



AARE

Produkt der Woche

Herrendaunenjacke von The North Face für Fr. 348.–, erhältlich in ausgewählten SportXX-Filialen

- Größen: S–XL
- 100 % Nylon
- verstellbare Kapuze
- Daunenfüllung
- sehr wärmeisolierend



Klubschul-Angebot

Selbstverteidigung für Frauen, Mädchen und Kinder: Die Klubschule Migros gibt Ihnen Sicherheit. Dort lernen Sie, sich zu behaupten, zu befreien und mit Techniken aus dem Kampfsport und Alltagsgegenständen einen Angriff abzuwehren. In vielen Situationen ist Selbstsicherheit Ihre wirkungsvollste Verteidigung.

Weitere Infos auf www.klubschule.ch oder Tel. 0844 844 900.



Der Novemberlauf

Ein Laufevent für die ganze Familie: Die 33. GurtenClassic findet am 3. November auf dem Berner Hausberg statt.



Kinder können an der GurtenClassic in fünf Alterskategorien starten.

Mit der Migros gratis teilnehmen

Die Migros Aare verlost **30 Einzelstartplätze**. Schreiben Sie Ihren Vor- und Nachnamen mit Adresse auf eine Postkarte und senden Sie diese **bis spätestens 4. Oktober** an folgende Adresse: Migros Aare, KKS, GurtenClassic, Industriestrasse 20, 3321 Schönbühl. Online-Teilnahme auf www.migros-aare.ch/

verlosung. Die Gewinner werden bis Mitte Oktober ein entsprechendes Schreiben erhalten. Viel Glück!

Sponsoring by MIGROS

GurtenClassic, 3. November 2013
www.gurtenclassic.ch

Für die Teilnehmenden der GurtenClassic vom 3. November gilt es, den Weg von Wabern auf den Berner Hausberg zu nehmen – dies entweder zu Fuss oder mit dem Velo. Was darf es denn sein? Die 15 km oder 8,4 km lange Laufstrecke, das Berg-Walking über 9,5 km oder die 16,8 km lange Mountainbike-Route? Auch die Kinder können sich in fünf Alterskategorien auf dem Gurten messen, und die ganz Kleinen werden das Traktorrennen sicher cool finden. Wer sich auf die GurtenClassic vorbereiten möchte, kann am Sonntag, 20. Oktober, um 10 Uhr an einem Trainingslauf teilnehmen. Die Läufer treffen sich bei der Talstation der Gurtenbahn, eine Anmeldung für diesen Lauf ist nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos.

Kids: Auf die Plätze, fertig, los! Im Team gratis an die GurtenClassic! Wenn sich mindestens fünf Gspänli einer Klasse oder Freizeitgruppe anmelden, offeriert die Migros das Startgeld. Die besten fünf Teams qualifizieren sich für das «I'M Fit»-Schweizer-Finale vom 15. März 2014 in Kerzers. Ausserdem erhalten alle Teilnehmer ein tolles Badetuch. Alle Angaben dazu sind auf www.gurtenclassic.ch unter der Rubrik Wettkampf/«I'M fit» zu finden. Im Rahmen von Generation M verspricht die Migros, als Hauptsponsorin bis 2015 jedes Jahr Laufveranstaltungen für über 200 000 Sportler zu ermöglichen.

Text: jm

Mehr dazu auf www.generation-m.ch



Ganz wild auf Wild aus der Region

Regionale Wildspezialitäten stammen von artgerecht gehaltenen Tieren und verdienen das Vertrauen der Migros-Kunden.

Jetzt beginnt die dritte Wildsaison, in der die Migros Aare den Gourmets Spezialitäten aus der Region anbieten kann. Einer der Wildproduzenten ist Willi Lüscher aus Muhen im Kanton Aargau. Im Jahr 2002 hat er beschlossen, sich der Zucht einer gefragten, ursprünglichen Nutztier rasse zu widmen, und ist auf den Damhirsch aufmerksam geworden. Heute leben im Sommer rund 180 Damhirsche in zwei grossen Herden auf Willi Lüscher's weiträumigen Weiden.

Die Tiere sind kaum anfällig für Krankheiten und unkompliziert in der Haltung. Gefüttert werden sie mit Gras, Heu, Heuwürfeln

und Grassilage. Mit Brot lockt Willi Lüscher die gemischtaltrigen Herden von einer Weide auf die andere. Sie fressen ihm sprichwörtlich aus der Hand. Fremden gegenüber sind die meisten Tiere scheu. Lüscher achtet darauf, dass seine Damhirsche möglichst natürlich aufwachsen und leben. So entwickeln sie ein artenspezifisches Sozialverhalten. In der Herde herrscht eine klare Rangordnung mit wenigen Revierkämpfen vor.

Zarter und gesunder Wildgenuss

Das Fleisch der Damhirsche ist fettarm, eiweissreich und unter-

stützt eine cholesterinarme Ernährung. Es hat ein zartes Aroma, das nicht zu vergleichen ist mit dem typischen Wildgout von Rehfleisch. Für den Züchter ist der Weg vom Tier zum Fleisch nicht immer ein leichter. Auch wenn Lüscher selber während der Saison auf die Jagd geht, so überlässt er es doch lieber zwei befreundeten Jägern, seine eigenen Tiere zu erlegen, wenn die Zeit dafür gekommen ist. Die qualitätsgeprüften Spezialitäten werden anschliessend unter dem Label «Aus der Region. Für die Region.» in die Supermarkt-Filialen der Migros Aare geliefert.

Text: sb



Kennen ihren Besitzer genau: Die Tiere von



Leben möglichst naturnah: Die gemischtaltrigen Damhirsche auf den weitläufigen Weiden in Muhen AG.



Willi Lüscher.

E-Mail: dienstleistungen@gmaare.migros.ch



InterMezzo

Der Schreiberling dieser Rubrik scannt jeden Tag die auf der M-INFOline eingegangenen Reaktionen zuhanden der Migros Aare. Kürzlich hat er dabei Sonderbares gelesen, sehr Sonderbares sogar. In einem neu umgebauten Migros-Supermarkt kann man einzelne Artikel nicht mehr am Kunden-

dienst bezahlen, was Jürg W. zu folgender Bemerkung veranlasst: «Mit dieser Regelung, dass man einen einzelnen Artikel nicht mehr am Kundendienst bezahlen kann, sondern damit normal an der Kasse anstehen muss, machen Sie Kunden zu Dieben!». Ein komisches Selbstverständnis.

Frauen im Aufwind

Mit Esther Girsberger und Andrea Broggini nahmen zwei ganz besondere Gäste an der letzten Sitzung des Genossenschaftsrates der Migros Aare teil.

Die Worte von Esther Girsberger waren klipp und klar: «Wir leiden an einer Überalterung und an sinkenden Mitgliederzahlen.» Dass die Zentralpräsidentin des Forums elle trotzdem einen überaus schwungvollen Auftritt an der Sitzung des Genossenschaftsrates der Migros Aare hinlegte, hat gute Gründe. Die Frauenorganisation der Migros will die flauen Zeiten hinter sich lassen und wieder Aufwind erhalten.

Im Jahr 1957 durch Migros-Gründer Gottlieb Duttweiler initiiert, entwickelte sich das Forum elle seinerzeit zu einem wichtigen Ort der Begegnung für Frauen, denen das Gedankengut der Migros und gesellschaftliche Fragen ganz allgemein am Herzen lagen. Lange hat dieses Netzwerk gut funktioniert. «Das Forum fiel aber in den letzten Jahren unter anderem auch dem eigenen Erfolg zum Opfer», so Girsberger. Frauen seien heute häufiger sowohl im Beruf wie auch in der Familie engagiert. Die Zeit für ein freiwilliges gemeinnütziges Engagement werde knapper.

Präsidialer Besuch von Andrea Broggini

Dem will das Forum elle einerseits mit einem frischeren Auftritt in der Öffentlichkeit entgegenzutreten – eine neue Website oder das zeitgemäss gestaltete Bulletin zeugen davon. Andererseits geht das überarbeitete Programm stärker auf die Bedürfnisse jüngerer berufstätiger Frauen ein – etwa mit



Das Forum elle spricht vermehrt jüngere berufstätige Frauen an.

«Lunch Break»-Anlässen, die über Mittag stattfinden und sich um aktuelle Themen aus den Bereichen Gesundheit, Konsum, Familie, Umwelt, Wirtschaft und Kultur drehen. «Derzeit suchen wir intensiv nach einer neuen Sektionspräsidentin im Kanton Aargau», warb Girsberger vor den Genossenschaftsrätinnen und -räten um Unterstützung.

Ein zweiter Schwerpunkt der Sitzung bildete der Besuch von Andrea Broggini. Der Präsident der Verwaltung des Migros-Genossenschafts-Bundes ging auf zahlreiche, teilweise durchaus kritische Fragen aus dem Plenum ein und erläuterte seine nicht immer einfache Rolle innerhalb der heterogenen Migros-Gruppe.

Text: rw

Bild: 123RF