

Senioren Würenlingen



Freundschaften und
Netzwerke pflegen

» Freundschaften und Netzwerke pflegen

In den schwierigen Zeiten von Corona ist es von besonderer Wichtigkeit, dass wir unsere bestehenden Netzwerke und Freundschaften pflegen. Wir alle müssen besondere Anstrengungen unternehmen, dass wir durch die eingeschränkten Freiheiten nicht einsam werden.

Das Jahresprogramm des Seniorenrates bietet Ihnen eine vielfältige Möglichkeit, bestehende Kontakte zu pflegen und neue Netzwerke zu knüpfen.

In welchem Umfang es in diesem Jahr gelingen wird, die geplanten Angebote umzusetzen, wird sich weisen. Wir sind aber stets bestrebt, alles was erlaubt ist, anzubieten. In diesem Sinne freuen wir uns auf Sie.

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 Frauentreff 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.

Ihr Seniorenrat

» Jahresprogramm 2021

- 4 Unsere Angebote
- 5 Unsere Informationskanäle
- 6–11 Veranstaltungskalender
- 13 Senioren helfen Senioren**
- 14 Gesellschaft und Unterhaltung
- 15 Unterstützung beim Einkaufen
- 16 Hilfe mit Amtsstellen
- 17 Erholungszeit für Betreuende
- 18 Kleinere Hilfestellungen
- 19 Fahrdienste mit dem Auto
- 20 Rollstuhlauto-Fahrdienst
- 21 Fahrdienste Liegendtransporte
- 23 Geistig fit bleiben**
- 24 Senioren im Klassenzimmer
- 25 Frauenkafi-Treff
- 27 Körperlich fit bleiben**
- 28 Yoga für Senioren 60plus
- 29 Turnen für Alle 60plus
- 30–34 Velotouren 2021
- 35 Töffftouren April bis Oktober
- 36 Seniorenbörse
- 37 Mahlzeitendienste
- 38 Erinnerungen via WhatsApp – Informationsveranstaltungen
- 39 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 finden Sie alle aktuellen Angebote. Ebenso Links zu Vereinen und Organisationen, die Ihnen nützliche Hilfe anbieten.

Die 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

Auf unserer Homepage finden Sie neben sämtlichen Angeboten und Dienstleistungen, 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 Gruppenchat regelmässig die wöchentlich aktuelle Programmvorschau. (Wie Sie dem Gruppenchat beitreten können erfahren Sie auf Seite 38).

» Veranstaltungskalender 2021

Regelmässige Veranstaltungen

Yoga

Jeden Montag, 15.50–16.50 Uhr, wieder im Dachboden, Postgebäude
Sommerferien vom 2. Juli bis 8. August 2021 Halle geschlossen.

Turnen für Alle

Jeden Freitag, 14–15 Uhr, Turnhalle Tannenweg
Sommerferien vom 2. Juli bis 8. August 2021 Halle geschlossen.

Frauenkafi-Treff

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

Seniorenprogramm der Frauengemeinschaft

Auf Grund der ungewissen Corona-Lage können die regelmässigen Senioren-Essen noch nicht definitiv terminiert werden. Beachten Sie bitte die aktuellen Angaben auf <http://fgwuerenlingen.ch>, im Horizonte und in der Botschaft.



Infolge der Corona-Massnahmen des Bundes starten wir mit unseren Aktivitäten voraussichtlich erst in der letzten Januar-Woche 2021. Beachten Sie bitte die aktualisierten Termine auf unserer Homepage www.senioren-wuerenlingen.ch

Januar 2021

Montag, 25. Januar: Yoga

Donnerstag, 28. Januar: Frauenkafi-Treff Frohsinn

Freitag, 29. Januar: Turnen für Alle

Februar 2021

Montag, 1. Februar: Yoga

Freitag, 5. Februar: Turnen für Alle

Montag, 8. Februar: Yoga

Freitag, 12. Februar: Turnen für Alle

Montag, 15. Februar: Yoga

Freitag, 19. Februar: Turnen für Alle

Montag, 22. Februar: Yoga

Donnerstag, 25. Februar: Frauenkafi-Treff Sternen

Freitag, 26. Februar: Turnen für Alle

März 2021

Montag, 1. März: Yoga

Freitag, 5. März: Turnen für Alle

Montag, 8. März: Yoga

Freitag, 12. März: Turnen für Alle

Montag, 15. März: Yoga

Freitag, 19. März: Turnen für Alle

Montag, 22. März: Yoga

Donnerstag, 25. März: Frauenkafi-Treff Café Mina

Freitag, 26. März: Turnen für Alle

April 2021

Freitag, 2. April: Kein Turnen (Karfreitag)

Montag, 5. April: Kein Yoga (Ostermontag)

Freitag, 9. April: Turnen für Alle

Montag, 12. April: Yoga

Montag, 12. April: Töff Gruppe 1 Starttour

Dienstag, 13. April: Velo Halbtages-Starttour Schinznach

Freitag, 16. April: Turnen für Alle

Montag, 19. April: Yoga

Freitag, 23. April: Turnen für Alle

Montag, 26. April: Yoga

Montag, 26. April: Töff Gruppe 2 Eröffnungstour

Dienstag, 27. April: Velo-Halbtagestour Waldshut

Donnerstag, 29. April: Frauenkafi-Treff Frohsinn

Freitag, 30. April: Turnen für Alle

Mai 2021

Montag, 3. Mai: Yoga

Montag, 3. Mai: Töfftour Gruppe 1

Freitag, 7. Mai: Turnen für Alle

Montag, 10. Mai: Yoga

Dienstag, 11. Mai: Uhr Velo-Tagestour Stadel/Raat

Freitag, 14. Mai: Kein Turnen für Alle (Brückentag)

Montag, 17. Mai: Yoga

Montag, 17. Mai: Töfftour Gruppe 2

Freitag, 21. Mai: Turnen für Alle

Montag, 24. Mai: Kein Yoga (Pfingstmontag)

Dienstag, 25. Mai: Velo-Halbtagestour Route 66

Donnerstag, 27. Mai: Frauenkafi-Treff Sternen

Freitag, 28. Mai: Turnen für Alle

Montag, 31. Mai: Yoga

Juni 2021

Freitag, 4. Juni: Turnen für Alle

Montag, 7. Juni: Kein Yoga

Montag, 7. Juni: Töfftour Gruppe 1

Dienstag, 8. Juni: Velo-Spezialtour Sempach (mit Voranmeldung)

Freitag, 11. Juni: Turnen für Alle

Montag, 14. Juni: Yoga

Freitag, 18. Juni: Turnen für Alle

Montag, 21. Juni: Yoga

Montag, 21. Juni: Töfftour Gruppe 2

Dienstag, 22. Juni: Velo-Halbtagestour Achenberg

Donnerstag, 24. Juni: Frauenkafi-Treff Café Mina

Freitag, 25. Juni: Turnen für Alle

Montag, 28. Juni: Yoga

Juli 2021

Freitag, 2. Juli bis Sonntag, 8. August: Schulferien. (Kein Yoga und kein Turnen.)

Montag, 5. Juli: Töfftour Gruppe 1

Dienstag, 6. Juli: Velo-Spezialtour (Bräteln/Männerriegen-Hütte)

Montag, 19. Juli: Töfftour Gruppe 2

Dienstag, 20. Juli: Velo-Halbtagestour Chly Rhy

Donnerstag, 29. Juli: Frauenkafi-Treff Frohsinn

August 2021

Dienstag, 3. August: Velo-Tagestour Bünztour

Montag, 9. August: Yoga

Montag, 9. August: Töfftour Gruppe 1

Freitag, 13. August: Turnen für Alle

Montag, 16. August: Yoga

Dienstag, 17. August: Velo-Halbtagestour Mandach

Freitag, 20. August: Turnen für Alle

Montag, 23. August: Yoga

Donnerstag, 26. August: Frauenkafi-Treff Sternen

Freitag, 27. August: Turnen für Alle

Montag, 30. August: Yoga

Montag, 30. August: Töfftour Gruppe 2

Dienstag, 31. August: Velo-Tagestour Staffelegg

September 2021

Freitag, 3. September: Turnen für Alle

Montag, 6. September: Yoga

Montag, 6. September: Töfftour Gruppe 1

Freitag, 10. September: Turnen für Alle

Montag, 13. September: Yoga

Dienstag, 14. September: Velo-Halbtagestour Baldegg

Freitag, 17. September: Turnen für Alle

Montag, 20. September: Yoga

Montag, 20. September: Töfftour Gruppe 2

Freitag, 24. September: Turnen für Alle

Montag, 27. September: Yoga

Dienstag, 28. September: Velo-Tagestour Hallau

Donnerstag, 30. September: Frauenkafi-Treff Café Mina

Oktober 2021

Freitag, 1. Oktober: Turnen für Alle

Montag, 4. Oktober: Yoga

Montag, 4. Oktober: Töfftour Gruppe 1

Freitag, 8. Oktober: Turnen für Alle

Montag, 11. Oktober: Yoga

Dienstag, 12. Oktober: Velo-Halbtagestour Schlussfahrt

Freitag, 15. Oktober: Turnen für Alle

Montag, 18. Oktober: Yoga

Montag, 18. Oktober: Töfftour Gruppe 2

Freitag, 22. Oktober: Turnen für Alle

Montag, 25. Oktober: Yoga

Donnerstag, 28. Oktober: Frauenkafi-Treff Frohsinn

Freitag, 29. Oktober: Turnen für Alle

November 2021

Montag, 1. November: Kein Yoga (Allerheiligen)

Freitag, 5. November: Turnen für Alle

Montag, 8. November: Yoga

Freitag, 12. November: Turnen für Alle

Montag, 15. November: Yoga

Freitag, 19. November: Turnen für Alle

Montag, 22. November: Yoga

Donnerstag, 25. November: Frauenkafi-Treff Sternen

Freitag, 26. November: Turnen für Alle

Montag, 29. November: Yoga

Dezember 2021

Freitag, 3. Dezember: Turnen für Alle

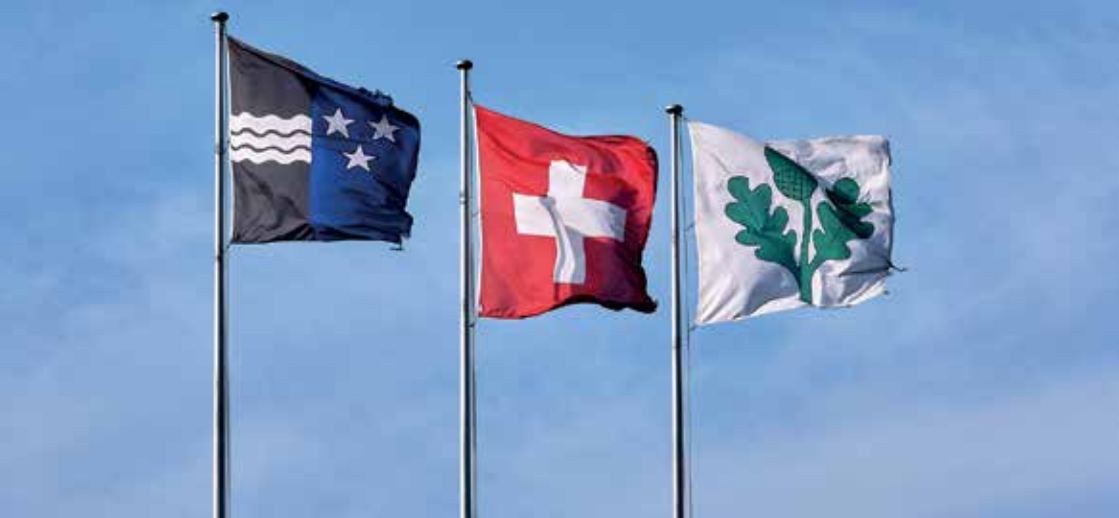
Montag, 6. Dezember: Yoga

Freitag, 10. Dezember: Turnen für Alle

Montag, 13. Dezember: Yoga

Freitag, 17. Dezember: Turnen für Alle

Montag, 20. Dezember: Yoga



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

**Telefon 076 535 00 11 oder
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?

Wünschen Sie eine Begleitung beim Reisen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln?

Wie anmelden?

Siehe Seite 13.

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.

Kosten

Innerhalb Würenlingen gilt: 1 Geschäft Fr. 5.-; 2 Geschäfte und mehr Fr. 10.-

Erfolgt die Einkaufstätigkeit ausserhalb von Würenlingen z.B. Endingen, Döttingen wird zusätzlich 70 Rappen pro km erhoben.

Wird ein Arzt- oder Physiobesuch mit einem Einkauf verbunden wird der Einkaufsdienst zusätzlich verrechnet.

Wie anmelden?

Siehe Seite 13.

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?

Siehe Seite 13.

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?

Siehe Seite 13.

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?

Siehe Seite 13.

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?

Siehe Seite 13.

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.



» 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

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.



| D | O | R | F | S | C | H | Ü | Ü | R |



» Geistig fit bleiben

Geistig fit bleiben ist der Wunsch eines jeden von uns. Dazu ist die Pflege des 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.

» Angepasstes Programm während der Corona-Zeit

Durch die Corona-Pandemie ist es im Moment leider nicht möglich, interessante Firmenbesuche zu organisieren. Die angefragten Betriebe können derzeit keine Besucher empfangen.

Ebenso ist es schwierig, Anlässe mit grösseren Anreisen in einer Gruppe zu realisieren.

Der Seniorenrat wird situativ versuchen, mit einem angepassten Angebot, Gelegenheiten zu schaffen, dass weiterhin Kontakte in einem angemessenen Umfeld gepflegt werden können.

Sobald sich abzeichnet, dass weitere Lockerungen möglich sind, werden wir **kurzfristig die eine und andere Exkursion** planen. Diese werden zu gegebener Zeit im Senioren-Bulletin, auf unserer Homepage, in der Botschaft und im Bulletin der Gemeinde ausgeschrieben.

Wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen.

» 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 einzuleben. 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



» Frauenkafi-Treff

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

Mit dem Frauenkafi-Treff bietet der Seniorenrat Würenlingen den Frauen 60plus von Würenlingen die Gelegenheit, sich in ungezwungener Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen zu treffen. Dieser Treff ist eine Plattform, um 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 2021

Donnerstag, 28. Januar, 9.30 bis 11 Uhr „Frohsinn“

Donnerstag, 25. Februar, 9.30 bis 11 Uhr „Sternen“

Donnerstag, 25. März, 9.30 bis 11 Uhr „Café Mina“

Donnerstag, 29. April, 9.30 bis 11 Uhr „Frohsinn“

Donnerstag, 27. Mai, 9.30 bis 11 Uhr „Sternen“

Donnerstag, 24. Juni, 9.30 bis 11 Uhr „Café Mina“

Donnerstag, 29. Juli, 9.30 bis 11 Uhr „Frohsinn“

Donnerstag, 26. August, 9.30 bis 11 Uhr „Sternen“

Donnerstag, 30. September, 9.30 bis 11 Uhr „Café Mina“

Donnerstag, 28. Oktober, 9.30 bis 11 Uhr „Frohsinn“

Donnerstag, 25. November, 9.30 bis 11 Uhr „Sternen“





» 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, wieder im Dachboden, Postgebäude

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: Dachboden im Postgebäude

Preis: pro Lektion und Teilnehmer/in Fr. 8.–

Kursleitung: Frau Bea Görög, Würenlingen

Anmeldung: Telefon 077 459 83 22, oder Email: bgoeroeg@gmx.ch



» Turnen für Alle 60plus

Jeden Freitag, von 14.00 bis 15.00 Uhr, Turnhalle Tannenweg

Turnen ohne Vereinszugehörigkeit

Das «Turnen für Alle 60plus» bietet die ideale Gelegenheit zur körperlichen Fitness. Unsere erfahrene Leiterin 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 2021:

12. Febr.	19. Febr.	26. Febr.	29. Jan.	05. Febr.
19. März	26. März	02 April (kein T.)	05. März	12. März
23. April	30. April	07. Mai	09. April	16. April
28. Mai	04. Juni	11. Juni	14. Mai (kein T.)	21. Mai
			18. Juni	25. Juni

Sommerpause vom 2. Juli bis 8. August (kein Turnen)

13. Aug.	20. Aug.	27. Aug.	03. Sept.	10. Sept.
17. Sept.	24. Sept.	01. Okt.	08. Okt.	15. Okt.
22. Okt.	29. Okt.	05. Nov.	12. Nov.	19. Nov.
26. Nov.	03. Dez.	10. Dez.	17. Dez.	letzte Turnstunde 2021

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



» Velotouren 2021

Touren

HT = Halbtagestour 35 - 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

Präzisierung

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

Wochentag:

Dienstag oder nach Programm



13. April 2021 Start-Tour nach Schinznach-Dorf

Halbtagestour Fahrrad E-Bike, ca. 36 Km, ca. 3 Std., ca 180 Hm

Würenlingen - PSI - Villigen - Rüfenach - Riniken - Umikon - Villnachern - Schinznach-Dorf - Brugg - Lauffohr - Stilli - Würenlingen.

Treffpunkt: Gemeindehausplatz, Würenlingen, von 13.00 bis 17.00 Uhr

Leitung: Peter Baldinger

27. April 2021 Waldshut

Halbtagestour Fahrrad E-Bike, ca. 36 Km, ca. 3 Std., ca 200 Hm

Würenlingen - Döttingen - Gippingen - Felsenau - Full - Schwaderloch - Albbruck - Waldshut - Koblenz - Klingnau - Döttingen - Würenlingen.

Treffpunkt: Gemeindehausplatz, Würenlingen, von 13.00 bis 17.00 Uhr

Leitung: Peter Baldinger

11. Mai 2021 Stadel/Raat

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

Hochspitz Würenlingen - Endingen - Niederwenigen - 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

25. Mai 2021 Route 66

Halbtagestour Fahrrad E-Bike, ca. 45 Km, ca. 3 Std., ca 150 Hm

Route 66: Würenlingen - Untersiggenthal - Nussbaumen - Baden - Wettingen - Würenlos - Oetwil a. L. - Killwangen - Würenlos - Tägerhard - Wettingen - Baden - Nussbaumen - Untersiggenthal - Würenlingen.

Treffpunkt: Gemeindehausplatz, Würenlingen, von 9.00 bis 13.00 Uhr

Leitung: Reinhard Muther

8. Juni 2021 Sempach – 75. Velotour (mit Anmeldung)

Spezialtour Fahrrad E-Bike, ca. 75 Km, ca. 5 Std., ca 200 Hm

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

Treffpunkt: Mit dem Bus ab Gemeindehausplatz Würenlingen.

7.00 bis 17.00 Uhr. Sep. Progr. / Einladung: Anmeldung bis am 11. 05. 2021

Leitung: Peter Baldinger

22. Juni 2021 Achenberg

Halbtagestour Fahrrad **E-Bike**, ca. 30 Km, ca. 3 Std., ca 300 Hm

Würenlingen - Tegerfelden - Zurziberg - Achenberg - Aepelöö - Hönger - Klingnau - Kleindöttingen - Leuggern - Schlatt - Böttstein - PSI - Würenlingen.

Treffpunkt: Gemeindehausplatz, Würenlingen, von 9.00 bis 13.00 Uhr

Leitung: Hilda Madliger

6. Juli 2021 Männerriege Waldhütte

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

Würenlingen - Döttingen - Klingnau - Koblenz - Zurzach - Rekingen - Mellikon - Wislikofen - Siglistorf - Schneisingen - Ehrendingen - **weiter je nach Gruppe.**

1. Gruppe ca. 45 Km, ca. 3.5 Std., ca 450 Hm: Lengnau - Eendingen - Würenlingen - Unterwald - MR-Waldhütte

2. Gruppe ca. 51 Km, ca. 4 Std., ca 600 Hm: Freienwil - Hausen - Lengnau - Degermoos - Eendingen - Würenlingen - Unterwald - MR-Waldhütte

MR-Waldhütte: Mittagessen bräteln!

Treffpunkt: Gemeindehausplatz, Würenlingen, von 9.00 bis 15.00 Uhr

Leitung: Peter Baldinger

20. Juli 2021 Aue Chly Rhy

Halbtagestour Fahrrad **E-Bike**, ca. 42 Km, ca. 3.5 Std., ca 400 Hm

Hochspitz Würenlingen - Eendingen - Lengnau - Himmelrich - Böbikon - Rekingen - Bad-Zurzach - Rietheim (Aue Chly Rhy) - Koblenz - Klingnau - Döttingen - Unterwald - Würenlingen.

Treffpunkt: Hochspitz Würenlingen: Höchster Punkt auf dem Radweg Würenlingen-Eendingen, von 9.10 bis 13.00 Uhr

Leitung: Peter Baldinger

3. August 2021 Bünztour

Tagestour Fahrrad **E-Bike**, ca. 75 Km, ca. 5.5 Std., ca 350 Hm

Würenlingen - Brugg - Mülligen - Birrhard - Othmarsingen - Dottikon - Wohlen - Waltenschwil - Bünzen - Boswil - Murimoss - Besenbüren - Staffeln - Bremgarten - Sulz - Stetten - Melligen - Birmenstorf - Gebenstorf - Würenlingen

Treffpunkt: Gemeindehausplatz, Würenlingen, von 9.00 bis 17.00 Uhr

Leitung: Hilda Madliger

17. August 2021 Mandach

Halbtagestour Fahrrad E-Bike, ca. 41 Km, ca. 3.5 Std., ca 400 Hm

Würenlingen - Döttingen - Kleindöttingen - Leuggern - Hettenschwil - Mandach - Böttstein - Villigen - Rein - Lauffohr - Turgi - Untersiggenthal - Würenlingen.

Treffpunkt: Gemeindehausplatz, Würenlingen, von 9.00 bis 13.00 Uhr

Leitung: Peter Baldinger

31. August 2021 Staffelegg

Tagestour Fahrrad E-Bike, ca. 70 Km, ca. 5 Std., ca 550 Hm

Würenlingen - Remigen - Umiken - Schinznach-Dorf - Thalheim - Staffelegg - Küttigen - Aarau - Suhr - Hunzenschwil - Lenzburg - Othmarsingen - Brunegg - Hausen - Brugg - Lauffohr - Würenlingen

Treffpunkt: Gemeindehausplatz, Würenlingen, von 9.00 bis 13.00 Uhr

Leitung: Reinhard Muther

14. September 2021 Baden

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

Würenlingen - Remigen - Umiken - Schinznach-Dorf - Thalheim - Staffelegg - Küttigen - Aarau - Suhr - Hunzenschwil - Lenzburg - Othmarsingen - Brunegg - Hausen - Brugg - Lauffohr - Würenlingen

Treffpunkt: Gemeindehausplatz, Würenlingen, von 9.00 bis 13.00 Uhr

Leitung: Peter Baldinger

28. September 2021 Hallau

Tagestour Fahrrad E-Bike, ca. 73 Km, ca. 5.5 Std., ca 500 Hm

Würenlingen - Döttingen - Koblenz - Lauchringen - Wutöschingen - Oftringen - Eggingen - Hallau - Trasadingen - Erzingen - Oberlauchringen - Koblenz - Klingnau - Döttingen - Würenlingen.

Treffpunkt: Gemeindehausplatz, Würenlingen, von 9.00 bis 17.00 Uhr

Leitung: Peter Baldinger

12. Oktober 2021 Schlussfahrt

Halbtagestour Fahrrad E-Bike, ca. 35 Km, ca. 3 Std., ca 300 Hm

Würenlingen - Döttingen - Gippingen - Full - Leibstadt - Hettenschwil - Leuggern - Kleindöttingen - Döttingen - Unterwald - 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.

Neue Teilnehmer nehmen mit dem Tourenleiter Kontakt auf, um über eine allfällige Verschiebung orientiert zu werden.

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, Krafriegel) 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 betriebs sicher 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 400 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?

Wir fahren in 2 Gruppen

Von April bis Oktober, jeweils am 1. und 3. Montag im Monat.

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

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
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/>



» 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 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 Mobiltelefon 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 wenn möglich 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
Ressort Geistige Fitness

Regula Schneider, Sandgasse 2, 5303 Würenlingen
Telefon 056 290 04 15, regula.schneider@swissonline.ch
Gemeinderätin

Paul Keller, Plütschackerweg 6, 5303 Würenlingen
Telefon 056 281 14 75, keller-paul@bluewin.ch
Präsident und Ressort Körperliche Fitness

Annalis Suter, Hengelweg 18, 5303 Würenlingen
Telefon 056 281 28 79, annalis.suter@bluewin.ch
Ressort Kommunikation

Helga Häberli, Randweg 5, 5303 Würenlingen
Telefon 056 281 18 13, helga.haerberli@bluewin.ch
Ressort Kümmerer





senioren-würenlingen.ch