



GEMEINDE

Würenlingen

Jahresprogramm 2025

Senioren Würenlingen



60^{plus}
Seniorenrat
Würenlingen



Inhalt

«Gemeinsam statt einsam!»	4
Aktivitäten	7
Veranstungskalender	19
Veranstaltungen	30
Senioren helfen	34
Andere Dienste	37
Hilfreiche Adressen	38



«Gemeinsam statt einsam!»

Geschätzte Seniorinnen und Senioren

Jede vierte Person im Seniorenalter leidet in der Schweiz unter Einsamkeit, laut dem Schweizer Altersmonitoring. Die Hintergründe sind so verschieden wie die Definitionen: Einsamkeit darf nicht mit «alleine sein» verwechselt werden. Alleinsein hat auch schöne Seiten. Einsame Menschen leiden hingegen sehr und ihnen fehlt der gesellschaftliche Anschluss. Einsamkeit hat erwiesenermassen sehr starke Auswirkungen auf die Gesundheit.

Eine Teilnehmerin am Seniorenausflug meinte, mit Tränen in den Augen: «Als ich länger krank war und nicht mehr aus dem Bett kam, war nicht die Krankheit das Schlimmste, sondern die Einsamkeit. Ich möchte nie mehr so einsam sein und die ganze Woche warten, bis am Wochenende der Sohn zu Besuch kommt.»

Überlegen Sie sich kurz, wer in Ihrem Umfeld wohl einsam sein könnte. Könnten Sie etwas dazu beitragen, dass sich diese Person weniger einsam fühlt? Wie ist es bei Ihnen selber? Wann fühlen Sie sich einsam? Was tun Sie dagegen?

Wir vom Seniorenrat haben Ihnen wieder ein tolles und abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das sicher eine gute Prophylaxe gegen Einsamkeit ist. Doch es braucht manchmal den persönlichen Kontakt oder auch die eigene Überwindung, um der Einsamkeit entgegenzuwirken. Deshalb nehmen Sie an die nächste Veranstaltung noch jemanden mit, oder fragen Sie uns an für eine Begleitung. Der Einsatz unserer freiwilligen Helferinnen und Helfer ist kostenlos.

Werden Sie aktiv und unternehmen Sie etwas, am besten **«gemeinsam statt einsam!»**

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 organisiert Aktivitäten, 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 2025** 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, 14.00–15.00 Uhr*
Sommerpause vom 7. Juli bis 10. August 2025
- Ort** *Gartenstrasse Turnhalle unten*
- 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, Fasziendehnung 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)
Ort Gartenstrasse Turnhalle unten
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 14.00 – 15.00 Uhr sportliche Gruppe oder
15.00 – 16.00 Uhr gemütliche Gruppe
Ort Gartenstrasse Turnhalle oben
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 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, 30. Januar	Restaurant Sternen
Do, 27. Februar	Restaurant Frohsinn
Do, 27. März	Altersheim
Do, 24. April	Restaurant Sternen
Do, 22. Mai	Restaurant Frohsinn
Do, 26. Juni	Altersheim
Do, 31. Juli	Restaurant Frohsinn
Do, 28. August	Restaurant Sternen
Do, 25. September	Altersheim
Do, 30. Oktober	Restaurant Sternen
Do, 27. November	Restaurant Frohsinn
Do, 11. Dezember	Altersheim



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, 23. Januar	Do, 17. Juli
Do, 20. Februar	Do, 21. August
Do, 20. März	Do, 18. September
Do, 17. April	Do, 23. Oktober
Do, 15. Mai	Do, 20. November
Do, 12. Juni	Do, 11. Dezember

Nordic Walking



Neu bieten wir 2 x monatlich, jeweils am Mittwoch Nachmittag, Nordic Walking von ca. 1,5 Stunden an. Nordic Walking ist ein gesunder und effektiver Sport. Es ist ein Ganzkörpertraining für jedes Alter bei welchem Muskeln gelenkschonend beansprucht werden. Die Touren finden draussen in der Natur statt und gehen mehrheitlich auf Wald- und Feldwegen. Die Lektion startet mit Aufwärmübungen, Walken mit Stöcken und endet mit Dehn- und Kräftigungsübungen.

Daten	<i>siehe Übersicht Seite 12</i>
Zeit	<i>14.00 Uhr</i>
Treffpunkt	<i>PP Fussballplatz Käppeli Würenlingen</i>
Ausrüstung	<i>Laufschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.</i>
Kosten	<i>pro Lektion CHF 5.-</i>
Versicherung	<i>ist Sache der Teilnehmenden</i>
Anmeldung	<i>keine Anmeldung erforderlich, ausser wenn Stöcke ausgelehnt werden müssen. 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 Nordic Walking >>>](#)



Übersicht

Mi, 08. Januar	Mi, 02. April
Mi, 22. Januar	Mi, 23. April
Mi, 12. Februar	Mi, 07. Mai
Mi, 26. Februar	Mi, 21. Mai
Mi, 12. März	Mi, 04. Juni
Mi, 26. März	Mi, 18. Juni

Daten von August bis Dezember 2025 werden im Sommer
ausgeschrieben.

Info: www.senioren-wuerenlingen.ch



*Direkt zum.
Nordic Walking*



Wandern 60plus

Sich regelmässig 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 der Gruppe.

Daten/Zeit	<i>1 × pro Monat</i>
Treffpunkt	<i>Gemeindehausplatz Würenlingen</i>
Kosten	<i>pro Wanderung CHF 5.– zzgl. Verpflegungs- und Fahrkosten (gemäss Kursausschreibungen)</i>
Anmeldung	<i>teilweise erforderlich gemäss Ausschreibung</i>
Hauptleitung	<i>Ursula Müller-Vollmuth, Rennweg 35, 5303 Würenlingen ursula.mueller@senioren-wuerenlingen.ch wandern@senioren-wuerenlingen.ch, 076 397 41 31</i>
Leitung	<i>Monica Bächli-Waser monica.baechli@senioren-wuerenlingen.ch Urs Vogt urs.vogt@senioren-wuerenlingen.ch</i>

Übersicht

Do, 16. Januar	Aargauer Weg Bremgarten – Muri (3,5 Std.)
Mi, 19. Februar	Auf dem Luzerner Jakobsweg (2,5 Std.)
Di, 25. März	Küssnacht a.R. – Rotkreuz (3,5 Std.)
Mi, 30. April	Gebenstorferhorn (3,5 Std.)
Di, 27. Mai	Aargauer Weg Wittnau – Frick (3,5 Std.)
Di, 24. Juni	Solothurn – Einsiedelei – Saurierspuren (3,5 Std.)
Mi, 23. Juli	Lägerwanderung (3,45 Std.)
Di, 19. August	Laufenburger Acht (2,5 Std.)
Di, 16. September	Wettingen – Greppe – Wettingen (3 Std.)
Di, 28. Oktober	Ormalingen – Sissacherflue (4 Std.)
Mi, 19. November	Weilerwanderung Leuggern (3,5 Std.)
Di, 16. Dezember	Winterruhe am Hallwylersee (4,5 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 ein 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 2025

16. Januar 2025

Aargauer Weg von Bremgarten nach Muri

Wanderung 14 km, 3,5 Std., 200 Hm ↑, 140 Hm ↓

Wanderung entlang der Reuss zum Flachsee und dem Rottenschwiler Moos. Aufwärts dem idyllischen Flussufer folgend führt der Weg vorbei am Weiler Werd und an lieblichen Feldern. Nach Althäusern taucht er hinein in den kühlen Hasliwald. Bachaufwärts der Bünz folgend ist das Dorf Muri am Fusse des Lindenberg bald erkennbar. Weit herum sichtbar in der Hügellandschaft: das im Jahr 1027 von Habsburgern erbaute Benediktinerkloster, eines der bedeutendsten barocken Bauwerke der Schweiz.

Startcafé in Bremgarten, Mittagessen in Rottenschwil, Schlusscafé in Muri

Zeit 08.00 bis ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen
Leitung Ursula Müller-Vollmuth

19. Februar 2025

Auf dem Luzerner Jakobsweg unterwegs

Wanderung 10 km, 2,5 Std., 88 Hm ↑, 164 Hm ↓

Auf dem Jakobsweg auf schönen Wanderwegen unterwegs von Wolhusen zur Wallfahrtskirche Werthenstein und an der kleinen Emme entlang nach Malters.

Startcafé in Wolhusen, Mittagessen im Restaurant beim Kloster Werthenstein

Zeit 08.30 bis ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen
Leitung Ursula Müller-Vollmuth



25. März 2025

Küssnacht a.R. – Rotkreuz durch drei Kantone

Wanderung 14 km, 3,5 Std., ca. 275 Hm ↑, ca. 289 Hm ↓

Ab Küssnacht Bhf., Tälleren, Gesslerburg zur hohlen Gasse und zum Gymnasium Immensee. Kaffeehalt im dortigen Bistro. Danach hinunter nach Immensee, dem Zugersee entlang nach Baumgarten, die Landzunge Chiemen durchquerend nach Itelfingen. Weiter dem See entlang zum Weiler Landhaus und Richtung Breitfeld durch den Sijentalwald zum Bahnhof Rotkreuz.

Zeit 08.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen

Leitung Monica Bächli

30. April 2025

Gebenstorferhorn

Wanderung 13 km, 3,5 Std., ca. 380 Hm ↑, 330 Hm ↓

Turgi, Gebenstorferhorn, Baldegg, Wasserturm, Dättwil Segelhof, Gebenstorf. Mittagessen «Restaurant Foodorama», Forschungszentrum Segelhof.

Zeit 09.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen

Leitung Urs Vogt

27. Mai 2025

Aargauer Weg von Wittnau nach Frick

Wanderung 12 km, 3,5 Std., 440 Hm ↑, 440 Hm ↓

Einfache Wanderung vorbei an schmucken Bauernhöfen, über Wiesen und Felder. Schöne Ausblicke auf den Jura und den Schwarzwald, die Ruine Alt-Tierstein und die Lourdes-Grotte im Staatswald Sunnehalde.

Startcafé in Wittnau, Mittagessen aus dem Rucksack

Zeit 08.15 bis ca.16.30 Uhr

Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen

Leitung Ursula Müller-Vollmuth

24. Juni 2025

Solothurn – Einsiedelei - Saurierspuren

Wanderung 12.6 km, 3,5 Std., ca. 386 Hm ↑, 171 Hm ↓

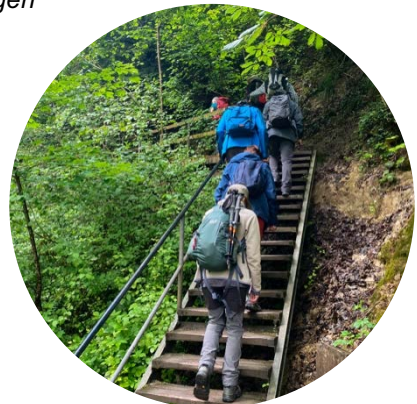
Ab Solothurn Wanderung durch die Verenaschlucht zur Einsiedelei, weiter dem Leewald entlang zur Talstation Oberdorf. Durch den Haggen treffen wir oberhalb Lommiswil auf vor 145 Mio. Jahren entstandene Saurierspuren. Zurück via Im Holz zur Talstation Oberdorf.

Startcafé in Solothurn, Mittagessen aus dem Rucksack

Zeit 07.30 - 18.00 Uhr

Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen

Leitung Monica Bächli



Veranstaltungskalender

Aktualisierte Termine und Informationen werden laufend auf www.senioren-wuerenlingen.ch aufgeschaltet.

Regelmässige Aktivitäten

Yoga 60plus

Jeden Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Donnerstag, 13.30 - 14.30 Uhr (nach Absprache)

Gartenstrasse, Halle unten

Turnen für alle 60plus

Jeden Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr

Gartenstrasse, Halle unten

Sommerpause 7. Juli bis 10. August

Pro Senectute Turnen

Jeden Mittwoch, 14.00.- 15.00 Uhr sportlich oder

Jeden Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr gemütlich

Turnhalle Gartenstrasse oben



Januar

Mi, 8. Januar	Nordic Walking
Do, 16. Januar	Wanderung
Mi, 22. Januar	Nordic Walking
Do, 23. Januar	Spiel-, Jass- und Plaudernachmittag
Do, 30. Januar	Kafi-Treff Restaurant Sternen

Februar

Mi, 12. Februar	Nordic Walking
Mi, 12. Februar	Führung Rebschule Sternen
Mi, 19. Februar	Wanderung
Do, 20. Februar	Spiel-, Jass- und Plaudernachmittag

Mi, 26. Februar Nordic Walking
Do, 27. Februar Kafi-Treff Restaurant Frohsinn

März

Mi, 12. März Nordic Walking
Do, 20. März Spiel-, Jass- und Plaudernachmittag
Di, 25. März Wanderung
Mi, 26. März Nordic Walking
Do, 27. März Kafi-Treff im Altersheim

April

Mi, 2. April Nordic Walking
Di, 8. April Velotour – Starttour
Mi, 16. April Exkursion – PSI Energieforschung
Do, 17. April Spiel-, Jass- und Plaudernachmittag
Di, 22. April Velotour
Mi, 23. April Nordic Walking
Do, 24. April Kafi-Treff Restaurant Sternen
Mi, 30. April Wanderung

Mai

Di, 6. Mai Velotour
Mi, 7. Mai Nordic Walking
Do, 15. Mai Spiel-, Jass- und Plaudernachmittag
Di, 20. Mai Velotour
Mi, 21. Mai Nordic Walking
Do, 22. Mai Kafi-Treff Restaurant Frohsinn
Di, 27. Mai Wanderung

Juni

Di, 3. Juni	Velotour
Mi, 4. Juni	Nordic Walking
Do 12. Juni	Spiel-, Jass- und Plaudernachmittag
Di, 17. Juni	Velotour
Mi, 18. Juni	Nordic Walking
Di, 24. Juni	Wanderung
Do, 26. Juni	Kafi-Treff im Altersheim

Juli

Di, 1. Juli	Velotour
Di, 15. Juli	Velotour
Do, 17. Juli	Spiel-, Jass und Plaudernachmittag
Mi, 23. Juli	Wanderung
Di, 29. Juli	Velotour
Do, 31. Juli	Kafi-Treff Restaurant Frohsinn

August

Di, 12. August	Velotour – Jubiläumstour
Di, 19. August	Wanderung
Do, 21. August	Spiel-, Jass- und Plaudernachmittag
Di, 26. August	Velotour
Do, 28. August	Kafi-Treff Restaurant Sternen

September

Mo, 8. September	Schulung E-Medien
Di, 9. September	Velotour
Di, 16. September	Wanderung
Do, 18. September	Spiel-, Jass und Plaudernachmittag
Di, 23. September	Velotour
Do, 25. September	Kafi-Treff im Altersheim

Oktober

Di, 7. Oktober	Velotour
Do, 16. Oktober	Vortrag – Meinrad Bittel
Di, 21. Oktober	Velotour – Schlusstour
Do, 23. Oktober	Spiel-, Jass- und Plaudernachmittag
Di, 28. Oktober	Wanderung
Do, 30. Oktober	Kafi-Treff Restaurant Sternen

November

Mi, 12. November	Vortrag – Bewegung als Medizin
Mi, 19. November	Wanderung
Do, 20. November	Spiel-, Jass- und Plaudernachmittag
Do, 27. November	Kafi-Treff Restaurant Frohsinn

Dezember

Do, 11. Dezember	Kafi-Treff im Altersheim
Do, 11. Dezember	Spiel-, Jass- und Plaudernachmittag
Di, 16. Dezember	Wanderung



GEMEINDE

Würenlingen

Den aktuellen Veranstaltungskalender finden Sie unter www.senioren-wuerenlingen.ch oder mit diesem QR-Code.



Scanne
mich



23. Juli 2025

Lägerwanderung

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

Ehrendingen Oberdorf, «Heidewiibliloch», Burghorn, Hochwacht, Ehrendingen.

Mittagessen im Restaurant Hochwacht

Zeit 09.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen
Leitung Urs Vogt

19. August 2025

Laufenburger Acht

Wanderung 7 km, 2,5 Std., 183 Hm ↑, 183 Hm ↓

Dem Rhein entlang zum Kraftwerk Laufenburg und über dieses nach Deutschland. Dem Ufer entlang zurück nach Laufenburg-D und wieder nach Laufenburg-CH. Auf der CH-Rheinseite zur Rheinbrücke und durch den Zoll nach Deutschland. Weiter auf der D-Rheinseite zurück via Laufenburg-D nach Laufenburg-CH.

Startcafé im Café Maier, Laufenburg

Zeit 09.15 bis ca. 16.00 Uhr > **ID und Euro nicht vergessen!**
Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen
Leitung Monica Bächli



16. September 2025

Wettingen – Greppe – Wettingen

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

Wettingen Tägerhard, Würenlos, Greppe, Eigi, Sulperg, Wettingen.

Verpflegung aus dem Rucksack

Zeit 09.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen

Leitung Urs Vogt

28. Oktober 2025

Ormalingen – Sissacherflue

Wanderung 13 km, 4 Std., ca. 570 Hm ↑, 390 Hm ↓

Wanderung zur Anhöhe Junkerschloss – Passübergang Baregg, mit Ausblick ins benachbarte Fricktal. Weiter dem Farnsberg entlang zur Buuseregg und der Rickenbacher Höhe. Steil hinauf über den Hüenersädel (viele Treppen) zum Sattel und hinab zur Sissacherflue. Zum Schluss kurz steil hinab zur Bushaltestelle Sissacher Fluh auf der Wintersinger Höhe.

Startcafé im schmucken Baselbieter Dorf Ormalingen, Mittagessen aus dem Rucksack

Zeit 08.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen

Leitung Monica Bächli



19. November 2025

Weilerwanderung Leuggern

Wanderung 13 km, 3,5 Std., ca. 290 Hm ↑, ca. 290 Hm ↓

Leuggern, Fehrental, Schlatt, Etwil, Hagenfist, Hettenschwil, Leuggern.

Mittagessen im Restaurant Waldheim Hettenschwil

Zeit 09.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen

Leitung Urs Vogt

16. Dezember 2025

Winterruhe am Hallwylersee

Wanderung 16 km, 4,5 Std., 200 Hm ↑, 150 Hm ↓

Idyllische, mystische Winterwanderung am Seeufer vom Hallwylersee über Wiesen und Riedfelder. Es können Wasservögel beobachtet werden, die hier am See überwintern.

Startcafé in Seengen, Mittagessen im Restaurant Delphin, Schlusscafé in Beinwil

Zeit 08.15 bis ca. 16.30 Uhr

Treffpunkt Gemeindehausplatz Würenlingen

Leitung Ursula Müller-Vollmuth

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. 28/29*
- Startorte** *Gemeindehausplatz Würenlingen (GP), oder Hochspitz Würenlingen (HS) (Höchster Punkt auf dem Radweg Würenlingen – Endingen)*
- Kosten** *Halb- / Tagestour CHF 5.–, weitere Kosten siehe S. 27*
- 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 2025

Di, 08. April	Rütihof	Einfahrtour
Di, 22. April	Limmattal	Halbtagestour
Di, 06. Mai	Aarau	Tagestour
Di, 20. Mai	Hausen / Mellingen	Halbtagestour
Di, 03. Juni	Bachsertal	Tagestour
Di, 17. Juni	Wildeggen	Halbtagestour
Di, 01. Juli	Stadlerturm	Tagestour
Di, 15. Juli	Habsburg	Halbtagestour
Di, 29. Juli	Stein	Tagestour
Di, 12. August	Jubiläumstour	Halbtagestour
Di, 26. August	Rossherg	Tagestour
Di, 09. September	Studenland / Zurzach	Halbtagestour
Di, 23. September	2 Tälerstour	Tagestour
Di, 07. Oktober	Zurziberg / Waldshut	Halbtagestour
Di, 21. 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.

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 2025

Daten/Zeit	Tour
Di, 08.04. 13 – 17 Uhr	HT: Einfahr-Tour Rütihof Würenlingen GP – Untersiggenthal – Baden – Dättwil – Rütihof – Birnenstorf – Würenlingen <i>40 km, 3 Std., 200 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Reini Muther</i>
Di, 22.04. 13 – 17 Uhr	HT: Limmattal Würenlingen GP – Untersiggenthal – Baden – Wettingen – Würenlos – Otelfingen – Wettingen – Nussbaumen – Würenlingen <i>40 km, 3 Std., 250 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Reini Muther</i>
Di, 06.05. 9 – 17 Uhr	TT: Aarau Würenlingen GP – Brugg – Umiken – linke Aareseite nach Aarau – Suhr – Hunzenschwil – Lenzburg – Othmarsingen – Brunegg – Hausen – Brugg – Lauffohr – Würenlingen <i>70 km, 4,5 Std., 250 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Reini Muther</i>
Di, 20.05. 9 – 13 Uhr	HT: Hausen / Mellingen Würenlingen GP – Unterwald – Riniken – Umiken – Brugg – Mülligen – Birrhard – Mellingen – Müselen – Birnenstorf – Gebenstorf – Turgi – Untersiggenthal – Würenlingen <i>44 km, 3 Std., 460 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Peter Baldinger</i>
Di, 03.06. 9.10 – 17 Uhr	TT: Bachsertal Würenlingen HS – Endingen – Niederweningen- Steinmaur – Bachs – Fisibach – Zweidlen – Eglisau – Hüntwangen – Hohentengen – Bad Zurzach – Koblenz – Würenlingen <i>78 km, 5 Std., 800 Hm / Treffpunkt: HS / Leitung: Reini Muther</i>
Di, 17.06. 9 – 13 Uhr	HT: Wildegg Würenlingen GP – Stilli – Villigen – Umiken – Villnachern – Schinznach-Dorf – Veltheim – Wildegg – Möriken – Brunegg – Lupfig – Stilli – Würenlingen <i>47 km, 3,5 Std., 350 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Reini Muther</i>
Di, 01.07. 9.10 – 17 Uhr	TT: Stadlerturm Würenlingen HS – Endingen – Ehrendingen – Niederweningen – Schöffland – Neerach – Stadlerturm – Stadel – Zweidlen – Kaiserstuhl – Rümikon – Bad Zurzach – Klingnau – Würenlingen <i>66 km, 5 Std., 950 Hm / Treffpunkt: HS / Leitung: Peter Baldinger</i>
Di, 15.07. 9 – 13 Uhr	HT: Habsburg Würenlingen GP – Stilli – Lauffohr – Windisch – Hausen – Habsburg – Schinznach-Bad – Umiken – Brugg – Ennetturgi – Chämihütte – Würenlingen <i>35 km, 3 Std., 250 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Reini Muther</i>



Daten/Zeit	Tour
Di, 29.07. 9 – 17 Uhr	TT: Stein Würenlingen GP – Böttstein – Mandach – Hottwil – Mettau – Etzgen – Laufenburg – Sisseln – Stein – Bad-Säckingen – Murg – Laufenburg (D) – Albrück – Waldshut – Koblenz – Döttingen – Würenlingen 75 km, 5,5 Std., 400 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Reini Muther
Di, 12.08. 9 – 13 Uhr	HT: Jubiläumstour mit Brötle 10 Jahre Velotouren 60plus 45 km, 3,5 Std., 250 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Reini Muther
Di, 26.08. 9 – 17 Uhr	TT: Rossberg Würenlingen GP – Döttingen – Koblenz – Lauchringen – Griessen – Osterfingen – Rossberg – Erzingen – Klettgau – Lauchringen – Koblenz – Klingnau – Döttingen – Würenlingen 77 km, 5,5 Std., 920 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Peter Baldinger
Di, 09.09. 9.10 – 13 Uhr	HT: Studienland / Zurzach Würenlingen HS – Endingen – Niederweningen – Siglistorf – Mellikon – Zurzach – Rietheim – Aue Chly Rhy – Koblenz – Würenlingen 45 km, 4 Std., 250 Hm / Treffpunkt: HS / Leitung: Reini Muther
Di, 23.09. 9 – 17 Uhr	ST: Spezialtour – 2 Tälertour (Bünz- & Reusstal) Achtung: nur für E-Bikes geeignet! 100 km, 6 Std., 1000 Hm / Treffpunkt: GP / Leitung: Reini Muther
Di, 07.10. 9.10 – 13 Uhr	HT: Zurziberg / Waldshut Würenlingen HS – Tegerfelden – Zurziberg – Bad Zurzach – Rheinheim – Kadelburg – Waldshut – Leibstadt – Full – Koblenz – Döttingen – Würenlingen 45 km, 3 Std., 510 Hm / Treffpunkt: HS / Leitung: Peter Baldinger
Di, 21.10. 13 – 18 Uhr	HT: Schlussfahrt (mit Höck) Würenlingen GP – Hettenschwil 45 km, 3,5 Std., 350 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 verschiedene Veranstaltungen, Führungen, Kurse und Vortragsabende. Diese sind, falls nicht anders angegeben, **gratis**.

Weitere Informationen und Veranstaltungen entnehmen Sie der Lokalpresse und unserer Website: **www.senioren-wuerenlingen.ch**

Mittwoch, 12. Februar 2025

Führung Rebschule Sternen Würenlingen

Die Rebschule Meier ist eine der führenden Rebschulen der Schweiz. Seit 1921 sorgt sich die Rebschule Meier um die Aufzucht der Pflanzen. Anfänglich mit nur einfachen Mitteln und grossem Arbeitsaufwand entwickelte sich die Rebschule Meier zu einem heute beachtlichen Unternehmen mit nationaler Bedeutung. Dies verdankt sie der jahrelangen sorgfältigen Veredelungstechnik und gewissenhafter Selektion bester Klone.

Zeit 14.00 Uhr

Ort Rebschule Meier

Anmeldung bis am **5. Februar 2025** an:
salvatore.mini@senioren-wuerenlingen.ch

Führung Manuel Meier





Mittwoch, 16. April 2025

Exkursion – PSI Energieforschung

Mit dem zunehmenden Ausbau der Fotovoltaik- und Windanlagen wird die Integration des dort unregelmässig erzeugten Stroms in das bestehende Energiesystem zur Herausforderung. Das PSI stellt der Forschung und Industrie mit der ESI-Plattform (Energy System Integration) eine Versuchsplattform zur Verfügung, auf der vielversprechende Lösungsansätze in ihren komplexen Zusammenhängen getestet werden können.

Zeit 14.00 Uhr

Ort PSI Visitor Center

Anmeldung mit Vorname, Name, Adresse
bis am **2. April 2025** an:

salvatore.mini@senioren-wuerenlingen.ch

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt bis max. 20 Personen



*Direkt zu den
Veranstaltungen*

Montag, 8. September 2025 **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 **1. September 2025** an:
Dorfbibliothek Würenlingen, Dorfstr. 35, 5303 Würenlingen
oder info@bibliothek-wuerenlingen.ch
Leitung Silvia Schneider, Leiterin Bibliothek

Donnerstag, 16. Oktober 2025 **Meinrad Bittel (Visp), Bergführer und Rettungschef**

Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt.

Meinrad Bittel erzählt aus seinen Erfahrungen als Bergführer und Rettungschef. Er bestieg 2008 den Mount Everest. Der Aufstieg sollte von der chinesischen Seite her erfolgen. Da 2008 in China Olympische Spiele stattfanden, erteilte China keine Bewilligungen zur Besteigung von der Nordseite, und er musste auf die Südseite nach Nepal ausweichen.

Zeit 18.00 Uhr
Ort Dorfschüür Würenlingen
Anmeldung bis am **9. Oktober 2025** an:
salvatore.mini@senioren-wuerenlingen.ch
Referent Meinrad Bittel



Mittwoch, 12. November 2025

Bewegung als Medizin

Wie gezieltes Training Sie unterstützt, vital und mobil zu bleiben.

Stellen Sie sich vor, Ihr eigener Körper wird zu einem starken Verbündeten für Ihre Gesundheit – das Geheimnis liegt in der Bewegung! In unserem Vortrag zeigen wir Ihnen, wie gezieltes Training als «Allround-Medizin» wirken kann: Es hilft, die Gesundheit des Herzkreislaufsystems zu fördern, den Bewegungsapparat zu stärken und das Risiko für chronische Erkrankungen wie Diabetes, Atemwegserkrankungen oder Krebs zu senken. Sie erfahren, wie einfach es sein kann, körperlich aktiv zu bleiben und wie viel Bewegung es tatsächlich braucht, um nachhaltig fit und mobil zu bleiben.

Zeit 18.00 Uhr

Ort Dorfschüür Würenlingen

Anmeldung bis am **5. November 2025** an:
salvatore.mini@senioren-wuerenlingen.ch

Referenten Hugo Stam und team stamwerk



Vorankündigung

Besichtigung Coop, Aarepark

Detail bzgl. Datum und Zeit werden auf der Website www.senioren-wuerenlingen.ch im Gemeinde Bulletin und in der Regionalzeitung bekannt gegeben.

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
Senioren helfen*



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



Rest. Frohsinn

> WirnaVita, Würenlingen
(Kontaktdaten, siehe unten)

Wöchentlich einmal angeliefert und selber wärmen

Mahlzeitendienst der Pro Senectute

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



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
- > Kurzezeitaufenthalte 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 2025 der Frauengemeinschaft. Auch dieses ist als Broschüre im Gemeindehaus erhältlich.



FG Würenlingen



Danke

Viele Menschen haben sich im Jahr 2024 für die Generation 60plus von 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, Pro Senectute

Layout Annalis Suter

Gestaltung, Illustration fischer.d, Grafikdesign, Würenlingen

Druck Oeschger Druck, Bad Zurzach

gedruckt auf 100 % Recyclingpapier «Blauer Engel»

© Gemeinde Würenlingen, Dezember 2024

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!

