

## VERANSTALTUNGEN 2024

### Unsere Mitwirkung

*Überbauungsordnung Louelipark*

**27.06.2024, 18.00 Uhr**

*im Foyer der Aula Heimberg*

Veranstaltung zum Klären allfälliger Fragen. Ausschliesslich für die beiden Leiste Heimberg Obere Au und Untere Au.

Einladung von der Gemeinde Heimberg unter der Leitung von Andrea Erni Hänni.

Anmeldung baldmöglichst per Mail an: [anna.macdonald@leistobereau.ch](mailto:anna.macdonald@leistobereau.ch)

Unsere Mitwirkung ist auf der Leist-Webseite einsehbar.

### Sommerfest

**10.08.2024**

*Dabei im OK Sommerfest oder als Helfer\*in am Fest?*

Anmeldung OK bis am 6.6.

Helfer\*in bis 23.06.

unter: [leistobereau.ch/leist/mitwirken](https://leistobereau.ch/leist/mitwirken)

### OaseMärit

**14.09.2024**

Mit neuen Öffnungszeiten

*Dabei als Helfer\*in im OaseBistro oder als Standbetreiber\*in?*

Stand: [leistobereau.ch/events/oasemaerit](https://leistobereau.ch/events/oasemaerit)

Helfer\*in: [leistobereau.ch/leist/mitwirken](https://leistobereau.ch/leist/mitwirken)

*Anmeldung und Mitwirkung auch per Liste an den Anlässen möglich.*

## Der Sommer kann kommen!



**W**ir freuen uns, euch herzlich zu unserem Sommerfest einzuladen, das dieses Jahr ein ganz besonderes Highlight bereithält: Wir feiern das 20-jährige Jubiläum des Leistes Obere Au!

Eure Ideen, die ihr bei der Hauptversammlung und darüber hinaus eingereicht habt, sind in die Planung eingeflossen. Zusammen mit unseren eigenen Vorschlägen haben wir ein vielfältiges Programm zusammengestellt, das für jeden etwas bietet.



## Neues Logo für den Leist

### *Frischer Wind zum 20. Jubiläum*

Pünktlich zum Jubiläum hat das Erscheinungsbild des Leistes Obere Au einen frischen Anstrich erhalten.



Das neue Logo wurde von unserem Vorstandsmitglied Simona Rosser entworfen. Mit ihrer langjährigen Erfahrung als Grafikdesignerin und ihrem Fachwissen hat sie dazu beigetragen, ein Logo zu schaffen, das die Identität und Werte unseres Leistquartiers auf zeitgemässe Weise repräsentiert.

*Mit dem neuen Logo schauen wir optimistisch in die Zukunft und freuen uns darauf, gemeinsam mit euch das 20-jährige Jubiläum und viele weitere erfolgreiche Jahre zu feiern.*

Freut euch auf eine bunte Auswahl an kulinarischen Köstlichkeiten, spannende Attraktionen für Gross und Klein und jede Menge Spass und Unterhaltung. Bei uns seid ihr nicht nur dabei, sondern könnt aktiv teilnehmen und mitgestalten!

Alle wichtigen Informationen zu den Veranstaltungen findet ihr in der Infobox unseres Veranstaltungskalenders. Schaut vorbei und seid dabei, wenn wir gemeinsam unser 20-jähriges Jubiläum feiern!

*Wir freuen uns auf euch! Der Vorstand Leist Obere Au*

## AKTUELLES

### Good Old Times

#### EINE KLEINE ABER FEINE AUSSTELLUNG ZUM 20 JÄHRIGEN JUBILÄUM

Im Rahmen unseres Sommerfestes zum 20-jährigen Jubiläum präsentieren wir die Ausstellung „Good Old Times“, die eine Reise durch die letzten zwei Jahrzehnte in der Oberen Au bietet. Diese besondere Schau wird durch Ausstellungswände lebendig, die mit Fotos, Anekdoten und Erinnerungen bestückt sind und zeichnet die gemeinsamen Momente und bedeutende Meilensteine unseres Quartieres nach.

Die Ausstellung soll nicht nur ein Rückblick sein, sondern auch eine Plattform bieten, auf der sich die Bewohnerinnen und Bewohner der Oberen Au austauschen und so neue Verbindungen knüpfen können. Eure persönlichen Geschichten und historischen Fotos, die sogar älter als 20 Jahre sein dürfen, sind dabei ein essentieller Bestandteil dieser Ausstellung.

Wir laden euch herzlich ein, euch aktiv zu beteiligen, indem ihr eure eigenen Fotos, Anekdoten und Erinnerungen mit uns teilt. Wenn ihr etwas beisteuern möchtet, meldet euch bitte bei Simona Rosser. Weitere Informationen und Details zum Beitrag findet ihr im Infokasten unseres Veranstaltungskalenders. (S.1)

Nutzt diese Gelegenheit, um die Geschichte unserer Gemeinschaft gemeinsam zu feiern und vielleicht auch das eine oder andere unbekanntes Juwel aus der Vergangenheit der Oberen Au zu entdecken. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit euch in die „Good Old Times“ einzutauchen und dabei neue Erinnerungen zu schaffen.

## Teilt euren Mehrwert!

*QuartierNews Leist Obere Au schreibt, gestaltet und teilt unsere QuartierNews sind auch da für all eure Ideen, Angebote und Geschichten.*

Ob's ein kleiner **Garagenverkauf** ist, ein **Workshop**, den ihr anbieten wollt, oder einfach ein gemütlicher Nachmittag in eurem Garten mit **Kaffee und Kuchen** - alles kann, nichts muss!

*Ihr habt eine eigene Idee?*



Dann raus damit und teilt sie mit uns allen! Plant ihr kleine Aktionen oder Veranstaltungen? Dann nutzt die QuartierNews um die anderen Vereinsmitglieder einzuladen. Eure Kurse und Workshops könnt ihr hier ebenso ankündigen, selbst wenn sie was kosten.

Auch für **gemeinsame Unternehmungen** wie das Teilen von Gartengeräten oder das Frühjahrs-Fit-Machen der Fahrräder ist hier Platz.

Auch **persönliche Anliegen** oder Glückwünsche an eure Liebsten könnt ihr über die QuartierNews senden. Eine Geburtstagsgratulation oder ein liebevoller Gruss kommt so direkt und öffentlich an. Und wenn ihr mal was ganz Besonderes vorhabt, dann meldet euch!

**Wir arbeiten gerne mit euch zusammen, um solche Beiträge zu verwirklichen. Packen wir's an, gestalten wir unser Quartierleben gemeinsam und bringen unsere Quartiergemeinschaft noch näher zusammen. Schreibt, gestaltet und teilt - für ein lebendiges Quartier Obere Au!**



## Sponsoren für Sommerfest-Tombola

### AUFRUF

In diesem Jahr feiern wir das 20-jährige Jubiläum unseres Sommerfestes mit einer ganz besonderen Attraktion: einer Tombola! Wir laden euch herzlich ein, dieses Event mit eurer Unterstützung zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen.

Wir sind auf der Suche nach Sponsoren, die uns mit Preisen für die Tombola unterstützen könnten. Alle Unternehmen, die lokale Produkte, Dienstleistungen, Gutscheine oder andere spannende Preise zur Verfügung stellen können sind herzlich willkommen.

*Wenn ihr dazu eine Idee habt oder eurer Unternehmen, Geschäft oder ihr persönlich einen Beitrag leisten möchtet, kontaktiert uns bitte. Jede Spende, gross oder klein, ist eine wertvolle Unterstützung für unser Gemeinschaftsfest.*

Die Tombola ist ausschliesslich zur Unterhaltung gedacht und verfolgt keine Gewinnziele. Es geht uns darum, zusammenzukommen, zu feiern und unsere Gemeinschaft zu stärken.

Vielen Dank im Voraus für eure Rückmeldungen und eure Grosszügigkeit. Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Sommerfest und eine fröhliche Tombola, bei der jeder Gewinn ein Lächeln zaubert!

---

## PROJEKTE

---

### Das Coop Gemeinde Duell in Heimberg

#### REPORTAGE ZU AKTION IM QUARTIER

Heimberg hat sich am "Coop Gemeinde Duell" beteiligt. Ziel dieser vom Bundesamt für Sport ins Leben gerufenen Initiative ist es, Bewegung ins Zentrum des gesellschaftlichen Lebens zu rücken und die Gemeinschaft durch gemeinsame Aktivitäten zu stärken. Wir berichteten davon an der Hauptversammlung.

## Werdet Teil unseres Magazins!

Unser Magazin lebt von den Geschichten und Ideen, die unsere Gemeinschaft ausmachen. Deshalb möchten wir euch herzlich einladen, aktiv mitzuwirken und das Magazin mit euren Beiträgen zu bereichern. Eure Perspektiven und Erfahrungen sind der Schlüssel zu einem lebendigen und vielseitigen Quartiermagazin.

### Was könnt ihr beitragen?

#### Interessante Artikel



Schreibt über ein Thema, das euch am Herzen liegt und das für unsere Gemeinschaft von Bedeutung ist. Ob Hobby, Historie, Umwelt oder ein besonderer Ort im Quartier - eure Artikel sind willkommen.



#### Wissenswertes



Teilt nützliche Tipps und Tricks, die das Leben im Quartier erleichtern. Von Gartenarbeit über Heimwerken bis hin zu gesunden Rezepten - alles, was anderen weiterhilft, ist gefragt.



#### Interviews



Führt ein Gespräch mit einer interessanten Persönlichkeit aus unserem Quartier. Erzählt ihre Geschichte, ihre Erlebnisse und wie sie das Quartier mitgestalten.

#### Kulturelle Beiträge



Habt ihr ein Gedicht, eine Kurzgeschichte oder eine Illustration, die ihr teilen möchtet? Kreative Beiträge bereichern unser Magazin und inspirieren andere

Die von uns organisierten Veranstaltungen starteten mit zwei Joggingrunden. Die erste, eine anspruchsvollere, 9,6 km lange Strecke entlang der malerischen Aare bis zur Uttigschwelle, forderte die Teilnehmer moderat heraus. Parallel dazu bot eine kürzere, 3,3 km lange Runde im Quartier Obere Au die Möglichkeit, ohne spezielle Vorbereitung teilzunehmen. Beide Läufe fanden bei jeder Witterung statt und endeten in der VerweilOase Obere Au, wo die Teilnehmer mit Snacks und Getränken empfangen wurden.



Ein weiteres Highlight war die Schnitzeljagd am 25. Mai, die sich speziell an Familien richtete. Diese Veranstaltung ermöglichte es Teilnehmenden aller Altersgruppen, das Quartier Obere Au auf spielerische Weise zu erkunden. Auch hier sorgten Getränke und Snacks am Treffpunkt für einen gemütlichen Ausklang.

## Dank an die Mitwirkenden

*Ein solches Event lebt von der Teilnahme und dem Einsatz vieler Freiwilliger. Ein herzliches Dankeschön geht an alle, die dazu beigetragen haben, das Coop Gemeinde Duell in Heimberg realisierbar zu machen.*

## VEREINSVERANSTALTUNGEN

### Tannenbaum Apéro GELUNGENER START INS NEUE JAHR



Ein Hauch von Veränderung lag in der Luft beim diesjährigen Tannenbaum Apéro 2024 in der VerweilOase Heimberg. Zum ersten Mal trafen sich die Vereinsmitglieder nämlich am 1. Sonntagnachmittag im neuen Jahr, um bei steifer Bise mit Jung und Alt in der winterlichen VerweilOase auf ein gesundes, friedliches und geselliges neues Jahr anzustossen.

**Der Rahmen eurer Beiträge sollte stets den Mehrwert für unser Leben im Quartier im Fokus haben. Ziel ist es, Inhalte zu teilen, die uns näher zusammenbringen, das Zusammenleben bereichern und neue Perspektiven eröffnen.**

Wir freuen uns bereits in dieser Ausgabe einen ersten Beitrag der neuen Kategorie veröffentlichen zu dürfen. (Siehe Seite 6).

Herzlichen Dank Esther Horisberger an dieser Stelle.

### *Wie könnt ihr mitmachen?*

Wenn ihr eine Idee für einen Beitrag habt oder bereits etwas vorbereitet habt, meldet euch gerne bei unserem Redaktionsteam. Wir unterstützen euch bei der Umsetzung und freuen uns darauf, gemeinsam mit euch unser Magazin noch vielfältiger und spannender zu gestalten.

[redaktion@leistobereau.ch](mailto:redaktion@leistobereau.ch)

## Neu im Leist

### *Ein herzliches Willkommen!*

- *Bernhard + Heidi Stegmann-Reusser*
- *Barbara Neuenschwander*
- *Andreas + Sarah Häusler*

### *QuartierNews-Abo*

Um sicherzustellen, dass alle Familienmitglieder ihre Ausgabe der QuartierNews erhalten hier der Link zur QuartierNews-Abo-Seite:

<https://www.leistobereau.ch/quartiernews>

Das Tannenbaum Apéro, welches jedes Jahr vom Vorstand des Quartiervereins organisiert wird, ist ein fester Bestandteil des sozialen Lebens im Leist Obere Au. Diese Veranstaltung dient nicht nur dazu, die Gemeinschaft auch in der kalten und dunklen Jahreszeit zu pflegen, sondern ebenfalls, um die ausgedienten Tannenbäume, ganz im Zeichen der Nachhaltigkeit, zu sammeln und anschließend an den Reiterhof im Schnittweierbad weiterzugeben, wo sie zu wertvollem Spreu für die Pferdeboxen verarbeitet werden.

Als engagiertes Mitglied des Leistes Obere Au sorgte Pedro auch dieses Jahr für eine warme Atmosphäre, indem er die von ihm organisierten Feuerschalen ordentlich einfeuerte, so dass die kalten Hände gewärmt und auf der Glut eine feine Cervelat gebraten werden konnte. Bei Glühwein und Punch luden die flackernden Flammen die BesucherInnen ein, sich am Feuer zu versammeln und sich über das vergangene Jahr und die Pläne für das neue Jahr auszutauschen.



*Mit dem Versprechen, diese Tradition auch im nächsten Jahr fortzusetzen, verabschiedeten sich die Gäste schon bald in die warmen Stuben.*

## HV 2024

### NEUFORMIERUNG DES VORSTANDS

Bei der jüngsten Hauptversammlung des Leistes Obere Au im gemütlichen Ambiente des Restaurants Bahnhofli Steffisburg, fanden sich zahlreiche Mitglieder ein, um gemeinsam einen Blick auf das vergangene Vereinsjahr zu werfen und die Weichen für die Zukunft zu stellen. Unter der Leitung des gesamten Vorstandes wurden nicht nur das Budget und die üblichen jährlichen Abstimmungen behandelt, sondern auch Ideen, Projekte und Visionen vorgestellt.



## Angebote mit Mehrwert



### Von B wie Beule bis W wie Wunde ... Dafür ist ein Kraut gewachsen!

Du lernst Kräuter für die schnelle Hilfe unterwegs kennen. Auch für allerlei andere Pannen gibt es Kräuter-Tricks, die ich dir vorstelle.

Wir erkunden ausgewählte Pflanzen mit unseren Sinnen und probieren einige Anwendungen aus. So bist du für das nächste Malheur gewappnet.

**Donnerstag, 13. Juni, 19.30 Uhr**

**Ort:** Atelier ChrutEssenZ, Heimberg

**Kosten:** 35.– (Bar oder per Twint am Abend begleichen)

**Anmeldung:**

[esther.horisberger@chrutessenz.ch](mailto:esther.horisberger@chrutessenz.ch)

Ich freue mich auf dich!



ChrutEssenZ | 3627 Heimberg | Blümlisalpstrasse 83e  
077 424 03 89 | [info@chrutessenz.ch](mailto:info@chrutessenz.ch) | [www.chrutessenz.ch](http://www.chrutessenz.ch)



An den Wahlen wurde Anna Mac Donald als neue Präsidentin des Vereins gewählt. Simona Rosser wird weiterhin als Vizepräsidentin tätig sein, während Jacqueline Gschwend die Verantwortung für die Finanzen behält. Roger Horisberger übernimmt das Amt des Sekretärs und Jakob von Gunten übernimmt das Amt des Beisitzers mit dem Ressort Events und der Leitung des LeistGartens (Pflanzland Niesenstrasse).

*Mit frischem Elan und neuer Führung freuen wir uns darauf, das Quartierleben aktiv mitzugestalten und zahlreiche Möglichkeiten für Austausch und Begegnung zu schaffen. Auf ein weiteres erfolgreiches Jahr und ein lebendiges Miteinander im Quartier!*

## STIMMEN AUS DEM QUARTIER

### Holunder – WUNDERVOLLE BLÜTENPRACHT IM FRÜHSOMMER

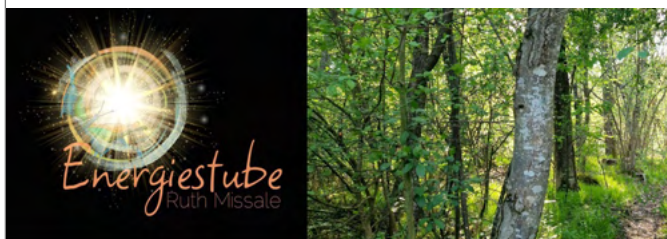
*Esther Horisberger*

Nun zeigt sich der Holunder wieder mit seinen wunderschönen weissen Blütendolden und duftet mit den Rosen um die Wette. Welch eine Freude! Aus Holunderblütendolden lassen sich allerlei Gaumenfreuden zaubern, die auch unserer Gesundheit guttun.

Holunder ist zur Heilpflanze des Jahres gewählt worden. Bereits Paracelsus und der Kräuterpfarrer Künzle haben den Holunder gerne empfohlen. Früher stand bei jedem Bauernhaus ein Hollerbusch und auch in der alten Bauernweisheit «vor dem Hollunder sollst du den Hut ziehen» erkennt man die Verehrung dieser Pflanze.

Jetzt kannst du Holunderblüten sammeln: Sammle, was du sicher erkennst und nimm eine von 10 Dolden, so bleibt genug für alle!

## Angebote mit Mehrwert



### VERBINDE DICH MIT DER NATUR

Erlaube dem Frieden der Natur in Dich zu fließen, wie der Sonnenschein in die Bäume fließt.  
John Muir

Wir leben in einer hektischen Zeit, in der vieles gleichzeitig und schnell erledigt werden soll. Um gesund zu bleiben ist es wichtig, dass wir uns kleine Pausen gönnen für Körper, Geist und Seele.

Die Natur ist der beste Arzt, dies soll schon Hippokrates gesagt haben.

In der Natur durfte ich viel lernen – eigentlich war es ein erinnern. Schon als Kind wusste ich:  
Ich bin mit der Natur verbunden, ich bin Natur.

Möchtest Du Dich auch erinnern?  
Lass Dich in diesen zwei Stunden begleiten, bewusst Verbindung zur Natur aufzunehmen.

Wir treffen uns am Mittwoch 19.6. um 9.00 Uhr  
oder am Donnerstag 20.6. um 18.30 Uhr  
beim Bänkli von unserem Quartierwäldchen,  
Kreuzung Niesenstrasse/ Jägerweg, 3627  
Heimberg

Energieausgleich: CHF 35.- (Bar oder Twint vor Ort zu begleichen)

Ich freue mich auf Dich 😊  
Alles Liebe Ruth Missale

Anmeldung per Telefon auf 076 229 27 15

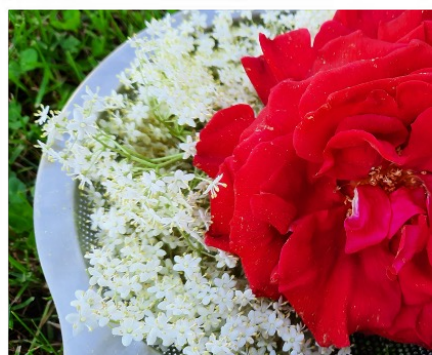


Schüttele die Blüten leicht aus, damit die kleinen Tierchen raus fallen können. Schneide oder breche dann die groben grünen Stängel ab. Sie enthalten Sambunigrin, das den Magen reizen kann. Nun kannst du die Blüten weiter verarbeiten zu Blütenhonig, Essig oder dem beliebten Holunderblütensirup oder du trocknest die Blüten an einem warmen, luftigen Ort oder im leicht geöffneten Backofen bei max. 40°. In einem geschlossenen Glas sind die Holunderblüten mehrere Monate haltbar.

Die herrlich duftenden Holunderblüten können die Verdauung und unser Immunsystem anregen und unterstützend bei Erkältungen wirken. Eine einfache und doch wirkungsvolle Anwendung ist Holunderblütentee.

#### *Holunderblütentee:*

*Nimm dazu eine frische oder auch getrocknete Blütendolde und übergiesse sie mit 3 dl heissem Wasser und lass den Tee 5 bis 10 Minuten ziehen.*



*Mein genussvoller Geheimtipp:*

#### *Holunderblüten-Rosee:*

*2-3 frische Holunderblütendolden mit einem duftenden Rosenkopf in Apfelsaft oder Apfelschorle kalt ausziehen (am besten über Nacht) und mit Wasser aufgiessen und nach Belieben verdünnen. Statt mit Wasser kann der Holunderblüten-Rosee auch mit Weisswein oder Sekt genossen werden.*

«Gxundheit - uf äs gnussvovs Läbe!»

Mehr Infos von Esther Horisberger auf:

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

Mit herzlichen  
 Grüßen  
 euer Leistteam!

Der Floh- und  
 Handwerkermarkt

# Oase Märkt

**14. September**  
 Ab 9.00 Uhr  
 in der Verweiloase Heimberg

Märkt bis 15:00 Uhr  
 Festwirtschaft bis 17:00 Uhr

**Mit Livemusik**

Mach mit  
 und miete  
 günstig einen  
 Stand!  
 leistobereau.ch

Leist Obere Au  
 MÄNNERKOCKKLUB  
 AM KREISEL  
 Frauenverein  
 Heimberg

## Impressum

**Redaktion**

Anna Mac Donald  
 Roger Horisberger  
 Simona Rosser

**Lektorat**

Roger Horisberger

**Autoren**

Anna Mac Donald  
 Simona Rosser

**Special: Beitrag  
 Artikel**

Esther Horisberger

**Gestaltung &  
 Layout**

Simona Rosser