



Senioren Würenlingen

Jahresprogramm 2024

60^{plus}
Seniorenrat
Würenlingen



Inhalt

Vorwort	4
Aktivitäten	7
Veranstaltungen	26
Senioren helfen	30
Andere Dienste	33
Hilfreiche Adressen	34



«Mach's mal anders!»

Geschätzte Seniorinnen und Senioren

Sie halten das neue, «andere» Senioren-Jahresprogramm in den Händen. Der neue Wind, der im Seniorenrat Einzug gehalten hat, wird hier sichtbar. Mit frischer Energie sind wir daran, uns weiter zu entwickeln. Lassen Sie sich von den Neuigkeiten in unserem Angebot überraschen.

Wenn Ihnen das Layout dieses Heftes bekannt vorkommt, ist das kein Zufall. Mehrere Faltblätter und Broschüren der Gemeinde Würenlingen sind in den letzten Monaten in diesem neuen «Kleid» herausgekommen. Der Gemeinderat möchte den Publikationen ein einheitlicheres Gesicht geben, damit künftig noch besser ersichtlich ist, dass die Informationen von der Gemeinde Würenlingen stammen.

Das Ziel der Broschüre bleibt wie bisher: dass Sie, liebe Seniorinnen und Senioren, einfach und schnell unsere Aktivitäten und Veranstaltungen finden, an denen Sie teilnehmen möchten. Gerne laden wir Sie zu einer Entdeckungsreise im Heft ein. Vielleicht finden Sie etwas, das Sie bis jetzt noch nicht ausprobiert haben. Warum nicht einmal an einem Spiel- und Plaudernachmittag in der Dorfschür teilnehmen? Oder sich Hilfe für eine Reparatur im Haus oder eine kleinere Gartenarbeit organisieren, wenn diese immer schwerer fällt? Wagen Sie etwas Neues und machen Sie es mal anders!

Auch wir im Seniorenrat wollen flexibel bleiben. Deshalb nehmen wir uns die Freiheit, durchs Jahr Veranstaltungen, Vorträge und andere Programmpunkte anzusagen, die noch nicht im Jahresprogramm stehen. Wir werden diese Angebote aktuell im «grünen Blättli» sowie in den Regionalzeitungen ankündigen.

Haben Sie Ideen, was wir noch besser machen könnten? Oder welche Angebote für die Generation 60plus in unserem Dorf noch fehlen? Melden Sie sich einfach bei einem Mitglied des Seniorenrats. Wir sind offen für «mach's mal anders».

Ihr Seniorenrat

Salvatore Mini, Marcel Meier, Marlene Hirt, Lea Meier Roth, Annalis Suter (Präsidentin) > im Uhrzeigersinn



Der Seniorenrat

Der Seniorenrat, als gemeinderätliche Kommission, vertritt die Anliegen der Generation 60plus. Er will mithelfen, dass ältere Menschen möglichst lange zu Hause wohnen bleiben können. Drei wichtige Voraussetzungen helfen, dieses Ziel zu erreichen:

- geistige Fitness
- körperliche Fitness
- die Hilfe von Freiwilligen

Der Seniorenrat bietet Angebote in allen drei Bereichen an und organisiert den Einsatz freiwilliger Helferinnen und Helfer.

Auf unserer Website www.senioren-wuerenlingen.ch finden Sie alle aktuellen Angebote. Ebenso Links zu Vereinen und Organisationen, die Ihnen nützliche Hilfe anbieten.

→ Den **Veranstaltungskalender 2024** finden Sie in der **Mitte des Programmheftes** zum Herausnehmen.

Präsidium

Annalis Suter
annalis.suter@bluewin.ch
079 717 55 39

Vertretung Gemeinderat

Lea Meier Roth
lea.meier@wuerenlingen.ch
079 616 53 94

Kommissionsmitglieder

Marlene Hirt
seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch
076 535 00 11

Marcel Meier
marcel.meier.62@gmx.ch
079 291 40 17

Salvatore Mini
salvatore.mini@senioren-wuerenlingen.ch
079 215 10 11

Aktivitäten



Turnen für alle 60plus

Turnen ohne Vereinszugehörigkeit

Das «Turnen für alle 60plus» bietet die ideale Gelegenheit zur körperlichen Fitness. Gymnastik und Konditionsaufbau stehen im Vordergrund.

Daten/Zeit *Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr*

Sommerpause vom 6. Juli bis 11. August 2024

Ort *Turnhalle Tannenweg, Weissenstein*

Kosten *pro Lektion CHF 5.–*

Anmeldung *keine Anmeldung erforderlich*

Leitung *Susanne Binder, Huebweg 5, 5330 Bad Zurzach
su.binder@bluewin.ch*

*Gerda Gloor, Buchenweg 772, 5316 Gippingen
gerda.gloor@bluewin.ch*



Yoga 60plus

Für Yoga gibt es keine Altersgrenze. Das Ziel im Yoga ist es, seinen Körper und dessen Bedürfnisse zu kennen und darauf einzugehen. Alle Haltungen können variiert und individualisiert geübt werden. In angenehmer Atmosphäre werden Muskelaufbau, Faszien-Dehnung sowie Entspannung gleichermaßen trainiert. Körper, Geist und Seele werden ebenso gestärkt.

Daten/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr (nach Absprache am Montag)

Ort Turnhalle Gartenstrasse

Kosten pro Lektion CHF 8.–

Anmeldung Interessierte melden sich bei der Leiterin

Leitung Bea Görög, Dahlienweg 5, 5303 Würenlingen,
bgoeroeg@gmx.ch, 077 459 83 22

Pro Senectute-Turnen

Sportliche Aktivitäten halten Sie nicht nur fit, sondern sorgen auch für mehr Lebensfreude und Wohlbefinden. Je nachdem, wie viel Bewegung Sie möchten, sind Sie herzlich willkommen in unseren beiden Turngruppen.

Daten Mittwochs

Zeit 14 – 15 Uhr sportliche Gruppe oder
15 – 16 Uhr gemütliche Gruppe

Ort Turnhalle Gartenstrasse

Anmeldung Bitte vor der ersten Teilnahme bei Frau Murmann melden.

Leitung Maria-Anna Murmann, 056 281 19 80



Kafi-Treff

Mit dem Kafi-Treff bietet der Seniorenrat Würenlingen der Generation 60plus die Gelegenheit, sich in ungezwungener Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen zu treffen.

- Daten** *am letzten Donnerstag im Monat*
Zeit *9.30 bis ca. 11.00 Uhr*
Ort *siehe Übersicht unten*
Anmeldung *keine Anmeldung erforderlich*
Leitung *Silvia Schwendimann, 079 650 65 37*

Übersicht

Do, 25. Januar	Restaurant Sternen
Do, 29. Februar	Restaurant Frohsinn
Do, 28. März	Café Schneider
Do, 25. April	Restaurant Sternen
Do, 23. Mai	Restaurant Frohsinn
Do, 27. Juni	Restaurant Sternen
Do, 25. Juli	Café Schneider
Do, 29. August	Restaurant Frohsinn
Do, 26. September	Café Schneider
Do, 31. Oktober	Restaurant Sternen
Do, 28. November	Restaurant Frohsinn
Do, 12. Dezember	Café Schneider



Spiel-, Jass- und Plauder-Nachmittage

Seniorinnen und Senioren, welche Lust auf einen Jass oder andere Spiele haben oder ganz einfach plaudern möchten, treffen sich jeden Monat einmal in der Dorfschür.

Daten siehe Übersicht unten
Zeit 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Dorfschür Mehrzweckraum
Anmeldung keine Anmeldung erforderlich
Leitung Silvia Schwendimann, 079 650 65 37

Übersicht

Do, 18. Januar	Do, 18. Juli
Do, 22. Februar	Do, 22. August
Do, 21. März	Do, 19. September
Do, 18. April	Do, 24. Oktober
Do, 16. Mai	Do, 21. November
Do, 20. Juni	Do, 12. Dezember

Gemeinsame Spaziergänge



Neu bieten wir im Frühling und Herbst begleitete einfache Spaziergänge in und um Würenlingen von max. 1 – 1,5 Stunden an. Ein kleiner Spaziergang mit Gleichgesinnten kann Körper, Geist und Seele beflügeln. Stöcke als Gehhilfen sind kein Hindernis zur Teilnahme. Das Tempo wird individuell den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst. Die Spaziergänge werden jeweils von zwei Personen begleitet, so dass eine Tour auch abgekürzt oder aufgeteilt werden kann.

Daten/Zeit	<i>14.00 Uhr</i>
Treffpunkt	<i>Gemeindehausplatz Würenlingen</i>
Ausrüstung	<i>gutes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.</i>
Versicherung	<i>ist Sache der Teilnehmenden</i>
Anmeldung	<i>keine Anmeldung erforderlich</i> <i>Bei unsicherem Wetter gibt die Leiterin am Vorabend zwischen 18.00 und 19.00 Uhr Auskunft.</i>
Leitung	<i>Gabi Meier-Stritmatter, 076 498 70 31</i>

[Daten Spaziergänge >>>](#)



Dienstag, 23. April

Rundtour am Dorfbach Würenlingen

Spaziergang vom Dorf ins Unterfeld, entlang dem Dorfbach, Überquerung der Holzbrücke und zurück zum Gemeindehausplatz.

Dienstag, 21. Mai

Haldenweg – Siggenthal Station

Spaziergang vom Dorf dem Haldenweg entlang zum Café Schneider (Kaffeehalt) und zurück ins Dorf. Der Rückweg kann auch mit dem Bus ab Bahnhof Siggenthal Würenlingen erfolgen.

Dienstag, 25. Juni

Rundgang im Unterwald

Mit dem Bus zum PSI, Rundwanderung im Unterwald und Rückkehr mit dem Bus ab PSI.

Di, 24. Sept. und Di, 22. Okt. wird im Sommer ausgeschrieben.

Info: www.senioren-wuerenlingen.ch



*Direkt zu
unserer Website*



Wandern 60plus

Sich regelmässig zu bewegen, ist gut für Ihren Kreislauf und Ihre Fitness. In der freien Natur aktiv zu sein, erfreut auch Ihre Sinne. Geniessen Sie die frische Luft beim Wandern und die Kontakte innerhalb Ihrer Gruppe.

Daten/Zeit	<i>1 × pro Monat</i>
Treffpunkt	<i>Gemeindehausplatz Würenlingen</i>
Kosten	<i>pro Lektion CHF 5.– zzgl. Verpflegungs- und Fahrkosten (gemäss Kursausschreibungen)</i>
Anmeldung	<i>teilweise erforderlich gemäss Ausschreibung</i>
Hauptleitung	<i>Ursula Müller, Rennweg 35, 5303 Würenlingen ursula.mueller@senioren-wuerenlingen.ch wandern@senioren-wuerenlingen.ch, 079 397 41 31</i>
Leitung	<i>Monica Bächli-Waser monica.baechli@senioren-wuerenlingen.ch Urs Vogt, urs.vogt@senioren-wuerenlingen.ch</i>

Übersicht

Mi, 10. Januar	Rundtour Skulpturenweg Kaiserstuhl (3 Std.)
Di, 13. Februar	Schlösserwanderung Lenzburg – Hallwil (3,5 Std.)
Mi, 20. März	Auf den Spuren der Römer (3,30 Std.)
Di, 9. April	Zum höchsten Punkt im Kanton Aargau (2 Std.)
Mi, 22. Mai	Blüemlisalp (3 Std.)
Di, 4. Juni	Bergfrühling im Gasterntal (4 Std.)
Mi, 3. Juli	Lägerwanderung (3,45 Std.)
Di, 27. August	Eglisau – Buchberg (3,5 Std.)
Do, 26. September	Wanderung nach Kemmeribodenbad (2,5 Std.)
Di, 22. Oktober	Aussichtsturm am Stadlerberg (4 Std.)
Mi, 20. November	Hettenschwil (4 Std.)
Di, 10. Dezember	Bülach – Petersboden – Dättenberg – Bülach (3,5 Std.)



Ausrüstung

Abhängig von der Jahreszeit und dem Wetter: Wander- oder Winterschuhe, Regenjacke für alle Fälle, Winterjacke, Sonnenhut oder Winterkappe, Handschuhe, Sonnencreme und -brille, evtl. Wanderstöcke, Feldstecher, Fotoapparat, Notfallkarte, kleine Notfallapotheke.

Konditionelle Anforderungen

Siehe Angaben zu Distanz, Auf- und Abstiege, Wanderzeit im Beschrieb der Wanderung.

Kosten

Es wird ein Unkostenbeitrag von CHF 5.– pro Person verrechnet.

Bahn- und/oder Bus-Billette

Das Billett wird vom Teilnehmenden selbst organisiert, Ausweis für Halbtax oder GA mitnehmen. Mit Vorteil wird auf dem Handy die App Fairtiq oder EasyRide aktiviert (Handy mit vollem Akku mitnehmen).

Verpflegung

Die Verpflegung erfolgt aus dem Rucksack. Ein Getränk sowie eine kleines Znüni/Zvieri (Banane, Kraftriegel usw.) sind in jedem Fall mitzunehmen. Bei Tagestouren Mittagessen aus dem Rucksack oder in einem einfachen Restaurant.

Verlassen der Gruppe

Wer aus irgendeinem Grund die Wandergruppe verlassen möchte, muss sich bei der Wanderleitung vorher ausdrücklich abmelden.

Notfälle

Tragen Sie persönliche Medikamente für Notfälle immer auf sich. Notieren Sie ihre Notfallnummer und legen Sie sie ins obere Rucksackfach. Wanderstöcke sind empfehlenswert. Kontaktdaten (Name, Vorname, Telefonnummer) werden vor Ort erfasst. Gutes Schuhwerk und Regenschutz sind immer erforderlich.

Versicherung

ist Sache der Teilnehmenden.

Info: www.senioren-wuerenlingen.ch

Wanderungen 2024

10. Januar 2024

Rundtour Skulpturenweg

Wanderung 11 km, 3 Std., 240 Hm ↑, 240 Hm ↓

Der Skulpturenweg ist ein abwechslungsreicher, grenzüberschreitender Wanderweg (CH/D). **Ausweispapiere nicht vergessen!**
Startcafé in Kaiserstuhl – Mittagessen im Restaurant Fähre –
Schlusscafé Kaiserstuhl

Zeit 08.00 bis ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen

Leitung Ursula Müller-Vollmuth

13. Februar 2024

Schlösserwanderung Lenzburg – Hallwil

Wanderung 12,5 km, 3,5 Std., 360 Hm ↑, 316 Hm ↓

Lenzburg – Fünfweier – Eichberg – Seengen –
Schloss Hallwyl – Bahnhof Hallwil

Zeit 08.30 – 17.00 Uhr

Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen

Leitung Monica Bächli





20. März 2024

Auf den Spuren der Römer

Wanderung 13 km, 3,30 Std., ca. 310 Hm ↑, ca. 510 Hm ↓

Mit dem ÖV via Brugg auf den Bözberg. Die Wanderung führt uns auf dem Römerweg nach Effingen zur Bruderhöhle, vorbei am Linner Wasserfall zur Linde von Linn und entlang vom Rebberg hinunter zum Tagesziel nach Villnachern. Ab Villnachern mit dem ÖV via Brugg zurück nach Würenlingen. Verpflegung aus dem Rucksack.

Zeit 09.15 Uhr

Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen

Leitung Urs Vogt

9. April 2024

Zum höchsten Punkt im Kanton Aargau

Wanderung 6,5 km, 2 Std., 270 Hm ↑, 270 Hm ↓

Auf dem Jura Höhenweg zum höchsten Punkt im Kanton Aargau – dem Geissfluegrat (908 m ü. M.).

Startcafé, Mittagessen aus dem Rucksack, evtl. Schlusscafé

Zeit 08.20 bis ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen

Leitung Ursula Müller-Vollmuth

22. Mai 2024

Blüemlisalp

Wanderung 10 km, 3 Std., 440 Hm ↑, 310 Hm ↓

Erlenbach – Erlenbach Tobel – Kittenmüli-Blüemlisalp, Kaffeehalt – Kiburghütte, Mittagsrast – Hohrüti – Vorder Guldenen – Egg ZH

Zeit 08.30 – 17.00 Uhr

Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen

Leitung Monica Bächli

4. Juni 2024

Bergfrühling im Gasterntal

Wanderung 11 km, 4 Std., 480 Hm ↑, 110 Hm ↓

Kandersteg, Chluse, an der Kander entlang nach Selden, Alpentaxi retour nach Kandersteg

Startcafé Restaurant Waldhaus, Mittagessen in Selden (oder aus dem Rucksack)

Zeit 07.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen, Fahrt mit Bus und Zug

Leitung Ursula Müller-Vollmuth



3. Juli 2024

Lägerwanderung

Wanderung 13 km, 3,45 Std., ca. 480 Hm ↑, ca. 530 Hm ↓

Mit dem ÖV via Endingen nach Ehrendingen Oberdorf. Die Wanderung führt uns hoch zum «Heidewiibliloch» und aufs Burghorn. Bei schönem Wetter hat man von hier einen wunderbaren Rundblick. Weiter geht es über den Lägergrat zur Hochwacht. Hier werden wir im Restaurant das Mittagessen einnehmen. Der Abstieg führt über die Lägerweid zum Tagesziel nach Ehrendingen Unterdorf.

Zeit 09.00 Uhr

Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen

Leitung Urs Vogt

27. August 2024

Eglisau – Buchberg

Wanderung 13 km, 3,5 Std., 345 Hm ↑, 345 Hm ↓

Eglisau – Buchberg – Mittagessen Restaurant Rebe, Buchberg –
Rheinuferweg – Eglisau

Zeit 09.30 – 17.00 Uhr

Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen

Leitung Monica Bächli



26. September 2024

Wanderung nach Kemmeribodenbad

Wanderung 9 km, 2,5 Std., 300 Hm ↑, 240 Hm ↓

Wildromantische Wanderung durchs Tal der jungen Emme.
Von Schangnau, Büetschi, Schwand nach Kemmeribodenbad.

Zeit 07.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen, Fahrt mit
Bus und Zug

Leitung Ursula Müller-Vollmuth

22. Oktober 2024

Aussichtsturm am Stadlerberg

Wanderung 15 km, 4 Std., ca. 410 Hm ↑, ca. 520 Hm ↓

Mit dem ÖV via Endingen nach Oberweningen. Die Wanderung führt uns hoch zum Egghof, Laubrig zur Besenbeiz Eichhof. Hier werden wir das Mittagessen einnehmen. Weiter geht es nach Bachs zum Aussichtsturm am Stadlerberg und weiter nach Weiach zum Tagesziel nach Kaiserstuhl. Mit ÖV fahren wir zurück nach Würenlingen.

Zeit 10.00 Uhr

Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen

Leitung Urs Vogt



20. November 2024

Hettenschwil

Wanderung 16 km, 4 Std., ca. 200 Hm ↑, ca. 340 Hm ↓

Die Wanderung führt uns ab Würenlingen, PSI, Böttstein, Schlatt nach Hettenschwil. Im Restaurant Waldheim werden wir das Mittagessen einnehmen. Weiter geht es nach Leuggern, Gippingen entlang des Klingnauer Stausees zum Tagesziel nach Döttingen. Mit ÖV fahren wir zurück nach Würenlingen.

Zeit 09.15 Uhr

Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen

Leitung Urs Vogt

10. Dezember 2024

Bülach – Petersboden – Dättenberg – Bülach

Wanderung 12 km, 3,5 Std., 285 Hm ↑, 285 Hm ↓

Bülach, Startkaffee – Nussbaumen – Petersboden, Mittagsrast – Dättenberg – Büliberg – Rüebisberg – Brueder – Mettenried – Bülach

Zeit 08.10 – 17.00 Uhr

Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen

Leitung Monica Bächli

Direkt zu den
Wanderungen



Velotouren 60 plus

Sind Sie lieber etwas schneller unterwegs? Bei unseren Velotouren können Sie Natur und Gesellschaft geniessen oder einfach gemeinsam neue Wege und schöne Landschaften entdecken.

- Daten** *Dienstag nach Programm unten und S. 24/25*
- Startorte** *Gemeindehausplatz Würenlingen, Hochspitz Würenlingen (Höchster Punkt auf dem Radweg Würenlingen – Endingen)*
- Kosten** *Halb- / Tagestour CHF 5.–, weitere Kosten siehe S. 23*
- Anmeldung** *Teilweise erforderlich, siehe Programmausschreibung
Neue Teilnehmer nehmen mit dem Tourenleiter Kontakt auf, um über eine allfällige Verschiebung orientiert zu werden.*
- Leitung** *Reini Muther, Rennweg 80, 5303 Würenlingen,
Telefon 056 288 11 58, reinhard.muther@bluewin.ch
Peter Baldinger, Poststrasse 37, 5303 Würenlingen,
Telefon 056 281 16 53, baldinger.peter@bluewin.ch*

Touren-Übersicht 2024

Di, 02. April	Wettingen	Einfahrtour
Di, 16. April	Goldwand	Halbtagestour
Di, 30. April	Flughafen-Kloten	Tagestour
Di, 14. Mai	Fislisbach	Halbtagestour
Di, 28. Mai	Weiningerberg	Tagestour
Di, 11. Juni	Kaiserstuhl	Halbtagestour
Di, 25. Juni	Frick/Staffelegg	Tagestour
Di, 09. Juli	Cheisacherturm	Halbtagestour
Di, 23. Juli	Esterliturm	Tagestour
Di, 06. August	Gnadenthal	Halbtagestour
Di, 20. August	Obere Alp	Tagestour
Di, 03. September	Killwangen	Halbtagestour
Di, 17. September	Klosterinsel Rheinau	Tagestour
Di, 01. Oktober	Böbikon	Halbtagestour
Di, 15. Oktober	Schlussfahrt	Schlussstour



Allgemeine Informationen

Touren: Halbtagestour 25 – 50 km, Tagestour 60 – 80 km,

Spezialtour: gemäss Ausschreibung / evtl. mit Anmelde-Datum!!

Durchführung: Bei zweifelhafter Witterung wird vom Tourenleiter per E-Mail Auskunft erteilt. Gemäss Ausschreibung

Weitere Kosten: Bahn-/Buskosten und andere anfallenden Kosten 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 evtl. Velohandschuhe schützen im Falle eines Sturzes vor schlimmeren Verletzungen. Wir fahren mit Helm!!

Verpflegung: Bei jeder Tour ist ein Restaurantbesuch eingeplant. Ein Getränk sowie eine kleine Zwischenmahlzeit (Banane, Kraftriegel usw.) 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 ist vor allem das richtige funktionieren der Bremsen und Übersetzungen.

Notfälle: Tragen Sie persönliche Medikamente für Notfälle immer bei sich.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Info: www.senioren-wuerenlingen.ch



Direkt zu den
Velotouren



Überblick Velotouren 2024

Daten/Zeit	Tour
Di, 02.04. 13 – 17 Uhr	HT: Einfahr-Tour Wettingen Würenlingen GP – Untersiggenthal – Baden – Wettingen – Schleife Otelfingen/Würenlos – Wettingen – Baden – Obersiggenthal – Würenlingen 38 km, 3 Std., 150 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Reini Muther
Di, 16.04. 13.10 – 17 Uhr	HT: Goldwand Würenlingen HS – Endingen – Schneisingen – Niederweningen – Ehrendingen – Goldwand – Ennetbaden – Obersiggenthal – Würenlingen 37 km, 3 Std., 350 Hm / Treffpunkt: HS / Leitung: Reini Muther
Di, 30.04. 9.10 – 17 Uhr	TT: Flughafen Kloten Würenlingen HS – Endingen – Niederweningen – Riedt – Oberglatt – Flughafen – Katzenrüti – Adlikon – Würenlos – Wettingen – Baden – Obersiggenthal – Würenlingen 70 km, 5 Std., 360 Hm / Treffpunkt: HS / Leitung: Reini Muther
Di, 14.05. 9 – 13 Uhr	HT: Fislisbach Würenlingen GP – Untersiggenthal – Nussbaumen – Baden – Fislisbach – Mellingen – Birrfeld – Hausen – Brugg – Lauffohr – Stilli – Würenlingen 42 km, 3,5 Std., 370 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Peter Baldinger
Di, 28.05. 9 – 17 Uhr	TT: Weiningerberg Würenlingen GP – Untersiggenthal – Baden – Wettingen – Würenlos – Otelfingen – Buchs – Dällikon – Weiningen – Unterengstringen – Schlieren – Dietikon – Spreitenbach – Wettingen – Baden – Nussbaumen – Würenlingen / 65 km, 5 Std., 400 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Reini Muther
Di, 11.06. 9.10 – 13 Uhr	HT: Kaiserstuhl Würenlingen HS – Endingen – Tegerfelden – Reckingen – Kaiserstuhl – Lienheim – Rheinheim – Kadelburg – Koblenz – Würenlingen 52 km, 3,5 Std., 350 Hm / Treffpunkt: HS / Leitung: Reini Muther
Di, 25.06. 9 – 17 Uhr	TT: Frick/Staffelegg Würenlingen GP – Döttingen – Gippingen – Leuggern – Leibstadt – Etzgen – Kaisten – Eiken – Frick – Herznach – Densbüren – Staffelegg – Oberflachs – Schinznach-Dorf – Brugg – Lauffohr – Stilli – Würenlingen 73 km, 5 Std., 740 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Peter Baldinger
Di, 09.07. 9 – 13 Uhr	HT: Cheisacherturm (mit Brötle) Würenlingen GP – Stilli – Villigen – Rüfenach – Remigen – Burersteig – Cheisacherturm – Ampferehöchi – Mönthal – Remigen – Lauffohr – Enneturgi – Würenlingen 38 km, 3 Std., 400 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Reini Muther



Daten/Zeit Tour

- Di, 23.07.** **TT: Esterliturm**
9 – 13 Uhr
Würenlingen GP – Brugg – Birrhard – Othmarsingen – Dintikon – Esterliturm – Lenzburg – Hunzenschwil – Ruppertschwil – Schinz nach Bad – Brugg – Würenlingen
70 km, 5 Std., 650 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Reini Muther
-
- Di, 06.08.** **HT: Gnadenthal**
9 – 13 Uhr
Würenlingen GP – Lauffohr – Gebenstorf(Dorf) – Birmenstorf – Fislisbach – Niederrohrdorf – Stetten – Gnadenthal – Tägerig – Mellingen Tanklager – Müslen – Birmenstorf – Lauffohr – Würenlingen
50 km, 3,5 Std., 150 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Reini Muther
-
- Di, 20.08.** **TT: Obere Alp**
9 – 17 Uhr
Würenlingen GP – Koblenz – Tiengen – Detzlen – Obermettingen – Obere Alp – Mauchen – Eggingen – Wutöschingen – Lauchringen – Tiengen – Koblenz – Würenlingen
79 km, 5,5 Std., 790 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Peter Baldinger
-
- Di, 03.09.** **HT: Killwangen**
9 – 13 Uhr
Würenlingen GP – Untersiggenthal – Baden – Neuenhof – Killwangen – Würenlos – Wettingen – Ennetbaden – Kirchdorf – Würenlingen
40 km, 3 Std., 250 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Reini Muther
-
- Di, 17.09.** **ST: Klosterinsel Rheinau**
9 – 17 Uhr
Achtung: nur für **E-Bikes** geeignet!
100 km, 6 Std., 1000 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Reini Muther
-
- Di, 01.10.** **HT: Böbikon**
9 – 13 Uhr
Würenlingen GP – Döttingen – Koblenz – Rietheim/Chly Rhy – Zurzach – Rekingen – Böbikon – Mühlebach – Wislikofen – Siglistorf – Schneisingen – Lengnau – Würenlingen
44 km, 3 Std., 570 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Peter Baldinger
-
- Di, 15.10.** **HT: Schlussfahrt (mit Mittagessen)**
9 – 14 Uhr
Würenlingen GP – Döttingen – Klingnau – Döttingen – Lengnau – Hertenstein – Untersiggenthal – Würenlingen
40 km, 3,5 Std., 50 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Reini Muther
-

Legende

HT = Halbtagestour / **TT** = Tagestour / **ST** = Spezialtour

GP = Gemeindehausplatz Würenlingen

HS = Hochspitz Würenlingen (Höchster Punkt auf dem Radweg Würenlingen – Endingen)

Veranstaltungen

Vorträge und Infoveranstaltungen

Interessiert für Neues und Unbekanntes?

Der Seniorenrat organisiert ein- bis zweimal pro Jahr einen Vortrags- oder Informationsabend, manchmal auch in Zusammenarbeit mit dem Seniorenrat von Endingen. Die Veranstaltungen sind, falls nicht anders angegeben, **gratis**.

Weitere Informationen und Veranstaltungen dazu entnehmen Sie der Lokalpresse und unserer Website:

www.senioren-wuerenlingen.ch

Montag, 4. März 2024

E-Medien aus Ihrer Bibliothek

Entdecken Sie die digitale Seite ihrer Bibliothek

Die Dorf- und Schulbibliothek Würenlingen lädt zur Info-Veranstaltung von E-Books, E-Magazins und E-Audios ein. Erfahren Sie mehr über die Nutzung der digitalen Bibliothek und die Onleihe. Gerne können Sie auch ihren eigenen E-Reader mitnehmen.

Zeit 14.00 bis ca. 16 Uhr

Ort Dorfbibliothek Würenlingen, Dorfschüür

Anmeldung bis am **24. Februar 2024** an:

Dorfbibliothek Würenlingen, Dorfstr. 35, 5303 Würenlingen
oder info@bibliothek-wuerenlingen.ch

Leitung Silvia Schneider, Leiterin Bibliothek



*Direkt zu den
Veranstaltungen*



Donnerstag, 14. März 2024

«Wenn das Älterwerden uns überrascht»

Vortrag: Ein Blick auf die Herausforderungen und Chancen des Älterwerdens

Es wird uns alle treffen und doch kommt es überraschend: Das Älterwerden. Das Altern ist ein natürlicher Prozess, den wir alle durchlaufen und er bringt sowohl Herausforderungen als auch Chancen mit sich. In diesem Vortrag möchte ich mit Ihnen einige Gedanken teilen, wie wir besser verstehen können, was das Älterwerden für uns bedeutet und wie wir uns darauf vorbereiten können.

Zeit 18.00 Uhr bis ca. 20 Uhr

Ort Dorfschüür, Würenlingen

Anmeldung bis am **4. März 2024** an:

salvatore.mini@senioren-wuerenlingen.ch

Referentin *Dr. Med. Fiita Romero, Fachärztin Allgemeine Innere Medizin FMH & Nephrologie FMH*



Mittwoch, 24. April 2024

Besuch in der Mühle Mühlebach

Die Mühlebach AG ist ein traditionelles Unternehmen in unserem Dorf. Lassen Sie sich zeigen, wie mit modernster Technik das Korn zu Mehl wird.

Zeit 14.00 bis ca. 16.00 Uhr

Ort Mühle Mühlebach

Anmeldung bis am **12. April 2024** an:
salvatore.mini@senioren-wuerenlingen.ch

Leitung Herr Mühlebach





Donnerstag, 23. Mai 2024

Die Biene und der Imker – Leben mit den Bienen

Das Summen der Bienen hautnah erleben.

Erzählungen von der Biene bis zum Honig im Glas.

Bienen erzeugen köstlichen Honig. Doch das ist noch lang nicht alles: Vielen ist die Bedeutung der Bienen für unsere Gesellschaft nicht bewusst. Als Bestäuber-Insekten leisten sie einen besonderen Beitrag zu unserem Ökosystem. Aber was genau macht sie so wichtig? Anschliessender Apéro im Bienenhaus.

Zeit 14.00 bis ca. 17.00 Uhr

Ort Altes Schützenhaus Würenlingen

Anmeldung bis am **13. Mai 2024** an:

salvatore.mini@senioren-wuerenlingen.ch

Leitung Salvatore Mini, 079 215 10 11

Senioren helfen

... 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 wünschen, dass Ihnen jemand auf Spaziergängen **Gesellschaft** leistet.

... wenn Sie sich freuen über einen **Besuch** bei Ihnen zu Hause evtl. zum **Vorlesen** oder zu einem guten **Gespräch**.

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

Anmeldung für Helfereinsätze

Alle freiwilligen Einsätze werden zentral organisiert.

Sie erreichen uns zu den regulären Bürozeiten:

Tel. 076 535 00 11 oder seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch

Fahrdienst und/oder Unterstützung beim Einkaufen

Unsere freiwilligen Helferinnen und Helfer fahren Sie zu Arztbesuchen, Therapien, Coiffeur, Veranstaltungen und/oder zum Einkaufen.

Kosten: Grundtarif im Dorf für alle Fahrten CHF 7.50
Ausserhalb von Würenlingen zusätzlich pro km CHF 1.–

Wartezeiten oder Einkaufshilfe bis zu 1 Std. gratis.
Jede weitere kostet CHF 7.– /Std.

Der Fahrer zieht den Betrag direkt vom Fahrgast ein und stellt auf Verlangen eine Quittung aus.

Bitte planen Sie frühzeitig. Kurzfristige Absagen müssen ausserhalb der Bürozeiten entweder per SMS oder Combox zeitnah mitgeteilt werden. Erfolgt keine rechtzeitige Abmeldung, werden CHF 7.50 verrechnet.



Begleitung

Sie freuen sich auf ein gutes und interessantes Gespräch. Sie geniessen es, wenn Ihnen jemand aus einem schönen Buch oder aus einer Zeitschrift vorliest. Sie lieben Spaziergänge in Begleitung. Wünschen Sie eine Begleitung beim Reisen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln? Wären Sie als Angehörige/r froh, um ein paar Stunden Entlastung? Dann melden Sie sich. **Dieser Dienst ist kostenlos.**

Hilfe mit Amtsstellen

Wir haben in unseren Reihen freiwillige Helferinnen und Helfer, welche Sie gerne beim Ausfüllen von Formularen unterstützen oder auf Amtsstellen begleiten. **Dieser Dienst ist kostenlos.**

Kleinere Hilfestellungen im/ums Haus

Unsere Freiwilligen unterstützen Sie bei einfachen Reparaturen und bei kleineren Gartenarbeiten. Bei grösseren Arbeiten helfen wir Ihnen, geeignete Fachleute zu organisieren. **Kosten:** CHF 25.–/Stunde

→ Weitere Adressen für div. Unterstützung sind ersichtlich in der **Broschüre «Älterwerden in Würenlingen»**, welche Sie im Gemeindehaus erhalten oder unter www.senioren-würenlingen.ch finden.

Direkt zu
unserer Website



Senioren im Klassenzimmer

Die Schule Würenlingen, von den Abteilungen Kindergarten bis zur Oberstufe, freut sich, wenn Senioren und Seniorinnen den Schulunterricht bereichern. Haben Sie Freude, mit Kindern und/oder Jugendlichen zusammen zu sein, dann melden Sie sich. Pädagogische Fachkenntnisse sind nicht notwendig.

Senioren und Seniorinnen im Klassenzimmer sind herzlich willkommen.

- 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).

Anmeldung an

Salvatore Mini

Telefon 079 215 10 11 oder

salvatore.mini@senioren-wuerenlingen.ch

In Zusammenarbeit mit **Pro Senectute Baden**



Andere Dienste



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 Mahlzeitendienste sind kostenpflichtig. Bitte direkt mit den Lieferanten absprechen.

Täglich eine warme Mahlzeit

- Restaurant Frohsinn, Familie Meier, 5303 Würenlingen
Telefon 056 281 20 36, Fax. 056 281 30 05

www.frohsinn-wuerenlingen.ch

- WirnaVita – Wohnen im Alter, Würenlingen
(Kontakt Daten, siehe unten)



Rest. Frohsinn

Wöchentlich einmal angeliefert und selber wärmen

Mahlzeitendienst der Pro Senectute

<https://ag.prosenectute.ch/de/hilfen/daheim-geniessen>



Pro Senectute

WirnaVita – Wohnen im Alter

WirnaVita begleitet ältere Menschen und Familien rund ums Alter.

Unsere Leistungsangebot umfasst:

- Täglicher Mahlzeitendienst in der Region
- Morgen-, Mittag- und Abendessen; aber auch Kaffee und Kuchen am Nachmittag in der Cafeteria
- Wäscheservice
- 22 grosszügige Wohnungen zum selber Einrichten, ergänzt mit diversen Dienstleistungen; Begleitetes Wohnen
- Kurzaufenthalte von mindestens zwei Wochen
- Wohngruppe Demenz
- Alters- und Pflegeheim

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir unterstützen und beraten

Sie gerne: WirnaVita – Wohnen im Alter, Baderweg 1,
5303 Würenlingen, Telefon 056 297 12 00, office@wirnavita.ch



WirnaVita

Hilfreiche Adressen

Eine hilfreiche Sammlung von Adressen finden Sie in unserer **Informationsbroschüre «Älter werden in Würenlingen»**, erhältlich im Gemeindehaus oder auf unserer Website auf der ersten Seite:

www.senioren-wuerenlingen.ch



Senioren Wü.

Gratis Beratung zu allen Themen rund ums Alter

Pro Senectute Aargau
Beratungsstelle Bezirk Baden
Bahnhofstrasse 40
5400 Baden

Telefon 056 203 40 80 oder

baden@ag.prosenectute.ch



Pro Senectute

Frauengemeinschaft Würenlingen

Unter www.fgwuerenlingen.ch finden Sie das ganze Veranstaltungsprogramm 2024 der Frauengemeinschaft. Auch dieses ist als Broschüre im Gemeindehaus erhältlich.



FG Würenlingen

Danke

Viele Menschen haben sich im Jahr 2023 für die Senioren Würenlingen engagiert, dafür dankt der Gemeinderat auch im Namen der Bevölkerung ganz herzlich. Der Dank geht insbesondere ebenfalls an alle, die bei der Erstellung dieses Jahresprogrammes mitgewirkt haben und mitwirken werden.



Impressum

Herausgeber Gemeinde Würenlingen, Seniorenrat

Fotos Annalis Suter, Christian Roth, Erich Hauser, Helga Häberli,
Landgasthof Kemmeriboden Bad, Pro Senectute, Rolf Derendinger,
Shutterstock, Ursula Müller-Vollmuth, Urs Vogt

Gestaltung, Illustration fischer.d, Grafikdesign, Würenlingen

Druck Druckerei Meier, Würenlingen,

gedruckt auf 100 % Recyclingpapier «Blauer Engel»

© Gemeinde Würenlingen, Dezember 2023

Senioren Würenlingen ...



Wohnen. Leben. Geniessen.

Der Seniorenrat Würenlingen setzt sich für die Anliegen der Generation 60plus ein. Wir unterstützen bestehende Vereinsangebote und ergänzen diese mit eigenen Aktivitäten in den Bereichen geistige und körperliche Fitness. Unsere Freiwilligen helfen dort, wo die Nachbarschaftshilfe nicht möglich ist. Wir geben Wissen und Erfahrung weiter an Schüler, Lehrlinge und ältere Menschen.

... sind anders!

