

**Senioren**  
**Würenlingen**

**60<sup>plus</sup>**  
**Seniorenrat**  
[www.senioren-wuerenlingen.ch](http://www.senioren-wuerenlingen.ch)



Energie und Freude  
weeterschenken

# » Energie und Freude weeterschenken

Die grosse Mehrheit der Bewohnerinnen und Bewohner von Würenlingen möchten möglichst lange in gewohnter Umgebung wohnen.

Wenn es hier und dort zu zwicken beginnt, wir lieb gewordene Arbeiten nur noch teilweise selbständig erledigen können und die Mobilität nachlässt, sind wir auf Unterstützung Dritter angewiesen. Diese wertvollen Helfer finden sich zumeist bei den eigenen Kindern oder in der engeren Verwandtschaft.

Wohnen aber unsere Lieben weiter entfernt, und sind sie nicht jederzeit erreichbar, ist eine funktionierende Nachbarschaftshilfe unabdingbar.

Wo diese Hilfe nicht vorhanden ist, hilft der Seniorenrat mit seiner «Kümmerer»-Gruppe gerne.

Die Erledigung der täglichen Bedürfnisse ist aber nur eine Voraussetzung für unser Wohlbefinden. Ein regelmässiger Austausch in einem breit abgestützten Netzwerk verhindert die Vereinsamung und das Gefühl, verlassen zu sein.

Die Teilnahme an gewohnten Vereinsanlässen, dem Seniorenessen, dem Fraenkafi-Treff oder den Anlässen des Seniorenrates sind gute Möglichkeiten, andere Menschen zu sehen und kennenzulernen.

Wenn Sie aber an Ihre Wohnung gebunden sind, profitieren Sie von regelmässigen Besuchen durch eine Person der „Kümmerer“-Gruppe. Sie werden diese Person und die Besuche als Bereicherung in Ihrem Alltag schätzen lernen und nicht mehr missen wollen.

Wir laden Sie dazu ein, Ihre Freude, Energie und Lebenserfahrung weiterzuschicken.

Auf den folgenden Seiten finden Sie unser umfassendes Angebot. Geben Sie sich einen Ruck, und melden Sie sich bei uns. Wir haben für fast jedes Problem eine Lösung.

Ihr Seniorenrat



# Jahresprogramm 2020

- 4 Unsere Angebote
- 5 Unsere Informationskanäle
- 6–9 Veranstaltungskalender
- 11 Senioren helfen Senioren**
- 12 Gesellschaft und Unterhaltung
- 13 Unterstützung beim Einkaufen
- 14 Hilfe mit Amtsstellen
- 15 Erholungszeit für Betreuende
- 16 Kleinere Hilfestellungen
- 17 Fahrdienste mit dem Auto
- 18 Rollstuhlauto-Fahrdienst
- 19 Fahrdienste Liegendtransporte
- 21 Geistig fit bleiben**
- 22 BirdLife-Naturzentrum am Klingnauer Stausee
- 23 Schnuggebock– das Erlebnis im Appenzellerland
- 24 Rundgang durch die Studiowelt am Leutschenbach
- 25 Naturrundgang
- 26 Arosa Bärenland
- 27 Hongler – älteste Kerzenmanufaktur der Schweiz
- 28 Senioren im Klassenzimmer
- 29 Frauenkafi-Treff
- 31 Körperlich fit bleiben**
- 32 Yoga für Senioren 60plus
- 33 Turnen für Alle 60plus
- 34–38 Velotouren 2020
- 39 Töffttouren April bis Oktober
- 40 Seniorenbörse
- 41 Mahlzeitendienste
- 42 Erinnerungen via WhatsApp – Informationsveranstaltungen
- 43 Mitglieder im Seniorenrat

# » Unsere Angebote

## **Der Seniorenrat**

Der Seniorenrat, als Kommission des Gemeinderats, vertritt die Anliegen der Generation 60plus. Er schafft die Voraussetzungen, dass die älteren Menschen möglichst lange zu Hause wohnen bleiben können.

Dazu braucht es bezahlbaren Wohnraum, eine gute soziale Vernetzung und ein funktionierendes Gesundheitswesen. Der Gemeinderat setzt alles daran, eine gute Basis für diese Voraussetzungen zu schaffen.

Drei weitere wichtige Voraussetzungen helfen, dieses Ziel zu erreichen:

- » Geistige Fitness,
- » Körperliche Fitness und
- » die Hilfe von Freiwilligen, welche Handreichungen anbieten, die wir nicht mehr selber erledigen können.

Der Seniorenrat koordiniert und ergänzt bestehende Vereinsangebote mit zusätzlich eigenen Angeboten in allen drei Bereichen.

Der Seniorenrat organisiert den Einsatz der vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer, die einen grossen Beitrag zur Zielerreichung beitragen.

Auf unserer Homepage [www.senioren-wuerenlingen.ch](http://www.senioren-wuerenlingen.ch) finden Sie alle aktuellen Angebote. Ebenso Links zu Vereinen und Organisationen, die Ihnen nützliche Hilfe anbieten.

Die neue Handy-Version bietet Ihnen eine optimal lesbare Ansicht auf Ihrem Smartphone und dem Tablet.

# » Unsere Informationskanäle

## **Jahresprogramm**

Das Programm informiert Sie über sämtliche Angebote des Seniorenrates. Die Verteilung erfolgt in alle Haushaltungen von Würenlingen und Station Siggenthal. Ebenso liegt es im Schriftenstand der Gemeinde auf. Als PDF können Sie es auch jederzeit von der Homepage herunterladen.

## **Seniorenbulletin 60plus**

Im April und September informiert das Senorenbulletin über aktuelle Projekte.

[www.senioren-wuerenlingen.ch](http://www.senioren-wuerenlingen.ch)

Auf unserer Homepage finden Sie neben sämtlichen Angeboten, Dienstleistungen und den Veranstaltungskalender mit vielen weiteren, aktuellen Informationen. Ebenso gibt es ein Archiv mit allen Veröffentlichungen und einer Fotogalerie. Die Homepage ist für die Betrachtung auf dem Handy und dem Tablet optimiert.

## **Anschlagkasten beim Gemeindehaus**

Alle Veranstaltungen und Dienstleistungen finden Sie im Aushang beim Gemeindehaus.

## **Zeitungsberichte**

Über unsere Anlässe finden Sie Berichte aus der „Botschaft“ und der „Rundschau“.

## **WhatsApp**

Über WhatsApp senden wir in einem GGruppenchat regelmässig die wöchentlich aktuelle Programmvorschau. (Wie Sie dem Gruppenchat beitreten können erfahren Sie auf Seite 46.)

# » Veranstaltungskalender 2020

## Regelmässige Veranstaltungen

### Yoga

Jeden Montag, 15.50–16.50 Uhr, Bühne, Mehrzweckhalle Weissenstein  
Sommerferien vom 4. Juli bis 9. August 2020 Halle geschlossen.

### Turnen für Alle

Jeden Freitag, 14–15 Uhr, Mehrzeckhalle Weissenstein  
Sommerferien vom 4. Juli bis 9. August 2020 Halle geschlossen.

Wenn die Mehrzweckhalle anderweitig besetzt ist, wird ein Ersatzprogramm angeboten. Ersichtlich auf der Homepage.

### Frauenkafi-Treff

Jeden letzten Donnerstag im Monat, 9.30 bis ca. 11 Uhr, Restaurants alternierend (siehe Seite Frauenkafi-Treff)

## Januar 2020

Montag, 6. Januar: Erstes Yoga im neuen Jahr

Donnerstag, 9. Januar: Frauengemeinschaft, 11.30 Uhr Essen im Rest. Sternen

Freitag, 10. Januar: Turnen für Alle (Ersatzprogramm siehe Homepage)

Freitag, 31. Januar: Turnen für Alle (Ersatzprogramm siehe Homepage)

## Februar 2020

Donnerstag, 6. Februar: Frauengemeinschaft, 11.30 Uhr Essen im Rest. Frohsinn

Freitag, 7. Februar: Turnen für Alle (Ersatzprogramm siehe Homepage)

Donnerstag, 20. Februar: Frauengemeinschaft, 11.30 Uhr Senioren-Fasnacht im Altersheim WirnaVita

## **März 2020**

Freitag, 20. März: Frauengemeinschaft, 10.00 Uhr Eucharistiefeier und Krankensalbung mit anschliessendem Mittagessen im Altersheim

Freitag, 20. März. Turnen für Alle (Ersatzprogramm siehe Homepage)

## **April 2020**

Donnerstag, 2. April: Frauengemeinschaft, 11.30 Uhr Essen im Rest. Sternen

Montag, 6. April: Töfftour Gruppe 1

Freitag, 10. April: (Karfreitag, kein Turnen)

Montag, 13. April: Kein Yoga (Ostermontag)

Dienstag, 14. April: 13.00 Uhr Velo-Halbtagestour Einfahrtour Rütihof

Donnerstag, 16. April: Exkursion: BirdLife-Naturzentrum am Klingnauer Stausee

Montag, 20. April: Töfftour Gruppe 2

Donnerstag, 23. April: Frauengemeinschaft, 14.30 Uhr Lotto im Altersheim

Dienstag, 28. April: 9.00 Uhr Velo-Tagestour Lenzburg

## **Mai 2020**

Montag, 4. Mai: Töfftour Gruppe 1

Donnerstag, 7. Mai: Frauengemeinschaft, 11.30 Uhr Essen im Rest. Frohsinn

Freitag, 8. Mai: Turnen für Alle (Ersatzprogramm siehe Homepage)

Dienstag, 12. Mai: 13.10 Uhr Velo-Halbtagestour Aue Chly Rhy

Donnerstag, 14. Mai: Tagesausflug: Schnuggebock – das Erlebnis im Appenzellerland

Montag, 18. Mai: Töfftour Gruppe 2

Dienstag, 25. Mai: 9.100 Uhr Velo-Tagestour Stadel/Raat

## **Juni 2020**

Montag, 1. Juni: Kein Yoga (Pfingstmontag)

Dienstag, 2. Juni: Töfftour Gruppe 1

Donnerstag, 4. Juni: Frauengemeinschaft, 11.30 Uhr Essen im Altersheim

Freitag, 5. Juni: Turnen für Alle (Ersatzprogramm siehe Homepage)

Dienstag, 9. Juni: 9.00 Uhr Velo-Halbtagestour Mitte des Aargau

Montag, 22. Juni: Töfftour Gruppe 2

Dienstag, 23. Juni: 9.00 Uhr Velo-Tagestour Bözberg/Frick

Donnerstag, 25. Juni: Exkursion: Rundgang durch die Studiowelt am Leutschenbach

## **Juli 2020**

Donnerstag, 2. Juli: Exkursion: Naturrundgang mit Othmar Bächli

Montag, 6. Juli, bis Sonntag, 9. August: Schulferien. (Halle Weissenstein geschlossen. Kein Yoga und kein Turnen.)

Montag, 6. Juli: Töfftour Gruppe 1 und 2

Dienstag, 7. Juli: 9.00 Uhr Velo-Spezialtour (Bräteln/Männerriegen-Hütte)

Donnerstag, 9. Juli: Frauengemeinschaft, 11.30 Uhr Essen im Rest. Sternen

Dienstag, 21. Juli: 9.00 Uhr Velo-Halbtagestour Wildegg

## **August 2020**

Dienstag, 4. August: 9.00 Uhr Velo-Spezialtour Sempach (mit Anmeldung)

Montag, 10. August: Start Yoga nach den Ferien

Montag, 10. August: Töfftour Gruppe 1

Donnerstag, 13. August: Frauengem., 11.30 Uhr Essen im Rest. Frohsinn

Freitag, 14. August: Start Turnen für Alle nach den Ferien Halle Tannenweg

Dienstag, 18. August: 9.00 Uhr Velo-Halbtagestour Hagenfirst

Donnerstag, 20. August: Tagesausflug: Arosa Bärenland

Montag, 24. August: Töfftour Gruppe 2

Alle aktualisierten Veranstaltungen  
**senioren-wue**



## **September 2020**

Dienstag, 1. September: 9.10 Uhr Velo-Tagestour Kraftwerk Zweidlen

Montag, 7. September: Töfftour Gruppe 1

Donnerstag, 10. September: Frauengem., 11.30 Uhr Essen im Rest. Bahnhof

Dienstag, 15. September: 9.00 Uhr Velo-Halbtagestour Küssaberg

Montag, 21. September: Töfftour Gruppe 2

Dienstag, 29. September: 9.00 Uhr Velo-Tagestour Regensberg

## **Oktober 2020**

Montag, 5. Oktober: Töfftour Gruppe 1

Donnerstag, 8. Oktober: Frauengemeinschaft, 11.30 Uhr Essen im Rest. Sternen

Freitag, 9. Oktober: Turnen für Alle (Ersatzprogramm siehe Homepage)

Dienstag, 13. Oktober: 9.00 Uhr Velo-Halbtagestour. Schlussfahrt.

Montag, 19. Oktober: Töfftour Gruppe 2

Donnerstag, 22. Oktober: 14.30 Uhr Lotto im Altersheim

Donnerstag, 29. Oktober: Exkursion: Hongler – älteste Kerzenmanufaktur der Schweiz

## **November 2020**

Donnerstag, 5. November: Frauengemeinschaft, 11.30 Uhr Essen im Altersheim

## **Dezember 2020**

Donnerstag, 3. Dezember: Frauengemeinschaft, 11.30 Uhr Essen und Adventsfeier im Pfarreiheim

Freitag, 18. Dezember: Letzte Turnstunde für 2020.

Donnerstag, 31. Dezember: Kein Frauenkafi-Treff

termine finden Sie jederzeit unter  
**erenlingen.ch**



# » Senioren helfen Senioren

- » Wenn die körperliche Konstitution es nicht mehr zulässt, alle anfallenden Arbeiten in der Wohnung und/oder ums Haus selber zu erledigen.
- » Wenn der wöchentliche oder tägliche Einkauf oder der Arztbesuch beschwerlicher wird.
- » Wenn Sie alleine sind und wüssten, dass Ihnen jemand auf Spaziergängen Gesellschaft leistet. Oder wenn Sie sich freuen über einen Besuch bei Ihnen zu Hause mit guten Gesprächen oder eventuell mit Vorlesen.

Es gibt viele freiwillige Helferinnen und Helfer im Dorf, die Ihnen gerne zur Hand gehen.

Vielleicht sind Sie als betreuende Person froh über ein paar freie Stunden in der Woche? Wir organisieren für Sie eine temporäre Entlastung.

Alle freiwilligen Einsätze werden über eine zentrale Stelle organisiert.

**Telefon 076 535 00 11 oder [seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch](mailto:seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch).**

Jeder Einsatz wird bestätigt.

# » Gesellschaft und Unterhaltung

**Regelmässige Besuche bei Ihnen zu Hause. Besuche – Vorlesen – Unterhaltung – Spaziergänge oder Begleitung beim Reisen?**

**Sie freuen sich auf ein gutes und interessantes Gespräch?**

Sie geniessen es, wenn Ihnen jemand aus einem schönen Buch oder aus einer Zeitschrift vorliest?

Lieben Sie Spaziergänge in Begleitung, sei dies im Dorf oder in der Natur?

Begleitung bei Ausflügen mit dem öffentlichen Verkehr

Wünschen Sie eine Begleitung beim Reisen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln?



**Wie anmelden?**

Alle Dienstleistungen werden über eine einzige zentrale Stelle organisiert.

**Sie erreichen uns Dienstag und Donnerstag, von 10.00 bis 12.00 Uhr.**

**Telefon 076 - 535 00 11; Email: [seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch](mailto:seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch)**

Sie geben uns Ihre Wünsche bekannt, und wir suchen für Sie die geeignete Begleitung. Die jeweilige Person und die Besuchszeit wird Ihnen bestätigt.

Der Besuchsdienst ist kostenlos.

# » Unterstützung beim Einkaufen

**Wem das Einkaufen nicht mehr so leicht fällt. Unsere Freiwilligen von der Gruppe «Kümmerer» unterstützen Sie gerne dabei.**

Möchten Sie einmal in der Woche einen grösseren Einkauf tätigen? Unsere freiwilligen Helferinnen und Helfer begleiten Sie gerne, wahlweise mit oder ohne Fahrzeug.

Sie sind nicht mehr in der Lage, selber Einkäufe zu erledigen? Wir machen für Sie regelmässig die notwendigen Besorgungen.

Kleinere Botengänge zur Post usw. erledigen wir gerne für Sie.



## **Wie anmelden?**

Alle Dienstleistungen werden über eine einzige zentrale Stelle organisiert.

**Sie erreichen uns Dienstag und Donnerstag, von 10.00 bis 12.00 Uhr.**

**Telefon 076 - 535 00 11; Email: [seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch](mailto:seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch)**

Sie geben uns Ihre Wünsche bekannt, und wir suchen für Sie die geeignete Begleitung.

# » Hilfe mit Amtsstellen

## **Besuch bei Amtsstellen**

Ist für Sie der Umgang mit Amtsstellen nicht vertraut? Unsere freiwilligen «Kümmerer» begleiten Sie gerne.

## **Formulare sind nicht jedermanns Sache**

Wir haben in unseren Reihen freiwillige Helferinnen und Helfer, welche Sie gerne beim Ausfüllen unterstützen.

## **Das Schreiben fällt Ihnen zunehmend schwerer**

Erfahrene Helferinnen und Helfer unterstützen Sie gerne beim Formulieren Ihrer Korrespondenz.



## **Wie anmelden?**

Alle Dienstleistungen werden über eine einzige zentrale Stelle organisiert.

**Sie erreichen uns Dienstag und Donnerstag, von 10.00 bis 12.00 Uhr.**

**Telefon 076 - 535 00 11; Email: [seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch](mailto:seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch)**

Sie geben uns Ihre Wünsche bekannt, und wir suchen für Sie die geeignete Unterstützung. Die jeweilige Person und die Uhrzeit wird Ihnen bestätigt.

Diese Dienstleistung ist kostenlos.

# » Erholungszeit für Betreuende

**Sind Sie in die Betreuung eines Angehörigen eingebunden? Freiwillige entlasten Sie gerne für ein paar Stunden.**

Wir wissen, wie anstrengend eine dauernde Betreuung sein kann. Zögern Sie nicht, uns anzurufen, wir entlasten Sie gerne für ein paar Stunden.

Freiwillige Helferinnen und Helfer mit grosser Lebenserfahrung stehen Ihnen gerne zur Seite.



## **Wie anmelden?**

Alle Dienstleistungen werden über eine einzige zentrale Stelle organisiert.

**Sie erreichen uns Dienstag und Donnerstag, von 10.00 bis 12.00 Uhr.**

**Telefon 076 - 535 00 11; Email: [seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch](mailto:seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch)**

Sie geben uns Ihre Wünsche bekannt, und wir suchen für Sie die geeignete Ablösung. Die jeweilige Person und die Besuchszeit wird Ihnen bestätigt.

Diese Unterstützung ist kostenlos.

# » Kleinere Hilfestellungen

**Unsere Freiwilligen unterstützen Sie bei einfachen Reparaturen und bei kleineren Gartenarbeiten.**

## **Hilfestellungen im und ums Haus**

Ist eine Glühbirne defekt, steht eine kleinere Hilfestellung an? Unsere Freiwilligen helfen Ihnen, diese kleinen Reparaturen zu beheben. Bei grösseren Reparaturen organisieren wir Ihnen den geeigneten Fachmann.

## **Unterstützung im Garten**

Wenn Ihnen die Gartenarbeit schwerer fällt, unterstützen Sie unsere freiwilligen Helfer beim Rasenmähen und dem einfachen Unterhalt.



## **Wie anmelden?**

Alle Dienstleistungen werden über eine einzige zentrale Stelle organisiert.

**Sie erreichen uns Dienstag und Donnerstag, von 10.00 bis 12.00 Uhr.**

**Telefon 076 - 535 00 11; Email: [seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch](mailto:seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch)**

Sie geben uns Ihre Wünsche bekannt, und wir suchen für Sie die geeignete Unterstützung. Die jeweilige Person und die Uhrzeit wird Ihnen bestätigt.

**Der «Helferdienst» kostet pro Stunde Fr. 25.-.**



# » Fahrdienste mit dem Auto

## **Freiwillige begleiten Sie mit dem Auto zu Ihrem nächsten Termin.**

Der Fahrdienst steht mobilitätseingeschränkten Senioren/Innen aus Würenlingen und Station-Siggenthal zur Verfügung und umfasst alle gewünschten Fahrten ausser Rollstuhltransporte. Nutzen Sie die Chance, problemlos und pünktlich (auch mit Gehhilfe) von unseren Freiwilligen gefahren zu werden.

### **Fahrt mit dem PW**

Freiwillige Chauffeure bringen Sie zu Ihrem Termin und wieder nach Hause.

### **Kosten**

Die Kilometer-Berechnung des Fahrdienstes erfolgt vom Wohnort des Fahrers zum Senior, zum Wunschziel des Seniors (Hin- und Rückfahrt) und Rückweg zum Wohnort des Fahrers.

**Die Entschädigung pro Kilometer beträgt 70 Rappen. (Minimumpreis Fr. 5.–)**

**Zusätzliche Wartezeiten ab 1 Stunde kosten Fr. 7.– pro Stunde.**

Der Fahrer zieht den Betrag direkt vom Fahrgast ein und erstellt eine Quittung. **Personen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, beachten bitte das Angebot «Rollstuhl-Fahrdienst» unseres Partners VRRB in Brugg.**



### **Wie anmelden?**

Alle Dienstleistungen werden über eine einzige zentrale Stelle organisiert. Bitte planen Sie frühzeitig. Kurzfristige Absagen müssen ausserhalb der Zeiten entweder per SMS oder Combox zeitnah mitgeteilt werden. Erfolgt keine rechtzeitige Abmeldung werden Fr. 5.– verrechnet.

**Sie erreichen uns Dienstag und Donnerstag, von 10.00 bis 12.00 Uhr.**

**Telefon 076 - 535 00 11; Email: [seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch](mailto:seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch)**

# » Rollstuhlauto-Fahrdienst

**Unser Partner: Verein Rollstuhltransporte Region Brugg**

**Sie müssen zum Arzt, in die Therapie, ins Spital oder möchten ein Familienfest, einen Geburtstag besuchen oder ganz einfach wieder einmal einkaufen?**

## **Fahrt mit dem Rollstuhlbus**

Wenn Sie auf den Rollstuhl angewiesen sind, so fährt Sie ein erfahrener Chauffeur zu Ihrem nächsten Termin. Im Preis inbegriffen ist auch die Mitfahrt einer allfälligen Begleitperson.

Unser Partner für diese Dienste ist der «Verein Rollstuhltransporte Region Brugg». Hier können Sie die gewünschte Dienstleistung bestellen.

Die Fahrten sind an 7 Tagen der Woche möglich.

Die Leistungen sind in einem Leistungsblatt klar definiert. Diese finden Sie unter:

**[www.rollstuhlfahrdienst.ch](http://www.rollstuhlfahrdienst.ch)**



## **Wie anmelden?**

Von Montag bis Freitag: von 9.00 bis 11.30 Uhr, Telefon 056 444 06 60

# » Fahrdienste

## Liegendtransporte

### Unser Partner: Der Rot-Kreuz-Fahrdienst

Der Fahrdienst des SRK Aargau hilft Menschen mit eingeschränkter Mobilität, ihre Unabhängigkeit und Lebensqualität zu bewahren.

Freiwillige Fahrerinnen und Fahrer begleiten Menschen zum Arzt, ins Spital, zur Therapie oder zum Kuraufenthalt.

An wen richtet sich der Fahrdienst?

- » Sind Sie alleine nicht mehr mobil?
- » Haben Sie einen Arzttermin, müssen Sie zur Therapie oder ins Spital?
- » Steht Ihnen keine Begleitperson zur Verfügung?
- » Wünschen Sie sich eine persönliche Begleitung?

Unsere Rotkreuz Fahrerinnen und Fahrer holen Sie zu Hause ab und begleiten Sie zu Ihrem Termin und fahren Sie auch wieder heim.

Wie funktioniert der Fahrdienst?

Sie reservieren die Fahrt bis zu zwei Arbeitstage im Voraus bei der SRK-Regionalstelle in Ihrer Nähe.

Liegendtransport

Ein speziell ausgerüstetes Fahrzeug steht für Patientinnen und Patienten zur Verfügung, die liegend transportiert werden müssen, aber keine medizinische Überwachung benötigen. Eine Rotkreuz-Begleitperson steht während der ganzen Fahrt zur Seite.

Für den Liegendtransport melden Sie sich direkt bei der Regionalstelle Aarau: **062 835 70 57**. [www.srk-aargau.ch/fahrdienst-anmeldung](http://www.srk-aargau.ch/fahrdienst-anmeldung).





## » Geistig fit bleiben

Geistig fit bleiben ist der Wunsch eines jeden von uns. Dazu ist die Pflege eines sozialen Netzwerkes von grosser Bedeutung.

Der Seniorenrat organisiert regelmässig Anlässe in geselliger Runde.

Bei Exkursionen und diversen Anlässen wird je nach Thema viel Wissenswertes und Neues ausgetauscht.

Oder möchten Sie Ihre Lebenserfahrung und Ihr Wissen an andere weitergeben?

Wenn Sie Lust haben, nützen Sie unsere Anlässe zur Weiterbildung.

# » BirdLife-Naturzentrum am Klingnauer Stausee

**Donnerstag, 16. April 2020**

Hinter dem BirdLife-Naturzentrum erstreckt sich ein weitläufiges Gelände, auf dem die Lebensräume der Auenlandschaft und ihren typischen Bewohnern entdeckt werden wollen. Dabei erfahren Sie ganz spielerisch, wozu Trockensteinmauern gut sind, welche Tiere eine 360°-Rundumsicht haben, welcher Fisch ein schlechter Schwimmer ist oder warum der Eisvogel kein Eis mag. Neben überraschenden Erkenntnissen gibt es auch eine reiche Flora zu bestaunen und Vögel, Schmetterlinge, Frösche und Libellen zu beobachten. Zudem erhalten Sie hier eine Inspiration, wie Sie Ihren eigenen Garten für Tiere und Pflanzen attraktiv(er) gestalten können.



<b>Kosten</b>	Fr. 40.– pro Person Bus, Bahn, Eintritt und Führung
<b>Anfahrt</b>	mit Bus und Bahn nach Döttingen zu Fuss ins BirdLife-Naturzentrum am Stausee ca. 30 Minuten
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>02. April 2020</b> GA oder Halbtax bei der Anmeldung mitteilen
<b>Anmeldung an</b>	Rolf Derendinger, Rennweg 1, 5303 Würenlingen Telefon 056 427 32 05 Mail: rolf.derendinger@hispeed.ch

Auswärtige Senioren sind herzlich willkommen.

# » Schnuggebock – das Erlebnis im Appenzellerland

Donnerstag, 14. Mai 2020

## Die Erlebnisegge des Appenzellerlandes

Mitten im Wandergebiet ob - Teufen, mit Blick auf den Säntis, liegt das Erlebnis Waldegg, das Höhenrestaurant Waldegg mit einer schönen Gartenwirtschaft und dem einmaligen Bilderbuch-Panorama lädt ein zum Verweilen.

In Grossmutter's Bauernhaus «Schnuggebock» in die Welt der vergangenen, gemütlichen Stuben; in der Holzofenbäckerei «Ziträdli» in die Welt von geröstetem Kaffee und duftendem Holzofenbrot; das Schulzimmer «Tintelompe» entführt Gruppen in die Schulatmosphäre ihrer Grosseletern.

Wir werden selber Biber backen: Die Bäckermeister wissen, was in den echten Appenzeller Biber gehört. Lüften Sie das Geheimnis, wenn Sie neben unserem Holzofen das Wallholz schwingen?



Kosten Fr. 120.-- pro Person

Bus, Bahn, Mittagessen und Biberbacken

Anfahrt Car oder mit Bus und Bahn nach Teufen Waldegg

**Anmeldeschluss bis 01. Mai 2020**

GA oder Halbtax bei der Anmeldung mitteilen

Anmeldung an Rolf Derendinger, Rennweg 1, 5303 Würenlingen

Telefon 056 427 32 05

Mail: [rolf.derendinger@hispeed.ch](mailto:rolf.derendinger@hispeed.ch)

Auswärtige Senioren sind herzlich willkommen.

# » Rundgang durch die Studio- welt am Leutschenbach

Donnerstag, 25. Juni 2020

## Besucherführungen im Studio Zürich Leutschenbach

Wir laden Sie herzlich ein, hinter die Kulissen von SRF zu blicken. Möchten Sie Einblicke ins vielfältige Angebot von SRF erhalten – auf einem informativen und unterhaltsamen Rundgang durch die Studios in Zürich?



- Treffpunkt** 11.45 Uhr Postplatz Würenlingen  
wir fahren mit der ÖV nach Zürich
- Kosten** Fr. 30.-- pro Person  
Bahnbillett: Würenlingen Post - Siggental - Oerlikon  
retour
- Anmeldeschluss** 11. Juni 2020  
GA oder Halbtax bei der Anmeldung mitteilen
- Anmeldung an** Rolf Derendinger, Rennweg 1, 5303 Würenlingen  
Telefon 056 427 32 05  
Mail: rolf.derendinger@hispeed.ch

Auswärtige Senioren sind herzlich willkommen.



# » Naturrundgang

**Donnerstag, 02. Juli 2020**

## **Naturrundgang mit Othmar Bächli**

Er wird uns den Einfluss der Neophyten erklären und die verschiedenen Möglichkeiten der Biodiversität im Kleinen näher bringen. Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist es auch eine Gelegenheit, zu überlegen, wie sie Teile des Wissens in ihrem eigenen Garten umsetzen können.



**Kosten:** Fr. 15.--

**Anmeldeschluss** 25. Juni 2020

**Anmeldung an** Rolf Derendinger, Rennweg 1, 5303 Würenlingen

Telefon 056 427 32 05

Mail: [rolf.derendinger@hispeed.ch](mailto:rolf.derendinger@hispeed.ch)

Auswärtige Senioren sind herzlich willkommen.

# » Arosa Bärenland

## Tagesausflug vom 20. August 2020

Das Arosa Bärenland ist ein Erlebnis für Gross und Klein. Die ersten Bewohner des Arosa Bärenlandes, Napa, Meimo und Amelia, stehen dabei im Zentrum. Beim Besuch auf der Bärenplattform auf über 2'000 m ü. M. erfahren Sie neben den Geschichten der Bären aus Serbien und Albanien auch viele weitere spannende Bärenfacts. Der Bären-Hunger kann im Restaurant Brüggerstuba direkt daneben oder aus dem Rucksack gestillt werden.



**Kosten:** Fr. 110.--  
Car oder Bahnfahrt, Bergbahn und Eintritt Bärenland

**Anmeldeschluss** **05. August 2020**  
GA oder Halbtax bei der Anmeldung mitteilen

**Anmeldung an** Rolf Derendinger, Rennweg 1, 5303 Würenlingen  
Telefon 056 427 32 05  
Mail: [rolf.derendinger@hispeed.ch](mailto:rolf.derendinger@hispeed.ch)

Auswärtige Senioren sind herzlich willkommen.

# » Hongler – älteste Kerzenmanufaktur der Schweiz

**Tagesausflug vom Donnerstag, 29. Oktober 2020**

Wir besuchen die älteste Kerzenmanufaktur der Schweiz in Altstätten (SG). Bei einer Führung durch die Produktion werden uns die verschiedenen Kerzenherstellungsarten vorgestellt. Im Shop haben Sie die Möglichkeit Kerzen einzukaufen.



- Programm** 14.00 Uhr Besichtigung mit Führung durch die Kerzenmanufaktur, anschliessend Kaffee und Nussgipfel im hauseigenen Café
- Kosten** Fr. 90.-- für Bahn, Führung und Kaffee und Nussgipfel
- Anmeldeschluss** **15. Oktober 2020**  
GA oder Halbtax bei der Anmeldung mitteilen
- Anmeldung an** Rolf Derendinger, Rennweg 1, 5303 Würenlingen  
Telefon 056 427 32 05  
Mail: [rolf.derendinger@hispeed.ch](mailto:rolf.derendinger@hispeed.ch)
- Auswärtige Senioren sind herzlich willkommen.

# » Senioren im Klassenzimmer

**Senioren und Seniorinnen im Klassenzimmer sind herzlich willkommen.**

Die Schule Würenlingen, von den Abteilungen Kindergarten bis zur Oberstufe, freut sich, mit SeniorenInnen den Schulunterricht zu bereichern, dies unter dem Titel, «Generationen im Klassenzimmer».

Haben Sie Freude, mit Kindern und/oder Jugendlichen zusammen zu sein, dann melden Sie sich.



Ihre Aufgaben: Mithilfe in der Unterrichtsstunde.  
Begleitung bei einem Ausflug.  
Betreuung in Schullagern.  
Unterstützung im Werkunterricht.  
Sie möchten Ihre top Sprachkenntnisse bei Gesprächen mit Jugendlichen anwenden (Sprachen d,f,e,i).

Pädagogische Fachkenntnisse sind nicht notwendig. Es braucht nur Freude am Mithelfen bei Kindern und Jugendlichen in der Schule.

Die unten aufgeführten Adressen helfen Ihnen, sich in diese Aufgabe einzulieben. Sie werden Freude mit den Schülerinnen und Schüler unter dem Motto «geistig fit» haben.

Kontaktadressen Pro Senectute Baden, 5400 Baden, Telefon 056 203 40 80

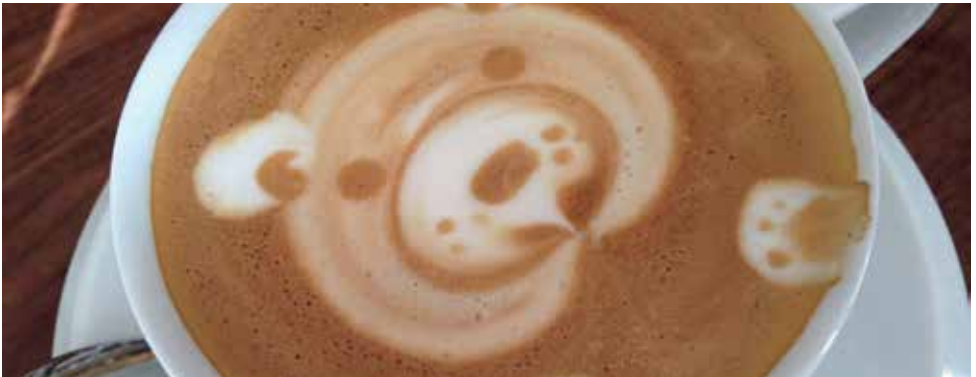
Anmeldung an Rolf Derendinger, Rennweg 1, 5303 Würenlingen  
Telefon 056 427 32 05  
Mail: [rolf.derendinger@hispeed.ch](mailto:rolf.derendinger@hispeed.ch)

# » Frauenkafi-Treff

**Jeden letzten Donnerstag im Monat jeweils von 9.30 bis ca. 11 Uhr.**

Mit dem Frauenkafi-Treff bietet der Seniorenrat Würenlingen allen Frauen 60plus von Würenlingen die Gelegenheit, sich in ungezwungener Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen zu treffen. Dieser Treff möchte eine Plattform bieten, miteinander Gedanken auszutauschen, bekannte Gesichter zu treffen und neue Menschen kennen zu lernen.

Das Frauenkafi wird durch Silvia Schwendimann im Auftrag des Seniorenrates begleitet. Sie freut sich auf viele Teilnehmende. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



## **Daten und Treffpunkte 2020**

- Donnerstag, 30. Januar, 9.30 bis 11 Uhr „Frohsinn“
- Donnerstag, 27. Februar, 9.30 bis 11 Uhr „Sternen“
- Donnerstag, 26. März, 9.30 bis 11 Uhr „Café Mina“
- Donnerstag, 30. April, 9.30 bis 11 Uhr „Frohsinn“
- Donnerstag, 28. Mai, 9.30 bis 11 Uhr „Sternen“
- Donnerstag, 25. Juni, 9.30 bis 11 Uhr „Café Mina“
- Donnerstag, 30. Juli, 9.30 bis 11 Uhr „Frohsinn“
- Donnerstag, 27. August, 9.30 bis 11 Uhr „Sternen“
- Donnerstag, 24. September, 9.30 bis 11 Uhr „Café Mina“
- Donnerstag, 29. Oktober, 9.30 bis 11 Uhr „Frohsinn“
- Donnerstag, 26. November, 9.30 bis 11 Uhr „Sternen“
- Donnerstag, 30. Dezember, **fällt aus**



## » Körperlich fit bleiben

Eine der wichtigsten Voraussetzungen, um länger zu Hause wohnen zu können, ist körperliche Fitness und Gesundheit.

Der Seniorenrat hat sich zum Ziel gesetzt, allen Mitbürgerinnen und Mitbürgern ab 60 Jahren als Ergänzung zu den Sportangeboten der Vereine, diverse Möglichkeiten zur regelmässigen körperlichen Ertüchtigung zugänglich zu machen.

Für alle Seniorinnen und Senioren, welche nicht einem Sportverein beitreten möchten, bieten wir nachstehende Angebote zur körperlichen Fitness an.

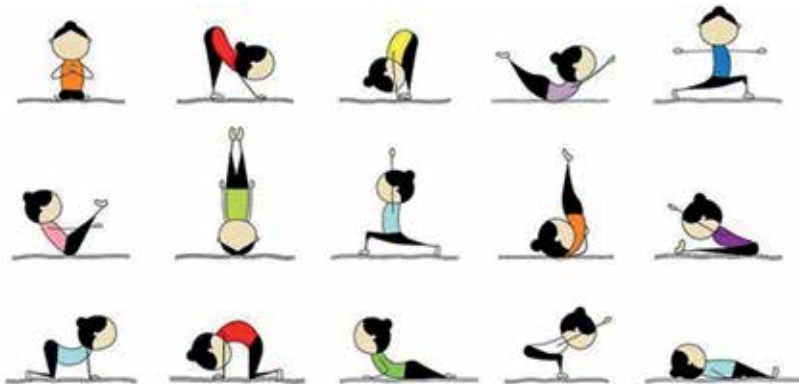
# » Yoga für Senioren 60plus

**Jeden Montag, von 15.50 bis 16.50 Uhr, Bühne Mehrzweckhalle Weissenstein**

Für Yoga gibt es keine Altersgrenzen. Egal durch welchen Umstand, aus welcher Motivation heraus oder in welchem Alter man den Weg auf die Matte findet, es ist nie der falsche Zeitpunkt!

Eines der größten Ziele im Yoga ist es, seinen Körper und dessen Bedürfnisse zu kennen und darauf einzugehen – egal, wo man gerade steht. Es muss nicht immer die komplizierteste Stellung sein, alle Haltungen können variiert und individualisiert geübt werden.

Bei schöner Musik und in angenehmer Atmosphäre werden gleichermassen Muskelaufbau, Fasziendehnung sowie Entspannung trainiert. Körper, Geist und Seele werden ebenso gestärkt.



**Der wöchentliche Kurs für Interessierte wird wie folgt angeboten:**

Dauer:	wöchentlich von 15:50 bis 16:50 Uhr
Ort:	Mehrzweckhalle Weissenstein, auf der Bühne, Garderobe mit Duschkmöglichkeit vorhanden
Preis:	pro Lektion und Teilnehmer/in Fr. 8.–
Kursleitung:	Frau Bea Görög, Würenlingen
Anmeldung:	Telefon 077 459 83 22, oder Email: <a href="mailto:bgoeroeg@gmx.ch">bgoeroeg@gmx.ch</a>



# » Turnen für Alle 60plus

Jeden Freitag, von 14.00 bis 15.00 Uhr, Mehrzweckhalle Weissenstein

## Turnen ohne Vereinszugehörigkeit

Das «Turnen für Alle 60plus» bietet die ideale Gelegenheit zur körperlichen Fitness.

Unsere erfahrene Leiterinnen Susanna Binder hat ein interessantes und abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Gymnastik und Konditionsaufbau stehen im Vordergrund.

Das Angebot richtet sich an Senioren und Seniorinnen 60plus, welche ihre körperliche Fitness fördern wollen, ohne weitere Verpflichtungen.

## Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Für die Leiterentschädigung werden **pro Turnstunde Fr. 5.–/Person** direkt vom Leitungsteam zu Beginn der Turnstunde eingezogen.



### Daten 2020:

10 Jan.	17. Jan.	24. Jan.	31. Jan.	7. Febr.
14. Febr.	21. Febr. (kein T)	28. Febr.	6. März	13. März
20. März	27. März	3. April	10. April (kein T)	17. April
24. April	1. Mai	8. Mai	15. Mai	22. Mai
29. Mai	5. Juni	12. Juni	19. Juni	26. Juni
3. Juli				

### Sommerpause vom 4. Juli bis 7. August (kein T)

14. Aug.	21. Aug.	28. Aug.	4. Sept.	11. Sept.
18. Sept.	25. Sept.	2. Okt.	9. Okt.	16. Okt.
23. Okt.	30. Okt.	6. Nov.	13. Nov.	20. Nov.
27. Nov.	4. Dez.	11. Dez.	18. Dez.	letzte Turnstunde 2020

Rot = Ersatzprogramm. (Siehe Homepage aktuell)

Wir freuen uns auf Sie! Paul Keller, Seniorenrat Würenlingen 079 129 67 08

# » Velotouren 2020



## **Touren**

HT = Halbtagestour 25 - 45 km, TT = Tagestour: 60 - 75 km,  
ST = Spezialtour, gemäss Ausschreibung / Evt. mit Anmeldedatum!

## **Tourenleiter**

Peter Baldinger, Poststrasse 37, 5303 Würenlingen,  
Telefon 056 281 16 53, baldinger.peter@bluewin.ch

Hilda Madliger, Römerstrasse 7, 5303 Würenlingen,  
Telefon 056 281 25 61, hilda@madliger.ch

Reinhard Muther, Rennweg 80, 5303 Würenlingen,  
Telefon 056 288 11 58, reinhard.muther@bluewin.ch

## **Neue Präzisierung im Touren-Programm 2020**

Fahrrad fett (Die Tour ist ohne Elektro-Unterstützung sehr gut zu meistern)  
E-Bike fett (Elektro-Unterstützung ist sicher von Vorteil)

#### **14. April 2020 Start -Tour nach Rütihof**

**Halbtagestour Fahrrad E-Bike**, ca. 35 Km, ca. 3 Std., ca 150 Hm

Würenlingen - Untersiggenthal - Nussbaumen - Baden - Dättwil - Rütihof - Müsle - Birmenstorf - Gebenstorf - Windisch - Lauffohr - Stilli - Würenlingen

**Treffpunkt:** Gemeindehausplatz, Würenlingen, von 13.00 bis 17.00 Uhr

**Leitung:** Peter Baldinger

#### **28. April 2020 Lenzburg**

**Tagestour Fahrrad E-Bike**, ca. 60 Km, ca. 5 Std., ca 300 Hm

Würenlingen - Stilli - Brugg - Umiken - Schinznach-Bad - Wildegg - Lenzburg - Ammerswil - Dintikon - Henschiken - Othmarsingen - Mägenwil - Birrhard - Mülligen - Windisch - Turgi - Würenlingen

**Treffpunkt:** Gemeindehausplatz, Würenlingen, von 9.00 bis 17.00 Uhr

**Leitung:** Peter Baldinger

#### **12. Mai 2020 Aue Chly Rhy**

**Halbtagestour Fahrrad E-Bike**, ca. 42 Km, ca. 3.5 Std., ca 300 Hm

Hochspitz Würenlingen - Endingen - Vogelsang - Böbikon - Rekingen - Bad-Zurzach - Rietheim ( Aue Chly Rhy ) - Koblenz - Klingnau - Döttingen - Unterwald - Würenlingen.

**Treffpunkt:** Hochspitz Würenlingen: Höchster Punkt auf dem Radweg Würenlingen-Endingen, von 13.10 bis 17.00 Uhr

**Leitung:** Peter Baldinger

#### **26. Mai 2020 Stadel/Raat**

**Tagestour Fahrrad E-Bike**, ca. 63 Km, ca. 5 Std., ca 300 Hm

Hochspitz Würenlingen - Endingen - Niederwennigen - Dielsdorf - Steinmaur - Neerach - Stadel - Raat - Kaiserstuhl - Bad-Zurzach - Rheinheim - Kadelburg - Koblenz - Döttingen - Würenlingen

**Treffpunkt:** Hochspitz Würenlingen: Höchster Punkt auf dem Radweg Würenlingen-Endingen, von 9.10 bis 17.00 Uhr

**Leitung:** Peter Baldinger

#### **9. Juni 2020 Mitte des Aargaus**

**Halbtagestour Fahrrad E-Bike**, ca. 45 Km, ca. 3.75 Std., ca 200 Hm

Würenlingen - Brugg - Windisch - Lupfig - Birr - Brunegg - Möriken - Niederlenz - Kantonsmitte - Wildegg - Schinznach-Bad - Brugg - Lauffohr - Stilli -Würenlingen

**Treffpunkt:** Gemeindehausplatz, Würenlingen, von 9.00 bis 13.00 Uhr

**Leitung:** Hilda Madliger

### **23. Juni Bözberg/Frick**

**Tagestour Fahrrad E-Bike**, ca. 70 Km, ca. 5.5 Std., ca 350 Hm

Würenlingen - PSI - Villigen - Remigen - Bözberg - Egenwil - Linde von Linn - Effingen - Bözen - Frick - Kaisten - Laufenburg - Schwaderloch - Full Gippingen - Döttingen - Würenlingen

**Treffpunkt:** Gemeindehausplatz, Würenlingen, von 9.00 bis 17.00 Uhr

**Leitung:** Reinhard Muther

### **7. Juli 2020 Männerriege Waldhütte**

**Spezialtour Fahrrad E-Bike, MR-Waldhütte: Mittagessen bräteln!**

Männerriege Waldhütte: Würenlingen - Stilli - Lauffohr - Brugg - Windisch - Hausen - Birrfeld - Mellingen - Fislisbach - Dättwil - weiter je nach Gruppe.

**1. Gruppe:** Birmenstorf - Gebenstorf - Windisch - Vogelsang - Ennetturgi - Chämihütte - MR-Waldhütte, ca. 42 Km, ca. 3.5 Std., ca. 200 Hm

**2. Gruppe:** Segelhof - Baldegg - Münzlshausen - Baden - Nussbaumen - Turgi - Chämihütte - MR-Waldhütte, ca. 47 Km, ca. 4 Std., ca. 400 Hm

**Treffpunkt:** Gemeindehausplatz, Würenlingen, von 9.00 bis 15.00 Uhr

**Leitung:** Peter Baldinger

### **21. Juli 2020 Wildegg**

**Halbtagestour Fahrrad E-Bike**, ca. 45 Km, ca. 3.5 Std., ca 200 Hm

Würenlingen - PSI - Villigen - Remigen - Riniken - Riniken - Umiken - Villnachern - Schinznach-Dorf - Veltheim - Wildegg - Möriken - Brunegg - Lupfig - Hausen - Brugg - Lauffohr - Stilli - Würenlingen

**Treffpunkt:** Gemeindehausplatz, Würenlingen, von 9.00 bis 13.00 Uhr

**Leitung:** Reinhard Muther

### **4. August 2020 Sempach**

**Spezialtour Fahrrad E-Bike**, ca. 68 Km, ca. 5 Std., ca 200 Hm

Sempach - Eich - Sursee - der Suhre entlang nach Büron - Triengen - Moosleerau - Schöftland - Muhen - Oberentfelden - Suhr - Aarau - Rohr - Biberstein - Auenstein - Villnachern - Umiken - Brugg - Würenlingen

**Treffpunkt:** 9.00 bis 17.00 Uhr. Mit dem Bus ab Gemeindehausplatz Würenlingen, Spez. Programm/Einladung. **Anmeldung bis am 07.07.20**

**Leitung:** Peter Baldinger

## **18. August 2020 Hagenfirst**

**Halbtagestour Fahrrad E-Bike**, ca. 44 Km, ca. 3.5 Std., ca 300 Hm

Würenlingen - Döttingen - Kleindöttingen - Leuggern - Hettenschwil - Hagenfirst - Wil - Etzgen - Schwaderloch - Full - Gippigen - Döttingen- Würenlingen

**Treffpunkt:** Gemeindehausplatz, Würenlingen, von 9.00 bis 13.00 Uhr

**Leitung:** Peter Baldinger

## **1. September 2020 Kraftwerk Zweidlen**

**Tagestour Fahrrad E-Bike**, ca. 60 Km, ca. 4.5 Std., ca 350 Hm

Hochspitz Würenlingen - Lengnau - Widen - Mittelschneisingen - Eetelbuck - Wislikofen - Rümikon - Weiach - Wehr Zweideln - Herdern - Lienheim - Bad-Zurzach - Laubberghof - Klingnau - Würenlingen

**Treffpunkt:** Hochspitz Würenlingen: Höchster Punkt auf dem Radweg Würenlingen-Endingen, von 9.10 bis 17.00 Uhr

**Leitung:** Hilda Madliger

## **15. September 2020 Küssaberg**

**Halbtagestour Fahrrad E-Bike**, ca. 46 Km, ca. 3.5 Std., ca 350 Hm

Würenlingen - Döttingen - Klingnau - Bad-Zurzach - Berchtersbohl (Küssaberg) - Lauchringen - Tiengen - Koblenz - Döttingen - Würenlingen

**Treffpunkt:** Gemeindehausplatz, Würenlingen, von 9.00 bis 13.00 Uhr

**Leitung:** Peter Baldinger

## **29. September 2020 Regensberg**

**Tagestour Fahrrad E-Bike**, ca. 60 Km, ca. 5 Std., ca 550 Hm

Würenlingen - Untersiggenthal - Kirchdorf - Nussbaumen - Baden - Wettingen - Otelfingen - Boppelsen - Regensberg - Nassenwil - Niederhasli - Dielsdorf - Niederweningen - Endingen - Würenlingen

**Treffpunkt:** Gemeindehausplatz, Würenlingen, von 9.00 bis 17.00 Uhr

**Leitung:** Peter Baldinger

## **13. Oktober 2020 Schlussfahrt**

**Halbtagestour Fahrrad E-Bike**, ca. 38 Km, ca. 3 Std., ca 150 Hm

Würenlingen - Döttingen - Tegerfelden - Endingen - Lengnau - Ehrendingen - Ennetbaden - Nussbaumen - Untersiggenthal - Würenlingen

**Treffpunkt:** Gemeindehausplatz, Würenlingen, von 9.00 bis 15.00 Uhr

**Leitung:** Peter Baldinger

## **Informationen**

www.senioren-wuerenlingen.ch, Botschaft / Rundschau, Senioren-Bulletin

## **Startorte**

Gemeindehausplatz

Hochspitz Würenlingen: Höchster Punkt auf dem Radweg Würenlingen–Endingen

## **Anmeldung**

Teilweise erforderlich, siehe Programmausschreibung

## **Durchführung**

Bei zweifelhafter Witterung wird vom Tourenleiter per E-Mail Auskunft erteilt.

## **Treffpunkt**

Gemäss Ausschreibung

## **Teilnehmerkosten**

Halb- / Tagestour CHF 5.–

## **Weitere Kosten**

z.B. Bahn- / Buskosten müssen von den Teilnehmern übernommen werden.

## **Ausrüstung**

Personalausweis, Reserveschlauch, dem Schlauchventil entsprechende Luftpumpe. Kleider aus Gewebe, die den Schweiß nach aussen treten lassen, eignen sich am besten. Empfehlung: Velohosen mit Sitzeinsatz. Geeignete Schuhe (gute Sohle), Regenschutz, Helm und Velohandschuhe schützen im Falle eines Sturzes vor schwereren Verletzungen. **Wir fahren mit Helm!!**

## **Verpflegung**

Bei jeder Tour ist ein Restaurantbesuch eingeplant. Ein Getränk sowie eine kleine Zwischenmahlzeit (Banane, Kraftriegel) sind in jedem Fall mitzunehmen. Bei Tagestouren Mittagessen im Restaurant.

## **Velo**

Für Touren sind alle Velotypen ausser Rennvelos geeignet (Naturwege). Das Velo muss in jeder Beziehung betriebssicher sein. Wichtig sind vor allem das richtige Funktionieren der Bremsen und Übersetzungen.

## **Notfälle**

Tragen Sie persönliche Medikamente für Notfälle immer mit sich.

## **Versicherung**

Ist Sache der Teilnehmenden.

# » Töfftouren April bis Oktober

## **Unter Gleichgesinnten die Schweiz und das nahe Ausland erkunden**

Die Routen führen in der Regel als Tagestouren abseits der grossen Routen durch schöne Landschaften der Schweiz, den Schwarzwald und die Vogesen und sind zwischen 260 und 390 Kilometer lang. Mit regelmässigen Pausen gönnen wir auch unseren Hinterteilen etwas Erholung.

Wichtig für die Pflege der Kameradschaft ist uns dabei eine längere Mittagspause. Hier kann jeder Fachsimpeln und sich mit seinen Kollegen austauschen. Sozias sind immer herzlich willkommen.

Hast Du Lust mitzukommen?



### **Achtung Neu:**

Da die Gruppe bis zu 30 Interessierte umfasst, möchten wir in zwei kleineren Gruppen starten und die gleiche Tour an zwei unterschiedlichen Daten anbieten. So können wir die Kaffee- und Mittagspausen zeitlich kürzer gestalten.

Für die Anmeldung wird für jede Tour zusammen mit der Ausschreibung der Doodle-Link mit den Auswahldaten auf unserer Homepage veröffentlicht.

[https://senioren-wuerenlingen.ch/?page\\_id=313](https://senioren-wuerenlingen.ch/?page_id=313)

Eine Anmeldung ist jeweils erforderlich, da wir für die Kaffee- und Mittagspausen gerne einen reservierten Platz in einem Restaurant einnehmen möchten.

Die Teilnahme an den Touren ist gratis.

Anmeldung an: Paul Keller, Töfftouren Senioren 60plus  
Telefon 079 129 67 08, [keller-paul@bluewin.ch](mailto:keller-paul@bluewin.ch)  
**Der Eingang der Anmeldung wird bestätigt.**

# » Seniorenbörse



## Der Sozialkontakt

Ist eine geschützte Webseite, die Senioren mit gleichen Interessen, Aktivitäten und Hobbys eine Möglichkeit zur Kontaktaufnahme bietet. Ihre persönlichen Daten werden nicht veröffentlicht. Interessierte Personen treten über ein spezielles Kontaktformular via den Homepagebetreiber mit Ihnen in Verbindung. Auf diese Weise ist weitgehend garantiert, dass Sie nicht von unbefugten Suchmaschinen belästigt werden. Für Ihre Eingaben sind Sie selber verantwortlich. So finden Sie die Kontaktseite: <https://sozialkontakt.ch/>

## Der Blog

Als Alternative für den unkomplizierten Gedankenaustausch gibt es auf der Website [www.senioren-wuerenlingen.ch](http://www.senioren-wuerenlingen.ch) einen Blog. Dieser Blog ist geeignet, wenn Sie zu einem Thema Ihre Meinung kundtun möchten. Nicht erlaubte Themen sind Politik, Werbung und unseriöse oder sexistische Beiträge.

Alle Beiträge auf dieser Seite werden durch den Web-Verantwortlichen geprüft, und es werden nur seriöse Voten veröffentlicht.



# » Mahlzeitendienst

## **Sie möchten nicht selber kochen?**

Täglich eine warme Mahlzeit verbessert die Lebensqualität und das Wohlbefinden. Decken Sie für sich den Tisch einmal pro Woche festlich ein.



## **Die Anbieter unterscheiden sich in ihren Dienstleistungen.**

Prüfen Sie die Angebote, und wählen Sie das für Sie passende Angebot.

Die Mahlzeitendienste sind kostenpflichtig. Bitte direkt mit den Lieferanten absprechen.

## **Täglich eine warme Mahlzeit**

- » Restaurant Frohsinn, 5303 Würenlingen  
Familie Meier, Telefon +41 56 281 20 36, Fax. +41 56 281 30 05
- » WirnaVita AG Alters- und Pflegeheim, 5303 Würenlingen  
Telefon +41 56 297 12 12 Fax. +41 56 297 12 10

## **Wöchentlich einmal angeliefert und selber wärmen**

- » Mahlzeitendienst der Pro Senectute

# » Erinnerungen via WhatsApp

## Neu: Regelmässige Erinnerungen zu den aktuellen Veranstaltungen



Der Seniorenrat verschickt neu Informationen auch über Whatsapp.

Als **Reminder für Termine und Veranstaltungen** steht den Senioren der elektronische Infodienst per Whatsapp zur Verfügung.

**Vorgehen:** Interessierte speichern die **Nummer 079 106 28 31** auf ihrem Mobiletelefon und schicken die Whatsapp-Nachricht **«Start»** an diesen Kontakt. Wer diese elektronischen Informationen nicht mehr wünscht, sendet die Nachricht **«Stopp»**.

Die Nummer des Absenders wird dann sofort gelöscht.

Mit diesem Dienst können Informationen nur empfangen werden. Die Nummern der Teilnehmer dieser Kontaktgruppe sind nicht ersichtlich.

# » Informationsveranstaltungen

## Vorträge zu Schwerpunktthemen

Der Seniorenrat organisiert ein- bis zweimal pro Jahr einen Vortrags- oder Informationsabend für alle Seniorinnen und Senioren 60plus. Die Themen werden jeweils aktuell bestimmt.

Nähere Informationen dazu entnehmen Sie jeweils dem Senioren-Bulletin und der Lokalpresse.

Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung.

Ihr Seniorenrat

## » Mitglieder im Seniorenrat



**Rolf Derendinger**, Rennweg 1, 5303 Würenlingen  
Telefon 056 427 32 05, [rolf.derendinger@swissonline.ch](mailto:rolf.derendinger@swissonline.ch)  
Ressort Geistige Fitness

**Regula Schneider**, Sandgasse 2, 5303 Würenlingen  
Telefon 056 290 04 15, [regula.schneider@swissonline.ch](mailto:regula.schneider@swissonline.ch)  
Gemeinderätin

**Paul Keller**, Plütschackerweg 6, 5303 Würenlingen  
Telefon 056 281 14 75, [keller-paul@bluewin.ch](mailto:keller-paul@bluewin.ch)  
Präsident und Ressort Körperliche Fitness

**Annalis Suter**, Hengelweg 18, 5303 Würenlingen  
Telefon 056 281 28 79, [annalis.suter@bluewin.ch](mailto:annalis.suter@bluewin.ch)  
Ressort Kommunikation

**Helga Häberli**, Randweg 5, 5303 Würenlingen  
Telefon 056 281 18 13, [helga.haeberli@bluewin.ch](mailto:helga.haeberli@bluewin.ch)  
Ressort Kümmerer



[senioren-würenlingen.ch](http://senioren-würenlingen.ch)