



insieme Rheinfelden

Gemeinsam mit und für Menschen mit einer geistigen und Mehrfachbehinderung
Mitteilungsblatt, Nr. 2 / September 2025



Editorial

Seit dem letzten Mitteilungsblatt haben wieder viele Aktivitäten in unserem Verein stattgefunden – sehr zur Freude aller Menschen mit Behinderung, der freiwilligen Helfer und der ehrenamtlichen Mitglieder, die aktiv an unserem Vereinsleben teilnehmen.

Und es geht weiter! Ende September unternehmen wir eine Wanderung mit Margret Schiesser, im November sorgt Heinz Meier dafür, dass gerockt wird, und im Dezember lassen wir unser Vereinsjahr bei einer gemütlichen Adventsfeier ausklingen.

Leider ist es uns bisher noch nicht gelungen, jemanden zu finden, der oder die als Präsidentin oder Präsident unserem Verein einen Teil seiner Freizeit schenken möchte. Wir sind also noch auf der Suche!

Wir suchen auch eine Person, der oder die 1 x im Monat mit einer kleinen Gruppe von Erwachsenen mit Behinderung, ca 1 ½ Std. zusammen verbringt, einen Imbiss zubereitet und vielleicht auch mal mit ihnen zusammen einen Ausflug unternimmt.

Lieber Leser, vielleicht kennst du jemanden, der genau so etwas sucht? Wir würden uns über einen Anruf sehr freuen.

Herzliche Grüße

Euer Vorstand

In Gedenken

Alice Güntert, langjähriges Mitglied unserer insieme Familie, ist am 19. März 2025 von uns gegangen. Alice ist die Mutter unseres Mitgliedes Raphael und seiner Brüder Christoph und Valentin. Für unseren Verein war sie eine Frau der Tat. Sie half an vorderster Front in der jährlichen Adventswerkstatt, ursprünglich in der HPS Rheinfelden, später im Haus von Lisbeth und Seppi Hohler. Sie mobilisierte überall Helferinnen aus ihrem Bekanntenkreis, so auch beim Brot- und Kuchenbacken und für unzählige Anlässe in der MBF in Stein. Sie beteiligte sich mit Begeisterung an unseren geselligen Vereinsanlässen, wie Vereinsreisen, Hocks in der Wasserfahrrütte und Weihnachtsfeiern, immer mit Raphael und ihrem Gatten Andreas. Sie interessierte sich jederzeit liebevoll um unsere Angehörigen mit einer Behinderung und berührte uns alle mit einer positiven Ausstrahlung, sogar in Zeiten, als es ihrem Mann immer schlechter ging. Sie gehörte einer Generation an, welche unseren Verein während Jahren sehr aktiv prägte. Wir danken von Herzen für ihren Einsatz und werden sie sehr vermissen.



Agenda

Treffpunkt MO: 15.09., 13.10., 10.11., 08.12.

Treffpunkt DO: 18.09., 16.10., 13.11., 04.12.

FambiKi : 13.09., 18.10., 29.11.

GV: 27.03.2026

Wanderung: 27.09.

Rock n Roll: 08.11.

Adventsfeier: 13.12.

Lotto: 07.02.2026

Versand vom nächsten MB: Februar 2026

Andrea Berger, unser langjähriges Mitglied, ist am 26. Juni 2025 im Kreise ihrer Familie friedlich zu Hause eingeschlafen. Wer Andrea kannte, weiß, wie viel Lebensfreude, Herzlichkeit und Wärme sie ausstrahlte.

In dieser schweren Zeit wünschen wir ihrer Familie Trost, Kraft und viele glückliche Momente des Erinnerns, die die Trauer ein wenig heller machen.



Frühlingswanderung

Am 31. Mai führte uns der Ausflug ins schöne Mettauertal. Bei strahlendem Sonnenschein wanderte die fröhliche Gruppe mit der Wanderleiterin Margret Schiesser vom Dorfplatz in Gansingen über den Wagenriedweg dem Südhang entlang in Richtung Oberhofen. Im Waldhaus Oberhofen erwarteten Heinz Meier und Werner Wolleb die «schwitzenden» Wanderer bereits mit duftenden, brutzelnden Bratwürsten.

Ein herzlicher Dank geht an die Gemeinde Mettauertal, die uns grosszügigerweise das WC kostenlos zur Verfügung stellte.

Frisch gestärkt ging es weiter nach Mettau, wo im Café Nova der Coupe Romanoff bei sommerlichen Temperaturen besonders köstlich schmeckte.



Vereinsreise

Am 6. September ging es in die Ostschweiz. Die Vereinsreise führte uns dieses Jahr in die Ostschweiz. Am frühen Morgen startete die fröhliche Schar bei wunderbarem Wetter ins Neckertal zum Baumwipfelpfad in Mogelsberg. Der gemütliche Spaziergang hoch in den Bäumen begeisterte alle. Die Info-Tafeln erklärten alles über das gesamte Leben im Wald von Käfern, Vögeln, Pflanzen, Blumen, Bäumen und der Nutzen des Waldes in unserem gesamten Ökosystem. Nachher ging die Reise weiter Richtung Toggenburg nach Unterwasser, wo uns die Standseilbahn zum Iltios auf 1350 Meter ü. M. beförderte. Die neue Station der Iltios-Bahn in Unterwasser besticht durch eine architektonisch schöne Holzkonstruktion, einem Pendant zur Gipfelstation auf dem Chäserrugg. Auch sie ist ein Werk der Architekten Herzog- Demeuron, mittlerweile der sechste Bau an den Hängen der Churfürsten, was von einer einzigartigen Zusammenarbeit zwischen den Architekten und dem Tourismusgebiet Obertoggenburg zeugt. Im Restaurant genossen alle das wunderbare Essen mit Dessert, was immer ein Höhepunkt für unsere Mitglieder bedeutet. Anschliessend begann die Wanderung auf dem bekannten Klangweg. Auf den überdimensionalen «Instrumenten» konnte man spielen und hören, wie es in den Bergen und auf den Alpweiden tönt. Das hat allen viel Spass gemacht. Auf der Alp Sellamatt angekommen, musste sich jeder entscheiden, ob er für die Talfahrt in die Gondel steigen oder auf dem luftigen Sässeli Platz nehmen will. Ein letztes Mal konnte man die wunderbare Aussicht über das gesamte Toggenburg geniessen. Unten angekommen, erwartete uns auch schon der Reiseкар und führte uns dann sicher ins Fricktal zurück. Es war ein wunderschöner Tag mit Bilderbuchwetter! Vielen Dank den Organisatoren.



Generalversammlung

50 Mitglieder und Gäste nahmen an der Generalversammlung vom 14. März teil, die in der Kantine im Rüchlig der MBF Stein stattfand. Der Jahresbericht wurde eindrucksvoll durch eine Präsentation veranschaulicht. Ein besonderer Höhepunkt war die Darbietung der Teilnehmenden unseres Rhythmikkurses: Unter der Leitung von Esther Kaminsky zeigten sie mit viel Freude, wie Musik mit einer Vielzahl von Percussionsinstrumenten in fröhliche Tänze und harmonische Bewegungsabläufe verwandelt werden kann.

Insieme Rheinfelden verabschiedete sich herzlich von den beiden langjährigen Revisorinnen, Gabi Scharf und Elisabeth Merz, und würdigte ihre wertvolle Unterstützung über viele Jahre hinweg. Als Zeichen der Dankbarkeit überreichte der Verein ihnen unter großem Applaus Geschenkkörbe und Blumen.

Der Vorstand stellte die neuen Revisoren vor: Simon Topalli und Ardian Bala. Beide wurden von den Mitgliedern mit großem Applaus gewählt und freuen sich darauf, den Verein künftig aktiv zu unterstützen.

Ein großer Dank ging zudem an alle Vorstandsmitglieder, Mitglieder, freiwilligen Helferinnen und Helfer, Spenderinnen und Spender sowie Gönner, die es ermöglichen, unsere Angebote aufrechtzuerhalten.

FambiKi

FambkiKi war im Mai in Augst, genauer gesagt in der «Augusta Raurica». Mit viel Freude nahmen unsere Teilnehmenden und Helfer am Workshop «Gustatio Romana» teil. Dabei wurden wahre Leckerbissen zubereitet, wie zum Beispiel gefüllte Datteln und Feigen, nach «Luzius' Art» mit Speck ummantelte Datteln, karamellisierte Feigen, Artischocken mit Gewürzfüllung und vieles mehr.

Ein kurzer, sehr informativer Rundgang vermittelte unseren Teilnehmenden zudem einen anschaulichen Eindruck vom Leben der Römer. FambkiKi bedankt sich von Herzen beim „Gustatio Romana-Team“. Ihre Einfühlsamkeit, Fröhlichkeit und Anpassungsfähigkeit an die Bedürfnisse unserer Teilnehmer hat diesen Nachmittag zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht. Und ja, alle gingen glücklich und mit vollen Bäuchen wieder nach Hause.

Gut zu wissen!



Im Plusport Fricktal kannst du jede Woche am Mittwoch turnen, du kannst an Meisterschaften und Sporttagen teilnehmen. Auch das Gesellige kommt nicht zu kurz. Hast du noch Fragen? Du fragst dich, wie es mit dem Transport aussieht? Du möchtest einfach mal schnuppern? Melde dich bei Conny Hasler unter 079 172 79 06 oder schreibe ihr eine E-Mail unter info@bsg-fricktal.ch.

Leider müssen wir Euch mitteilen, dass Gabi Charles Mangeon (eh. Ludwig) am Mittwoch, den 10. September, nach schwerer Krankheit verstorben ist.

Mit ihrem Tod hinterlässt sie viele traurige Herzen – ganz besonders im Kurs «*Bewegung zur Musik*».

Im Jahr 2008 erfuhren wir von einer Kunsteisläuferin, die sich wünschte, einen Kurs mit Kindern mit Behinderung zu gestalten. Schon nach dem ersten Kontakt mit Gabi ging alles ganz schnell: Im Oktober 2008 initiierte sie – damals Präsidentin des EC Rheinfelden – ein Pilotprojekt mit unseren Kindern. Von da an fand jeden Freitag während der Wintersaison ein Eislaufkurs statt. Mit unermüdlicher Hingabe, Wärme und Herz begleitete Gabi unsere Kinder auf dem Eis. Die jährlichen Shows wurden zu einem besonderen Höhepunkt für unsere Kinder.

Doch Gabi wollte noch mehr: Sie wünschte sich, unsere Kinder auch im Sommer zu begleiten. So entstand 2009 der Kurs «*Bewegung zur Musik*», der immer noch weitergeführt wird.

Für Gabi war es eine echte Herzensangelegenheit, sich für unsere Kinder einzusetzen. Mit Wehmut, aber auch großer Dankbarkeit blicken wir auf eine Frau zurück, die den Mut hatte, ihrem Herzen zu folgen. Sie schenkte unseren Kindern und auch uns Eltern unzählige glückliche Momente.

Wir werden sie unendlich vermissen.



**Wir danken dir
von Herzen,
liebste Gabi!**



FambiKi-Ausflug

Gustatio romana – Römische Häppchen selbst gemacht



Führung

Wir bestaunten den üppigen, wohlriechenden Kräutergarten.

WC in der Küche? Wir staunten sehr!

Und wir erfuhren, dass die römische Küche und deren vielseitigen Köstlichkeiten uns noch heute dank der antiken Rezeptsammlung des römischen Kochs Marcus Gavius Apicius bekannt sind.

Workshop

Wir versammelten uns anschliessend beim Bauernhof.



Rezepte

Jetzt ging es ans Kochen und Zubereiten der leckeren Speisen!



Zusammen

haben wir einen wunderschönen Ausflug unternommen!



Frühlingswanderung



Zusammen
Wandern
tut gut und ist
einmalig schön.



Ein Wildschwein
auf dem Dach?



mmmmm.... **BRATWÜRSTE!!!!**





Otto, unser Reiseleiter hat für uns eine wunderbare Vereinsreise organisiert!



Es geht zum **Baumwipfeld** !



Fotoshooting in der **Standseilbahn**!



Auf dem **Klangweg**!

