



## **Senioren-Bulletin Mai 2024**

Mittagstisch

Sonntagessen Bistro

Mittagstisch alleinstehende Frauen

Referat Ordnungscoach «Karin räumt auf»

Besichtigung Schutz und Rettung

Referat Sophrologie

Jassen/ E Bike Tour/ Laufträff/Sport/Wanderung/Tipps

## Angebote Mai

- jeden Donnerstag**      **Mittagstisch** für Seniorinnen und Senioren,  
**11.30 Uhr**      Ort: Bistro Sunnetal. Ohne Anmeldung.  
Menü, Dessert: CHF 16.50.
- Sonntag**      **05. Mai**      **Sonntagsessen Bistro Sunnetal**, für  
**26. Mai**      Seniorinnen/Senioren erster u. letzter  
**11.30 Uhr**      Sonntag Monat, ohne Anmeldung.  
Menü/Dessert CHF 16.50. Selbstbedienung.  
Bitte gekennzeichnete Tische benützen.
- Dienstag**      **14. Mai**      E Bike Tour Züri Underland. Bitte Flyer  
beachten.
- Pfingstmontag**      **Mittagessen**, alleinstehende Frauen, Stella  
**20. Mai**      Village. Info M. Walder, 044 825 02 31.  
**11.45 Uhr**
- Pfingstmontag**      **Jassen**. Info L. u. T. Kolp, Tel. 043 355 52  
**20. Mai**      51, Mail: lt.kolp@bluewin.ch  
**14.00 Uhr**
- Dienstag**      **23. Mai**      **Referat «Karin räumt auf.»** Zu viele  
Sachen zuhause? Referat und Tipps vom  
Ordnungcoach. Bitte Flyer  
beachten\*Anmeldung Seniorenarbeit, Tel.  
043 355 31 30, christa.wyss@sunnetal.ch
- Dienstag**      **28. Mai**      **Besichtigung Schutz und Rettung Rüti**,  
**12.45 Uhr**      bitte Flyer beachten. \*
- Donnerstag**      **30. Mai**      **Referat Wohlbefinden durch**  
**14.00 Uhr**      **Sophrologie**. Bitte Flyer beachten. \*

## Bewegung, Tipps

### Aqua fit

Mittwochnachmittag

\*Info Seniorenarbeit, Tel. 043 355 31 30,  
christa.wyss@sunnetal.ch

### Gymfit Frauen

Mittwoch, 13.30 Uhr, Turnhalle Lätten. Info\*

### Fitness Männer

Mittwoch, 14.30 Uhr, Turnhalle Lätten, Info\*

### jeden Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr

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

### Dienstag 07. Mai

**Wanderung** Reussuferweg, Bremgarten-  
Gnadental. Leicht, 2.30 Std. Wanderzeit.  
**Treff:** 7.25 Uhr Gmdh. **Abfahrt:** 7.32 Uhr,  
Bus 743 n. Stettbach. **Stettbach ab:** S 12  
8.04 Uhr n. ZH HB. **An:** 8.12 Uhr. Da Zustieg  
in S12 möglich. **HB ab:** 8.14 Uhr Gleis 41/42,  
S 12 via Dietikon (umsteigen), S17 n.  
Bremgarten, Halt Bahnhof. **Billett:** Hin/zurück  
je Fr. 8.40 (1/2 Abo). Hin: Fällanden Gmdh.-  
Stettbach-Zürich HB-Dietikon-Bremgarten.  
Zurück: Gnadental-Mellingen-Heitersberg-ZH  
HB-Stettbach-Fällanden. Kauf ab SBB Schalter  
erwähnen: Billette werden selber entwertet.  
**Leitung:** E. Tobler, F. Zumsteg, **Anmeldung  
nötig! Bis 4.5., 18.00 Uhr: T. 044 825 37 25**  
Natel an, Wandertag ab 6.30, 079 472 29 56  
Detail Wanderung: [www.sunnetal.ch](http://www.sunnetal.ch) od. bei\*

### Tipps

**Singen**, A. Pomp, N. 076 476 38 83

**GZ Benglen:** [www.ortsvereinbenglen.ch](http://www.ortsvereinbenglen.ch)

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

**Pfaffhüsli:** [www.pfaffhuesli.ch/contact-9](http://www.pfaffhuesli.ch/contact-9)

**Versicherung** Sache Teilnehmende.

**Schulferien**, 22.4.-5.5.: Kein Aquafit,  
Turnen.

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

# Seniorenwanderung vom Dienstag, 07. Mai 2024

- Wanderung:** Auf dem Reussuferweg bzw. dem Aargauerweg der Reuss entlang von Bremgarten nach Gnadental. (ehemals Kloster)  
**Leicht, sehr wenige Höhenmeter**
- Besammlung:** 07.25 Uhr beim Gemeindehaus
- Hinreise:** 07.32 Uhr mit Bus 743 nach Stettbach Stettbach an: 07.46 Uhr  
Stettbach ab 08.04 Uhr mit der S12 nach Zürich HB an: 08.12 Uhr  
**Im Zürich HB ist eine Zustiegsmöglichkeit für weitere Teilnehmer möglich!**  
Zürich HB ab 08.14 Uhr auf Gleis 41/42 mit Zug S12  
Dietikon an: 08.30 Uhr **umsteigen**  
Dietikon ab: 08.33 Uhr auf Gleis 11 mit S17
- Ankunft:** Bremgarten Bahnhof an: 08.54 Uhr
- Startkaffee:** Im Restaurant "Bahnhöfli" in Bremgarten
- Abmarsch:** Beim Restaurant "Bahnhöfli" um ca. 09.30 Uhr  
auf dem Reussuferweg nach Gnadental
- Wanderzeit:** Ca. 2 Std. 30 Min. (reine Wanderzeit)  
zusätzlich 1 bis 2 Pausenhalte bei Bedarf ( je ca. 10 Min.)
- Ankunft:** in Gnadental um ca. 12.15 Uhr
- Mittagessen:** Im Restaurant "Gnadental" um ca. 12.30 Uhr  
anschliessend an das Mittagessen wäre es möglich, eine individuelle  
Besichtigung der Reusspark - Anlage vorzunehmen.
- Anmeldung:** **Eine Anmeldung für diese Wanderung ist unbedingt erforderlich bis  
Samstagabend 04. Mai 2024, 18.00 Uhr an die Wanderleitung!!**
- Rückreise:** **Die Abfahrtszeiten in Gnadental** mit dem Bus Nr. 336 zur Bahnstation  
Mellingen - Heitersberg sind wie folgt möglich: 14.04, 14.34, 15.04, 15.34 oder 16.04 Uhr  
Dauer der Busfahrt ca 16 Minuten. Die genaue Rückreisezeit ab Gnadental wird mit den  
Teilnehmern vorgängig abgesprochen.  
**Die Abfahrtszeiten vom Bahnhof " Mellingen-Heitersberg" nach Stettbach Bahnhof**  
sind wie folgt möglich: 14.34, 15.04, 15.34, 16.04, oder 16.34 Uhr  
Die Rückreise von Stettbach nach Fällanden erfolgt individuell.
- Rückreise - alternative:** Bei sehr schönem Wetter wäre es möglich, eine spätere Abfahrtszeit in  
Gnadental zu wählen, z.B. um 15.34 Uhr und somit bestünde dann für die  
marschtüchtigen Teilnehmer die Möglichkeit, von Gnadental der Reuss entlang  
nach Mellingen Dorf zu wandern (max. 1Std+ 10 Min) und von dort mit dem  
Bus Nr. 336 nach der SBB-Station Mellingen-Heitersberg zu fahren.
- Billette lösen:** **Hinfahrt:** Fällanden Gmdh. - Stettbach - Zürich HB - Dietikon - Bremgarten.  
**Rückfahrt:** Gnadental - Mellingen-Heitersberg - Zürich HB - Stettbach -Fällanden.  
**Wichtig:** Beim Billettkauf am SBB-Schalter ist zu erwähnen, dass wir die Billette für die  
Reise mit Bus und Bahn selbst entwerfen werden.
- Billett - Kosten:** Für Hin- und Rückfahrt je CHF 8.40 (Basis 1/2 ABO) also insgesamt total CHF 16.80
- Wanderleitung:** Elisabeth Tobler + Fredi Zumsteg Tel. 044 825 37 25 oder Handy Elisabeth 079 472 56<sup>29</sup>  
Das Handy von Elisabeth ist am Wandertag ab 06.30 Uhr eingeschaltet!!
- Wir freuen uns schon heute auf eine grosse Schar aufgestellter Teilnehmer!!



## Referat Sophrologie u. Schnupperübungen

Wohlbefinden durch Sophrologie. Methode: Entspannung, Atemübungen, sanften Körperbewegungen, Visualisierung. Wir entdecken innere Ressourcen, aktivieren diese, integrieren sie. Die Gedanken werden in eine positive Richtung gelenkt.

Anlass	Donnerstag, 30.5.24, 14.00-ca. 15.30 Uhr, Ort: Saal Katholische Kirche, Kosten: Fr. 5.00
Anmeldung	21.5. an Seniorenarbeit, Tel. 043 355 31 30, Mail <a href="mailto:christa.wyss@sunnetal.ch">christa.wyss@sunnetal.ch</a>
Referentin	Monika Stirnimann, ausgebildete Sophrologin



## Karin räumt auf

Zu viele Sachen zuhause? Die Ordnungsexpertin aus Leidenschaft verrät weshalb Unordnung entsteht. Sie erhalten praktische, nachhaltige Tipps für das Aufräumen, Ordnung halten und Entsorgen.

**Datum, Zeit** Donnerstag, 23.5.2024, 14.00 Uhr, Saal Katholische Kirche Fällanden

**Anmeldung** bis 16.5. an Fachstelle Seniorenarbeit, Telefon 043 355 31 30, Mail [christa.wyss@sunnetal.ch](mailto:christa.wyss@sunnetal.ch)

**Referat** Karin Treichler, Ordnungscoach, Buchhändlerin, Bibliothekarin. **Kosten** Teilnahme: Fr. 5.00



## E Bike Tour Züri Underland

Richtung Bassersdorf, Eigental, Embrach, Pfungen. Mittag Region Pfungen. Rumstal, Kempthal, (Brütten), Brüttsellen, Fällanden. 45-50 km, Fahrt ca. 3 Std. u. Pause. Leitung: S. und E. Zaugg, B. von Rotz.

<b>Datum</b>	Dienstag, 14.5.24
<b>Treffpunkt</b>	10.00 Uhr, Bänkli vor dem Alterszentrum Sunnetal
<b>Ausrüstung</b>	verkehrstüchtiges E-Bike, Helm, Picknick, Getränk
<b>Kosten</b>	Selbstkosten Pausen und Mittagshalt.
<b>Anmeldung</b>	Susi Zaugg, N. 079 634 85 38, Mail: zaugg.susanne@bluewin.ch



## Besichtigung Stützpunkt Regio 144, Rüti

Führung durch den Stützpunkt, Besichtigung  
Rettungswagen, Erklärungen Ablauf Einsätze Regio 144.

**Datum** Dienstag, 28.5.2024, Treff für Fahrgemeinschaft:  
12.45 Uhr, vor Bistro Sunnetal

**Anmeldung** bis 21.5. Seniorenarbeit, Telefon 043 355 31 30,  
Mail: [christa.wyss@sunnetal.ch](mailto:christa.wyss@sunnetal.ch)

**Kosten** Führung Fr. 5.00, Mitfahrt: Fr. 5.00, Zvieri individuell