

Der Seniorenrat geht ins zweite Jahr

Erfahrungen und Motivation

Seit einem Jahr bietet der Seniorenrat diverse Aktivitäten für alle Seniorinnen und Senioren 60plus in Würenlingen an. Diese wurden erfreulich gut genutzt und sind uns Ansporn fürs 2016. Wir möchten unser Angebot in erster Linie konsolidieren und mit verstärkten Kommunikationsanstrengungen der breiten Öffentlichkeit noch näher bringen. Insbesondere die Hilfe «Senioren helfen Senioren» haben wir neu organisiert.

Eine kritische Überprüfung aus dem ersten Aktivitätsjahr zeigt, dass das Angebot im Grossen und Ganzen stimmt, und nun aber in der Organisation Feinabstimmungen erforderlich sind, damit diese Angebote nachhaltig wirken können.

Unser Ziel

Alle bewährten Angebote werden aufrechterhalten und neue Projekte werden schrittweise angedacht und eingeführt.

Anpassungen bei den Angeboten «Senioren helfen Senioren»

Die Angebote der Freiwilligenarbeit werden neu über eine zentrale Anlaufstelle koordiniert. In einem Gespräch wird je-

weils zentral geklärt, welche Hilfe in welchem Ausmass erforderlich ist und dann werden die entsprechenden Freiwilligen dazu ausgesucht.

Die zentrale Koordination läuft neu via Telefon 076 - 535 0011 und Email: seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch.

Die Angebote für körperliche und geistige Fitness finden Sie in unserem Bulletin auf der Seite 2. Auf den Seiten 3 und 4 finden Sie die Angebote «Senioren helfen Senioren». Diese sind ein ganzes Jahr lang gültig. Schneiden Sie diese beiden Seiten aus und hängen Sie sie an den «Kühlschrank».

Wir freuen uns auch im 2016 auf Sie.

Ihr Seniorenrat

Aufgabenhilfe für lernschwache Lernende

Der Seniorenrat möchte Auszubildende mit schulischen Schwierigkeiten, vor allem in den allgemeinbildenden Fächern unterstützen. Als erfolgreicher Nebeneffekt können dabei durchaus auch Sozialkompetenzen geschult werden.

Die Hilfe erfolgt ausschliesslich in enger Zusammenarbeit mit den Lehrbetrieben, wobei die Initiative von den Lehrmeistern oder den Eltern ausgehen kann.

Der Seniorenrat organisiert auf Wunsch eine Person, die im entsprechenden Fach Unterstützung bieten kann. Der Stützunterricht findet in einem geeigneten Raum des Lehrbetriebes statt.

Alle Detailangaben finden Sie im Flyer auf unserer Homepage.

Ihre Ansprechperson im Seniorenrat ist Alfons Meier, alfons@aumeier.ch

VORTRAGSABEND

«Wenn sich die Gelenke im Alter verändern»

Freitag, 11. März 2016, um 19.30 Uhr im Dachboden, Postgebäude

Der Seniorenrat lädt alle Seniorinnen und Senioren 60plus herzlich zu diesem Vortrag mit anschliessendem Aperó ein.

Herr Dr. med.

Stefan Bützberger,

Facharzt FMH für Rheumatologie, Innere Medizin und PMR

ist Chefarzt an der aarReha-Klinik in Schinznach-Bad.

Er wird uns, mit einer immensen Erfahrung aus seiner Praxisarbeit, über die «Veränderung der Gelenke im Alter» berichten.

Zentral für uns sind vor allem zwei Fragen:

- Welche vorbeugenden Massnahmen helfen uns möglichst lange fit zu bleiben?
- Was können wir unternehmen, wenn uns die Gelenke Schmerzen bereiten?

Seniorinnen und Senioren für regelmässige Spielrunden gesucht.

Frau Martha Steffen, Haldenweg 32d, Würenlingen, sucht Gleichgesinnte.

«Ich interessiere mich für regelmässige Spielrunden (ohne Jassen). Vor allem habe ich Freude am DOG-spielen. Nehmen Sie bitte direkt mit mir Kontakt auf.»

Angebote für alle Seniorinnen und Senioren 60+

Der Seniorenrat hat ein attraktives Programm zusammengestellt. Ob geistige oder körperliche Fitness – am besten doch beides! Sie finden sicher mehrere Angebote, die Ihren Interessen entsprechen. Also: Prüfen und gleich anmelden. Wir freuen uns auf eine rege Teilnehmerschar. Unsere stets aktuelle Homepage informiert Sie über alle Angebote und Dienstleistungen. Die Flyer liegen im Gemeindehaus auf und sind ebenfalls im Anschlagkasten des Gemeindehauses ausgehängt.

Aktivitäten zu «Geistige Fitness»

Kurs für Handy oder Tablet's Geräte

Alles klar oder gibt es Probleme beim Bedienen?
Kursdaten sind Mittwochnachmittag, 16. März oder
Samstagnachmittag, 2. April. Anmeldung bis 1. März

Besuch der Chocolat Frey AG in Buchs

Donnerstag, 17. März, 12:45 bis ca. 18 Uhr
Eine Firmenbesichtigung mit interessantem Einblick in
die süsse Welt der Schokolade. Anmeldung bis 8. März

Naturkundliche Wanderung Unterwald

Dienstag, 12. April, 13:30 Uhr bis ca. 18 Uhr
Wir wandern entlang des Dorfbaches im Unterwald bis zur
Eimündung in die Aare. Anmeldung bis 1. April

Besuch im Eisenbergwerk in Herznach

Dienstag, 10. Mai, 13:30 bis ca. 18 Uhr
Die erste urkundliche Erwähnung stammt aus dem Jahre
1207. Besichtigung und Stollenbahnfahrt.
Anmeldung bis 29. April

Naturkundliche Wanderung Sanierungsanlage Deponie Bärengraben

Dienstag, 23. August, 13:30 bis ca. 18 Uhr
Technische Besichtigung des Stollens und Informationen
über die Aufforstung und die Altholzinsel.
Anmeldung bis 5. August

Besichtigung der Brauerei Müller in Baden

Dienstag, 6. September, 13:30 bis ca. 18 Uhr
Rundgang durch die Brauerei mit anschliessendem
Besuch im Biergarten. Anmeldung bis 26. August

Exkursion ins Feuerwehr- und Handwerkermuseum Eendingen

Dienstag, 20. September, 13:30 bis ca. 18 Uhr
Wir erfahren, wie die Menschen früher lebten. Zahlreiche
Werkzeuge und Maschinen zeugen vom Einfallsreichtum
der Handwerker. Anmeldung bis 9. September

Beachten Sie auch die externen Angebote

Volkshochschule
Pro Senectute Zurzach und Baden

Senioren geben ihr Wissen weiter

Hilfe für Oberstufenschüler

«Breakfast Club» in Englischer Sprache
«Table Ronde» in Französischer Sprache
«Betreuung und Begleitpersonen» bei einzelnen Projekten
Wir suchen Seniorinnen und Senioren für sporadische Einsätze
an der Oberstufenschule.
Beachten Sie bitte die Flyer dazu auf unserer Homepage.

Projekt Senioren in der Berufsschule

Dieses interessante Angebot soll Berufsschülern helfen, vom
Wissen und der Lebenserfahrung geistig fitter Seniorinnen
und Senioren zu profitieren.

Aktivitäten zu «Körperliche Fitness»

Turnen ohne Vereinszugehörigkeit «Turnen für alle 60plus»

Jeden Freitag von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr in der Turnhalle
Weissenstein. Diese Turnstunde richtet sich an Senioren ab
60 Jahren, die ihrem Leistungsniveau angepasst, ihre Fitness
steigern wollen.
Daten, an denen keine Turnstunde stattfindet, entnehmen Sie
dem Veranstaltungskalender auf unserer Homepage.

Velotouren

Regelmässig organisiert der Seniorenrat Velotouren für Se-
nioren 60plus. Vom April bis Oktober werden alle 2 Wochen
Tages- oder Halbtagestouren angeboten. Beachten Sie das
Detailprogramm auf den letzten 2 Seiten und den Veranstal-
tungskalender auf unserer Homepage.

Motorradtouren

Haben Sie Lust auf einen Tagesausflug mit dem Motorrad un-
ter Gleichgesinnten? Von April bis September wird jeden Mo-
nat eine Tour angeboten. Beachten Sie den Veranstaltungska-
lender auf unserer Homepage.

Pro Senectute-Turnen

Beweglichkeit erhalten beim Turnen für Seniorinnen und Se-
nioren in zwei Stärkeklassen. Jeden Mittwoch, Turnhalle Gar-
tenstrasse. Beachten Sie das Programm von Pro Senectute.

Velotouren 60plus im Jahr 2016

Senioren Würenlingen

60^{plus}

19. April 2016 Einfahren Halbtagestour, ca. 35 km, 3 Std., 90 mH

Treffpunkt **Gemeindehausplatz 13.00 Uhr**, Ende 17.00 Uhr, Leitung Peter Baldinger

Route: PSI – Villigen – Rüfenacht – Umiken – Villnachern – Schinznach – Dorf – Brugg – Stilli – Würenlingen

3. Mai 2016 Kaiserstuhl Halbtagestour, ca. 45 km, 3 Std., 90 mH

Treffpunkt **Gemeindehausplatz 13.00 Uhr**, Ende 17.00 Uhr, Leitung Peter Baldinger

Route: Döttingen – Koblenz – Zurzach – Kaiserstuhl – Hohentengen – Reckingen – Rheinheim – Kadelburg – Koblenz – Würenlingen

17. Mai 2016 Glatttal Tagestour, ca. 75 km, 6 Std., 180 mH

Treffpunkt **Gemeindehausplatz 9.00 Uhr**, Ende 17.00 Uhr, Leitung Peter Baldinger

Route: Eendingen – Niederweningen – Dielsdorf – Höri – Rheinsfelden – Kaiserstuhl – Zurzach – Koblenz – Würenlingen

31. Mai 2016 Baden Halbtagestour, ca. 40 km, 3 Std., 90 mH

Treffpunkt **Gemeindehausplatz 13.00 Uhr**, Ende 17.00 Uhr, Leitung Hilda Madliger

Route: Untersiggenthal – Obersiggenthal – Ennetbaden – Baden – Dättwil – Birmensdorf – Mülligen – Windisch – Brugg – Lauffohr – Turgi – Chämihütte – Würenlingen

14. Juni 2016 Bad-Säckingen Tagestour, ca. 65 km, 6 Std., 250 mH

Treffpunkt **Gemeindehausplatz 9.00 Uhr**, Ende 17.00 Uhr, Leitung Walter und Vroni Hostettler

Route: PSI – Kleindöttingen – Leuggern – Leibstadt – Etzgen – Laufenburg – Kaisten – Stein – Bad-Säckingen – Murg – Albruck – Waldshut – Koblenz – Würenlingen

28. Juni 2016 Brugg Halbtagestour, ca. 40 km, 3 Std., 100 mH

Treffpunkt **Gemeindehausplatz 13.00 Uhr**, Ende 17.00 Uhr, Leitung Hilda Madliger

Route: PSI – Villigen – Remigen – Riniken – Umiken – Villnachern – Schinznachdorf – Brugg – Eisenbahndamm – Vogelsang – Steig – Untersiggenthal – Würenlingen

12. Juli 2016 Rheintal Halbtagestour, ca. 45 km, 3.5 Std., 260 mH

Treffpunkt **Gemeindehausplatz 9.00 Uhr**, Ende 13.00 Uhr, Leitung Willi und Ursula Schiesser

Route: PSI – Kleindöttingen – Leuggern – Mandach – Hottwil – Wil – Etzgen – Schwaderloch – Full – Kleindöttingen – Döttingen – Würenlingen

26. Juli 2016 Zurzibiet (Männerriegen Waldhütte: Mittagessen!) Tagestour, ca. 45 km, 4 Std., 260 mH

Treffpunkt **Gemeindehausplatz 9.00 Uhr**, Ende 17.00 Uhr, Leitung Paul Keller

Route: Untersiggenthal – Obersiggenthal – Hertenstein – Freienwil – Lengnau – Baldingen – Rekingen – Zurzach – Koblenz – Klingnau – Döttingen – Würenlingen (Männerriegen Waldhütte Mittagessen.)

9. August 2016 Spezialtour mit Anmeldung bis 1. Juli 2016

Start in Stein am Rhein/Diessenhofen Tagestour, ca. 65 km, 6 Std., 200 mH

Treffpunkt **Gemeindehausplatz 8.00 Uhr**, Ende 17.00 Uhr, Leitung Willi und Ursula Schiesser

Route: Autoverlad um 08.00 Uhr auf dem Gemeindeplatz. Stein am Rhein – Diessenhofen – Schaffhausen – Neuhausen – Beringen – Neunkirch – Erzingen – Lauchringen – Koblenz – Würenlingen

23. August 2016 Studenland Halbtagestour, ca. 45 km, 4 Std., 150 mH

Treffpunkt **Gemeindehausplatz 9.00 Uhr**, Ende 13.00 Uhr, Leitung Willi und Ursula Schiesser

Route: Eendingen – Niederweningen – Siglistorf – Mellikon – Zurzach – Koblenz – Würenlingen

Velotouren 60plus im Jahr 2016

Senioren Würenlingen

6. September 2016 **Birrfeld** Tagestour, ca. 60 km, 5 Std., 240 mH

Treffpunkt **Gemeindehausplatz 9.00 Uhr**, Ende 17.00 Uhr, Leitung Peter Baldinger

Route: Brugg – Umiken – Villnachern – Wildeggen – Mörikon – Birrfeld – Birrhard – Mellingen – Rüstal – Mellingen – Fislisbach – Birmenstorf – Gebensdorf – Lauffohr – Würenlingen

20. September 2016 **Bachsertal** Tagestour, ca. 60 km, 5.50 Std., 250 mH

Treffpunkt **Gemeindehausplatz 9.00 Uhr**, Ende 17.00 Uhr, Leitung Peter Baldinger

Route: Döttingen – Koblenz – Zurzach – Mellikon – Fislisbach – Bachs – Steinmaur – Schöfflisdorf – Niederweningen – Lengnau – Endingen – Würenlingen.

4. Oktober 2016 **Waldshut** Halbtagestour, ca. 40 km, 3.5 Std., 30 mH

Treffpunkt **Gemeindehausplatz 13.00 Uhr**, Ende 17.00 Uhr, Leitung Peter Baldinger

Route: Döttingen – Gippigen – Full – Schwaderloch – Waldshut – Würenlingen

18. Oktober 2016 **Schlussfahrt** Spezialtour, ca. 40 km, 3.0 Std., 150 mH

Treffpunkt **Gemeindehausplatz 10.30 Uhr**, Ende 15.00 Uhr, Leitung Peter Baldinger

Route: PSI – Kleindöttingen – Döttingen – Lengnau – Hertenstein – Nussbaumen – Würenlingen. Abschlusscocktail im Frohsinn

Adressen Tourenleiter

Peter Baldinger, Poststrasse 37, 5303 Würenlingen, Telefon 056 / 281 16 53, baldinger.peter@bluewin.ch

Walter und Vroni Hostettler, Neuweg 6, 5303 Würenlingen, Telefon 056 245 01 63, hostettler-walter@bluewin.ch

Paul Keller, Plütschackerweg 6, 5303 Würenlingen, Telefon 056 281 14 75, keller-paul@bluewin.ch

Hilda Madliger, Römerstrasse 7, 5303 Würenlingen, Telefon 056 281 25 61, hilda@madliger.ch

Willi und Ursula Schiesser, Rebbergstrasse 10, 5303 Würenlingen, Telefon 056 246 17 09, willischiesser@bluewin.ch

Allgemeine Informationen

Touren	Halbtagestour zwischen 25 und 45 km Tagestour zwischen 45 und 75 km Spezialtour gemäss Ausschreibung, evtl. mit Anmeldedatum
Wochentag	Dienstag nach Programm
Info	www.senioren-wuerenlingen.ch ; «Die Botschaft»; Senioren-Bulletin
Anmeldung	Teilweise erforderlich, siehe Detailprogramm
Durchführung	Bei zweifelhafter Witterung wird 1 Stunde vor dem Tourenstart vom Tourenleiter telefonische Auskunft erteilt.
Treffpunkt	Gemäss Ausschreibung
Teilnahmekosten	Halb- und Tagestour Fr. 5.–.
Weitere Kosten	z.B. 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 Velohandschuhe schützen im Falle eines Sturzes vor schlimmen 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 oder aus dem Rucksack.
Velo	Für Touren sind alle Velotypen ausser Rennvelos geeignet (Naturwege). Das Velo muss in jeder Beziehung betriebssicher sein. Wichtig sind vor allem das richtige Funktionieren der Bremsen und Uebersetzungen.
Notfälle	Tragen Sie Persönliche Medikamente für Notfälle immer auf Frau / Mann.
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden
In eigener Sache	Um in diesem Turnus (alle 2 Wochen eine Tour durchzuführen zu können!) sind weitere Tourenleiter / Helfer gesucht. Interessenten können sich bei Peter Baldinger melden, besten Dank.

Dienstleistungen Senioren helfen Senioren in Würenlingen Gültigkeit für das ganze Jahr 2016

60^{plus}

Attraktive Angebote des Seniorenrates

Senioren helfen Senioren

Der Seniorenrat Würenlingen hat zusammen mit vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern ein attraktives Paket an «Nachbarschaftshilfe» zusammengestellt. Nutzen Sie diese Angebote, diese steigern Ihren Lebenskomfort und helfen Ihnen länger in den eigenen vier Wänden zu wohnen.

Die auf diesem Blatt aufgeführten Dienstleistungen finden Sie neu unter einer zentralen Telefonnummer.

Anmeldungen siehe Spalte rechts.

Alle getroffenen Abmachungen werden schriftlich bestätigt.

Besuche – Unterhaltung – Spaziergänge Vorlesen – Posthilfe – Begleitung

- Sie freuen sich auf regelmässige, gute und interessante Gespräche?
- Sie geniessen es, wenn jemand Ihnen aus einem schönen Buch oder aus einer Zeitschrift vorliest?
- Lieben Sie Spaziergänge in Begleitung, sei dies im Dorf oder in der Natur?
- Fällt Ihnen der Gang zum Posten im Dorf schwer?
- Wären Sie froh, wenn Sie jemand beim Wocheneinkauf begleiten würde?
- Wünschen Sie Begleitung bei Ausflügen oder beim Reisen mit öffentlichem Verkehrsmitteln?

Lassen Sie es uns wissen. Wir besprechen die Hilfe mit Ihnen und haben bestimmt die geeignete Person für Sie.

Besuch bei Amtsstellen – Formulare ausfüllen Korrespondenz erledigen

- Ist für Sie der Umgang mit Amtsstellen nicht speziell vertraut? Unsere freiwilligen «Kümmerer» begleiten Sie gerne.
- Formulare sind nicht jedermanns Sache. Wir haben in unseren Reihen freiwillige Helferinnen und Helfer, welche Sie gerne beim Ausfüllen unterstützen.
- Das Schreiben fällt Ihnen zunehmend schwerer? Erfahrene Helferinnen und Helfer unterstützen Sie gerne beim Formulieren Ihrer Korrespondenz.

Lassen Sie es uns wissen. Wir besprechen die Hilfe mit Ihnen und haben bestimmt die geeignete Person für Sie.

Den Kontakt finden – leicht gemacht!

Alle **Dienstleistungen mit Betreuung** werden **neu** über eine einzige zentrale Stelle organisiert.

Jeweils am Dienstag und Donnerstag, von 10.00 bis 12.00 Uhr erreichen Sie uns.

Sie rufen an unter:

076 - 535 00 11

oder melden sich per Email:
Ihr Anliegen wird persönlich

**seniorenhilfe@senioren-
wuerenlingen.ch**

mit Ihnen besprochen und die geeignete Hilfe wird organisiert.

Wer ist 076 535 00 11?

Annika Amstutz, Weinberg 14,
5303 Würenlingen.

Ton Koster, Obergasse 4,
5301 Siggenthal-Station.

Sie wissen als erfahrene Begleiter, welche/r freiwillige/r HelferIn oder Helfer exakt zu Ihnen passt.

Alle Abmachungen werden schriftlich bestätigt.

Dezentral organisiert bleiben:

Hilfe ums Haus und Garten:

079 246 57 25

edy.birchmeier@bluewin.ch

Fahrdienst Rollstuhlauto

Jeweils am Dienstag und Donnerstag, von 10.00 bis 12.00 Uhr, oder per Email erreichen Sie Herrn Hans Meier-Wittmer

056 281 26 10

ha.meier@bluewin.ch

Dienstleistungen Senioren helfen Senioren in Würenlingen Gültigkeit für das ganze Jahr 2016

60^{plus}

Entlastung von Betreuungspersonen

- Sind Sie die ganze Zeit in die Betreuung eines Angehörigen eingebunden?
- Wir entlasten Sie gerne
- Wir wissen, wie anstrengend eine dauernde Betreuung sein kann.

Zögern Sie nicht, uns anzurufen, wir entlasten Sie gerne für ein paar Stunden.

Lassen Sie es uns wissen. Wir besprechen die Hilfe mit Ihnen und haben bestimmt die geeignete Person für Sie.

Kleinere Reparaturen im und ums Haus

- Ist eine Glühbirne defekt oder tropft der Wasserhahn? Unsere freiwilligen Handwerker helfen Ihnen, diese kleinen Reparaturen fachgerecht zu beheben. Bei grösseren Reparaturen organisieren wir Ihnen den richtigen Fachmann.
- Wenn Ihnen die Gartenarbeit schwerer fällt, unterstützen Sie unsere Handwerker beim Rasenmähen und dem einfachen Unterhalt.

Lassen Sie es uns wissen. Wir haben die geeignete Person für Sie.

Für diese Dienstleistungen berechnen wir Ihnen einen Stundenlohn von 25 Franken.

Melden Sie sich per Telefon oder Email direkt bei Herrn Birchmeier.

Angaben dazu siehe im Kasten rechts.

Fahrdienste mit dem Rollstuhlbus

- Sie müssen zum Arzt, zur Therapie, ins Spital oder möchten ganz einfach wieder einmal einkaufen? Wenn Sie auf den Rollstuhl angewiesen sind, so fährt Sie ein erfahrener Chauffeur zu Ihrem nächsten Termin.

Lassen Sie es uns wissen. Wir haben die geeignete Person für Sie, welche Sie mit dem Spezialauto zum gewünschten Termin fährt.

Melden Sie sich per Telefon oder Email direkt bei Herrn Hans Meier-Wittmer.

Angaben dazu siehe im Kasten rechts.

Kosten

Entschädigung pro Kilometer Fr. –.90

Fahrzeit gratis

Wartezeit Fr. 10.– pro angefangene Stunde.

Beachten Sie auch die Fahrdienste vom Roten Kreuz.

Links dazu finden Sie auf unserer Homepage unter «Externe Organisationen».

Herausgeber: Seniorenrat Würenlingen
Ressortverantwortliche: Helga Häberli, Randweg 5, 5303 Würenlingen
Telefon 056 281 18 13, helga.haeberli@bluewin.ch

Den Kontakt finden – leicht gemacht!

Alle **Dienstleistungen mit Betreuung** werden **neu** über eine einzige zentrale Stelle organisiert.

Jeweils am Dienstag und Donnerstag, von 10.00 bis 12.00 Uhr erreichen Sie uns.

Sie rufen an unter:

076 - 535 00 11

oder melden sich per Email:
Ihr Anliegen wird persönlich

**seniorenhilfe@senioren-
wuerenlingen.ch**

mit Ihnen besprochen und die geeignete Hilfe wird organisiert.

Wer ist 076 535 00 11?

Annika Amstutz, Weinberg 14,
5303 Würenlingen.

Ton Koster, Obergasse 4,
5301 Siggenthal-Station.

Sie wissen als erfahrene Begleiter, welche/r freiwillige/r HelferIn oder Helfer exakt zu Ihnen passt.

Alle Abmachungen werden schriftlich bestätigt.

Dezentral organisiert bleiben:

Hilfe ums Haus und Garten:

079 246 57 25

edy.birchmeier@bluewin.ch

Fahrdienst Rollstuhllauto

Jeweils am Dienstag und Donnerstag, von 10.00 bis 12.00 Uhr, oder per Email erreichen Sie Herrn Hans Meier-Wittmer

056 281 26 10

ha.meier@bluewin.ch