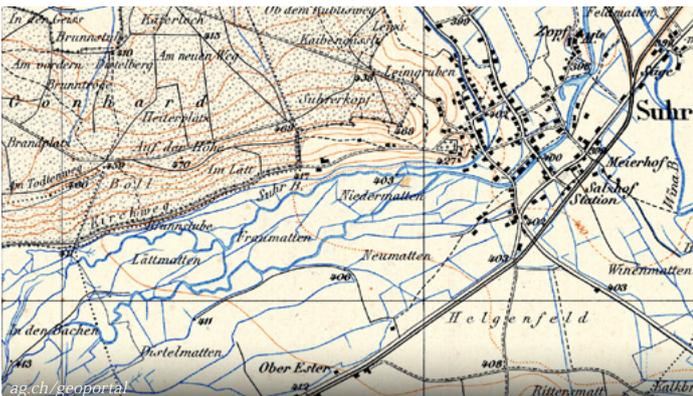
Feuchtigkeit und Wasser waren das prägende Element der Brüelmatte. Sie wurde zwar, wie die ganze Ebene zwischen Suhr und Entfelden, anno 1943 durch die Kanalisierung und Tieferlegung der Suhre tro-

ckengelegt, um Ackerflächen zu gewinnen. Die Stadt Aarau bezog aber genau von dort seit alters her ihr Trinkwasser. Zuerst durch die Fassung von Quellen zum Stadtbach («Brunnstube»), ab 1860 für den Gönhardstollen. Zum Schutz dieser Wasserfassungen wurde die Brüelmatte nie umgebrochen (gepflügt) und als Ackerfläche genutzt, sondern immer extensiv als Wiese. Und das ist bis heute so geblieben!

Die Natur- und Vogelschutzvereine Suhr und Unterentfelden machen traditionell am zweiten Samstag im März in der Brüelmatte einen Arbeitseinsatz. Im Lauf der Jahre sind viele Arbeiten ausgeführt worden: Obstbäume werden jährlich gepflegt, grosse Aushaufen für Wiesel + Co. wurden angelegt, der Waldrand aufgelichtet und Buchten geschlagen oder Baumschütze gegen Biber-Frass angelegt. Weitere Arbeiten wurden und werden am und im Gönert-Wald ausgeführt. Dort werden jährlich neue Kleinstümpel für Gelbbauchunken angelegt und verschiedene Lebensräume unterhalten und gepflegt.

#### Unsere Anlässe:

Aktuelle Informationen zu Vereinsnänsen und Arbeitseinsätzen unter [nvvsuhr.ch](http://nvvsuhr.ch)



Auf der Siegfriedkarte von 1880 fehlt die Bezeichnung «Brüelmatte» noch.



Auf dem Luftbild von 1943 ist die Baustelle der Suhre-Korrektion gut sichtbar.



Gross und Klein helfen mit beim Arbeitseinsatz für die Natur!

## Suhrer Musig



### Der grosse Moment rückt näher

suhrer musig

NEUUNIFORMIERUNG  
suhrer musig

reserviert für  
die 6. Uniform

# Jahreskonzert am 29. März - in der neuen Uniform.

Feiern Sie mit uns die Neuuniformierung der Suhrer Musig.  
Reservation auf [www.mgsuhr.ch](http://www.mgsuhr.ch) oder bei Robert Jost AG.

17:30 Uhr	18:00 Uhr	18:30 Uhr	20:00 Uhr
Ausstellung zur Neuuniformierung	Festwirtschaft	Konzert der Jugendmusik	Konzert der Suhrer Musig

### Feiern Sie mit uns die Neuuniformierung der Suhrer Musig am 29. März in der Bärenmatte in Suhr!

Der Abend beginnt um 17.30 Uhr mit einer Ausstellung zur neuen Uniform, gefolgt von kulinarischen Köstlichkeiten der Festwirtschaft ab 18.00 Uhr. Freuen Sie sich auf das Konzert der Jugendmusik, das um 18.30 Uhr startet. Der Höhepunkt des Abends ist die Enthüllung der neuen Uniform – ein Moment, der während des Konzerts der Suhrer Musig um 20.00 Uhr stattfindet.

→ Die Reservation startet am 14. März.

Durch das abwechslungsreiche Konzertprogramm führt Sie Moderatorin Patricia Flury.



1. Uniform 1914 - 1946.

### Wie alles begann

Bereits im Jahre 1906 wurde seitens der Mitglieder der Wunsch ausgesprochen, dass die Gesellschaft doch baldmöglichst uniformiert würde. Bis dahin war es aus finanzieller Sicht nicht möglich, eine einheitliche Bekleidung anzuschaffen. Man beschloss, über das Neujahr ein Theater zu veranstalten, um das nötige Geld zu beschaffen, den Rest wollte man durch freiwillige Beträge von der Einwohnerschaft Suhr sammeln.

Irgendwie hat dies dann doch nicht geklappt. Im Dezember 1907 wurde beschlossen, wenigstens Vereinshüte anzuschaffen, diese müssen jedoch von jedem Mitglied selber bezahlt werden...

### Wie ging es weiter? – Lesen Sie die ganze Story in unserem Programmheft.

Welche Farbe wird die neue Uniform haben? – Besuchen Sie unser Konzert am 29. März 2025 und seien Sie live dabei! Wir freuen uns auf die Uniform, auf das Konzert und vor allem auf SIE!

### Das erste Konzert der Jugendmusik Suhr!

Die Jugendmusik Suhr wird am 29. März 2025, im Rahmen der Neuuniformierung der Musikgesellschaft Suhr, ihr erstes Konzert geben.

Dies ist ein aufregender Meilenstein für die jungen MusikantInnen, die seit Oktober 2024 regelmässig miteinander proben. Unter der Leitung ihres Dirigenten, Gabor Nemeti, bereiten sie sich intensiv darauf vor und werden mit Stolz ihr Repertoire vorstellen. Die Suhrer Bevölkerung und Musikliebhaber dürfen sich also auf die ersten Bühnenerfahrung der Jugendmusik Suhr freuen und haben so die Gelegenheit, die Begeisterung für die Musik mit den jungen Musikant:innen zu teilen.

Das Konzert ist auch eine Einladung an weitere musikbegeisterte Kinder und Jugendliche, sich der Jugendmusik Suhr anzuschliessen. Mit grosser Freude blicken wir nun dem Konzert entgegen und freuen uns auf euren Besuch.

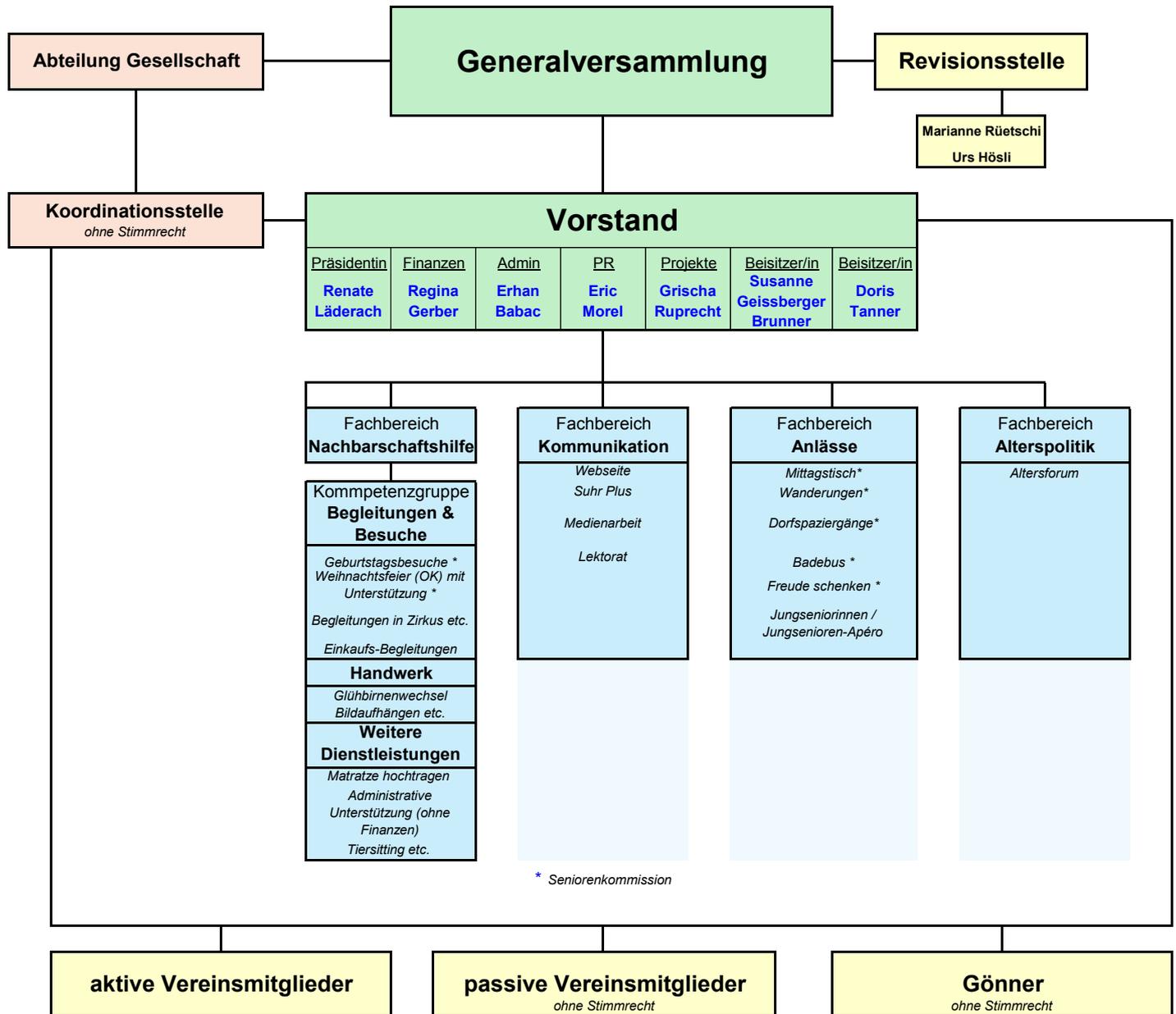
→ Das Konzert ist um 18.30 Uhr in der Bärenmatte im Ortsbürgersaal.  
[mgsuhr.ch/jugendmusik](http://mgsuhr.ch/jugendmusik)

## Zäme in Suhr

### Unsere Organisation steht

Simone Mayer | Unsere Organisation steht – die Wahlvorschläge für die Bestellung der Organe an der Gründungsversammlung vom 10. März 2025 liegen vor.

So sind wir aufgestellt:



### «Altersforum»

Der neu gegründete Verein «zäme in Suhr» möchte mit einem neuen Gefäss die Möglichkeit schaffen, Themen zum Alter miteinander aufzunehmen, zu diskutieren und Lösungsansätze auf den Weg zu bringen.

Dazu soll zweimal im Jahr ein «Altersforum» stattfinden. Eine kleine Arbeitsgruppe befasst sich zurzeit mit dem Konzept. Im Sinne einer Voranzeige geben wir folgende Daten für die Agenda bekannt:

→ Montag, 28. April 2025 und Montag, 22. September 2025, je 19.30 Uhr, Schulhaus Vinci, Raum Mona Lisa.

Weitere Informationen für das erste Altersforum folgen in der nächsten Ausgabe von Suhr Plus.

#### Weitere Infos:

hallo@zi-suhr.ch, 062 855 57 63, zi-suhr.ch





## «zäme in Suhr» hilft

Diese kurzen Geschichten sollen aufzeigen, wie der Verein nach seiner Gründung im März Hilfeleistungen durch seine Mitglieder erbringen kann.

**Benny Allemann | Herr und Frau Steiner sind vor einigen Jahren aus Zürich nach Suhr gezogen, um dem Grossstadtchaos zu entfliehen. Sie legten sich einen Hund, Luko, zu und machten viele gemeinsame Spaziergänge.**

Vor zwei Jahren verstarb Herr Steiner und seine Frau unternahm die Spaziergänge mit ihrem Luko allein.

Nun muss sie kurzfristig ins Spital und weiss nicht, wohin mit Luko. Das Tierheim hat keinen Platz und der liebe Vierbeiner ist schon zu alt, um ihn in eine neue Familie zu platzieren. Zum Glück gibt es die Koordinationsstelle des Vereins «zäme in Suhr», die aus dem umfangreichen Mitgliederbestand einen Hundefreund aus der Nähe findet. Dieser kümmert sich während des Spitalaufenthalts um Luko und geht täglich mit ihm spazieren. Das Schöne: auch als Frau Steiner wieder zu Hause ist, begleitet die helfende Person sie und Luko ab und zu auf den Spaziergängen.

**Peter Dietiker | Annemarie lebt seit vielen Jahrzehnten im schönen Einfamilienhaus am Dorfrand. Bereits seit fünf Jahren wohnt sie allein und kommt ganz gut zurecht.**

Zunehmend macht ihr jedoch der wöchentliche Grosseinkauf Mühe. Der Weg zum Zentrum wird weiter und die Tasche schwerer. Eine Fahrgelegenheit wäre schön. Sie will eine Lösung finden und sucht Rat bei der Koordinationsstelle.

Dort wird Sie informiert, dass es die «MiA» gibt. Dieser Verein «Mobil im Alter» erbringt solche Dienstleistungen zu sehr günstigen Kosten. Fahrtenbestellungen können bis zwei Arbeitstage im Voraus gemacht werden.

Annemarie hat davon nichts gewusst und ist froh, diese detaillierte Auskunft erhalten zu haben. Sie nimmt Kontakt auf mit der angegebenen Telefonnummer und vereinbart einen Termin. Der Fahrer kommt pünktlich, fährt sie zum Einkaufsgeschäft im Dorf, wartet bis zu einer Stunde und fährt sie wieder zurück.

## Spitex



## Verstopfung

**Verstopfung ist in den meisten Fällen ein Verdauungsproblem und nur selten eine Krankheit.**

### Welche Beschwerden treten auf?

Zu harter Stuhl, zu wenig Stuhl pro Stuhlgang, schwieriges Ausscheiden (zu starkes Pressen), Blähungen, Druckgefühl und Schmerzen im Unterleib u.a.

### Ursachen?

- Unsere Ernährung ist zu reich an Kalorien und zu arm an unverdaulichen Fasern (Ballaststoffen, wie sie z. B. in Früchten, Gemüse und Getreide vorkommen).
- Viele Leute nehmen zu wenig Flüssigkeit zu sich. Aus dem Stuhl wird viel Flüssigkeit durch die Darmwand ins Blut aufgenommen – der Stuhl wird hart.
- Wir bewegen uns zu wenig (Büroarbeitsplätze sind so eingerichtet, dass wir uns möglichst wenig bewegen müssen).
- Unausgeglichenheit und Nervosität bewirken, dass der Nahrungsbrei den Darm langsam passiert. Dabei wird dem Stuhl viel Wasser entzogen – er wird hart.
- Plötzliche Umstellung der Ess- und Lebensgewohnheiten (Reisen)
- Längere Bettlägrigkeit
- Verschiedene Medikamente

### Was können wir dagegen tun?

- Täglich ballaststoffreiche Nahrung
- Viel trinken (mindestens 1,5 Liter pro Tag)
- Keine Hast beim Essen
- Körperliche Aktivität
- Keine reizenden Abführmittel
- Nüchtern ein Glas Wasser trinken oder eine Frucht essen (keine Bananen)

### Wann sollten Sie den Arzt konsultieren?

- Bei akuter neu aufgetretener Verstopfung, die trotz veränderter Ess- und Lebensgewohnheit länger als drei Wochen dauert.
- Bei Blut- oder Schleimabgaben im Stuhl
- Wenn neu Verstopfung und Durchfall während mehrerer Wochen abwechselungsweise auftreten.



**Schneider GmbH**  
HEIZUNG SANITÄR LÜFTUNG

Ihr zuverlässiger Partner für  
Sanitär | Heizung | Lüftung  
Service- und Reparaturarbeiten

Bernstrasse West 58 | 5034 Suhr | 062 823 54 44 | info@schneidergmbh.ch



**die Mobiliar**



# Jedes Internet 1 Jahr 34.—/Mt.\*

Jetzt profitieren:  
[quickline.ch](http://quickline.ch)



\*Danach ab 54.—/Mt.



**Die Baumeister.**

Grundmann Bau AG, Wynenfeld 10, 5034 Suhr, 062 855 23 23, [www.grundmann.ch](http://www.grundmann.ch)

**Grundmann**  
Die Baumeister