



Gemeinde Fällanden
Fällanden Benglen Pfaffhausen



Senioren-Bulletin Juli 2026

Mittagstisch jeden Donnerstag, ohne Anmeldung
Sonntagsessen im Bistro
Betriebsbesichtigung Gottlieber Hüppen
Mittagstisch für alleinstehende Frauen
Führung mini Städtli Lichtensteig
Halbtagesfahrt, Mittagessen Poo Alp
Aquafit, Fitness Männer, Gymfit Frauen, Laufträff
Jassen, Singen, Wanderung, Tipps

Angebote Juli

- jeden Donnerstag** **Seniorenmittagstisch.** Jeden Donnerstag,
11.30 Uhr Bistro Sunnetal. Keine Anmeldung nötig. Menü
Vorspeise, Mineral, Dessert: Preis CHF 16.50.
- Sonntag** **05. Juli** **Sonntagsessen Bistro Sunnetal,** erster u.
26. Juli letzter Sonntag Monat, ohne Anmeldung.
11.30 Uhr Menü/Dessert CHF 16.50. Selbstbedienung.
Bitte gekennzeichnete Tische benützen.
- Dienstag** **07. Juli** **Wanderung.** Bitte Flyer beachten. Leitung:
Ernst Hungerbühler.
- Dienstag** **14. Juli** **Betriebsbesichtigung Gottlieber Hüppen**
Bitte Flyer beachten.
- Sonntag** **19. Juli** **Mittagessen,** alleinstehende Frauen, Info:
Marta Walder, Natel 079 852 07 67.
- Dienstag** **21. Juli** **Führung mini Städtli Lichtensteig.**
Bitte Flyer beachten.
- Sonntag** **26. Juli** **Jassen im Bistro Sunnetal,** Info: L. Kolp,
T. 043 355 52 51. Mail: lt.kolp@bluewin.ch
- Montag,** **27. Juli** **Halbtagesfahrt, Mittagessen auf der Poo**
Alp (ob Wald ZH). Bitte Flyer beachten.

Bewegung, Tipps

Aqua fit, Plätze frei

Mittwochnachmittag

Schulbad Benglen. *Info Seniorenarbeit, Tel. 043 355 31 30, Mail christa.wyss@sunnetal.ch

Gymfit Frauen

Plätze frei

Mittwoch, 13.30 Uhr, Turnhalle Lätten.
Info*Schnuppern gratis, willkommen.

Fitness Männer

Plätze frei

Mittwoch, 14.30 Uhr, Turnhalle Lätten.
Info*Schnuppern gratis, willkommen.

jeden Donnerstag

09.00 – 10.00 Uh

Laufträff, F. Gwerder, N.079 545 93 14, Mail: felix.gwerder@bluewin.ch

Tipps

Singen für alle, jeden 2. Montag. A. Pomp, 077 423 22 58, Mail: abp2@gmx.net

GZ Benglen: www.ortsvereinbenglen.ch

Gzf: www.gz-faellanden.ch

Mal Reden telefonisches Gesprächsangebot gegen Einsamkeit, www.malreden.ch

Tel. 0800 890 890 tgl. 09.00 – 20.00 Uhr

Dargebotene Hand, Tel. 143, 24 Std. für ein helfendes unterstützendes Gespräch Anonym (Kosten: Handy: 20 -70 Rp.)
Webseite www.143.ch= online Beratung, Info

Versicherung Anlässe Sache Teilnehmer. 13-7. bis 16.8.26 Schulferien, kein Aquafit, Gymfit Frauen und Fitness Männer

Gemeinde Fällanden
Fachstelle Seniorenarbeit
Sunnetalstrasse 2a
8117 Fällanden
www.faellanden.ch

Telefon 043 355 31 30
christa.wyss@sunnetal.ch

Bürozeiten: Montag – Donnerstag 8.00 – 16.00 Uhr



Seniorenwanderung, Dienstag, 07.07.2026

1. Programm:

- 0820 Besammlung, Fällanden, Haltestelle Gemeindehaus, Begrüssung
- 0830 Fahrt mit Bus 745 und Tram 7 nach Zürich Milchbuck (Kaffee und Gipfeli in nahegelegenen Café)
- 1000 ca. Wanderung nach Rigiblick - Susenberg - Zoo - Adlisberg - Chätzenschwanz - Waldhütte Lohholz Pfaffhausen
- 1300 ca. Grill-Lunch
- 1530 ca. Verabschiedung, Heimreise individuell

2. Besonderes:

Das Mittagessen besteht aus:

- Cervelat, Kalbsbratwurst oder Schweinsbratwurst vom Grill mit verschiedenen Salaten, Dessert, Getränken, Kaffee
- Bestellte Würste, Salate, Getränke, Dessert sind durch Wanderleiter organisiert
- Geschirr, Besteck, Becher sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden

3. Anmeldung bis 04.07.2026 an Wanderleiter:

- per Telefon an: 079 357 48 48, oder
- per E-Mail an: ernst.hungerbuehler@bluewin.ch

mit folgendem Inhalt

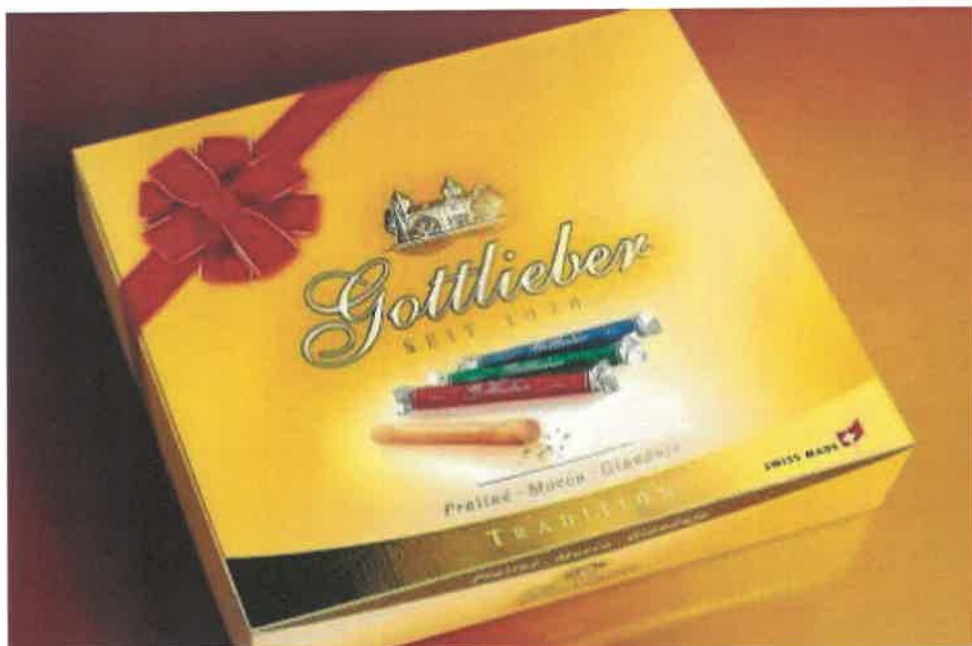
- Art der gewünschten Wurst

4. Kosten:

- Für Mittagessen (Wurst, Salate, Dessert, Getränke, Kaffee) CHF 30.-.
- Der Betrag wird beim Mittagessen eingezogen.

5. Gemütliches Beisammensein:

- Zum gemütlichen Beisammensein in der Waldhütte Lohholz sind auch Seniorinnen und Senioren herzlich willkommen, die nicht an der Wanderung teilnehmen.
- Bitte in jedem Fall vorher beim Wanderleiter anmelden.



Betriebsbesichtigung Gottlieber Hüppen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Gottlieber Hüppen. Erfahren Sie, in der kleinen, aber feinen Manufaktur, wie diese Spezialitäten gezaubert werden und geniessen Sie die Degustation!

Datum	Dienstag, 14.7.26
Abfahrt	Fahrgemeinschaften 7.30 Uhr, vor Bistro Sunnetal
Anmeldung	bis 18.6. an Seniorenarbeit, T. 043 355 31 30, Mail: christa.wyss@sunnetal.ch
Kosten	Fahrt Fr. 15.00, Führung: Fr. 10.00, Essen separat
Mittagessen	Bitte angeben Fleisch od. Vegi? O. Vorspeise Fr. 20.00
Vor Führung	Startkaffee in hübschem Café Gottlieber direkt am See

reformiert_katholisch
Kirchen im Kanton Zürich

Gemeinde Fällanden
Fällanden Benglen Pfaffhausen



Führung im mini Städtli Lichtensteig

Erfahren Sie mehr über dessen Geschichte, die hübschen Ecken, den Städtebau im Mittelalter oder die Persönlichkeiten aus dem Toggenburg. Wie z.B. Jost Bürgi, Ueli Bräker oder Huldreich Zwingli.

Datum	Dienstag, 21.7.26
Abfahrt	Fahrgemeinschaften 7.45 Uhr, vor Bistro Sunnetal
Anmeldung	bis 9.7. an Seniorenarbeit, T. 043 355 31 30, Mail: christa.wyss@sunnetal.ch
Kosten	Fahrt Fr. 15.00, Führung: Fr. 10.00, Essen: Separat
Mittagessen	Nach Rückkehr im Bistro Sunnetal, wer mag.
Vor Führung	Startkaffee Café Huber im Städtli



Halbtagesfahrt, Mittagessen auf der Poo Alp

Geniessen Sie mit uns eine schöne Ausfahrt über Land.
Mit feinem Mittagessen auf der Poo Alp (ob Wald ZH).

Datum	Montag, 27.7.26
Besammlung	8.30 Uhr, vor Bistro Sunnetal
Essen	Fleisch: Schnitzel, Pommes Fr. 26.50, veg: Fitnesssteller mit Rösti-Frischkäsetaschen, Salat Fr. 25.50
Kosten	Mitfahrt: Fr. 10.00, Mittagessen u. Getränke individuell
Anmeldung	bis 16.7. an Seniorenarbeit, Tel. 043 355 31 30, Mail christa.wyss@sunnetal.ch