

## Alltagsfreuden – les joies du quotidien



12 Jahre

Die persönliche Zeitung  
le journal personnel



Foto Lydia Wirz

Du drehst im Kreis,  
kommst nicht weiter?

Verlass das Gleis,  
bleibe heiter!

Tu tournes en rond,  
tu n'avances pas?

Quitte les lieux,  
reste joyeux!

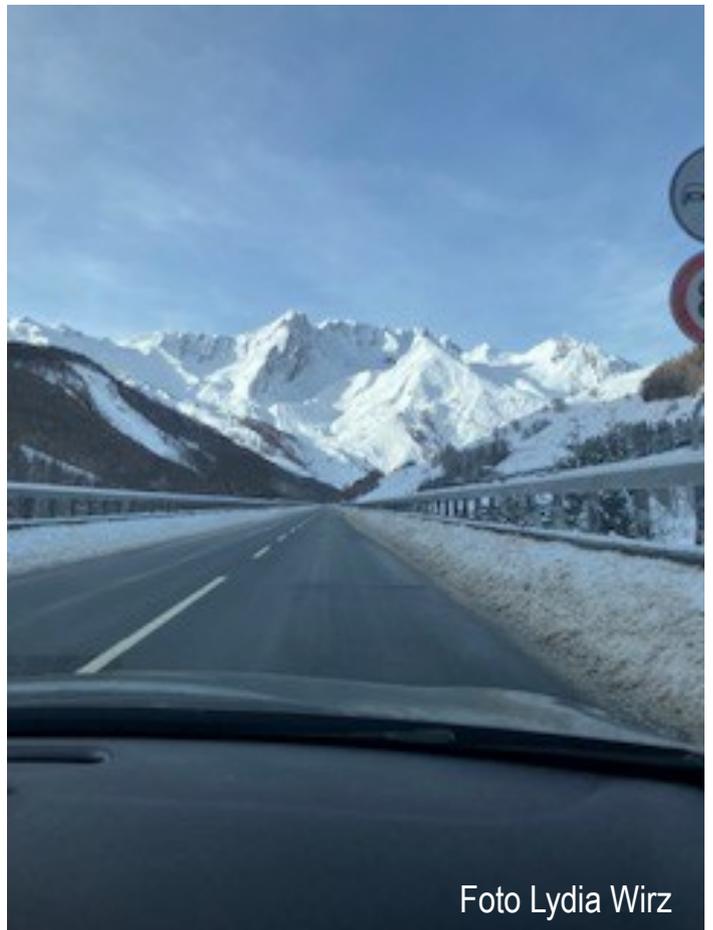


Foto Lydia Wirz

**unterwegs  
im  
2025**

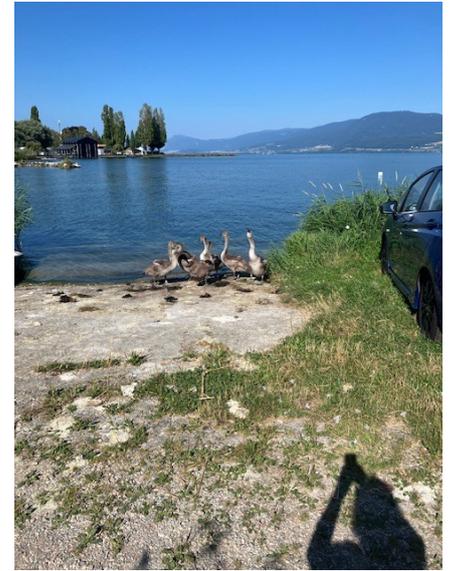
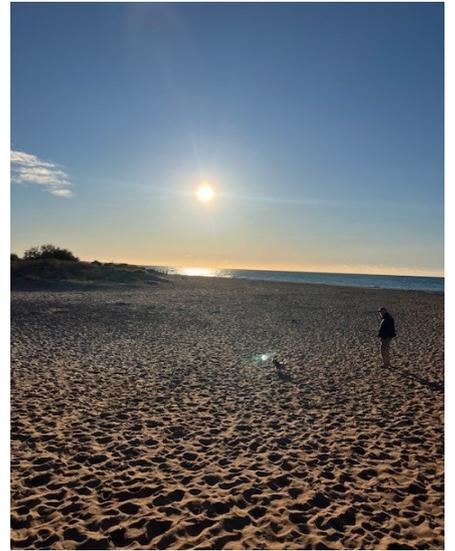
aus einer höheren  
Warte betrachten  
neue Erkenntnisse  
gewinnen  
den Augenblick ge-  
niessen

regarder d'un point  
de vue plus élevé  
acquérir de nouvel-  
les connaissances  
jouir du moment

**en route  
en  
2025**



Foto Anita Baumann



Fotos Lydia Wirz

Freude liegt überall, in uns und draussen in der Welt,  
oft ganz nah.

La joie est partout, en nous et dans le monde extérieur,  
souvent toute proche.

Meine Marmelade  
mundet herrlich  
selbstgemacht  
Geschenk für mich  
und meine Freunde



Es sind die kleinen  
und unscheinbaren  
Dinge, die meinen  
Alltag bereichern.

Ma confiture  
est délicieuse  
faite maison  
cadeau pour moi  
et mes amis



Ce sont les choses  
petites et discrètes  
qui enrichissent mon  
quotidien.



Marmelade aus Feigen und  
Zwetschgen  
confiture de figes et de prunes

Christa Ruggaber  
[www.maerchenwelt-ruggaber.ch](http://www.maerchenwelt-ruggaber.ch)

Die Schönheit der Natur, die Vielfalt an Farben und Formen faszinieren mich.

Ich genieße meine Freiheit im Hier und Jetzt.

Voller Elan kehre ich in meinen verantwortungsvollen Alltag zurück.



La beauté de la nature, la diversité de couleurs et de formes me fascinent.

Je profite de ma liberté ici et maintenant.

Avec enthousiasme, je retourne dans ma vie quotidienne pleine de responsabilité.



Katrine Reber

## **VetPLUS**

Katrine Reber Dr.med.vet.FVH  
Akazienweg 1, 2575 Hagneck  
Telefon 032 396 28 28

ein Augenblick der Freude im Trubel des Alltags  
un moment de joie dans l'agitation du quotidien

Am 17. Februar habe ich ab 15.30 Uhr während einer Stunde mir unbekannte und bekannte Unternehmerinnen und Unternehmer angerufen.

Ich wollte wissen, was ihnen in diesem Augenblick Freude bereite, und bat sie mir ihren freudvollen Moment mit zwei Fotos zu dokumentieren.

Alle, die telefonisch erreichbar waren, machten mit.

[www.aemmitaler-oergeli.ch](http://www.aemmitaler-oergeli.ch)

[www.alpakahof-sense.ch](http://www.alpakahof-sense.ch)

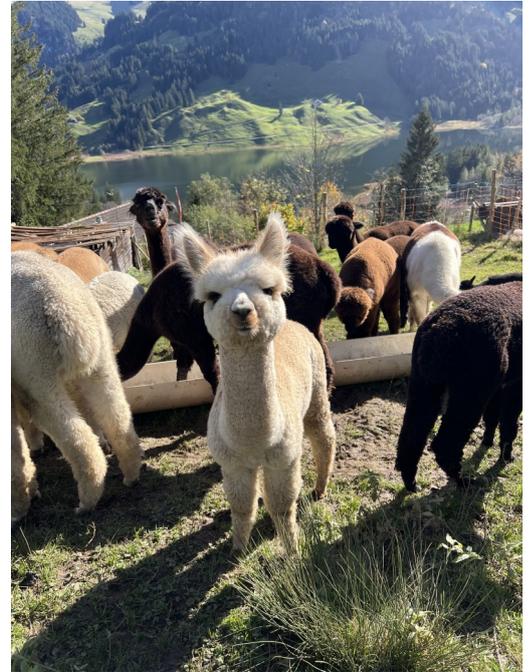
[www.garageruprecht.ch](http://www.garageruprecht.ch)

[www.hoflaedeli-loeffel.ch](http://www.hoflaedeli-loeffel.ch)

Herzlichen Dank für die ansprechenden Bilder und die interessanten Gespräche!

Ich freue mich sehr, dass Sie alle auch in der Märzzeitung dabei sind.

Erika Herren



„Mit Freude durch den Alltag macht vieles ganz leicht ...“

„Vivre le quotidien avec joie rend beaucoup de choses très faciles ...“

Worte einer Unternehmerin





messer augenoptik bijouterie gmbh  
stadtplatz 19, 3270 aarberg  
032 392 15 77 info@bijouoptik.ch  
www.bijouoptik.ch



Es ist uns sehr wichtig, dass wir uns für die Anliegen unserer Kundinnen und Kunden Zeit nehmen können.

Sei es bei der umfassenden Augenkontrolle (Augeninnendruck-, Kammerwinkel-, Hornhautdicken- und genaue Fehlsichtigkeitsmessung) wie auch bei der anschliessenden Brillenberatung mit Kaffee und Guetzi.

Wir legen Wert darauf, dass möglichst viele unserer Produkte in der Schweiz hergestellt werden.



Auch im Bereich Uhren und Schmuck beraten wir Sie gerne.

Anita und Matthias Baumann



In unserer Gymnastikgruppe machen alle je nach Können und Belieben begeistert mit.  
Durch Bewegung (Tanz, Wandern und weitere Aktivitäten) halten wir uns fit.  
Unser geselliges Beisammensein stärkt unser Wohlbefinden.

gemeinsam statt einsam

Ursula Hunziker

**ALEDX** PC-Service  
 Alex Ledermann  
 079 / 206 64 40  
 kontakt@pc-sorgen.ch  
 Beratung / Installation / Support vor Ort  
 individuelle Kurse / Fernwartung uva.

**WIR HABEN ALLES  
 WAS SIE BRAUCHEN !**  
 Was wir nicht haben,  
 brauchen Sie auch nicht !!

MODEHAUS *Fuchs*   
 www.modehausfuchs.ch

## Ricas *h*unter*b*unte Einkauf*s*ecke

Sie entdecken persönliche Gegenstände mit eigener Geschichte und Alltags-  
 kreationen [www.cfi-fantasy.ch](http://www.cfi-fantasy.ch)

Vous découvrez des objets personnels racontant leur histoire et des créations  
 du quotidien [www.cfi-fantasy.ch](http://www.cfi-fantasy.ch)

Erika Herren, Neumatte 8, 3210 Kerzers, +41 (0)31 755 75 76,  
 e.herren@cfi-kerzers.ch, [www.cfi-kerzers.ch](http://www.cfi-kerzers.ch), [www.cfi-fantasy.ch](http://www.cfi-fantasy.ch)

## Danke...Merci

Ich danke herzlich den Firmen und Privatpersonen, die das cfi INDIVIDUEL als Werbeträger nutzen oder mit einem Beitrag anerkennen. Sie ermöglichen das Erscheinen dieser besonderen Zeitung zum Mitmachen.

Je remercie cordialement les entreprises et personnes privées qui utilisent le cfi INDIVIDUEL comme support publicitaire ou le reconnaissent par une contribution.

Ce journal particulier peut aussi devenir le vôtre.

*Ihre persönliche Zeitung*

*votre journal personnel*





**Freiburger  
Kantonalbank**

einfach offener

augenoptik · bijouterie

**messer**

aarberg

messer augenoptik bijouterie gmbh | stadtplatz 19 | 3270 aarberg  
032 392 15 77 | info@bijouoptik.ch | www.bijouoptik.ch

**zwahlen  
itel**

Haustechnik GmbH

Sanitär  
Heizung  
Wasserversorgung  
Lüftung

Bäumliacherstrasse 76  
3216 Ried b. Kerzers  
Telefon 031 755 52 45  
www.zwahlen-itel.ch  
info@zwahlen-itel.ch



**bühmann** recycling

1797 Münchenwiler, Tel. 026 672 33 00

Zimmerei  
Bauschreinerei  
Sägerei



**MAEDER  
HOLZBAU AG**

Biberenzelgli 11  
3210 Kerzers

Tel. 031 755 58 25  
Fax 031 755 76 13  
www.maederholzbau.ch  
info@maederholzbau.ch

Martin Maeder  
Eidg. dipl. Zimmermeister  
Natel 079 335 27 67

www.steinundgarten.ch



| Biotopes secs et humides  
| Entretien de pelouses  
et gazons | Entretien d'arbres  
et de plantes à fruits | Dallage,  
pavéage | Entretien de rosiers  
| Conseil et aménagement  
de jardins à thèmes  
| Plantations

**Steiner**  
Gartenbau Sàrl

1787 Môtier  
026 673 38 78  
mail@steinundgarten.ch



**DRUCKEREI  
MURTENLEU**

3280 Murten | Pra Pury 7d  
Tel. 026 670 19 24 | www.murtenleu.ch

**beeinDRUCKend**

Satz | Repro | Druck  
Farb- und Digitalkopien