



## **Senioren-Bulletin Juni 2026**

Mittagstisch jeden Donnerstag, ohne Anmeldung  
E Bike Tour  
Referat Vergangenes loslassen, Neuem offen begegnen  
Sonntagsessen im Bistro  
grosse Seniorenreise Walensee u. Quinten  
Mittagstisch für alleinstehende Frauen  
Aquafit, Fitness Männer, Gymfit Frauen, Laufträff  
Jassen, Singen, Wanderung, Tipps

## Angebote Juni

- jeden Donnerstag**      **Seniorenmittagstisch.** Jeden Donnerstag,  
**11.30 Uhr** Bistro Sunnetal. Keine Anmeldung nötig. Menü  
Vorspeise, Mineral, Dessert: Preis CHF 16.50.
- Montag**      **01. Juni**      **E Bike Tour.** Bitte Flyer beachten.
- Dienstag**      **02. Juni**      **Wanderung.** Bitte Flyer beachten. Leitung:  
Elisabeth Tobler und Fredi Zumsteg.
- Donnerstag** **04. Juni**      **Referat Vergangenes loslassen, Neuem  
offen begegnen.** Bitte Flyer beachten.
- Sonntag**      **07. Juni**      **Sonntagsessen Bistro Sunnetal,** erster u.  
**28. Juni**      letzter Sonntag Monat, ohne Anmeldung.  
**11.30 Uhr** Menü/Dessert CHF 16.50. Selbstbedienung.  
Bitte gekennzeichnete Tische benützen.
- Dienstag**      **16. Juni**      **Grosse Seniorenreise Walensee u.  
Quinten.** Quinten ist eine der einzigartigsten  
Ortschaften der Schweiz. Das kleine Dorf liegt  
am steilen Nordufer des Walensee u. ist nur zu  
Fuss oder per Schiff erreichbar. Durch die  
einmalige Lage herrscht hier ein fast  
mediterranes Mikroklima. Kommen Sie mit  
und besuchen Sie das hübsche Quinten. Für  
Details bitte Flyer beachten. Anmeldung:  
\*Seniorenarbeit, T. 043 355 31 30,  
christa.wyss@sunnetal.ch
- Sonntag**      **21. Juni**      **Mittagessen,** alleinstehende Frauen, Info:  
Marta Walder, Natel 079 852 07 67.
- Sonntag**      **28. Juni**      **Jassen im Bistro Sunnetal,** Info: L. Kolp,  
T. 043 355 52 51. Mail: lt.kolp@bluewin.ch

## **Bewegung, Tipps**

**Aqua fit, Plätze frei**  
Mittwochnachmittag

Schulbad Benglen. \*Info Seniorenarbeit, Tel. 043 355 31 30, Mail [christa.wyss@sunnetal.ch](mailto:christa.wyss@sunnetal.ch)

**Gymfit Frauen**  
**Plätze frei**

Turntag: Mittwoch, 13.30 Uhr, Turnhalle Lätten. **Achtung Juni/Juli Sommerprogramm Morgenturnen= Info Seniorenarbeit\***

**Fitness Männer**  
**Plätze frei**

Turntag: Mittwoch, 14.30 Uhr, Turnhalle Lätten. **Achtung Juni/Juli Sommerprogramm Morgenturnen= Info Seniorenarbeit\***

**jeden Donnerstag**  
**09.00 – 10.00 Uh**

**Laufträff**, F. Gwerder, N.079 545 93 14, Mail: [felix.gwerder@bluewin.ch](mailto:felix.gwerder@bluewin.ch)

## **Tipps**

**Sommersonnwende Fest**, Alterszentrum Sunnetal. Sonntag, 21.6.26. Mit Sänger Claudio de Bartolo. Info/Flyer liegen auf im AZ Sunnetal. Homepage: [www.sunnetal.ch](http://www.sunnetal.ch)

**Singen für alle**, jeden 2. Montag. A. Pomp, 077 423 22 58, Mail: [abp2@gmx.net](mailto:abp2@gmx.net)

**GZ Benglen:** [www.ortsvereinbenglen.ch](http://www.ortsvereinbenglen.ch)  
**Gzf:** [www.gz-faellanden.ch](http://www.gz-faellanden.ch)

**Mal Reden** telefonisches Gesprächsangebot gegen Einsamkeit, [www.malreden.ch](http://www.malreden.ch)  
Tel. 0800 890 890 tgl. 09.00 – 20.00 Uhr

**Versicherung Anlässe** Sache Teilnehmer.

Gemeinde Fällanden  
Fachstelle Seniorenarbeit  
Sunnetalstrasse 2a  
8117 Fällanden  
[www.faellanden.ch](http://www.faellanden.ch)

Telefon 043 355 31 30  
[christa.wyss@sunnetal.ch](mailto:christa.wyss@sunnetal.ch)

Bürozeiten: Montag – Donnerstag 8.00 – 16.00 Uhr



## **E Bike Tour Nähe Lützelsee Region**

Fällanden-Grünigen (Znüni)-Nähe Region Lützelsee-Oetwil (Mittagessen)-Fällanden. Ca. 55 km, zusätzliche Trinkpause nach Bedarf. Leitung: B. von Rotz u. E. u. C. Wyss.

<b>Datum</b>	Montag, 1.6. (Schlechtwetter Datum neu= 8.6.26)
<b>Treffpunkt</b>	9.00 Uhr, Bänkli vor dem Alterszentrum Sunnetal
<b>Ausrüstung</b>	verkehrstüchtiges E-Bike, Helm, Getränk
<b>Kosten</b>	Znüni individuell
<b>Mittagessen</b>	<b>Bitte Wurst, Brot mitnehmen.</b> Spendiert: Getränk, Dessert, Kaffee
<b>Anmeldung</b>	bitte bis 27.5. an Seniorenarbeit, T. 043 355 31 30, Mail: <a href="mailto:christa.wyss@sunnetal.ch">christa.wyss@sunnetal.ch</a>
<b>Leiter Tel.</b>	Ch. Wyss 079 754 34 65, B. von Rotz 079 370 79 45

# Seniorenwanderung vom Dienstag 02. Juni 2026

## Teilstrecke auf dem Aareuferweg von Wildegg nach Brugg

Eine Anmeldung zu dieser Wanderung ist unbedingt erforderlich: Anmeldeschluss: Samstag, 30. Mai 20.00 Uhr

Besammlgung: 07.25 Uhr beim Gemeindehaus

Stettbach an: 07.50 Uhr

Brugg an: 08.53 Uhr auf Gleis 5

Wildegg an: 09.07 Uhr

umsteigen!!

Hinfahrt Fällanden ab mit Bus 745 um 07.37 Uhr

Stettbach ab: 08.04 Uhr mit der S12 nach Brugg

Brugg ab: 09.00 Uhr auf Gleis 4 mit RE12

**Billettkosten für die Hinfahrt Fällanden – Brugg – Wildegg: CHF 14.90 (½ Abo)**

Startkaffee im Kaffee Moosberger in Wildegg ( nahe beim Bahnhof)

Abmarsch spätestens 10.00 Uhr auf dem Aareuferweg in Richtung Brugg. Weglänge ca. 11 km

Wanderzeit inkl. 2 Pausen: 3 Std.

Ankunft in Brugg um ca. 13.00 Uhr mit anschliessendem Mittagessen im Restaurant „Trattoria rotes Haus“

(wir haben im Jahre 2025 schon dort gegessen) Die Menüauswahl für das Mittagessen wird auch diesmal bei der Anmeldung inkl. der dazugehörigen Kosten dieser Menü bekannt gegeben. (es stehen 4 Menü zur Auswahl)

Die Rückfahrt von Brugg nach Stettbach mit der S12 ist für 15.06 Uhr auf Gleis 5 vorgesehen. Eine spätere Rückfahrt ab Brugg mit der S12 ist allenfalls auch möglich, immer .06 oder .36.

**Billettkosten für die Rückfahrt Brugg- - Stettbach – Fällanden: CHF 11.90 (1/2 Abo)**

Anmeldung an die Wanderleitung: Elisabeth Tobler oder Fredi Zumsteg

E-Mails: [elisabeth.tobler@ggaweb.ch](mailto:elisabeth.tobler@ggaweb.ch) oder [fredi.zumsteg@ggaweb.ch](mailto:fredi.zumsteg@ggaweb.ch) oder Tel. Festnetz 044 825 37 25

Handy Elisabeth: 079 472 29 56

Anmeldeschluss: Samstag, den 30. Mai 20.00 Uhr.

Wir hoffen natürlich auf eine möglichst grosse und fröhliche Teilnehmerschaft.



## **Vergangenes loslassen, Neuem offen begegnen**

Gerade im Alter ist es wichtig, beides zu können. Anzunehmen, dass nicht mehr alles möglich ist u. festzuhalten, was uns am Herzen liegt. Psychologin M. Allemann möchte im Vortrag anregen, diese Lebensphase als Chance zu sehen. Für neue Erfahrungen, mehr innere Freiheit, einen zuversichtlichen Blick nach vorn.

**Datum** Donnerstag, 4.6.2026, 13.45 Uhr  
**Ort, Kosten** **neu Gemeindesaal**=neben Bibliothek, Kosten: Fr. 5.00  
**Anmeldung** bis 28.5. an Seniorenarbeit, T. 043 355 31 30,  
Mail [christa.wyss@sunnetal.ch](mailto:christa.wyss@sunnetal.ch)



## Seniorenreise Walensee u. Quinten

Spendiert: Znüni, Mittagessen, Dessert, **Selbstkosten:** Anteil Car, Schiff=Fr. 48.00 plus zusätzlich alle Getränke (ausser Morgenkaffee).

- Datum, Zeit** Dienstag, 16.6.2026, Besammlung: 8.00 Uhr
- Abfahrt** 8.15 Uhr vor dem Alterszentrum Sunnetal
- Anmeldung** bis 1.6.26 an Seniorenarbeit, Tel. 043 355 31 30, Mail: christa.wyss@sunnetal.ch (Platzzahl beschränkt)
- Bitte angeben** **Menü 1:** Riz Casimir (Poulet) an rassisiger Currysauce **oder** **Veg:** Käsespätzli, Röstzwiebeln, Apfelmus
- Bemerkung:** mit freiem Aufenthalt in Walenstadt vor Rückfahrt