SENIOREN
STEINHAUSEN

JAHRESPROGRAMM 2024/2025

WIR DANKEN

Wir danken der Gemeinde Steinhausen, der katholischen und reformierten Kirchgemeinde sowie allen Inserenten für die finanzielle Unterstützung.

Wir danken allen, die zur Entstehung unseres schönen Programmheftes beigetragen haben.

INHALT

Vorwort	**5**
Vorstand	**6**
Wir über uns	**7**
Wandern	**8**
Walking / Vita-Parcours / Nordic Walking	**26**
Velofahren	**28**
Senioren-Nachmittage	**40**
Mittagsclub	**46**
Anlässe	**48**
Wir erzählen euch eine Geschichte	**53**
Kontakte und Gespräche	**56**
Internet- und Tablet-Treff	**57**
Angebote anderer Organisationen	**58**
Hinweise	**70**

www.seniorensteinhausen.ch
info@senioren-steinhausen.ch

VORWORT

«Zufriedenheit ist der Schlüssel zum Tor der Lebensfreude»

Mit grosser Zufriedenheit blickt der Vorstand auf ein erfolgreiches Vereinsjahr zurück. Wir hoffen natürlich, dass die verschiedenen Anlässe auch zur Zufriedenheit unserer Seniorinnen und Senioren beitragen konnten.

Zufriedenheit ist ein tiefgreifendes Lebensgefühl, welches uns inneren Frieden, Ruhe, Gelassenheit und Zuversicht verleiht. Sie ist weder konsumorientiert noch abhängig von Erfolgserlebnissen. Vielmehr sind es alltägliche Begebenheiten, welche ein Gefühl von tiefer Zufriedenheit in uns auszulösen vermögen; sei es ein strahlendes Kinderlachen, ein spontaner Schwatz auf der Einkaufstour, ein gemütlicher Spaziergang in der faszinierenden Natur, das Beisammensein und vertrauliche Gespräche mit lieben Freunden und Bekannten, oder ein Blick in den mit Sternen übersäten Nachthimmel…

Das vorliegende Jahresprogramm wurde von den Bereichsleitenden wiederum abwechslungsreich, mit grossem Enthusiasmus und Sorgfalt gestaltet. Möge das Angebot möglichst viele Zufriedenheits-Mosaiksteinchen für alle enthalten.

Wir freuen uns sehr, Sie, liebe Seniorinnen und Senioren, an Ihren Wunschveranstaltungen begrüssen zu dürfen.

Für den Vorstand
Heinz Schmid

VORSTAND

Heinz Schmid, Präsident info@senioren-steinhausen.ch	041 741 62 85
Ursula Hirzel, Aktuarin	041 740 18 68
Josef Stritmatter, Finanzen	079 502 99 54

WIR ÜBER UNS

Der Verein Senioren Steinhausen engagiert sich für eine aktive Freizeitgestaltung. Unter dem Motto «gemeinsam statt einsam» fördern wir den Kontakt unter den Seniorinnen und Senioren. Mit unseren Angeboten und Anlässen wie Wandern, Walking und Velofahren tragen wir zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Fitness bei. Vorträge, Seniorennachmittage und der Mittagsclub unterstützen den sozialen Zusammenhalt und die Geselligkeit.

Wir freuen uns über jedes Neumitglied. Selbstverständlich dürfen Sie bei unseren Veranstaltungen auch schnuppern, bevor Sie sich definitiv anmelden. Unsere Angebote richten sich an alle Personen ab 60 Jahren.

Besuchen Sie uns auf www.seniorensteinhausen.ch

TEAM WANDERN

Robert Dreher, Ressortleiter 041 741 37 14
Schulhausweg 32
6312 Steinhausen
wandern.robi@senioren-steinhausen.ch

Pius Fähndrich, Ressortleiter 041 741 12 07
Neudorfstrasse 1
6312 Steinhausen
wandern.pius@senioren-steinhausen.ch

Edith Achermann, Tourenleiterin	079 480 24 93
Moritz Albisser, Tourenleiter	041 741 16 63
Ursula Hirzel, Tourenleiterin	041 740 18 68
Arthur Huber, Tourenleiter	079 455 90 20
Gregor Notter, Tourenleiter	041 741 31 54
Helen Riccardi, Tourenleiterin	078 841 68 87
Heinz Schmid, Tourenleiter	041 741 62 85
Zeno Stössel, Tourenleiter	079 276 24 18
Josef Wüest, Tourenleiter	079 211 07 14

WANDERN

Wir führen das ganze Jahr Wanderungen in verschiedenen Stärkeklassen durch. Alle Wanderungen eignen sich gut für Seniorinnen und Senioren. Sind Sie 60 Jahre oder älter und-haben Freude am Wandern, dann schauen Sie doch unser Wanderprogramm an und kommen Sie unverbindlich einmal mit. Wir pflegen eine sehr gute Kameradschaft. Bitte beachten Sie die Hinweise auf **Seite 25**.

Programmänderungen
Bei Gefahren oder anderen zwingenden Voraussetzungen sind Programmänderungen vorbehalten. Aktuelle Informationen sind auf unserer Homepage **www.seniorensteinhausen.ch**, im Steinhauser Aspekte und in unserem Anschlagkasten im Durchgang zur Post ersichtlich.

WANDERWOCHE 2024 IN DAVOS

Die diesjährige Wanderwoche führt uns nach Davos und findet statt vom **Samstag, 24. bis Samstag, 31. August 2024**. Unsere Unterkunft ist das Hotel Alpine Inn mitten in Davos. Informationen und Anmeldeformulare sind erhältlich bei: Pius Fähndrich, Neudorfstrasse 1, 6312 Steinhausen, Tel. 079 734 23 70 oder wandern.pius@senioren-steinhausen.ch

APRIL

Kurzwanderung «Hirssattel» Nachmittag

Datum	Mittwoch, **10. April 2024**
Treffpunkt	13.30 Uhr Steinhausen Zentrum (13.40 Uhr Bus 636 > Baar)
Wanderroute	Uerzlikon – Hirssattel – Steinhausen
Anforderung	1½ Std. / 5.5 km / Hm + 55 m / - 140 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt)
Fahrpreis	ZVB-Billett, 4 Zonen Fr. 4.– HT
Rückkehr	ca. 16.30 Uhr Steinhausen Zentrum
Anmeldung	bis **So., 7. April, 20 Uhr** via Web oder tel.
Tourenleitung	Arthur Huber 079 455 90 20
Bemerkung	Billette selber lösen

APRIL — Halbtageswanderung «St. Verena» Nachmittag

Datum	Dienstag, **16. April 2024**
Treffpunkt	12.40 Uhr Steinhausen Zentrum (12.46 Uhr Bus 606 > Zug)
Wanderroute	Zug – St. Verena – Schönegg – Oberwil – St. Karl
Anforderung	2 Std. / 6.5 km / Hm +270 m / -275 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt)
Fahrpreis	ZVB-Tageskarte 2 Zonen Fr. 6.40 HT
Rückkehr	16.40 Uhr Steinhausen Zentrum
Anmeldung	bis **So., 14. April, 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Pius Fähndrich 079 734 23 70
Bemerkung	Billette selber lösen

APRIL — Tageswanderung «Flachsee»

Datum	Di., **23. April 24** (Verschiebedatum Do., 25.4.)
Treffpunkt	8.00 Uhr Steinhausen Bahnhof (8.11 Uhr S 5 > Zürich)
Wanderroute	Unterlunkhofen – Geisshof – Emaus – Hermetschwil – Rottenschwil Hecht
Anforderung	4 Std. / 13.5 km / Hm +180 m / -190 m
Verpflegung	im Restaurant (Kaffee, Mittagessen)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 14.– HT / Fr. 3.– GA
Rückkehr	16.18 Uhr Steinhausen Bahnhof
Anmeldung	bis **So., 21. April, 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Josef Wüest 079 211 07 14

MAI

Kurzwanderung «Bisliker Weiher» Nachmittag

Datum	Dienstag, **7. Mai 2024**
Treffpunkt	13.00 Uhr Steinhausen Bahnhof (13.11 Uhr S5 > Hedingen)
Wanderroute	Hedingen – Hedinger Weiher – Bisliker Weiher – Affoltern
Anforderung	1¾ Std. / 5.1 km / Hm +160 m / -160 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 6.– HT
Rückkehr	16.48 Uhr Steinhausen Bahnhof
Anmeldung	bis **So., 5. Mai, 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Gregor Notter 041 741 31 54

MAI

Tageswanderung leicht «Biber, Spargel»

Datum	Dienstag, **14. Mai 2024**
Treffpunkt	6.50 Uhr Steinhausen Zentrum (7.01 Uhr Bus 606 > Zug)
Wanderroute	Marthalen – Bibersee – Thurbrücke – Flaach
Anforderung	3½ Std. / 11.3 km / Hm +90 m / -140 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 28.– HT / Fr. 3.– GA
Rückkehr	17.47 Uhr Steinhausen Zentrum
Anmeldung	bis **So., 12. Mai, 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Robert Dreher 041 741 37 14

MAI — Tageswanderung plus «Bürgenstock»

Datum	Di., **28. Mai 24** (Verschiebedatum Do., 30.5.)
Treffpunkt	6.50 Uhr Steinhausen Zentrum (7.01 Uhr Bus 606 > Zug)
Wanderroute	**A:** Obbürgen Seewli – Seewligrat – Honegg – Känzeli – Hammetschwand – Bürgenstock **B:** Obbürgen Moos – Vorderegg – Honegg – Känzeli – Hammetschwand – Bürgenstock
Anforderung	**A:** 4 Std. / 9.8 km / Hm + 680 m / -470 m **B:** 2½Std. / 6 km / Hm + 420 m / -295 m
Verpflegung	aus dem Rucksack oder gegen Ende der Wanderung Bergrestaurant
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 34.– HT / Fr. 3.– GA
Rückkehr	15.54 Uhr Steinhausen Zentrum
Anmeldung	bis **So., 26. Mai, 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	**A:** Pius Fähndrich 079 734 23 70 **B:** Moritz Albisser 041 741 16 63

JUNI — Kurzwanderung «Sternen» Nachmittag

Datum	Mittwoch, **5. Juni 2024**
Treffpunkt	13.30 Uhr Steinhausen Zentrum (13.40 Uhr Bus 636 > Baar)
Wanderroute	Uerzlikon – Oberholz – Sternen – Tannbühl – Mettmenstetten
Anforderung	2 Std. / 6.2 km / Hm +120 m / -170 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr 6.– HT
Rückkehr	17.18 Uhr Steinhausen Bahnhof
Anmeldung	bis **So., 2. Juni, 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Arthur Huber 079 455 90 20

JUNI Tageswanderung leicht «Ägelsee»

Datum	Dienstag, **18. Juni 2024**
Treffpunkt	8.00 Uhr Steinhausen Bahnhof (8.11 Uhr S5 > Zürich)
Wanderroute	Widen – Hasenberg – Ägelsee – Heitersberg – Remetschwil
Anforderung	3¼ Std. / 9.7 km / Hm +270 m / -295 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 15.– HT / Fr. 3.– GA
Rückkehr	15.48 Uhr Steinhausen Bahnhof
Anmeldung	bis **So., 16. Juni, 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Ursula Hirzel 041 740 18 68

JUNI Tageswanderung «Sattelpass»

Datum	Di., **25. Juni 24** (Verschiebedatum Do., 27.6.)
Treffpunkt	7.00 Uhr Steinhausen Zentrum (7.12 Uhr Bus 616 > Zug)
Wanderroute	Glaubenberg Passhöhe – Trogenegg – Sattelpass – Loo – Unterwengen – Glaubenbielen Parkplatz
Anforderung	4½ Std. / 12.4 km / Hm +540 m / -515 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 35.– HT / Fr. 3.– GA
Rückkehr	17.48 Uhr Steinhausen Zentrum
Anmeldung	bis **So., 23. Juni, 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Pius Fähndrich 079 734 23 70
Bemerkung	Zusatz Miesenstock (¾ Std. / 1,5 km / Hm +95 m / -95 m)

JULI

Kurzwanderung «Rotkreuz- Root» Vormittag

Datum	Dienstag, **9. Juli 2024**
Treffpunkt	8.00Uhr Steinhausen Zentrum 8.09Uhr Bus 606 > Cham)
Wanderroute	Rotkreuz – Gisikon – Root D4
Anforderung	2 Std. / 7.3 km / Hm +50 m / -40 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 6.– HT
Rückkehr	12.16 Uhr Steinhausen Zentrum
Anmeldung	bis **So., 7. Juli, 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Gregor Notter 041 741 31 54

JULI

Halbtageswanderung «Baaregg, Waldhüttenfest»

Datum	Dienstag, **16. Juli 2024**
Treffpunkt	9.15 Uhr Steinhausen Dorfplatz
Wanderroute	Steinhausen – Marchstein – Langacher – Waldsee – Waldhütte
Anforderung	2 Std. / 6.4 km / Hm + 140 m / -80 m
Programm	11.30 Uhr Ankunft bei der Waldhütte, anschliessend Apéro und Mittagessen
Kostenbeitrag	Fr. 13.– pro Person für Mittagessen
Rückkehr	Individuell
Anmeldung	bis **So., 14. Juli, 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Arthur Huber 079 455 90 20
Organisation	Dora Odermatt 079 256 46 73
Bemerkung	wird gemeinsam mit den Velofahrern durchgeführt. Auch Nichtwanderer sind herzlich willkommen.
Gesucht	Salate und Kuchen für das Büffet. Spenderinnen und Spender melden sich bitte bei Dora Odermatt 079 256 46 73

JULI — Tageswanderung «Bödmerenwald»

Datum	Di., **23. Juli 24** (Verschiebedatum Do., 25.7.)
Treffpunkt	8.00 Uhr Steinhausen Zentrum (8.12 Uhr Bus 616 > Zug)
Wanderroute	Eigeliswald (Parkplatz) – Obersaum – Aebenmatt – Wolfsbüel – Unterrogenloch – Stägen – Eigeliswald (Parkplatz)
Anforderung	4 Std. / 10.8 km / Hm +480 m / -480 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 47.– HT / Fr. 31.– GA
Rückkehr	17.48 Uhr Steinhausen Zentrum
Anmeldung	bis **So., 21. Juli, 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Helen Riccardi 078 841 68 87

AUGUST — Kurzwanderung «Kappel am Albis» Vormittag

Datum	Dienstag, **6. August 2024**
Treffpunkt	8.30 Uhr Steinhausen Zentrum (8.40 Uhr Bus 636 > Baar)
Wanderroute	Kappel a. A. – Uerzlikon – Steinhausen
Anforderung	2¼ Std. / 7.8 km / Hm +75 m / -220 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt)
Fahrpreis	ZVB-Billett 4 Zonen Fr. 4.– HT
Rückkehr	ca. 12.00 Uhr Steinhausen Zentrum
Anmeldung	bis **So., 4. August, 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Gregor Notter 041 741 31 54
Bemerkung	Billette selber lösen

AUGUST Tageswanderung leicht «Luzerner Kapellenweg»

Datum	Dienstag, **13. August 2024**
Treffpunkt	7.15 Uhr Steinhausen Zentrum (07.31 Uhr Bus 606 > Cham)
Wanderroute	Grosswangen – Buttisholz – Ruswil
Anforderung	3½ Std. / 10.9 km / Hm +250 m / -150 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 24.– HT / Fr. 3.– GA
Rückkehr	17.31 Uhr Steinhausen Zentrum
Anmeldung	bis **So., 11. August, 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Edith Achermann 079 480 24 93

AUGUST Tageswanderung «Höhronen»

Datum	Mi., **21. August 24** (Verschiebedatum Do., 22.8.)
Treffpunkt	8.00 Uhr Steinhausen Zentrum (8.16 Uhr Bus 606 > Zug)
Wanderroute	Raten – Höhronen – Am Dreiländer – Oberrossberg – Obermoos – Biberbrugg
Anforderung	3½ Std. / 10.3 km / Hm +340 m / -590 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr 15.–HT / Fr. 3.– GA
Rückkehr	15.47 Uhr Steinhausen Zentrum
Anmeldung	bis **So., 18. August, 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Robert Dreher 041 741 37 14

SEPTEMBER Kurzwanderung «Rotsee» Nachmittag

Datum	Dienstag, **10. September 2024**
Treffpunkt	11.15 Uhr Steinhausen Zentrum (11.24 Uhr Bus 606 > Cham)
Wanderroute	Ebikon – Rotsee – Ebikon
Anforderung	2½ Std. / 8.8 km / Hm + 95 m / - 95 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 7.– HT
Rückkehr	16.16 Uhr Steinhausen Zentrum
Anmeldung	bis **So., 8. Sept., 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Josef Wüest 079 211 0714

SEPTEMBER Halbtageswanderung «Gnadenthal» Nachmittag

Datum	Dienstag, **17. September 2024**
Treffpunkt	11.30 Uhr Steinhausen Zentrum (11.39 Uhr Bus 606 > Cham)
Wanderroute	vom Gnadenthal entlang der Reuss nach Bremgarten
Anforderung	3¾ Std. / 10.4 km / Hm + 125 m / - 100 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 15.– HT
Rückkehr	17.48 Uhr Steinhausen Bahnhof
Anmeldung	bis **So., 15. Sept., 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Zeno Stössel 079 276 24 18

SEPTEMBER Tageswanderung plus «Ristis, Engelberg»

Datum	Dienstag, **24. September 2024** (Verschiebedatum Do., 26. September)
Treffpunkt	6.50 Uhr Steinhausen Zentrum (7.01 Uhr Bus 606 > Zug)
Wanderroute	**A:** Ristis – Rigidalstafel – Rugghubelhütte – gleicher Weg zurück **B:** Ristis – Sädelegg – Brunnihütte – Holzstein – Rigidalstafel – Ristis
Anforderung	**A:** 5 Std. / 12 km / Hm + 770 m / - 770 m **B:** 3 Std. / 7.6 km / Hm + 380 m / - 380 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 43.– HT / Fr. 3.– GA
Rückkehr	17.48 Uhr Steinhausen Zentrum
Anmeldung	bis **So., 22. Sept., 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	**A:** Pius Fähndrich 079 734 23 70 **B:** Helen Riccardi 078 841 68 87

OKTOBER Kurzwanderung «Zigerhüttli» Nachmittag

Datum	Dienstag, **8. Oktober 2024**
Treffpunkt	12.20 Uhr Steinhausen Zentrum (12.31 Uhr Bus 606 > Zug)
Wanderroute	Raten – St. Jost – Zigerhüttli – Alosen
Anforderung	1½ Std. / 5.2 km / Hm + 115 m / - 295 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 6.– HT
Anmeldung	bis **So., 6. Oktober, 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Ursula Hirzel 041 740 18 68

OKTOBER Tageswanderung leicht «Hallwilersee»

Datum	Dienstag, **15. Oktober 2024**
Treffpunkt	8.15 Uhr Steinhausen Zentrum (8.24 Uhr Bus 606 > Cham)
Wanderroute	Schloss Hallwil – Beinwil am See – Mosen
Anforderung	3 Std. / 10,7 km / Hm + 100 m / - 95 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 20.– HT / Fr. 5.– GA
Rückkehr	17.16 Uhr Steinhausen Zentrum
Anmeldung	bis **So., 13. Okt., 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Robert Dreher 041 741 37 14

OKTOBER Tageswanderung «Siblinger Höhenweg»

Datum	Mittwoch, **23. Oktober 2024** (Verschiebedatum Do. 24. Oktober)
Treffpunkt	7.00 Uhr Steinhausen Bahnhof (7.11 Uhr S5 > Zürich)
Wanderroute	Siblingerhöhe – Hammel – Hallau – Wilchingerberg – Trasadingen
Anforderung	4¾ Std. / 15.6 km / Hm + 290 m / - 440 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 29.– HT / Fr. 3.– GA
Rückkehr	18.48 Uhr Steinhausen Bahnhof
Anmeldung	bis **So., 20. Okt., 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Helen Riccardi 078 841 68 87

NOVEMBER Kurzwanderung «Herbsttreff»

Datum	Mittwoch, **6. November 2024**
Treffpunkt	13.00 Uhr Steinhausen Dorfplatz
Wanderroute	Umgebung Steinhausen
Anforderung	max. 2 Std. / Höhenmeter gering
Programm	15.00 Uhr Herbsttreff im Zentrum Chilematt / Apéro / Rückblick auf das Wander- und Velotourenjahr / Käsebüffet
Kosten	Fr. 14.– pro Person für Käsebüffet
Anmeldung	bis **So., 3. Nov., 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Edith Achermann 079 480 24 93
Organisation	Ruth Imholz 041 741 18 05
Bemerkung	Herbsttreff wird gemeinsam mit den Velofahrern durchgeführt. Auch Nichtwanderer sind herzlich willkommen.
Gesucht	Kuchen für das Dessertbüffet. Spenderinnen und Spender melden sich bitte bei: Ruth Imholz 041 741 18 05

NOVEMBER Halbtageswanderung «Greppen-Weggis» Nachmittag

Datum	Dienstag, **12. November 2024**
Treffpunkt	12.00 Uhr Steinhausen Zentrum (12.09 Uhr Bus 606 > Cham)
Wanderroute	Greppen – Postune – Weggis
Anforderung	2½ Std. / 7.2 km / Hm + 240 m / - 220 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 14.– HT
Rückkehr	18.16 Uhr Steinhausen Zentrum
Anmeldung	bis **So., 10. Nov., 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Zeno Stössel 079 276 24 18

NOVEMBER Tageswanderung «Gisliflue»

Datum	Dienstag, **19. November 2024** (Verschiebedatum Do., 21. November)
Treffpunkt	7.30 Uhr Steinhausen Zentrum (7.42 Uhr Bus 616 > Zug)
Wanderroute	Aarau – Biberstein – Gisliflue – Naturfreundehaus – Auenstein – Wildegg
Anforderung	4½ Std. / 15 km / Hm + 450 m / -470 m
Verpflegung	im Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 21.– HT / Fr. 3.– GA
Rückkehr	17.31 Uhr Steinhausen Zentrum
Anmeldung	bis **So., 17. Nov., 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Heinz Schmid 041 741 62 85

DEZEMBER Tageswanderung leicht «Gubel, Weihnachten»

Datum	Dienstag, **10. Dezember 2024**
Treffpunkt	9.05 Uhr Steinhausen Zentrum (9.16 Uhr Bus 606 > Zug)
Wanderroute	Menzingen – Schurtannen – Fürschwand – Gubel – Sonnhalde
Anforderung	2¾ Std. / 8 km / Hm + 230 m / -280 m
Verpflegung	Restaurant (Mittagessen)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 8.– HT / Fr. 3.– GA
Rückkehr	15.39 Uhr Steinhausen Zentrum
Anmeldung	bis **So., 8. Dez., 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Helen Riccardi 078 841 68 87

JANUAR Tageswanderung leicht «Engelstock»

Datum	Dienstag, **14. Januar 2025**
Treffpunkt	8.05 Uhr, Steinhausen Zentrum (8.16 Uhr Bus 606 > Zug)
Wanderroute	Mostelberg – Hängebrücke – Herrenboden – Mostelegg – Engelstockweid – Mostelberg
Anforderung	2 Std. / 5 km / Hm + 220 m / - 220 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 27.– HT / Fr. 22.– GA
Rückkehr	16.09 Uhr Steinhausen Zentrum
Anmeldung	bis **So., 12. Jan., 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Josef Wüest 079 211 07 14

FEBRUAR Tageswanderung leicht «Murimoos»

Datum	Mittwoch, **12. Februar 2025**
Treffpunkt	7.45 Uhr Steinhausen Zentrum (7.54 Uhr Bus 606 > Cham)
Wanderroute	Muri – Murimoos – Aristau Althäusern – Werd – Rottenschwil
Anforderung	3 Std. / 10 km / Hm + 70 m / - 140 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 14.– HT / Fr 3.– GA
Rückkehr	15.01 Uhr Steinhausen Zentrum
Anmeldung	bis **So., 9. Feb., 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Zeno Stössel 079 276 24 18

FEBRUAR Tageswanderung «Uetliberg»

Datum	Mittwoch, **19. Februar 2025** (Verschiebedatum Do., 20. Februar)
Treffpunkt	7.00 Uhr Steinhausen Zentrum (7.12 Uhr Bus 616 > Zug)
Wanderroute	Uetliberg – Albishaus – Türlersee – Hausen am Albis
Anforderung	5 Std. / 15.8 km / Hm + 420 m / - 680 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
Fahrpreis	Gruppen-Billett HT 12.– / Fr. 3.– GA
Rückkehr	16.47 Uhr Steinhausen Zentrum
Anmeldung	bis **So., 16. Feb., 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Heinz Schmid 041 741 62 85

MÄRZ Halbtageswanderung «Oberes Reppischtal» Nachmittag

Datum	Dienstag, **11. März 2025**
Treffpunkt	12.30 Uhr Steinhausen Bahnhof (12.41 Uhr S5 > Zürich)
Wanderroute	Birmensdorf – Mühli – Buchholz – Bonstetten
Anforderung	2¾ Std. / 8.5 km / Hm + 245 m / - 185 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffeehalt)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 8.– HT
Rückkehr	17.18 Uhr Steinhausen Bahnhof
Anmeldung	bis **So., 9. März, 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Ursula Hirzel 041 741 18 68

MÄRZ Tageswanderung «Altberg»

Datum	Mittwoch, **19. März 2025** (Verschiebedatum Do., 20. März)
Treffpunkt	8.00 Uhr Steinhausen Bahnhof (8.11 Uhr S5 > Zürich)
Wanderroute	Killwangen / Spreitenbach – Altberg – Weiningen – Kloster Fahr – Glanzenberg
Anforderung	3¾ Std. / 12.1 km / Hm + 305 m / - 305 m
Verpflegung	Restaurant (Kaffee, Mittagessen)
Fahrpreis	Gruppen-Billett Fr. 16.– HT / Fr. 3.– GA
Rückkehr	16.18 Uhr Steinhausen Bahnhof
Anmeldung	bis **So., 16. März, 20 Uhr,** via Web oder tel.
Tourenleitung	Ursula Hirzel 041 740 18 68

WICHTIGE HINWEISE

Ausrüstung
Wanderschuhe (knöchelhoch und mit gutem Profil), dem Wetter angepasste Kleidung, Regenschutz, Sonnenschutz (Creme, Hut, Brille), evtl. Stöcke, Reiseapotheke, persönliche Medikamente, Sackmesser und GA oder Halbtax wandern immer mit.

Wetter
Bei zweifelhafter Wetterlage gibt der Tourenleiter Auskunft über die Durchführung der Wanderung.

Haftung
Haftpflicht- und Unfallversicherung sind Sache der Teilnehmenden.

*Generalabonnement = GA, Halbtax = HT

WALKING / VITA PARCOURS / NORDIC WALKING

Roland Staub, Ressortleitung Tel. 079 218 03 18
info@wakeup.ch

Wann	Jeden Mittwoch in den Monaten Mai, Juni, September und Oktober
Zeit	14.15 – ca. 16.15 Uhr
Treffpunkt	Parkplatz Familiengartenverein
Tourende	Parkplatz Familiengartenverein (Stübli) oder Dorfzentrum
Anforderung	Eine gute Stunde zügig gehen, dazwischen Übungen je nach den persönlichen Möglichkeiten
Ausrüstung	Geeignete Schuhe, leichte sportliche Kleidung, kleines Rucksäckli, Getränk. Falls Nordic-Walking-, Wander- oder Walking-Stöcke vorhanden, bitte mitnehmen.
Durchführung	Bei jedem Wetter. Ausnahme: Gewitter und/oder starker Regen

Es ist keine Anmeldung notwendig.

WALKING
VITA PARCOURS
NORDIC WALKING

in den Monaten Mai, Juni, September und Oktober bieten wir ein neues kostenloses Programm an. Wir geniessen jeden Mittwochnachmittag den Steinhauser Wald.

Die Themen Walking, Nordic-Walking und Vita-Parcours sind etwas in Vergessenheit geraten, resp. aus der Mode gekommen. Damit wir unsere zahlreichen Muskeln vor dem Nachlassen bewahren können, möchten wir interessierten Senioren alle drei Themen vermitteln. Es braucht weder Vorkenntnisse noch spezielles Material. Freude an der Bewegung und am Zusammensein mit Gleichgesinnten stehen im Vordergrund.

Die Saison beginnen wir mit der Vita-Parcours-Runde, ca. 2,6 km, mit Hin-und Rückweg total ca. 4 km. Wir tasten uns langsam an die verschiedenen Übungen des Vita-Parcours heran und jeder Teilnehmer macht immer so viel, wie er kann.

Herzlich willkommen – der Leiter dieses neuen Ressorts freut sich auf euch.

TEAM VELOFAHREN

Regina Schmid, Ressortleitung 041 741 62 85
Bannstrasse 29b
6312 Steinhausen
velofahren@senioren-steinhausen.ch

Thomas Bürgler, Velotourenleiter	079 744 09 29
Ruedi Heer, Velotourenleiter	079 699 54 01
Herbert Hermann, Velotourenleiter	079 756 63 28
Victor Jans, Velotourenleiter	079 541 03 08
Reto Michel, Velotourenleiter	076 560 91 52
Susanne Rüegg, Velotourenleiterin	079 354 58 69

VELOFAHREN

Wir führen ganzjährig (ausser Dezember und Januar) Ausfahrten ab Steinhausen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden durch. Zum Angebot gehören auch abwechslungsreiche Veloferien. Nicht sportliche Höchstleistungen, sondern Bewegung und Geselligkeit stehen im Vordergrund. Wir sind auf Radwegen, verkehrsarmen Strassen und Naturstrassen unterwegs. Rennräder sind für unsere Touren ungeeignet. Wir fahren ausschliesslich mit E-Velos.

Klassifizierung der Velotouren:

leicht	meist flach, 25–40 km, bei Mittagstouren auch mehr
mittel	leicht kupiert, bei Halbtagestouren 30–40 km, bei Tagestouren 50–70 km
anspruchsvoll	kupiert mit längeren Steigungen, bei Halbtagestouren 30–40 km, bei Tagestouren 50–70 km

Die Teilnahme an Velotouren sowie Veloferien setzt eine Mitgliedschaft in unserem Verein voraus. Eine unverbindliche «Schnuppertour» ist selbstverständlich; herzlich willkommen.

Alle Velotouren enthalten Angaben gemäss SchweizMobil über Fahrdauer (h), Distanz (km) und zu überwindende Höhendifferenz (Hm).

VELOFERIEN 2024

Samstag, 15. bis Mittwoch, 19. Juni 2024
E-Veloreise, Fügen im Zillertal, Tirol
Unterkunft im 4* Hotel «Crystal Gardenhotel», Fügen

Details sowie Anmeldeformular, siehe unsere Webpage:
www.seniorensteinhausen.ch/velofahren

VELOTOUREN

Wir sind ausschliesslich mit E-Velos unterwegs.

Programmänderungen vorbehalten! Aktualisierte Informationen sind auf unserer Webpage **«www.seniorensteinhausen.ch/velofahren»**, im Steinhauser Aspekte und in unserem Anschlagkasten (Durchgang zur Post) ersichtlich. Kurzfristige Verschiebungen und Absagen werden auf der Webpage unter «Veranstaltungen» kommuniziert.

Alle Velotouren sind auf der Webpage publiziert und mit SchweizMobil verlinkt. Wir bitten die Teilnehmenden, die Angaben betr. Fahrtdauer (Std.), Distanz (km) und zu überwindende Höhenmeter (Hm) zu beachten.

Weitere wichtige Hinweise befinden sich auf Seite 39.

APRIL Nachmittagstour «Chiemen»

Datum Donnerstag, **11. April 2024**
Abfahrt 13.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
Veloroute Buonas – Immensee – Hünenberg
Anforderungen mittel, 3 Std., 38 km, 550 Hm
Verpflegung Kaffeehalt unterwegs
Kosten eigene Verpflegung
Anmeldung nicht erforderlich
Leitung Reto Michel, 076 560 91 52

APRIL Nachmittagstour «Hedinger Weiher»

Datum Donnerstag, **25. April 2024**
Abfahrt 13.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
Veloroute Hedinger Weiher – Türlersee
Anforderungen mittel, 3 Std., 40 km, 650 Hm
Verpflegung Kaffeehalt (mit Kuchen) unterwegs
Kosten eigene Verpflegung
Anmeldung nicht erforderlich
Leitung Thomas Bürgler, 079 744 09 29
Bemerkungen Höhenmeter beachten

MAI Nachmittagstour «Jonen»

Datum Donnerstag, **16. Mai 2024**
Abfahrt 13.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
Veloroute Knonau – Jonen – Mühlau
Anforderungen leicht, 2½ Std., 40 km, 330 Hm
Verpflegung Kaffeehalt unterwegs
Kosten eigene Verpflegung
Anmeldung nicht erforderlich
Leitung Reto Michel, 076 560 91 52

MAI — Mittagstour «Geltwil»

Datum Dienstag, **28. Mai 2024**
Abfahrt 10.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
Veloroute Sins – Geltwil – Merenschwand – Knonau
Anforderungen mittel, 3½ Std., 50 km, 650 Hm
Verpflegung Mittagessen im Restaurant
Kosten eigene Verpflegung
Anmeldung bis **So., 26. Mai, 20 Uhr**, via Web oder tel.
Leitung Thomas Bürgler, 079 744 09 29

JUNI — Tagestour «Waldibrugg»

Datum Donnerstag, **13. Juni 2024**
Abfahrt 9.15 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
Veloroute Rotkreuz – Waldibrugg – Abtwil AG
Anforderungen mittel, 4 Std., 55 km, 570 Hm
Verpflegung Kaffeehalt und Mittagessen im Restaurant
Kosten eigene Verpflegung
Anmeldung bis **Di., 11. Juni, 20 Uhr**, via Web oder tel.
Leitung Ruedi Heer, 079 699 54 01

JUNI — Mittagstour «Hermetschwil»

Datum	Donnerstag, **27. Juni 2024**
Abfahrt	10.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
Veloroute	Obfelden – Ottenbach – Hermetschwil – Waltenschwil – Muri
Anforderungen	mittel, 3½ Std., 52 km, 420 Hm
Verpflegung	im Restaurant
Kosten	eigene Verpflegung
Anmeldung	bis **Di., 25. Juni, 20 Uhr**, via Web oder tel.
Leitung	Victor Jans, 079 541 03 08
Bemerkungen	keine Naturstrassen

JULI — Vormittagstour mit «Waldhüttenfest»

Datum	Dienstag, **16. Juli, 2024**
Abfahrt	9.00 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
Veloroute	Frauenthal – Mühlau
Anforderungen	leicht, 2 Std., 29 km, 234 Hm
Programm	11.30 Uhr, Ankunft bei der Waldhütte, anschliessend Apéro und Mittagessen
Kosten	Fr. 13.– pro Person für Mittagessen
Rückkehr	individuell
Anmeldung	bis **So., 14. Juli, 20 Uhr**, via Web oder tel.
Tourenleitung	Susanne Rüegg, 079 354 58 69
Organisation	Dora Odermatt, 079 256 46 73
Bemerkungen	Wird gemeinsam mit den Wanderern durchgeführt. Auch Nichtvelofahrer sind herzlich willkommen.
Gesucht	Salate und Kuchen für das Büffet. Spenderinnen und Spender melden sich bitte bei Dora Odermatt 079 256 46 73

JULI — Mittagstour «Pfaffenboden»

Datum Donnerstag, **25. Juli 2024**
Abfahrt 10.00 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
Veloroute Höllgrotten – Pfaffenboden – Oberwil
Anforderungen anspruchsvoll, 4½ Std., 43 km, 875 Hm
Verpflegung Mittagessen Pfaffenboden
Kosten eigene Verpflegung
Anmeldung bis **Di., 23. Juli, 20 Uhr,** via Web oder tel.
Leitung Herbert Hermann, 079 756 63 28

AUGUST — Vormittagstour «Albishorn»

Datum Dienstag, **13. August 2024**
Abfahrt 8.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
Veloroute Albishorn – Affoltern am Albis
Anforderungen mittel, 3 Std., 41 km, 680 Hm
Verpflegung Kaffeehalt Albishorn
Kosten eigene Verpflegung
Anmeldung nicht erforderlich
Leitung Herbert Hermann, 079 756 63 28

AUGUST — Mittagstour «Sins»

Datum Donnerstag, **29. August 2024**
Abfahrt 10.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
Veloroute Gisikon – Sins – Mühlau
Anforderungen mittel, 3½ Std., 48 km, 540 Hm
Verpflegung im Restaurant
Kosten eigene Verpflegung
Anmeldung bis **Di., 27. Aug., 20 Uhr**, via Web oder tel.
Leitung Victor Jans, 079 541 03 08
Bemerkungen Asphalt- und gute Naturstrassen

SEPTEMBER Tagestour «Volare»

Datum Donnerstag, **12. September 2024**
Abfahrt 8.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
Veloroute Birmensdorf – Mutschellen – Waltenschwil – Muri
Anforderungen anspruchsvoll, 5 Std., 67 km, 750 Hm
Verpflegung Kaffeehalt unterwegs, Mittagessen im Restaurant
Kosten eigene Verpflegung
Anmeldung bis **Di., 10. Sept, 20 Uhr**, via Web oder tel.
Leitung Thomas Bürgler, 079 744 09 29
Bemerkungen Ersatzakku oder Ladegerät (bei älteren Modellen)

SEPTEMBER Nachmittagstour «Ebertswil, Affoltern a. Albis»

Datum Donnerstag, **26. September 2024**
Abfahrt 13.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
Veloroute Uerzlikon – Ebertswil – Affoltern – Knonau
Anforderungen mittel, 3¼ Std., 35 km, 490 Hm
Verpflegung Kaffeehalt unterwegs
Kosten eigene Verpflegung
Anmeldung nicht erforderlich
Leitung Victor Jans, 079 541 03 08
Bemerkungen abwechslungsreiche Strecke

OKTOBER Tagestour «Horben»

Datum Donnerstag, **10. Oktober 2024**
Abfahrt 9.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
Veloroute Mühlau – Horben – Hochdorf
Anforderungen anspruchsvoll, 5 Std., 61 km, 910 Hm
Verpflegung Mittagessen Rest. Horben
Kosten eigene Verpflegung
Anmeldung bis **Di., 8. Okt., 20 Uhr**, via Web oder tel.
Leitung Herbert Hermann, 079 756 63 28
Bemerkungen Ersatzakku oder Ladegerät (bei älteren Modellen)

OKTOBER Nachmittagstour «Rifferswil, Oberalbis»

Datum Donnerstag, **24. Oktober 2024**
Abfahrt 13.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
Veloroute Rifferswil – Oberalbis – Baar
Anforderungen mittel, 3 Std., 31 km, 580 Hm
Verpflegung Kaffeehalt unterwegs
Kosten eigene Verpflegung
Anmeldung nicht erforderlich
Leitung Victor Jans, 079 541 03 08
Bemerkungen abwechslungsreiche Route

NOVEMBER Nachmittags-Kurztour mit «Herbsttreff»

Datum	Mittwoch, **6. November 2024**
Abfahrt	13.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
Veloroute	in der näheren Umgebung
Anforderungen	leicht, ca. 1 Std., 15–20 km
Programm	15 Uhr, «Herbsttreff» im Zentrum Chilematt; Apéro; Rückblick auf das Wander- und Velotourenjahr; Käsebüffet
Kosten	Fr. 14.– pro Person für Käsebüffet
Anmeldung	bis **So., 3. Nov., 20 Uhr**, via Web oder tel.
Tourenleitung	Ruedi Heer, 079 699 54 01
Organisation	Ruth Imholz, 041 741 18 05
Bemerkungen	Der «Herbsttreff» wird gemeinsam mit den Wanderern durchgeführt. Auch Nichtvelofahrer sind herzlich willkommen.
Gesucht	Kuchen für das Dessertbüffet. Spenderinnen und Spender melden sich bitte bei Ruth Imholz, 041 741 18 05

NOVEMBER Nachmittagstour «Merenschwand»

Datum	Donnerstag, **14. November 2024**
Abfahrt	13.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
Veloroute	Obfelden – Merenschwand
Anforderungen	leicht, 2 Std., 30 km, 250 Hm
Verpflegung	Kaffeehalt unterwegs
Kosten	eigene Verpflegung
Anmeldung	nicht erforderlich
Leitung	Thomas Bürgler, 079 744 09 29

FEBRUAR Nachmittagstour «Horben»

Datum Donnerstag, **13. Februar 2025**
Abfahrt 13.00 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
Veloroute Mühlau – Hämikon – Horben – Abtwil AG
Anforderungen mittel, 3½ Std., 40 km, 730 Hm
Verpflegung Kaffeehalt unterwegs
Kosten eigene Verpflegung
Anmeldung nicht erforderlich
Leitung Ruedi Heer, 079 699 54 01
Bemerkungen warme Kleidung

MÄRZ Nachmittagstour «Mühlau, Beinwil»

Datum Donnerstag, **13. März 2025**
Abfahrt 13.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
Veloroute Mühlau – Beinwil – Sins
Anforderungen mittel, 3 Std., 34 km, 450 Hm
Verpflegung Kaffeehalt unterwegs
Kosten eigene Verpflegung
Anmeldung nicht erforderlich
Leitung Victor Jans, 079 541 03 08
Bemerkungen alles Asphalt

HINWEISE

Wir bitten die Teilnehmenden, Folgendes zu beachten:

- Die Velotouren finden nur bei guten Strassen- und Witterungsbedingungen statt. Kurzfristige Verschiebungen und Absagen werden auf der Webpage unter www.seniorensteinhausen.ch/veranstaltungen/events/ sowie nach Möglichkeit im Anschlagkasten (Durchgang zur Post) mitgeteilt.

- Nur gut gewartete Velos benützen: Gutes Reifenprofil, gut gepumpte Reifen, gute Bremsen, Velopumpe, funktionstüchtige Klingel, funktionierendes Licht usw.

- Das Mitführen eines Ersatzschlauchs wird empfohlen.

- Akkus müssen vollgeladen sein; für ältere E-Velos Ersatzakku oder Ladegerät auf längere Touren mitnehmen.

- Das Tragen eines Velohelms ist obligatorisch.

- Gute Beherrschung des E-Bikes wird vorausgesetzt. (Pro Senectute bietet E-Bike-Fahrsicherheitskurse an; siehe Magazin «Horizonte»)

- Haftpflicht- und Unfallversicherung sind Sache der Teilnehmenden.

TEAM SENIORENNACHMITTAGE

Trix Gaier, Ressortleiterin seniorennachmittag@senioren-steinhausen.ch	041 741 20 07
Esther Michel	041 741 89 38
Maria Notter	041 741 31 54
David Paravicini	041 740 04 11
Annamarie Schlumpf	041 741 27 40
Ursi Wettach	041 741 63 08

Helferinnen bei Bedarf:

Annamarie Amrhein	041 741 21 33
Christine Wagenbach	041 741 15 68

SENIOREN-NACHMITTAGE

Sind Sie vielseitig interessiert, kontaktfreudig und lieben abwechslungsreiche Unterhaltung? Schätzen Sie hilfreiche Informationen für Seniorinnen und Senioren, fröhliche Momente und manchmal auch etwas Besinnliches? Dann heissen wir Sie herzlich willkommen zu unseren Seniorennachmittagen!

Sie dürfen sich überraschen lassen von Begegnungen aller Art. Neue Horizonte gehen auf, wenn interessante Menschen von ihren spannenden Erlebnissen, besonderen Hobbies oder Reiseerfahrungen berichten. Traditionell gehört auch ein Tagesausflug zu unserem Jahresprogramm, ebenso ein Lottonachmittag und «fasnächtliches Treiben» am SCHMUDO.

Geniessen Sie anschliessend Kaffee und Kuchen bei regem Gedankenaustausch im gemütlichen Seniorenkreis. Der Besuch der Seniorennachmittage ist offen für alle. Zur Deckung der Unkosten bitten wir unsere Gäste um einen Beitrag in unsere Kasse. Herzlichen Dank!

SENIORENNACHMITTAGE 2024 / 2025

Jeweils **Donnerstag, 14.30 Uhr, Zentrum Chilematt**

Kuchenspenden sind willkommen. Bitte melden bei Christine Wagenbach, Tel. 041 741 15 68. Herzlichen Dank!

APRIL — Videopräsentation «Vertikale Sicht»

Programm Der bekannte Zuger Fotograf Andreas Busslinger wurde kürzlich zum «Zuger Fotografen des Jahres» erkürt. Er wird uns eine eindrückliche Präsentation «Vertikale Sicht» zeigen (Luftaufnahmen mit Gleitschirm) und nimmt uns mit auf eine Reise durch die Schweiz. Seine faszinierenden Bilder werden Sie beim Betrachten in Staunen versetzen.

Datum Donnerstag, **11. April 2024**

MAI — Musiknachmittag mit dem «Duo Kiss»

Programm Das sympathische Duo Kiss ist bekannt für seine vielseitigen Musikinterpretationen. Es spielt Schlager, Oldies, Country, Rock, Blues, Ländler…
Es lädt uns ein zum Schunkeln, Mitsingen, Tanzen und Klatschen; ein fröhlicher Nachmittag in geselliger Runde.

Datum Donnerstag, **23. Mai 2024**

JUNI Seniorenausflug

Programm … ins Berner Oberland! Mit dem Car fahren wir über den Brünigpass (Kaffeehalt) bis nach Hofstetten. Dort besuchen wir die «Trauffer Erlebniswelt» und haben Zeit zur freien Verfügung, um den Shop zu besuchen. Nach einer kurzen Carfahrt geniessen wir im Hotel «Brienzerburli» ein feines Mittagessen. Anschliessend gibt es zwei Möglichkeiten: Zeit zur freien Verfügung in Brienz oder kurze Carfahrt/10-minütiger Spaziergang zum Schweizer Holzbildhauerei Museum (Eintritt CHF 8.– nicht inbegriffen).

Datum Donnerstag, **27. Juni 2024**

Bemerkung Detailliertes Reiseprogramm, Kosten und **Anmeldung ab 5. Juni 2024** (Maiausgabe Aspekte inkl. Anmeldetalon).

OKTOBER Tonbildschau «Faszination Berge – ob beim Heuen oder Bergsteigen»

Programm Markus Widmer, wohnhaft im Ennetsee, war schon immer sehr mit der Natur verbunden, sei es im Bergwald, bei Skitouren oder beim Heuen. Nach seiner Pensionierung arbeitete er sogar 3 Monate auf einer Alp. Er wird uns wunderbare Bilder zeigen und von seinen Erlebnissen berichten.

Datum Donnerstag, **24. Oktober 2024**

NOVEMBER Verkehrssicherheit im Alter

Programm Der bekannte und beliebte Fahrlehrer Hasan Kalender wird uns über verschiedene Situationen und Regeln im Strassenverkehr informieren. Für ihn ist es wichtig, sein Publikum direkt zu fragen, was ihm «unter den Nägeln» brennt. Sein Motto: Eigene Fehler im Strassenverkehr minimieren und die Fehler anderer voraussehen. Das gilt für alle Verkehrsteilnehmende: Fussgänger, Zweiräder, Auto…

Datum Donnerstag, **14. November 2024**

DEZEMBER Adventskonzert

Programm Wir hören das beliebte Zuger Seniorenorchester unter der Leitung von Tobi Zwyer. Geniessen Sie mit uns die freudige Einstimmung auf die Weihnachtszeit mit festlichen Orchesterklängen. Zwischendurch hören wir eine weihnächtlich besinnliche Adventsgeschichte. Traditionell gibt es vom Team selbst gebackenen Lebkuchen, auf Wunsch mit Rahm.

Datum Donnerstag, **12. Dezember 2024**

JANUAR Irland – die grüne Insel

Programm Tonbildschau mit dem Steinhauser **Heinz Gnirs**. Die bekannten und beliebten Präsentationen werden fortgesetzt. Vom Osten geht es dieses Mal in den Westen Europas. Wir bekommen spannende Eindrücke vom geschichtlichem Reichtum, von Sehenswürdigkeiten, Glaube und Natur…

Datum Donnerstag, **23. Januar 2025**

FEBRUAR SCHMUDO

Programm Hurra, die fünfte Jahreszeit ist da! Fasnächtliches Treiben mit Schnitzelbankgruppen, Guggenmusig und dem Fasnachtsoberhaupt. Kommen Sie mit oder ohne fasnächtliche Verkleidung und geniessen Sie die fröhliche Stimmung. Wir servieren Ihnen zur Stärkung ein Zvieri und traditionelles Fasnachtsgebäck. Dazu selbstverständlich die passenden Getränke.

Datum Donnerstag, **27. Februar 2025**

MÄRZ Ökumenische Segensfeier

Programm Kirche Don Bosco, Chilemattzentrum. Mit musikalischer Begleitung. Segensfeier für Körper, Geist und Seele; Kraft und Zuversicht schöpfen und Gemeinschaft feiern. Anschliessend Kaffee und Kuchen.

Datum Donnerstag, **13. März 2025**

MÄRZ Lotto mit musikalischer Unterhaltung

Programm «Konzentriertes» Lottospiel und fröhlich-musikalische Unterhaltung. Ein «volkstümliches Trio» aus Menzingen wird uns mit «lüpfiger» Musik erfreuen. Versuchen Sie ihr Glück, es gibt schöne Preise zu gewinnen.

Datum Donnerstag, **27. März 2025**

MITTAGSCLUB

Seit Mai 1977 treffen sich Seniorinnen und Senioren einmal im Monat am Donnerstag um 11 Uhr zu einem gemütlichen Mittagessen.

Seit April 2020 ist Andreas Trüssel unser Gastgeber im Restaurant Schnitz und Gwunder, Zugerstrasse 1, Steinhausen.

Er kocht uns jeweils ein feines Mittagessen seiner Wahl für 22 Franken.

Team Mittagsclub

Ressortleitung	Dora Odermatt	079 256 46 73
Stv. Administration	Maria Jans	041 741 78 77
Stv. Restauration	Monika Jans	041 740 03 80
Helferinnen / Helfer	Lisa Brotschi, Adrian Jans, Rolf Jans, Ursi Jans, Victor Jans, Vreny Staub, Anna Trinkler	

Ab- oder Anmeldungen

- Gäste, die bereits im Mittagsclub sind, melden sich bei Verhinderung bitte ab
- neue Gäste melden sich bitte an bei
  Dora Odermatt 041 741 18 50
  mittagsclub@senioren-steinhausen.ch 079 256 46 73

MITTAGSCLUB 2024 / 2025

Jeweils um 11 Uhr im Restaurant Schnitz und Gwunder

APRIL	Donnerstag, **11. April 2024**
MAI	Donnerstag, **23. Mai 2024**
JUNI	Donnerstag, **13. Juni 2024**
JULI	Donnerstag, **04. Juli 2024**
AUGUST	Donnerstag, **22. August 2024**
SEPTEMBER	Donnerstag, **19. Sept. 2024 – Ausflug**
OKTOBER	Donnerstag, **17. Oktober 2024**
NOVEMBER	Donnerstag, **21 November 2024**
DEZEMBER	Donnerstag, **19. Dezember 2024**
JANUAR	Donnerstag, **16. Januar 2025**
FEBRUAR	Donnerstag, **13. Februar 2025**
MÄRZ	Donnerstag, **20. März 2025**
APRIL	Donnerstag, **17. April 2025**

ANLÄSSE

APRIL Mitgliederversammlung

Programm Alle Mitglieder und interessierten Seniorinnen und Senioren sowie Gönnerinnen und Gönner sind herzlich dazu eingeladen!

Datum Mittwoch, **24. April 2024**

Zeit/Ort **14.30 Uhr**, Gemeindesaal Steinhausen

MAI Flughafenbesichtigung Zürich

Programm Ein spannendes Abenteuer quer durch die imposante Welt des Flughafens! Auf der geführten Tour wird uns z.B. die Feinsortieranlage mit dem 12 km langen Förderband vorgestellt. Zudem haben wir u.a. Gelegenheit, auf der Besucherterrasse unsere Blicke über die Pisten, den Enteisungsplatz und das Naturschutzgebiet schweifen zu lassen…

Datum Freitag, **31. Mai 2024**

Treffpunkt 8.30 Uhr, Steinhausen Zentrum (8.46 Uhr, Bus 606 > Zug)

Führung 10.30 Uhr – 12.30 Uhr

Kosten Führung Fr. 25.–

Fahrpreis Gruppenbillett Fr. 17.– HT

Verpflegung Mittagessen auf eigene Kosten

Rückkehr **16.16 Uhr**, Steinhausen Zentrum

Anmeldung bis Mittwoch, **29. Mai 2024**, via Webpage oder tel. an Heinz Schmid, 041 741 62 85

Wichtig gut zu Fuss; **Sicherheitskontrolle: ID oder Pass; geschlossene Schuhe** (keine Sandalen!)

OKTOBER

GLÜCK AUF
Besuch im Bergwerk Horgen

Programm	Als Vorbereitung auf die Besichtigung wird uns ein Originalfilm aus dem Jahre 1943 vorgeführt, der eindrücklich zeigt, unter welch schwierigen Bedingungen die Kohle abgebaut wurde. Anschliessend fahren wir mit der Stollenbahn 1,4 km ins Berginnere und erfahren mehr über die 400 jährige Bergbaugeschichte von Horgen. Am Schluss der Führung geniessen wir einen Stollentrunk
Datum	Freitag, **4. Oktober 2024**
Treffpunkt	12.20 Uhr Busstation Zentrum Steinhausen
Abfahrt	12.31 Uhr, Bus 606 > Zug
Führung	14.00 Uhr–16.30 Uhr
Kosten	Fr. 27.50 Eintritt, Führung, Umtrunk
Fahrpreis	Fr. 8.– Gruppentarif HT
Verpflegung	Umtrunk im Stollen
Teilnehmer	Maximum 20 Personen
Rückkehr	Ca. 17.45 Uhr in Steinhausen
Anmeldung	Bis Sonntag, **22. September 2024** Via Webpage oder an Ursula Hirzel, 041 740 18 68
Bemerkung	Gut zu Fuss und gute Schuhe! Der Boden im Stollen ist uneben. Leuten mit Platzangst wird von einem Besuch abgeraten.

NOVEMBER

Jass ist Trumpf
Jassturnier

Programm	Herzlich willkommen zu unserem vierten Jassturnier. Auch 2024 suchen wir die Jasskönigin, den Jasskönig der Senioren Steinhausen. Erleben Sie fröhliche Stunden mit Spiel, Spass und vor allem viel Glück beim Jassen.
Datum	Mittwoch, **13. November 2024**
Ort	Zentrum Chilematt
Zeit	14.00–17.00 Uhr
Jassart	Schieber, ohne Stöck/Wys, mit zugelosten Partnern, deutsche Karten. Es werden vier Runden à acht Spiele gespielt
Preise	Die ersten drei Ränge werden prämiert.
Verpflegung	Kaffee und Kuchen
Anmeldung	Bis Freitag, **8. November 2024** via Webpage oder Josef Stritmatter, 079 502 99 54

JANUAR Krippenlandschaft in Amden

Programm	Ökumenischer Anlass Andreas Stüdli, kath. Priester, Karin Marti und Michaela Gamma, ökumenische Diakonieverantwortliche, organisieren für uns einen Ausflug in den bekannten Höhenkurort Amden. Dort bewundern wir in der katholischen Kirche die grossartige Krippe und lassen uns auf einen besinnlichen Moment ein. Anschliessend geht es zum gemeinsamen Mittagessen ins Restaurant Arvenbühl. Auf der Rückfahrt gönnen wir uns in Rapperswil einen Kaffehalt und einen individuellen Spaziergang durch die Altstadt.
Datum	Mittwoch, **15. Januar 2025**
Abfahrt	9.00 Uhr, Steinhausen, Parkplatz Rest. Rössli
Kosten	Fr. 80.– Carfahrt und Mittagessen
Verpflegung	Mittagessen; in den Kosten inbegriffen Kaffee in Rapperswil; auf eigene Kosten
Rückkehr	ca. 17.00 Uhr, Steinhausen, Parkplatz Rest. Rössli
Anmeldung	bis Sonntag, **15. Dezember 2024**, 20 Uhr, via Webpage oder tel. Heinz Schmid, 041 741 62 85
Bemerkung	warme Kleidung

WIR ERZÄHLEN EUCH EINE GESCHICHTE!

Jeden Monat haben wir für Sie eine Geschichte bereit. Inhaltlich werden wir für lustige, besinnliche, spannende, biografische, abenteuerliche und schöne Erzählungen sorgen. Sie dürfen sich freuen und wir freuen uns auf viele Zuhörerinnen und Zuhörer. Für diejenigen, die möchten, beenden wir den Erzählnachmittag bei einem Kaffee.

Ort	Seniorenzentrum Weiherpark, Aktivitätenraum
Zeit	14.30 – 15.30 Uhr
Erzählteam	Madelaine Aschwanden, (Kontaktperson), Bea Hobi, Heidi Meienberg, Gerda Moosberger

JANUAR	Dienstag, **16. Januar 2024** Heidi Meienberg
FEBRUAR	Dienstag, 20. Februar 2024 Bea Hobi
MÄRZ	Dienstag, **12. März 2024** Gerda Moosberger
APRIL	Dienstag, **16. April 2024** Madelaine Aschwanden
MAI	Dienstag, **14. Mai 2024** Heidi Meienberg
JUNI	Dienstag, **18. Juni 2024** Bea Hobi
JULI	Dienstag, **16. Juli 2024** Gerda Moosberger
AUGUST	Dienstag, **20. August 2024** Madelaine Aschwanden
SEPTEMBER	Dienstag, **17. September 2024** Heidi Meienberg

OKTOBER	Dienstag, **15. Oktober 2024** Bea Hobi
NOVEMBER	Dienstag, **19. November 2024** Gerda Moosberger
DEZEMBER	Dienstag, **17. Dezember 2024** Madelaine Aschwanden
JANUAR	Dienstag, **14. Januar 2025** Heidi Meienberg
FEBRUAR	Dienstag, **18. Februar 2025** Bea Hobi
MÄRZ	Dienstag, **18. März 2025** Gerda Moosberger
APRIL	Dienstag, **15. April 2025** Madelaine Aschwanden

KONTAKTE UND GESPRÄCHE SIND HEUTE WICHTIGER DENN JE!

Lassen Sie uns über Ihre persönlichen Erinnerungen sprechen oder ganz entspannt ein wenig plaudern über Dinge, die Sie bewegen:

– Spezielle Ereignisse
– Erfolge oder Schwierigkeiten
– Erlebnisse rund um Ihre Familie
– Lebenssituationen
– und anderes mehr …

Bei Ihnen zuhause oder nach Ihrer Wahl. 2 Stunden in gemütlicher Umgebung. 100% vertraulich.

Ich frage – Sie erzählen – ich höre zu

Beatrice Schweingruber 078 757 49 76
Grabenackerstrasse 45
6312 Steinhausen

Ursula Hirzel 041 740 18 68

INTERNET- UND TABLET-TREFF

In gemütlicher Runde das Internet kennenlernen

Auf der Suche nach einer Telefonnummer, einer Zugverbindung, einem Kochrezept oder dem Wetterbericht führt heutzutage kein Weg mehr am Internet vorbei. Im Internet- und Tablet-Treff werden Sie auf lustvolle Art und Weise von lokalen Freiwilligen in die Welt des Internets und in die Funktionen des Smartphones oder Tablets eingeführt.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Der Treff ist kostenlos. Tablets (iPads) stehen zur Verfügung. Sie dürfen natürlich auch Ihre eigenen Geräte mitnehmen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Zeit: jeden zweiten Mittwoch von 9.30 – 11.00 Uhr (jeweils gerade Wochen)
Ort: Gemeindebibliothek Steinhausen
Mit: Christa Maag, 079 582 46 64 und Freiwilligen der Nachbarschaftshilfe «freiwillig mitenand»

SENIOREN STEINHAUSEN

Gemeinde Steinhausen

PRO SENECTUTE GEMEINSAM STÄRKER

freiwilligmitenand

ANGEBOTE ANDERER ORGANISATIONEN

TAVOLATA

Haben Sie Lust, mit anderen Seniorinnen und Senioren zusammen zu kochen und zu essen? In unseren Gruppen sind sowohl Frauen als auch Männer herzlich willkommen.

Detaillierte Informationen über Tavolata finden Sie unter:
www.tavolata.ch

TEAM STEINHAUSEN

Auskunft und Kontakt:

Jolanda Müller-Gadola 041 740 50 66
Hochwachtstrasse 55
6312 Steinhausen
jolanda.mueller@datazug.ch

Anneliese Geissler 041 741 64 34

ANGEBOTE VON PRO SENECTUTE

Pro Senectute Kanton Zug 041 727 50 60
Aegeristrasse 52
6300 Zug
kurse@zg.prosenectute.ch

Gedächtnis und Bewegung

Zeit: Freitag, 9 Uhr - 10 Uhr
Ort: Jugendtreff, Zentrum Chilematt, Steinhausen
Kosten: Fr. 160.–* pro Kurseinheit/Halbjahr
(*unterstützt von der Gemeinde Steinhausen im Rahmen von GAZ)

FitGym

Zeit: Montag, 8 Uhr – 9 Uhr, Turnen für Männer
Montag, 9 Uhr – 10 Uhr, Turnen für Frauen
Ort: Mehrzweckhalle, Sunnegrund 4, Steinhausen
Kosten: Fr. 75.– pro Kurseinheit/Halbjahr

Aquafitness

Zeit: Dienstag, 8 Uhr – 8.45 Uhr
Dienstag, 8.45 Uhr – 9.30 Uhr
Ort: Albisstrasse, Steinhausen
Kosten: Fr. 23.– (inkl. Eintritt) pro Lektion

Die genauen Kursdaten und -informationen sind unter **www.zg.prosenectute.ch** sowie im Magazin «Horizonte» ersichtlich. Telefonische Auskunft: 041 727 50 60

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Hilfsmittel im Alltag

Wie sich plötzlich das Leben ändern kann: sei es durch einen Unfall oder eine Krankheit, die die Selbstständigkeit einschränken.

Es gibt unzählige Hilfsmittel. Das Angebot reicht von kleinen Alltagshelfern über verschiedene Notrufsysteme und Gehhilfen bis hin zu Pflegebetten. Neben dem Kauf können viele Artikel auch gemietet werden. Wir versuchen mit Hingabe und Wissen für jede Situation die passende Lösung zu finden.

Menschen sollen ihr Leben möglichst selbstständig bewältigen.

Fachgeschäft für Hilfsmittel
Aegeristrasse 52, 6300 Zug
041 727 62 00
www.hilfsmittel-ps.ch
hilfsmittel@zg.prosenectute.ch

im Webshop
online
EINKAUFEN

RAIFFEISEN

MEMBER PLUS

Gratis
in über 500 Museen

Für Kulturinteressierte und solche, die es noch werden möchten.

Gratis-Eintritt für Mitglieder mit ihrer persönlichen Debit- oder Kreditkarte von Raiffeisen.

raiffeisen.ch/museum

Jetzt das Reiseangebot von Veloerlebnis entdecken und passende Reise buchen!

Bührer AG Hirzel l Veloerlebnis l Zugerstrasse 3 l CH-8816 Hirzel l Tel. 044 729 92 41

* Begleitung durch zwei erfahrene Radleiter
* Umsteigen in den Car möglich
* gratis Parkplatz auf unserem Betriebsareal
* Über 25-jährige Erfahrung im Organisieren und Durchführen von Veloreisen

STEILDACH / FLACHDACH
BLITZSCHUTZ
FASSADE
SPENGLEREI
UNTERHALT / REPARATUR
SOLARENERGIE
ABSTURZSICHERUNG

Leo Ohnsorg AG
Riedstrasse 15
6330 Cham
Telefon 041 747 31 71
www.ohnsorg.ch
info@ohnsorg.ch

OHNSORG
Gebäudehülle

MALERGESCHÄFT

PFUNDSTE N

Rainer
Pfundstein Eidg.
Dipl.
Malermeister
6312 Steinhausen

www.pfundstein.ch info@pfundstein.ch

Philipp Sidler Gartenbau GmbH

zuverlässig · kompetent · kreativ · dynamisch

079 372 87 63

Philipp Sidler | info@sidler-gartenbau.ch

- Gartenneugestaltung / Umänderungen
- Plattenbeläge / Sitzplätze
- Gartenpflege / Unterhalt
- Bepflanzungen
- Rasenpflege / Fertigrasen
- Pflanzenschutz

Zuger Kantonalbank
Zuger Lebensfreude
Damit Sie jede Auszeit geniessen können.
Wir begleiten Sie im Leben.

Zugerland mein Einkaufsland

Alles für den täglichen Bedarf unter einem Dach – vom Wocheneinkauf, über Modetrends bis zum Gourmet-Menu.

einfach & unkompliziert erreichbar

MIGROS + 48 Geschäfte

zugerland
Einmal hin. Alles drin.

Kommen Sie «gwundern» - wir schnitzen und brutzeln für Sie…
«Gluschtegi» Gerichte erfreuen den Gaumen!

Schnitz und Gwunder
ässe, trinke und e Prise meh

Mittwoch bis Sonntag durchgehend ab 10.00 Uhr bis 24.00 Uhr

Zugerstrasse 1, 6312 Steinhausen Tel. 041 740 67 00

Andreas Trüssel und Schnitz Team

www.schnitz-und-gwunder.ch / info@schnitz-und-gwunder.ch

VITALFELD
Praxis GmbH

Hammerstrasse 1
6312 Steinhausen
Telefon: 041 740 09 09
www.vitalfeld.ch
www.calmag.ch

GANZHEITLICH BETREUT: Die spezielle Praxis für Naturheilkunde, Orthopädie/Schulmedizin, chinesische Medizin und Akupunktur.

FÜR IHRE GESUNDHEIT: Seit 30 Jahren kümmern wir uns u.a. um Sportverletzungen, Schmerzen, Allergien und Verdauungsprobleme.
Wir freuen uns auf Sie!

Elektro Küng AG

Seit über 50 Jahren im Raum Kanton Zug und Umgebung für Sie unterwegs!

Hinterbergstrasse 56
6312 Steinhausen
elektrokueng.ch

Notizen

HELLER DRUCK

SINCE 1897

HINWEISE

Veranstaltungen
Die Angebote der Senioren Steinhausen sind für alle offen.

Webpage
Unser aktuelles Angebot finden Sie unter **www.seniorensteinhausen.ch**

Jahresbeitrag
Einzelpersonen Fr. 20.– / für Ehepaare Fr. 40.–.

Bankverbindung
Senioren Steinhausen, Steinhausen
Raiffeisenbank Cham-Steinhausen, 6330 Cham
IBAN-Nr. CH66 8080 8005 6577 9997 8

Neumitglieder
Anmeldungen: **www.seniorensteinhausen.ch/mitglied-werden**

Versicherung
Die Versicherung für sämtliche Veranstaltungen ist Sache der Teilnehmenden

Weitere Exemplare
liegen im Zentrum Chilematt, bei der Gemeindeverwaltung, im kath. und ref. Pfarramt sowie in der Bibliothek auf.

Programmänderungen vorbehalten
Aktualisierte Informationen sind auf unserer Webpage, im Steinhauser Aspekte und im Anschlagkasten im Durchgang zur Post publiziert.

Ihre Meinung, Ihre Mitarbeit
Ihre Meinung ist uns wichtig. Haben Sie Anliegen, Fragen oder gute Ideen? Möchten Sie in unserem Verein mitarbeiten? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme, entweder per Mail: info@senioren-steinhausen.ch oder telefonisch mit dem Präsidenten, Heinz Schmid, 041 741 62 85.

Vorschau 2025
Datum der 52. Mitgliederversammlung: **16. April 2025**

Herausgeber & Redaktion
Senioren Steinhausen

Layout & Druck
Heller Druck AG, Cham

Foto
Rahel Schmid

myclimate
Drucksache
myclimate.org
01-24-591589
Kompensiert durch Heller Druck AG

www.seniorensteinhausen.ch
info@senioren-steinhausen.ch