



Naturfreunde
Senioren Zürich



Mitteilungsblatt

1 / 2024

**Wanderkalender
Januar, Februar, März**



www.NFsenioren.ch

Impressum

Herausgeber:

**Naturfreunde
Senioren Zürich**
8064 Zürich
NFsenioren.ch

Erscheint 4 x jährlich

Léauva Ruth
Regina Kägi Hof 10
8050 Zürich
044 313 12 26

Auflage: 350

**Redaktionsschluss
nächste Ausgabe:
05.Februar 2024**

Inhaltsverzeichnis:

Grusswort	Seite	3
Einladung Hauptversammlung	Seite	4
Allgemeine Mitteilungen	Seite	5
Info Push-Mails	Seite	6/7
Einladung Neujahrsapero	Seite	22
Metzgete	Seite	23
WL-Begleitung	Seite	24
Wandertage Jura	Seite	25/26
Wanderwochen Schladming	Seite	27/28

Wanderkalender:	Januar	ab Seite 8
	Februar	ab Seite 11
	März	ab Seite 16

Vorstandsmitglieder

Co-Präsidium WL-Koordination	Wirth Marianne , Unterrütiweg 26, 8400 Winterthur 052 202 46 40 / 079 640 91 77 praesidium@nfsenioren.ch
---	---

Co-Präsidium Redaktion Mitteilungsblatt	Léauva Ruth , Regina-Kägi-Hof 10, 8050 Zürich 044 313 12 26 / 079 610 52 31 mb-redaktion@nfsenioren.ch
--	---

Buchhaltung Kasse	Frischknecht Ruth , Glatttalstr.37, 8052 Zürich 044 201 68 71 / 079 644 85 30 buchhaltung@nfsenioren.ch
------------------------------	--

Aktuariat	Monika Bühler , Köchlistr. 9, 8004 Zürich 079 656 64 82 aktuariat@nfsenioren.ch
------------------	--

Support Koordination	Danièle Schlund , Ringstr. 26a, 8057 Zürich 079 638 74 76 support@nfsenioren.ch
---------------------------------	--

Mitglieder- Verwaltung	Götz Katrin , Schönhaldenstr. 16, 8708 Männedorf 079 676 59 42 mitgliederverwaltung@nfsenioren.ch
-----------------------------------	--

Rechnungsrevisoren	Hänseler Otto, Wirth Herbert, Denzler Ueli
---------------------------	---

Grusswort

Die Zeit vergeht wie im Fluge. Bald begrüßen wir das Jahr 2024. Es gab sehr viel zu tun und der Vorstand musste sich neu organisieren und die Aufgaben umverteilen. Als Bereicherung dürfen wir Danièle Schlund und Monika Bühler im Vorstand begrüßen.

Unsere Wanderleitenden boten wieder viele abwechslungsreiche Tages- und Halbtageswanderungen an. Auch für die Spaziergänger waren genügend Angebote vorhanden.

Die neue Homepage www.NFsenioren.ch ist nun aufgeschaltet und es sind viele Wanderberichte zu lesen. Auch die MB's sind seit 2021 darauf vorhanden. Herzlichen Dank an die Mitwirkenden.

Im 2024 gibt es das 25-jährige Jubiläum zu feiern. Den Anfang machen wir mit der Einladung in die Stadtgärtnerei um das neue Jahr zu begrüßen.

Ich wünsche uns allen eine schöne Adventszeit mit einem zuversichtlichen Blick ins neue Jahr, und hoffentlich mehr Frieden auf der Welt.

Herzliche Grüsse

Ruth Léauva



Einladung zur Hauptversammlung
Donnerstag, 21. März 2024, 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum für das Alter, Grünau
Bändlistrasse 10, 8064 Zürich

**Ab Zürich HB Tram 17 (Richtug Werdhölzli) bis Grünaustrasse
oder Bus 78 ab Bahnhof Altstetten bis Grünaustrasse**

Traktanden:

1. Begrüssung und Entschuldigungen
2. Wahl der Stimmenzähler
3. Protokoll der ordentlichen Hauptversammlung vom 16.3.2023
4. Jahresbericht des Präsidiums
5. Abnahme der Jahresrechnung 2023 unter Entlastung des Vorstandes (Revisorenbericht)
6. Budget 2024
7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
8. Wahlen: Vorstand und Revisoren
9. Anträge des Vorstandes

Anträge sind bis zum **21. Februar 2024** schriftlich dem Präsidium einzureichen.

Anmeldung zur Hauptversammlung bis **14. März 2023** an:

Marianne Wirth, Unterrütiweg 26, 8400 Winterthur, Tel: 052 202 46 40,
SMS 079 640 91 77, Mail: praesidium@NFsenioren.ch

Mitteilungen

Von folgendem Mitglied mussten wir leider Abschied nehmen:

Leider haben wir erst jetzt erfahren, dass unser langjähriges Mitglied **Ottlie Wild** im Juli verstorben ist.

Neue Mitglieder seit dem Erscheinen des letzten MB

Heinze Maria
Holdener Sonja
Murati Xhylferi
Montagner Ruth
Gilgen Hans



Wir freuen uns, die neuen Mitglieder bei uns zu begrüssen!

Monats – Treff Wanderungen

Mittwoch, 17. Januar 2024
Mittwoch, 28. Februar 2024
Mittwoch, 27. März 2024

Gemäss Angaben im Wanderkalender, einfachere Wanderungen von 2 – 2 ½ h mit Mittagessen im Restaurant (nähere Angaben siehe Wanderkalender)



Push-Mail-Versand wird per 1.1.2024 eingestellt

Im aussergewöhnlichen Jahr 2020 hatte Corona ganz Vieles auf den Kopf gestellt! Zuerst mussten unsere Anlässe abgesagt werden, doch mit der Zeit war es wieder möglich mit einer beschränkten Anzahl Personen draussen unterwegs zu sein. Wir mussten Anmeldungen einführen und es bestand ein sehr grosser Mitteilungsbedarf, der die Kapazität und die Möglichkeiten des Wandertelefons masslos überforderte. Alexander Jaecklin hatte in dieser Not einen Mail-Versand vorgeschlagen und sämtliche Hebel in Bewegung gesetzt, um an möglichst viele Mail-Adressen von unseren Mitgliedern zu gelangen. Bekanntlich hält nichts so lange wie ein «Providurium». Fast vier Jahre lang hat Alexander für die Aktualisierung der Mail-Adressliste gesorgt und für jeden unserer Anlässe die detaillierten und aktualisierten Informationen (analog Wandertelefon), die ihm die Wanderleitenden natürlich möglichst zeitnah zur Wanderung zustellten, per Mail weitergeleitet. Bei 3 Anlässen pro Woche und 4x52 Wochen ergibt das über 600 Mails resp. Einsätze - unglaublich!

Wir möchten Dir, Alexander, an dieser Stelle für dieses riesige Engagement und für diesen super Service unseren herzlichen Dank aussprechen.

Mit der neuen und attraktiven Homepage haben wir jetzt die Möglichkeit, mehr Informationen zu den Anlässen zu publizieren und diese bis am Vorabend eines Anlasses zu aktualisieren.

An der Wanderleitenden-Sitzung vom 6. November 2023 haben die anwesenden Wanderleitenden mit grossem Verständnis dem Antrag von Alexander Jaecklin, diesen Service im Zusammenhang mit unseren Anlässen per 1.1.2024 einzustellen, einstimmig zugestimmt. Ausserordentliche und dringliche Informationen und Mitteilungen können noch weiter über diesen Weg verschickt werden.

Bitte nutze ab 1.1.2024 nebst dem Mitteilungsblatt unsere Homepage <https://nfsenioren.ch/aktivitaeten/>, um Dich über die Anmeldefristen, Durchführung und allfällige Änderungen eines Anlasses zu informieren. Benutze das Anmeldeformular auf der Homepage für Deine Anmeldung, was genauso einfach ist wie beim Push-Mail.

WICHTIG: Bitte vor der Anmeldung an einen Anlass obgenannte Homepage konsultieren. Diejenigen, die dies nicht können oder möchten, hören wie bis anhin das Wandertelefon ab und melden sich telefonisch, per whats-app oder sms-Nachricht beim Wanderleitenden an.

Wir danken für das Verständnis.

Danièle Schlund

SAUTERCOPY

Wir sind mehr als drucken.

www.sautercopy.ch

WANDERKALENDER JANUAR

Mittwoch, 3. Januar 2024

■ Neujahrs-**Apéro**

Details und Anmeldung siehe Seite 22

Esther Ryffel

Donnerstag, 4. Januar 2024

■ **Nachmittagsspaziergang**

Fridolin Landolt, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Donnerstag, 4. Januar 2024

■ **Benker Joch - Barmelweid 2h 45 9.0 km**

HM auf 450 m, ab 360 m; Klassierung: rot

Besammlng: Zürich HB 08:20/08:38, Gleis 16 / RE4812

Billet: Zürich HB - Aarau - Benker Joch

Retour: Barmelweid - Aarau - Zürich HB

Abbruch nach: 1h 30 in: Saalhöhe

Billet nach Abbruch: Saalhöhe - Aarau - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Imbissmöglichkeit am Schluss in der Klinik Barmelweid. Anmeldung an WL

Jörg Halter

Samstag, 6. Januar 2024

■ **Ausweichdatum**

Dienstag, 9. Januar 2024

■ **Winterwanderung: St. Cassian - Crap La Tretscha - Lantsch 3h 15 8.2 km**

HM auf 200 m, ab 310 m; Klassierung: rot

Besammlng: Zürich HB 08:00/08:07, Gleis 6 / IC 3

Billet: Zürich HB - Chur - Lenz, St. Cassian

Retour: Lenz, Scuola - Chur - Zürich HB

Abbruch nach: 1h 45 in: Lenz, Biathlon Arena

Billet nach Abbruch: Lenz, Biathlon Arena - Chur - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack oder Restaurant, Ausrüstung: Schneekrallen;

Stöcke empfohlen

Anmeldung bis Samstag, 6. Januar 2024 an WL

Danièle Schlund

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Donnerstag, 11. Januar 2024

■ **Was MACHT mit uns macht – über Privilegien, Risiken und Chancen 1h 3.6 km**

HM auf 100 m, ab 100 m; Klassierung: Event

Besammlung: Zürich HB 09:00/09:12, Gleis 9 / IR 35

Billet: Zürich HB – Pfäffikon, Seedammcenter retour oder ZVV

Anschlussbillet für 5 Zonen

Verpflegung: Rucksack oder Restaurant, Ausrüstung: Stöcke empfohlen

Ausstellung im Vögele-Kultur-Zentrum; Mittagessen individuell im

Seedammcenter; Nachmittagsspaziergang durch die Rebberge;

Anmeldung an WL bis 7. Jan.2024

Yvonne Walder-Horber

Donnerstag, 11. Januar 2024

■ **Nachmittagsspaziergang**

Anni Camastral, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Samstag, 13. Januar 2024

■ **Panoramawanderung: Seftigen - Obergurzelen (Zwillingsbuche) - Grizzlyland - Amsoldingen**

2h 30 10.0 km

HM auf 200 m, ab 140 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 08:15/08:32, Gleis 31 / IC1

Billet: Zürich HB - Bern - Seftigen

Retour: Amsoldingen, Kirche - Thun - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack oder Restaurant, Ausrüstung: Stöcke empfohlen

Anmeldung für Mittagessen im Restaurant Grizzlybär **bis 7.1.24** bei WL

Neben dem Restaurant hat es einen schönen Picknick-Platz.

Anmeldung "nur" Wanderung bis 12.1.2024 bei WL

Margret Schmid und Jean-Maurice Aragno

Dienstag, 16. Januar 2024

■ **Ausweichdatum**

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Mittwoch, 17. Januar 2024

■ **Monatstreff: Schmerikon - Uznach - Benken**

1h 45 7.2 km

HM auf 50 m, ab 50 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 09:15/09:24, Gleis 43/44 / S 5

Billet: Zürich HB - Rapperswil - Schmerikon

Retour: Benken - Rapperswil - Zürich HB

Verpflegung: Restaurant Traube Benken, Ausrüstung: Schneekralen

Anmeldung an Gabi Ellmauer per Mail oder SMS **bis Sa, 13. Januar 2024**

Gabi Ellmauer und Karl-Heinz Walcker

Donnerstag, 18. Januar 2024

■ **Winterwanderung Raten - Gottschalkenberg - Bellevue -**

Raten, halbtags 2h 6.0 km

HM auf 144 m, ab 144 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 10:35/10:51, Gleis 3 / S 24

Billet: Zürich HB - Zug Bhf - Zug Metalli - Oberägeri Station - Alosen Raten
retour

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung an WL bis 16.1.2024; evtl. Iseli; Kaffeehalt im Restaurant;

Irene Mendoza

Donnerstag, 18. Januar 2024

■ **Nachmittagsspaziergang**

Anni Camastral, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Samstag, 20. Januar 2024

■ **Ausweichdatum**

Dienstag, 23. Januar 2024

■ **Zuzwil SG - Nollen - Zuzwil SG 2h 50 8.8 km**

HM auf 325 m, ab 342 m; Klassierung: rot

Besammlung: Zürich HB 09:30/09:39, Gleis 33 / IC 1

Billet: Zürich - Wil - Zuzwil SG, Gemeindehaus retour

Verpflegung: Rucksack oder Restaurant, Ausrüstung: Wanderschuhe +
Stöcke. Anmeldung an WL

Esther Ryffel

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Donnerstag, 25. Januar 2024

■ **Schneeschuhwanderung Wirzweli & Fondue auf der Gummenalp 2h 30 4.0 km**

HM auf 400 m, ab mit Bähnli; Klassierung: rot

Besammlng: Zürich HB 08:00/08:10, Gleis 5 / IR70

Billet: Zürich HB – Dallenwil, retour

Verpflegung: Fondue auf der Gummenalp, Ausrüstung: Schneeschuhe + Stöcke. Schneeschuhe können für 20 Franken gemietet werden
(Vor Anmeldung erforderlich).

Variante blau (2km, 100HM auf) - ist auch für Anfänger geeignet..

Anmeldung an WL

Hans Wiesner und Fridolin Landolt

Donnerstag, 25. Januar 2024

■ **Nachmittagsspaziergang**

Yvonne Walder-Horber, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Samstag, 27. Januar 2024

■ **Tier- und Landschaftspark Lange Erlen 2h 30 11.0 km**

HM auf 50 m, ab 50 m; Klassierung: blau

Besammlng: Zürich HB 08:45/08:59, Gleis 15 / IC 3

Billet: Zürich HB – Basel – Basel, Lange Erlen, retour

Verpflegung: Rucksack, Anmeldung an WL

Yvonne Walder-Horber

Dienstag, 30. Januar 2024

■ **Metzgete: Uitikon, Dorf - Urdorf - Schlieren - Albisrieden, Restaurant Sternen 2h 10 8.5 km**

HM auf 115 m, ab 240 m; Klassierung: blau

Besammlng: ZH Bahnhof Wiedikon. Platz bei Tramhaltestelle 08:35/08:47, Bus 215 Richtung Affoltern

Billet: Zürich, Bahnhof Wiedikon - Uitikon, Dorf

Retour: ZVV Zone 110 Billett bis Hauptbahnhof

Verpflegung: Restaurant, Ausrüstung: Stöcke empfohlen

Anmeldung für Metzgete bis 26.01.2024 siehe Seite 23. Auch ohne Wanderung möglich. **Anmeldung nur Wanderung bis 29.01.24** bei WL. Max 30 Personen.

Margret Schmid und Esther Ryffel

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

WANDERKALENDER FEBRUAR

Donnerstag, 1. Februar 2024

■ **Schneeschuhtour Eseltritt - Sternenegg-Restaurant**

Oberberg 2h 20 5.0 km

HM auf 250 m, ab 350 m; Klassierung: rot

Besammlung: Zürich HB 08:50/09:05, Gleis 8 / IC2

Billet: Zürich HB – Schwyz – Ibergeregg, Eseltritt

Retour: Rickenbach Oberberg – Schwyz – Zürich HB

Verpflegung: Berggasthaus Oberberg, Ausrüstung: Schneeschuhe +
Stöcke. Schneeschuhtour unterhalb der Ibergeregg. Anmeldung an WL

Hans Wiesner

Donnerstag, 1. Februar 2024

■ **Nachmittagsspaziergang**

Anni Camastral, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Samstag, 3. Februar 2024

■ **Dur dä Chuchigraben, am Schloss verbii und a d Aare**

3h 11.7 km

HM auf 150 m, ab 400 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 08:15/08:30, Gleis 11 / IC 5

Billet: Zürich HB – Solothurn – Balm bei Günsberg

Retour: Solothurn – Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Stöcke empfohlen

Anmeldung an WL

Yvonne Walder-Horber

Dienstag, 6. Februar 2024

■ **Oberiberg - Ibergeregg 3h 30 10.5 km**

HM auf 440 m, ab 440 m; Klassierung: rot

Besammlung: Zürich HB 08:55/09:12, Gleis 9 / IR35

Billet: Zürich HB - Hoch.Ybrig, Talst. Laucheren, retour

Verpflegung: Rucksack oder Restaurant, Ausrüstung: Wanderschuhe +
Stöcke. Anmeldung an WL

Jürg Studer

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Donnerstag, 8. Februar 2024

■ **Bauma - Bauma (Guyer-Zeller-Weg) 3h 20 9.5 km**

HM auf 540 m, ab 540 m; Klassierung: rot

Besammlung: Zürich HB 08:15/08:24, Gleis 43/44 / S5

Billet: Zürich HB – Bauma, retour

Abbruch nach: 1h 45 in: Neuthal

Billet nach Abbruch: Neuthal - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung an WL

Jörg Halter

Donnerstag, 8. Februar 2024

■ **Nachmittagsspaziergang**

Anni Camastral, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Samstag, 10. Februar 2024

■ **Gubrist – nur für Fussgänger 2h 8.0 km**

HM auf 140 m, ab 140 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich, Hönnggerberg 13:00

Billet: ZVV Billet Zone 110 Tageskarte

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

mehrere Halte für Zwischenverpflegung. Anmeldung an WL

Yvonne Walder-Horber

Dienstag, 13. Februar 2024

■ **Schneeschuhtour Furerberg/Danusa 3h 30 7.0 km**

HM auf 300 m, ab 300 m; Klassierung: rot

Besammlung: Zürich HB 08:25/08:38, Gleis 5 / IC 3

Billet: Zürich HB - Schiers retour

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Schneeschuh-Ausrüstung. Anmeldung an WL.

Cyrill Locher

Donnerstag, 15. Februar 2024

■ **Ausweichdatum**

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Donnerstag, 15. Februar 2024

■ **Nachmittagsspaziergang**

Fridolin Landolt, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Samstag, 17. Februar 2024

■ **Kaiseraugst - Liestal (Augusta Raurica) 2h 30 9.2 km**

HM auf 120 m, ab 68 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 09:00/09:10, Gleis 32 / IR 36

Billet: Zürich HB - Rheinfelden - Kaiseraugst

Retour: Liestal - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung an WL

Esther Ryffel

Dienstag, 20. Februar 2024

■ **Zugerberg-Rundgang im Winter, halbtags 2h 15 6.7 km**

HM auf 169 m, ab 169 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 11:05/11:21, Gleis 3 / S 24

Billet: Zürich HB - Zug Bhf - Zug Metalli - Zug Schöneegg - Zugerberg retour

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke, evtl. Iseli;

Abschlussgetränk im Restaurant; je ein sanfter Auf- und Abstieg und ein

kurzer Wurzelweg im Wald; Anmeldung an WL **bis 18.2.2024**;

Irene Mendoza

Donnerstag, 22. Februar 2024

■ **Nachmittagswanderung: Remetschwil - Ägelsee -
Hasenturm - Berikon-Widen 2h 25 8.3 km**

HM auf 280 m, ab 255 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 12:40/12:36, Gleis 14 / IR36

Billet: Zürich HB - Baden - Remetschwil, Dorf

Retour: Berikon-Widen - Zürich, Wiedikon - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Stöcke empfohlen

Bitte verpflegt auf die Wanderung kommen. Vor Rückfahrt ist ein Zvieri in

der Bäckerei bei der Station möglich. Anmeldung an WL **bis 21.2.2024**

Margret Schmid

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Donnerstag, 22. Februar 2024

■ **Nachmittagsspaziergang**

Fridolin Landolt, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Samstag, 24. Februar 2024

■ **Fondueplausch: Würenlos, Raiffeisenbank - Altberg - Gubrist - Zürich, Grünwald 3h 10 11.0 km**

HM auf 400 m, ab 300 m; Klassierung: rot

Besammlung: Zürich HB 09:00/09:10, Gleis 32 / IR36

Billet: Zürich HB - Baden - Würenlos, Raiffeisenbank

Retour: Zürich, Grünwald - Zürich Altstetten - Zürich HB

Verpflegung: Restaurant, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung für Fondue-Plausch bis 19.2.2024 bei WL. Max. 15 Pers.

Margret Schmid

Dienstag, 27. Februar 2024

■ **Flumserberg: Tannenboden - Grossesee - Tannenboden 2h 30 0.4 km**

HM auf 339 m, ab 339 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 08:45/08:38, Gleis 5 / IC3

Billet: Zürich HB - Sargans - Flumserberg (Tannenboden), retour

Verpflegung: Rucksack oder Restaurant, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke. Anmeldung an WL

Jürg Studer

Mittwoch, 28. Februar 2024

■ **Monatstreff: Biel, Rebenweg - Twann - Treberwurstessen 2h - 2h 30 10.0 km**

HM auf 60 m, ab 60 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich-HB 08:15/08:30, Gleis 17 / IC 5 / ab Biel Bus 11

Billet: Zürich-Biel-Biel, Rebenweg oder Tageskarte

Retour: Twann-Biel-Zürich

Verpflegung: Weinkeller Tschanz, Ausrüstung: Schneekralen

Anmeldung bitte bis SA, 24.2.2024 an Karl-Heinz Walcker per Mail oder SMS

Gabi Ellmauer und Karl-Heinz Walcker

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Donnerstag, 29. Februar 2024

■ **Winterwanderung: Heinzenberg 3h 8.0 km**

HM auf 190 m, ab 480 m; Klassierung: rot

Besammlung: Zürich HB 07:30/07:38, Gleis 8 / IC3

Billet: Zürich HB - Chur - Thusis - Tschappina, Oberbutzweg

Retour: Obertschappina - Thusis - Chur - Zürich HB

Verpflegung: Restaurant, Ausrüstung: evtl. Schneekralen, Stöcke empfohlen. Gute Kondition erforderlich. Teilnehmerzahl beschränkt.

Anmeldung bis Samstag, 24.2.2024 an WL

Danièle Schlund und Jean-Maurice Aragno

WANDERKALENDER MÄRZ

Samstag, 2. März 2024

■ **Ausweichdatum**

Dienstag, 5. März 2024

■ **Güttingen - Kreuzlingen 2h 30 10.1 km**

HM auf 49 m, ab 62 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 09:25/09:35, Gleis 4 / IR 75

Billet: Zürich HB - Kreuzlingen - Güttingen

Retour: Güttingen - Romanshorn - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung an WL

Esther Ryffel

Donnerstag, 7. März 2024

■ **Saurierspuren im Steinbruch von Lommiswil, Oberdorf-Grenchen-Waldrandweg 3h 10.0 km**

HM auf 198 m, ab 348 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 08:15/08:30, Gleis 15 / IC 5

Billet: Zürich HB - Solothurn Bhf - Oberdorf SO

Retour: Bettlach, Riedstrasse - Solothurn oder Grenchen Bhf Süd – Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke zu Beginn kurzer, steiler Auf- und Abstieg über Wurzeln und Treppen; später folgt ein weiterer kurzer, steiler Wurzelweg;

Anmeldung an WL **bis 5.3.2024**;

Irene Mendoza

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Donnerstag, 7. März 2024

■ **Nachmittagsspaziergang**

Anni Camastral, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Samstag, 9. März 2024

■ **Neuhausen SH - Wasenhütte - Osterfingen 3h 45 13 km**

HM auf 280 m, ab 310 m; Klassierung: rot

Besammlung: Zürich HB 08:55/09:04, Gleis 18 / RE

Billet: Z-Pass Ostwind Tageskarte resp. Zürich HB - Schaffhausen - Neuhausen, Herbstäcker

Retour: Osterfingen, Lindenhof - Schaffhausen - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack oder Restaurant, Ausrüstung: Stöcke empfohlen

Anmeldung an WL

Danièle Schlund

Dienstag, 12. März 2024

■ **Schneeschuhtour Pany 4h 30 8.0 km**

HM auf 400 m, ab 500 m; Klassierung: rot

Besammlung: Zürich HB 08:25/08:38, Gleis 5 / IC 3

Billet: Zürich HB - Pany Riedwies retour

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Schneeschuh-Ausrüstung inkl. LVS. Anmeldung an WL

Cyrill Locher

Donnerstag, 14. März 2024

■ **Flughafen Zürich 3h 15 13.5 km**

HM auf 70 m, ab 70 m; Klassierung: rot

Besammlung: Zürich HB 08:40/08:52, Gleis 41/42 / S15

Billet: Zürich HB - Rümlang

Retour: Zürich Flughafen - Zürich HB

Abbruch nach: 1h in: Oberglatt

Billet nach Abbruch: Oberglatt - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Allfällige Snackmöglichkeit Kiosk Pistenende. Anmeldung an WL

Jörg Halter

Donnerstag, 14. März 2024

■ **Nachmittagsspaziergang**

Anni Camastral, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Samstag, 16. März 2024

■ **Ausweichdatum**

Dienstag, 19. März 2024

■ **Ämpächli - Munggenhütte - Ämpächli 2h 30**

HM auf 280 m, ab 280 m; Klassierung: rot

Besammlng: Zürich HB 08:50/09:12, Gleis 11 / IR 35

Billet: Zürich HB - Ziegelbrücke - Elm, retour

Verpflegung: Restaurant, Ausrüstung: Schneekralen

Billett Bergbahn retour: ca. CHF 15.-, Anmeldung an WL

Gabi Ellmayer

Donnerstag, 21. März 2024

■ **Hauptversammlung, Gesundheitszentrum für das Alter,
Grünau**

Samstag, 23. März 2024

■ **Tierpark Mühletäli – Heidenloch – Aarburg 2h 30 8.8 km**

HM auf 250 m, ab 300 m; Klassierung: blau

Besammlng: Zürich HB 09:15/09:30, Gleis 12 / IC 5

Billet: Zürich HB – Olten – Olten, Höhenstrasse Ost

Retour: Olten, Passerelle – Olten – Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung an WL

Yvonne Walder-Horber

Dienstag, 26. März 2024

■ **Narzissenwanderung: Chavornay - Moulin de Bavois -
Anc. Canal d'Entreroches - Eclépens 3h 45 14.0 km**

HM auf 365 m, ab 355 m; Klassierung: rot

Besammlng: Zürich HB 07:45/08:04, Gleis 32 / IC5

Billet: Zürich HB - Yverdon-les-Bains - Chavornay

Retour: Eclépens - Yverdon-les-Bains - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung an WL bis 27.3.2024

Margret Schmid

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Mittwoch, 27. März 2024

■ **Monatstreff: Mammern - Klingenzell - Eschenz**

2h30 5.0 km

HM auf 192 m, ab 206 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 09:15/09:34, Gleis 18 / IC

Billet: Zürich HB -Schaffhausen - Mammern

Retour: Eschenz -Zürich HB

Verpflegung: Restaurant, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung bis Samstag 24.3.2024 an Monika Steng

Monika Steng und Karl-Heinz Walcker

Donnerstag, 28. März 2024

■ **Ettingen BL - Bruederholz - Basel 2h 55 11.2 km**

HM auf 166 m, ab 218 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 08:55/09:08, Gleis 17 / IR 37

Billet: Zürich HB - Basel - Ettingen, Dorf

Retour: Basel - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung an WL

Esther Ryffel



Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Schwierigkeitsgrad von Wanderungen

Die vor vier Jahren eingeführte Einteilung resp. Tabelle «Schwierigkeitsgrade» basiert auf den **messbaren** Werten einer geplanten Wanderung Distanz, Höhenmeter und Wanderzeit und berücksichtigt ein seniorengerechtes und der Klassierung angepasstes Wandertempo.

Neben diesen messbaren Werten gibt es Komponenten und Aspekte, die sich nicht klassieren lassen. Die Wanderleitenden sind angewiesen, auf spezielle Anforderungen, die über diese messbaren Werte der angegebenen Klassierung hinausgehen, hinzuweisen und ggfls. auch mit dem «Bergmändli» zu kennzeichnen. Wenn dies im einen oder andern Fall nicht befolgt wurde, so sind wir bestrebt, dies zukünftig zu verbessern.

Andererseits appellieren wir einmal mehr an die **Eigenverantwortung** und richtige Selbsteinschätzung jedes einzelnen Teilnehmenden. Zur Gewährleistung der Sicherheit der ganzen Gruppe erwarten wir, dass alle Anforderungen (also nicht nur die Klassierung) der ausgeschriebenen Wanderungen zu Kenntnis genommen und in Bezug auf die persönliche Kondition, den Gesundheitszustand und die Tagesform hin reflektiert werden.

Bei einer kurzfristigen Abmeldung aus **gesundheitlichen** Gründen hat jeder Wanderleitende volles Verständnis! Bei Unsicherheit, ob die Wanderung für Dich machbar ist oder nicht, gibt der Wanderleitende gerne Auskunft - telefonisch oder via Mail.

Schwierigkeitsgrad / Klassierung	Reine Wanderzeit circa	Distanz	Aufstieg verteilt auf Strecke	Abstieg verteilt auf Strecke
Spaziergang	2 x 30 Min	max. 4 km	max. 80 HM	max. 80 HM
blau	Bis 3 1/2 h	8 - 10 km	max. 250 HM	max. 300 HM
rot	Bis 4 1/2 h	10 - 14 km	max. 400 HM	max. 500 HM
schwarz	> 4 1/2 h	> 14 km	> 400 HM	> 500 HM

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Achtung:



- Wir bitten alle Wanderteilnehmenden immer einen Notfallausweis im Portemonnaie mitzunehmen.
- Auch die regelmässig eingenommenen Medikamente sollten darauf vermerkt sein.

Abkürzungen bei den Ausschreibungen im Wanderkalender

- Stundenzahl hinter der Angabe der Route = reine Wanderzeit (ohne Pausen)
 - HM Höhenmeter resp. Höhenunterschied insgesamt für die ganze Wanderung
 - Zürich HB Besammlungsort im Hauptbahnhof Zürich für **Wanderungen und Monatstreff** je nach Gleis des abfahrenden Zuges:
 - Gleis 3-18: am Anfang des Gleises (= Prellbock)
 - Gleis 21/22: auf dem Perron der Gleise 21/22 beim Kiosk
 - Gleis 31-34: auf dem Perron der Gleise 31-34 im Sektor B
 - Gleis 41-44: vor dem Blumenladen 3000 unten
- Besammlungsort für **Spaziergänge** gemäss Telefonansage
- Zeiten: 1. Zeit: Besammlungszeit, 2. Zeit: Zugsabfahrt.



gute Kondition, Ausdauer und/oder Trittsicherheit erforderlich
steile Auf- und/oder Abstiege
schmale oder schwierige Wegsituationen, Bergwanderweg

Ausrüstung: Dem Wetter angepasste Ausrüstung, wie Kleidung, Schuhe und Regenschutz sind Sache der Teilnehmenden.

Hunde: Aus Rücksicht auf Teilnehmende, die u. U. nicht mehr so reaktionsfähig sind, unsicherer gehen und/oder eventuell Stöcke benutzen, ist bei unseren Aktivitäten das Mitbringen von Hunden nicht erlaubt.

Versicherung: Der Verein übernimmt keine Haftung. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Das Mitteilungsblatt der Naturfreunde-Senioren-Zürich erscheint alle drei Monate, in der Regel auf Anfangs März, Juni, September und Dezember.

Manuskripte / Beiträge einsenden an die Redaktion (siehe auf Seite 2).

Adressänderungen und Anforderungen von **Probenummern** an: Katrin Götz, Schönholdenstr. 16, 8708 Männedorf (044 920 39 16 / bluebird48@bluewin.ch)

Jahresabonnement Mitteilungsblatt für Nichtmitglieder Fr. 40.—





25 Jahre Naturfreunde Senioren Zürich

Neujahres Apéro in der
Nähe von Palmen
passend zum Jahresmotto 2024
«Gärten»

EINLADUNG

zum Anstossen auf heitere, erlebnisreiche und bunte Wanderungen im neuen Jahr 2024.

Datum/Zeit: Mittwoch, 3. Januar 2024, 14.00 bis 16.00 h

Ort: Stadtgärtnerei Sackzelg 25/27, 8047 Zürich
(Nähe Haltestellen Hubertus, Im Gut, Sackzelg)
Raum Prunus 1. Stock im Bürohaus

Neben dem 7000 m² grossen Park laden das Palmen-, Tropen- und Subtropenhaus zu einem kostenlosen Besuch ein. Interessant ist auch die Ausstellung *cool down Zürich – wir kühlen die Stadt*.

Hast Du Freude am Backen/Kochen? So melde Dich bitte bei mir, mit welchem Leckerbissen Du zum Buffet beitragen möchtest.

Anmeldungen zur Teilnahme bitte bis Freitag, 22. Dezember 2023
esther.ryffel@nfsenioren.ch oder 078 677 99 59.



Anmeldung Metzgerei im Sternen Albisrieden

für Dienstag, 30. Januar 2024 / bis 26. Januar an WL

Vorname, Name _____

- Ich nehme an Wanderung teil
- Ich fahre direkt zum Restaurant Sternen / 12 Uhr / Endhaltestelle Tram-Nr 3 / Haltestelle Bus-Nr 67 + 80 «Albisrieden Dörfli»
Ich möchte folgendes Menü:
- CHF 34.90 / Schlachtplatte**
Blutwurst, Leberwurst, Speck, Rippli, Bauernbratwurst, Sauerkraut, Dörrbohnen, Salzkartoffeln
- CHF 25.90 / Würste-Teller**
Blutwurst, Leberwurst, Sauerkraut, Dörrbohnen, Salzkartoffeln
- CHF 22.90 / Vegi-Teller**
Salzkartoffeln, Sauerkraut, Tagesgemüse, Dörrbohnen

Datum _____ Unterschrift _____

oder via Mail mit obigen Angaben an: margret.schmid@NFsenioren.ch



WL-Begleitung: Unsere Wanderleitenden brauchen Dich!



Liebe Wanderfreunde, wir suchen **Wanderleiter (WL)-Begleitungen**: Die Naturfreunde Senioren Zürich haben erfreulich viele Neumitglieder und damit wachsen unsere Wandergruppen. Wir suchen WL-Begleitungen, um den WL zu unterstützen.

Die WL erwarten von einer WL-Begleitung, dass Du den Schluss der Wanderkolonne bildest, den Sichtkontakt zum WL hältst, bei Zwischenhalten oder kritischen Abzweigungen Zeichen gibst, dass Alle abgeschlossen sind und Hilfestellung und Meldung an den WL machst, bei Problemen mit Wanderern (Stolpern, Schwächeanfall, etc.). Du beobachtest, falls Wandernde austreten müssen; ev. wartest, um den Anschluss sicherzustellen.

Die Naturfreunde Senioren Zürich vermitteln Dir auch gerne Ausbildungskurse der Schweizer Wanderwege oder Naturfreunde Schweiz! Das sind immer besonders schöne Wandererlebnisse und man lernt etwas dazu!

Traust Du dir das zu? Noch weitere Fragen? Melde Dich bei einem WL oder Alexander Jaecklin (wl-admin@nfsenioren.ch). Vielen Dank!

5 Wandertage im Jura im 4* Hotel Mercure Delémont Mittwoch, 22. Mai bis Sonntag, 26. Mai 2024

Leitung: Margret Schmid, Danièle Schlund



Im Jurazipfel um Delémont und Pruntrut findet man viele schöne und unbekanntere Wanderungen. Wir bieten drei Tageswanderungen und zwei Halbtageswanderung in dieser Region an. Klassierung blau/rot (T1 + T2). Von Fluss- über Tal- bis zu Aussichtswanderungen ist alles dabei. Mind. Teilnehmerzahl: 15 / Max. Teilnehmerzahl: 24

4*-Hotel Mercure Delémont: beim Bahnhof Delémont gelegen. Stilvolle Zimmer mit Dusche/WC, Radio/TV, gratis W-Lan. Eine Bar und ein Entspannungsraum mit Sauna.

Im Preis inbegriffen: Übernachtung, reichhaltiges Frühstücksbüffet, vier Nachtessen in Restaurants in Delémont und der Wanderregion, Trinkgeld (Hotel + Restaurants). Begrüssungs-Apéro. Wanderleitung für fünf Tage. Kostenfreie öffentliche Verkehrsmittel im ganzen Jura.

Kosten pro Person

Doppelzimmer zur Einzelnutzung	CHF 940.00
Doppelzimmer	CHF 730.00
Nichtmitgliederzuschlag	CHF 60.00

Zusätzlich: Anfahrtskosten. Zürich HB – Delémont retour HT ca. CHF 46.00. Getränke, Mittagslunch etc.

Wir übernehmen keine Haftung. Unfall- und Reiseannulationsversicherung sind Sache der Teilnehmenden.

Anmeldung mit dem Talon auf Seite 26 **bis 31. März 2024** an:

Margret Schmid, Wydäckerring 89, 8047 Zürich

Auskunft: margret.schmid@NFsenioren.ch / Tel: 079/813 92 32

**Definitive Anmeldung für 5 Wandertage im Jura im
4*Hotel Mercure Delémont vom 22. – 26. Mai 2024**
(bitte in Blockschrift ausfüllen)

Name / Vorname _____

Strasse _____

PLZ / Ort _____

Tel.Nr / E-Mail _____

Doppelzimmer zur Einzelnutzung CHF 940.00*

Doppelzimmer CHF 730.00* pro Person*

Teile Doppelzimmer mit: _____

*Zuschlag für **Nicht**-Naturfreundemitglied CHF 60.00

Spezialmenü/Unverträglichkeit _____

Ich habe eine Annullationskostenversicherung:

Ohne Annullationskostenversicherung werde ich alle Kosten selbst übernehmen, die bei meiner Nichtteilnahme verursacht werden. Es gelten die «Allgemeinen Reisebestimmungen» der Naturfreunde Senioren Zürich

Ort / Datum _____

Unterschrift _____

Bei Notfall bitte verständigen:

Name / Vorname _____

Tel.Nr. / E-Mail _____

Verwandtschaftsverhältnis _____

Ausgefüllte Anmeldung bis spätestens 31. März 2024 einsenden
an: Margret Schmid, Wydäckerring 89, 8047 Zürich

Wander- und Erlebniswoche in Schladming

Samstag, 15. bis Samstag, 22. Juni 2024 oder
Sonntag, 01. bis Sonntag, 08. September 2024

mit Gabi Ellmayer und Karl-Heinz Walcker

Das 3*** **Hotel Druschhof** befindet sich am Stadtrand von Schladming, Wintergarten, Sonnenterrasse und Hotelbar warten auf uns. Die Citybus Haltestelle befindet sich direkt vor dem Haus.



Jedes Zimmer verfügt über einen Balkon, TV und ein Badezimmer.

- Frühstücksbuffet, am Abend Salatbuffet und Wahlmenü.
- Der Wellnessbereich mit Sauna und beheiztem Aussenpool laden zum Entspannen ein.
- Kostenloses W-Lan
- Inbegriffen ist die Schladming-Dachstein Sommercard, mit der wir Bergbahnen, den öffentlichen Verkehr und vieles mehr benutzen können.

Auf dem Programm stehen schöne, leichte Wanderungen von 2 - 2 ½ Std. in der Dachstein-Tauern Region.

Arrangement mit HP:	mit GA	mit Halbtax
DZ zur Alleinbenutzung	CHF 1190.00	CHF 1220.00
DZ 2er Belegung	CHF 1030.00	CHF 1060.00
Nichtmitgliederzuschlag	CHF 60.00	

Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden

Zuschlag bei Währungssteigerung des Euro vorbehalten

Anmeldung: mit Talon bis spätestens 20. Januar 2024 an:

Karl-Heinz Walcker, Bändlistrasse 61, 8064 Zürich

044 431 40 74 / 078 637 16 95, kwalcker@yahoo.de

**Anmeldung für eine Wanderwoche in Schladming
15. bis 22. Juni oder 01. bis 08. September 2024**

Ich melde mich definitiv an für die Wanderwoche vom:

Samstag, 15. – Samstag, 22. Juni 2024

Sonntag 01. – Sonntag, 08. September 2024

Name / Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ / Wohnort: _____

Tel. Nr./ Natel: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Ich teile ein Doppelzimmer mit: _____

Ich wünsche ein Doppelzimmer zur Alleinbenützung

Mitglied der Naturfreunde Sektion: _____

Ich benötige ein Spezialmenü: _____

Ich besitze ein **GA** ein **Halbtax**

Bei einem Notfall bitte verständigen:

Name: _____ Tel./Natel _____

Adresse/E-Mail: _____

Bemerkungen: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Anmeldung bis spätestens 20. Januar 2024 schriftlich an:

Karl-Heinz-Walcker, Bändlistr. 61, 8064 Zürich

oder E-Mail: kwalcker@yahoo.de

Die kleine Schneeflocke und die Haselblüte

Die kleine Schneeflocke will endlich wieder schneien.

„Wann darf ich die Erde besuchen?“, fragt sie die Wolke.

„Es ist keine Zeit für Schnee“, meinte diese. „Viel zu warm ist es auf der Erde.“

„Falsch“, rief die kleine Schneeflocke. „Die Kinder warten und singen Schneelieder. Hörst du?“

„Lieder machen die Luft auch nicht kälter“, sagte die Schneewolke.

„Und nun lass mir meine Ruhe. Dieser Winter ist anstrengend.“

„Dann besuche ich eben alleine die Erde“, sagte die kleine Schneeflocke trotzig. Sie hüpfte von der Wolke und schwebte auf die Erde zu.

„Juchhu! Es ist schön, eine Schneeflocke zu sein“, jubelte sie und tanzte fröhlich mit dem Wind um die Wette.

Der Wind trug die kleine vorwitzige Schneeflocke zu einem Haselstrauch. Dort landete sie mitten auf einer duftenden gelben Haselblüte.

„Was machst du hier?“, fragte die Haselblüte. „Ich schätze, du hast dich in der Zeit verirrt.“

„Falsch“, erwiderte die kleine Schneeflocke. „Es ist Winter, und Winter ist die Zeit des Schnees.“

Misstrauisch beäugte sie die Haselblüte. „Warum hast du deine Blüten schon geöffnet? Willst du uns Schneeflocken ins Handwerk pfuschen?“

„Wir Haselblüten blühen früh im Jahr. Außerdem ist es längst warm genug für uns.“ Die Haselblüte lachte. „Ich schätze, du kommst zu spät.“

„Nein und nein und nein!“, rief die kleine Schneeflocke. Vor Empörung wurde ihr warm. Sie schwitzte und schwitzte, und – ssst – war aus ihr ein kleiner Wassertropfen geworden. Der tropfte von der Haselblüte hinab in eine Pfütze.

„Ihr seid gemein!“, rief sie den Haselblüten zu. „Aber ich komme wieder. Wetten?“ Sie hangelte sich an einem Sonnenstrahl himmelwärts und wanderte mit vielen anderen Wassertropfen zur Schneewolke zurück. Dort legte sie sich erschöpft nieder und träumte von einem Wintertag, an dem sie sich mit anderen Schneeflocken auf die Haselblüte setzte und deren gelbe Farbe mit einem strahlenden Schneeflockenweiß überzog.

Nun, manchmal werden Träume wahr. Wer weiß?



Wanderleitende

Ellmauer Gabi	Kleindorfstr. 15 gabi.ellmauer@nfsenioren.ch	8707 Uetikon	044 920 28 39 079 785 17 89
Halter Jörg	Langmauerstr. 74 joerg.halter@nfsenioren.ch	8006 Zürich	079 549 10 93
Locher Cyrill	Stelserstr. 53, 7226 cyrill.locher@nfsenioren.ch	Fajauna Schiers	079 467 30 44
Mendoza Irene	Naglerwiesenstr. 62 irene.mendoza@nfsenioren.ch	8049 Zürich	043 818 49 68 076 408 86 99
Ryffel Esther	Blauäcker 20 esther.ryffel@nfsenioren.ch	8051 Zürich	078 677 99 59
Schlund Danièle	Ringstr. 26A daniele.schlund@nfsenioren.ch	8057 Zürich	079 638 74 76
Schmid Margret	Wydäckerring 89 margret.schmid@nfsenioren.ch	8047 Zürich	044 462 01 39 079 813 92 32
Studer Jürg	Mühlezelgstr. 45 juerg.studer@nfsenioren.ch	8047 Zürich	079 484 06 05
Walder Yvonne	Rautistr. 383 yvonne.walder@nfsenioren.ch	8048 Zürich	044 432 64 37 076 357 33 57
Wiesner Hans	Frohmoosstr. 26 hans.wiesner@nfsenioren.ch	8908 Hedingen	044 764 14 03 079 542 99 01

WL-Begleitung, Monatstreff, Spaziergänge

Aragno Jean-Maurice	jean-maurice.aragno@nfsenioren.ch		044 940 16 57 076 513 36 06
Camastral Anni	anni.camastral@nfsenioren.ch		044 748 18 20 079 581 67 63
Landolt Fridolin	fridolin.landolt@nfsenioren.ch		044 361 95 01 079 362 88 92
Steng Monika	monika.steng@nfsenioren.ch		079 363 30 48
Walcker Karl-Heinz	karl-heinz.walcker@nfsenioren.ch		044 431 40 74 078 637 16 95

WL-Admin, Webadmin

Jaecklin Alexander	Restelbergstrasse 7 wl-admin@nfsenioren.ch	8044 Zürich	079 407 13 35
Wirth Herbert	webadmin@nfsenioren.ch		052 202 46 40

P.P.

8708 Männedorf

Post CH AG

Retouren und Adressänderungen bitte an:
Karin Götzi, Schönhaldestr. 16
8708 Männedorf

Vorankündigung von Events mit Anmeldung im 2024

Donnerstag, 4. Juli 2024

Jahresausflug zum Naturfreundehaus Krienseregg

Donnerstag, 15. August 2024

Brätlispass beim Vorderen Pfannenstiel für Wanderer und Spaziergänger

Samstag, 26. Oktober 2024

Clean-up-Day mit Entsorgung und Recycling Zürich und dem Quartierverein Triemli

Montag, 30. September bis Freitag, 4. Oktober 2024

4 gemütliche Wandertage dem Röstigraben entlang und ein Besichtigungs-Ruhetag. Übernachtungen immer im gleichen Hotel, Wanderungen auf Wanderwegen (T1 und T2) mit Yvonne Walder