

Chomer Bär

9

Dumme Sprüche
gab es nie

11

Open Sunday

18

Achtsamkeit –
ein Modetrend?

25

«Herr Gottfried
und Frau Stutz»

29

Kino im
Hirsgarten



Gratisschätzung

**Kostenfreie und unverbindliche
Marktwertermittlung Ihrer
Immobilie**

- Anwendung von quantitativen Bewertungsmethoden
- Über 20 Jahre Erfahrung
- Klare und transparente Leistungsdeklaration
- Differenzierte Lösungen für jedes einzelne Objekt

1+1=3

Nur wenn Käufer und Verkäufer vom Resultat begeistert sind, ergibt das Ganze mehr als die Summe seiner Einzelteile

Ihr Erfolg ist Mehr-Wert!

Mehrwert durch lokale und internationale Vernetzung

- Führender Immobiliendienstleister im Kanton Zug und den angrenzenden Kantonen
- Professionelle Verkaufsabwicklung
- Zugang zu unserem Netzwerk von über 700 potenziellen Kaufkunden
- Innovativ, unabhängig und leistungsorientiert

Vertrauen beginnt mit einem Gespräch.

Rufen Sie uns an.

Telefon 041 711 67 67

Residence Immobilien AG

Baarerstrasse 23, 6300 Zug info@residence-immobilien.ch www.residence-immobilien.ch

Mehr Leistung. Aus Leidenschaft.

neudorf cham

*Wir
wünschen
allen eine
schöne
Fasnacht.*



Ein neues Jahr; neue Chancen

Liebe Leserinnen
Liebe Leser

Mit dieser ersten Ausgabe begrüsse ich herzlichst auch eine neue Leserschaft – nicht nur Sie liebe Einwohnerinnen und Einwohner von Cham, Hünenberg und Risch-Rotkreuz, sondern auch Sie werte Leserinnen und Leser von Steinhausen und Sins.

Über die Grenzen hinausschauen. Den Horizont erweitern, voneinander lernen und profitieren – geben und empfangen.

Jede Einzelne, jeder Einzelne kann eine Bereicherung für den Anderen – den Nächsten sein. Aufeinander zugehen – wertvolle Begegnungen entstehen lassen.

Ich wünsche Ihnen ein gutes Jahr und bereichernde Begegnungen. Ich bin interessiert an Ihren Rückmeldungen, zum Beispiel: Was hat Sie gefreut in dieser Ausgabe oder zu welchen Themen Sie mehr lesen möchten. Auch Ihre konstruktive Kritik ist sehr willkommen.

Mit herzlichem Dank und freundlichem Gruss

Ihre Redaktion

Rolf Brügger
redaktion@chomerbaer.ch, Telefon 041 781 55 88



Besuchen Sie unsere neue Webseite und erfahren Sie mehr über unser Nachhaltigkeitskonzept unter hellerdruck.ch



HELLER DRUCK
verliebt seit 1897

Impressum

Redaktion ChomerBär
Rolf Brügger
Sinslerstrasse 2
6330 Cham
Telefon 041 781 55 88
redaktion@chomerbaer.ch
www.chomerbaer.ch

Herausgeberin
Sicht Verlag GmbH
Sinslerstrasse 2
6330 Cham

Inserate & Medienberatung
Rolf Brügger Medienberatung
Alpenblick 10
6330 Cham
Telefon 041 781 57 57
rolf.bruegger@chomerbaer.ch

Konzept & Gestaltung
Heller Druck AG
Sinslerstrasse 2
6330 Cham

Druck
ZT Medien AG
Henzmännstrasse 20
4800 Zofingen

Erscheinung
Kostenlos acht Mal jährlich
in allen Haushaltungen
und Geschäften in Cham,
Hünenberg, Risch-Rotkreuz,
Steinhausen und Sins
(inkl. Werbe-Stopp-Kleber)
Auflage: 24'419 Exemplare

Nächste Ausgabe
Erscheinungsdatum:
Dienstag, 17. März 2020
Redaktions- und
Inserateschluss: Donnerstag,
27. Februar 2020, 11 Uhr

Chinderhuus Cham

Die Kinder-
tagesstätte
in Cham

Das Chinderhuus Cham bietet eine Ganztagesbetreuung für Kinder im Alter von 4 Monaten bis zum Kindergarten Eintritt an. Die Gruppenräume sind liebevoll eingerichtet. Ein grosser, kinderfreundlicher Garten lädt zum Entdecken und Spielen ein.

Die Kinderbetreuung bieten wir an folgenden Standorten in Cham an: Rigistrasse 6 / Enikerweg 8
Neu ab 15. Juni 2020: Heiligkreuz 5 in Lindencham

Verein Familie Plus Cham

Chinderhuus Cham
Rigistrasse 6, 6330 Cham
www.chinderhuus-cham.ch
info@chinderhuus-cham.ch
041 781 35 52



Bucher Gartenbau
Ihr kompetenter
Gartenpartner

Bucher Gartenbau AG
Postfach 10
6330 Cham
T 041 743 00 55
F 041 743 00 56
bucher-gartenbau.ch


**Schramm Betten –
kompromisslos bis ins
kleinste Detail.**

**fischer &
margraf**

www.fischermargraf.ch

wie man sich bettet ...

Anlässe

Februar

Mittwoch, 12. Februar, 19.30 Uhr

Live-Reportage

«Leidenschaft Ozean»

Lorzensaal (Explora Events)

Samstag, 15. Februar, ab 19.00 Uhr

«jazz & dine» 59er-six

Brasserie Lorzenhof (Brasserie Lorzenhof)

Dienstag, 18. Februar, 19.30 Uhr

Live-Reportage «China»

Lorzensaal (Explora Events)

Donnerstag, 20. Februar, ab 18.00 Uhr

Chamafasia – Schmudo bei Ludo

Brasserie Lorzenhof (Giftsprützi, TV-Mietzen, Die Damen vom Grill, Rugi, Tröpfli-Brünzler)

Freitag, 21. Februar, 15.00 Uhr

Chnöpfli-Umzug Rotkreuz

Rotkreuz (www.chnöpfli-umzug.ch)

Freitag, 21. Februar

Schnitzelbänke

Damen vom Grill – 19.30 Uhr
Tschickenhillers – ab 20.30 Uhr
Giftsprützi – 21.30 Uhr
Restaurant Raben

Giftsprützi – 19.30 Uhr

Damen vom Grill – 21.30 Uhr
Brasserie Lorzenhof

Freitag, 21. Februar, ab 17.00 Uhr

SonderBar Hells Bells / Jubiläumsedition

Restaurant Raben (SonderBar)

Freitag, 21. Februar, 19.30 Uhr

FasiSchwof

Steirereck (Marroni Lounge Gang Band)

Samstag, 22. Februar, ab 15.00 Uhr

Restaurant Bläch

Dorfplatz (Restaurant Bläch)

Samstag, 22. Februar, 17.30 Uhr

Monsterkonzert

Dorfplatz (Holdriofäger)

Samstag, 22. Februar, 18.00 Uhr

Fasiparty – «Höckeler goes to Hollywood»

4i-Bar (Chomer Höckeler)

Samstag, 22. Februar

Schnitzelbänke

Damen vom Grill – 19.30 Uhr
Giftsprützi – 21.30 Uhr
Restaurant Rössli

Giftsprützi – 19.30 Uhr

Damen vom Grill – 21.30 Uhr
Restaurant Bahnhof

Samstag, 22. Februar, 20.00 Uhr

Müüürig'20

Lorzensaal (Holdriofäger)

Sonntag, 23. Februar, 14.00 Uhr

Fasi Umzug Rotkreuz

Rotkreuz (www.fasi-rotkreuz.ch)

Montag, 24. Februar

Schnitzelbänke

Giftsprützi – 19.30 Uhr
Damen vom Grill – 21.30 Uhr
Restaurant Sonne, Hagendorn

Damen vom Grill – 19.30 Uhr

Giftsprützi – 21.30 Uhr
Restaurant Rosengarten, Lindenham

Samstag, 29. Februar, 19.30 Uhr

Stradivari meets Schostakowitsch – 3. Abokonzert

Lorzensaal (Zuger Sinfonietta)

März

Sonntag, 1. März, 14.00 Uhr

Pippi in Taka-Tuka-Land

Lorzensaal (kindermusicals.ch)

Mittwoch, 4. März, 20.00 Uhr

Shaolin Kung-Fu – 25 Jahre on Tour

Lorzensaal (Köck Tournee-Organisation)

Donnerstag, 5. März, 19.30 Uhr

Live-Reportage

«Im Bann des Nordens»

Lorzensaal (Explora Events)

Freitag, 6. März, 20.00 Uhr

Oropax «Testsieger am Scheitel.»

Lorzensaal (Keep Cool Produktion)

Samstag, 7. März, 18.30 Uhr

Lottomatch

Lorzensaal (Schwingklub Cham-Ennetsee)

Sonntag, 8. März, 18.00 Uhr

Die Paldauer Live – Frühlingskonzert

Lorzensaal (Roni Hertig)

Montag, 9. März, 18.30 Uhr

Aschenputtel – Ballett in 2 Akten

Lorzensaal (Alpha Music)

Dienstag, 17. März, 19.30 Uhr

Live-Reportage «Patagonien»

Lorzensaal (Explora Events)



Notaufnahme auf eigene Gefahr

Freitag, 21. Februar, ab 18 Uhr
Samstag, 22. Februar, ab 15 Uhr
Steirereck, Cham

Die Krankenschwestern sagen dem Ärztheaus den Kampf an. Unfachfrauische Sprechstunden auf dem Dorfplatz.



Lassen Sie uns doch darüber sprechen.

Martin Affentranger und sein Team sind für Sie da – an der Poststrasse und unter Tel. 041 780 39 19



ANKLIN APOTHEKE
– in Cham seit 1919 –

KREHA ELEKTRO AG

- Planung und Ausführung sämtlicher Elektro-Installationen
- Autoladestationen
- 24 Stunden Reparaturservice

KREHA Elektro AG

Paul Kretz / David Hänsl
Hinterbergstrasse 9
6330 Cham
T 041 741 56 56
F 041 741 56 59
info@kreha.ch
www.kreha.ch

- **Töff zum Poschte**
- **Töff zum Flirte**
- **Töff zum Schaffe**
- **Töff zum Pläuschle**
- **Töff zum Wetze**
- **Töff zum Gnüsse**

Ihr Spezialist für



töff garage truttmann
alte Steinhauserstrasse 44
6330 Cham
www.tt-toeff.ch, info@tt-toeff.ch
Tel. 041 741 36 36
Fax 041 741 36 37

tt töff träume
truttmann cham



GUGGE HOLDRIÖFÄGER

MÜÜÜRIG 22.02.2020 ABEGHUEBERET

Escheschränzer (LU) | Sunnegugger (NW)
Descampados (ZG) | Steischränzer (ZG)
Quaker (ZG) | Stracker (ZG)
Blächchutzeler(SZ) | Turiclub (ZG)
Los Continentos (ZG)

Hesch scho immer mal welle uf, anstell vor de Bühni stoh?
Denn wird jez en Holdriöfäger!
www.holdriofaeger.ch/neumitglied

17:30 Uhr Monsterkonzert ufm Dorfplatz mit Apero | 20:00 Uhr Türöffnig Lorzesaal, Cham mit DJ, Bars & Kafistubä | Ab 18 Jahre | Nur mit amtl. Uswis | VVK CHF 14.– ab 01.02.2020 AK CHF 16.– | VVK Stellen: Optik Grau, Zug | Herzog Optik, Cham | Ade Fasieröffnig in Cham

Fasi-Dauerbetrieb: von Beiz zu Beiz.

Es läuft richtig viel im Dorf, auch wenn am Fasnachtssonntag kein Umzug durchs Dorf führt und die Holdrjöfäger noch den einzigen Guggemusigball organisieren.

Am intensivsten kümmert sich das Servierpersonal der Wirtschaft zum Glück um die gute Fasnachtslaune jeder Bürgerin und jedes Bürgers. Die Wirtschaft ist ab Mittwoch bis am Sonntag auf gut Glück mehr oder weniger durchgehend offen.



© Wirtschaft zum Glück

Ab Donnerstag sind auch das Restaurant Lorzehof und der Raben mit von der Partie. Und selbstverständlich brennt in der Brändlihütte ab dem Schmudo das Feuer unterm Dach und die Hoduhünde helfen auf dem Rigiplatz ebenfalls mit beim unsäglichen Kampf gegen den Durst. Ab Freitag findet man auf dem Dorfplatz in der Station der KrankenSchwestern zusätzliche Unterstützung.

Die Nacht der Nächte ist von Samstag auf Sonntag zu erwarten. In der 4i-Bar werden keine CHAMPions gekürt, sondern die ersten Oscars verliehen. Dafür haben die Höckeler ein halbes Dutzend Nominationen vorgenommen. Auf dem Programm stehen neben bekannten Namen auch Newcomers: Pee-Nuts, Jackhammer, DJ Stöckli, BBQ-Girls ... Die Verleihung beginnt um 18 Uhr und dauert bis in die frühen Morgenstunden, nämlich bis 5 Uhr, wenn im La Barrica das Katerfrühstück ruft. Am Montag kehrt wieder Ruhe ein. Nur noch die Giftsprüzi und die Damen vom Grill sind unterwegs, in der Sonne Hagendorn und im Rosengarten Lindenham.



© Bild: Höckeler



© Bild: SonderBar

SonderBar im Restaurant Raben

**Die Glocken erklingen letztmals im Raben
Freitag, 21. Februar, ab 17.00 Uhr**

Zum 20-Jährigen lassen wir die Glocken nochmals bimmeln, Ihr dürft uns darum gerne ein weiteres Mal anhimmeln.

Kommt doch auch an die Happy Hour von 17–18 Uhr, dann habt Ihr bestimmt genug Power.

Letzte Chance, uns an der Bar im Raben zu besuchen, denn ab 2021 müsst Ihr Euch eine andere Location suchen.

Die Sonderbaren bleiben Euch durchaus erhalten, auch wenn wir sind schon in einem gewissen Alter.

Unsere Truppe bleibt freilich bestehen, obwohl wir nicht mehr hinter der Theke stehen; wir werden neue Wege beschreiten, denn wir haben ja viele Fähigkeiten.

In welcher Form, das steht noch in den Sternen, wir werden daraus bestimmt etwas lernen.

Eines können wir Euch auf jeden Fall sagen, heute ist nicht alle Tage, wir kommen wieder, keine Frage.

BRAUCHT IHRE KÜCHE
EIN LIFTING?



WIR
WISSEN
WIE!

WERDER
Küchen AG

Werder Küchen AG
Sinslerstrasse 116 | 6330 Cham
041 783 80 80
werder-kuechen.ch

BE YOGA

Kranken-
kassen
anerkannt

Hatha-Yoga

Dienstag 09.00 – 10.15 Uhr
Mittwoch 18.30 – 19.45 Uhr
20.00 – 21.15 Uhr

Schwangerschaftsyoga

Montag 18.15 – 19.30 Uhr

Bernadette Hotz | Dipl. Yogalehrerin SYV
Obermühlestrasse 8 | 6330 Cham
Tel. 041 780 57 89 | Mob. 076 446 22 66
kontakt@beyoga.ch | www.beyoga.ch

NOVOTEX
TEXTILPFLEGE & WÄSCHEREI

HEMDE

AB **3,20**



MIT EINEM
PFLEGEPASS
FÜR 55 HEMDEN:
175,-

**JEDES HERRENHEMDE
FRISCH GEWÄSCHEN
UND GUT GEBÜGELT.
GÜNSTIGER GEHT'S NICHT!**
AUSSER SEIDE.

NOVOTEX · TEXTILPFLEGE & WÄSCHEREI
Zugerstrasse 17 · 6330 Cham | Postplatz 5 · 6300 Zug

BAI YUN WU GUAN KAMPFKUNST-INSTITUT

Authentisch und traditionell seit über 25 Jahre.



- Tai Chi Chuan**
Bewegungsmeditation & Körperschulung
- Qi Gong für den Alltag**
Entspannung & Meditation
- Tai Chi Kung Fu**
Selbstverteidigung & Kampfkunst
- Kung Fu Kids**
Selbstverteidigung & Gewaltprävention

**Jetzt Schnupperlektion
buchen.**
Tel.: 041 750 05 77
E-Mail: info@tjq.ch
www.tjq.ch



Bai Yun Wu Guan, Langackerstrasse 5, 6330 Cham

Im Gespräch mit Patrik Imfeld

«Dumme Sprüche gab es nie.»

Text: Sara Hübscher

Patrik Imfeld ist Hausmann mit hochgradigen Allrounderfähigkeiten. Ob als Vater, Leiter bei Jungwacht und Blauring (Jubla), Velomechaniker oder landwirtschaftliche Aushilfe. Er packt gern an.



«Irgendwann hat man ja fertig geputzt», meint Patrik Imfeld, als er von seinen zahlreichen Hobbys erzählt. Hobbys, die teilweise auch Beruf sind. Mit dem Fernziel zu studieren, hat sich der Chamer nach der Lehre als Elektroniker und einem Sprachaufenthalt in Neuseeland ein Jahr lang auf die Berufsmatura vorbereitet. Da er und seine Freundin Debora aber 2011 bereits Eltern von Elias geworden waren, ging der damals 23-jährige Patrik erst mal arbeiten. Studieren schien sowieso nicht mehr das Richtige zu sein. «Ich hatte eigentlich nie grosse Karrierepläne.» Und zwei Jahre später folgte Tochter Lena. Weil Debora das Studium bis zum Masterabschluss durchzog, lag es für die beiden auf der Hand, dass sie «richtig» arbeiten und er sich um die Kinder kümmern würde. «Als Mann und so jung war ich auf dem Spielplatz doppelter Aussenseiter.» Gestört hat das Patrik aber nie. Im Gegenteil. Neben der Kinderbetreuung und dem Haushalt bleibt heute unter anderem Zeit für ein 20-Prozent-Pensum als Arbeitsstellenleiter bei der Kantonsleitung der Jubla. Und da kennt sich Patrik aus.

Jahrelanges Engagement

In der 1. Klasse begann Patriks Jubla-Karriere. In der 3. Oberstufe wurde er zum Hilfsleiter, mit 16 Jahren zum Gruppen-, dann Lager-, später Scharleiter. Es ging weiter als Ausbildungschef des Kantons, was bedeutete, dass er die Jugend &

Sport-Ausbildungskurse organisierte und leitete. Vor neun Jahren gab er diese Ämtli ab und wurde Präsident der kantonalen Organisation. 2017 übernahm ein neuer Präsident und Patrik trat die erwähnte Stelle als Arbeitsstellenleiter an, wo er administrativ tätig ist und als Verbindung zwischen oben, Bundesebene, und unten, Gemeindeebene, funktioniert. Ist es schwierig, neue Kinder für die Jubla zu gewinnen? «Nein, die Jubla erlebt einen echten Aufwind. Über die letzten drei Jahre durften wir einen Zuwachs von 25 Prozent verzeichnen. Aktuell sind im Kanton Zug über 1100 Kinder und Leitende eingeschrieben.» Dies sei vor allem auf die Einführung der «Jublinis» zurückzuführen. Bei den Jublinis nehmen Kinder im Alter vom Kindergarten bis und mit 1. Klasse einmal pro Monat an einer Aktivität teil. «In Cham gibt es noch keine solche Gruppe», darum sei seine Tochter Lena eine Hünenberger «Jublina», Sohn Elias ist aber selbstverständlich in der Jungwacht in Cham.

Velofan

Patrik liebt Fahrräder. Er repariert alles, vom alten Drahtesel bis zum E-Bike. «Ich habe mich als Selbständigerwerbender eingetragen und möchte das irgendwann ausbauen», verrät Patrik. Er baue auch gern komplette Fahrräder zusammen. «Ich bestelle die Einzelteile und dann geht's los.» Als Deboras Fahrrad gestohlen wurde, hat er ihr kurzerhand ein neues gebaut. Patriks vielseitige Inte-

ressen haben ihn auch zum landwirtschaftlichen Mitarbeiter gemacht. Ein Freund habe für seinen Betrieb keine Lernenden gefunden, darum hilft Patrik aus, wenn Not am Mann ist. «Ich packe an, wo es nötig ist, egal ob es einen Acker zu pflügen gilt oder Obst abgelesen werden muss.»

Alte Liebe

Und kürzlich ist eine alte Liebe wieder aufgeflammt. Patrik rudert wieder. Als Teenager war dieser Sport sein Leben. Bis acht Trainings hatte Patrik wöchentlich mit dem Ruderclub Cham absolviert. Und Debora kennengelernt. Mit 19 Jahren hängte er das Ruderboot an den Nagel. «Der Aufwand war riesig, wenn man nur ein ganz wenig Erfolg haben wollte.» Er ging davon aus, nie mehr in ein solches Boot zu sitzen. Nun tut er es doch wieder. «Ich habe ja jetzt, wo die Kinder in der Schule sind, wieder mehr Zeit», schmunzelt Patrik, «die Stimmung am frühen Morgen auf dem Zugersee ist und bleibt einmalig.»

Und was meint Patriks Umfeld zu seinem Lebensstil als Hausmann? Muss er sich dumme Sprüche anhören? «Nein, ganz im Gegenteil. Die meisten finden es eigentlich cool, wie Debora und ich uns organisieren.»

Patrik Imfeld wünscht sich im nächsten ChomerBär ein Gespräch mit Robin Eberle.



HÜNENBERGER
GEWERBE-
AUSSTELLUNG

Schulhaus Eichmatt Hünenberg See 27. bis 29. März

HAUPTSPONSOREN

...EG.H. JEGO RAIFFEISEN

Ein
horn
Bräu

In diesen Geschäften erhalten Sie ProBon



Aus Liebe zum Detail!

HERZOG optik



Brillen und
Contactlinsen

Cham, Neudorfcenter
041 780 67 80

WICKI'S



Chäsland

Neudorfcenter, Cham
041 783 17 17

Papeterie
NEUDORF CHAM

T 041 780 26 84
F 041 780 93 18

doengi ag

Teppiche
Parkettböden
Vorhänge
Betwaren

Cham
Zugerstrasse 25
041 780 35 66

Lanalu

BOYS & GIRLS

Knonaerstrasse 1
6330 Cham
Tel. 041 759 00 00
www.lanalu.ch

blumen
arnold



Hauslieferdienst

Kirchplatz, Cham
Tel 041 780 11 93

coiffure
city hair

Knonaerstrasse 2, Cham
Telefon 041 781 33 22
www.cityhair.org

Neue Geschäfte
willkommen!

041 780 67 80

SOFTIC
GOLDSCHMIEDATELIER

Goldschmied-Atelier
Zugerstrasse 15
041 783 09 33

Vielen Dank für Ihren Einkauf

Geberit Monolith Plus

■ GEBERIT

Einleuch- tend.



→ www.geberit.ch/monolithplus

Erhältlich bei Ihrem Sanitär Fachmann:

DILEO ENZO GMBH
Dileo Enzo GmbH
Langackerstrasse 29, 6330 Cham
www.dileo-enzo.ch

HEIZUNG SANITÄR KÄLTE
24H REPARATURSERVICE

die
paldauer



FRÜHLINGSKONZERTE
2020

SONNTAG, 8. MÄRZ 2020

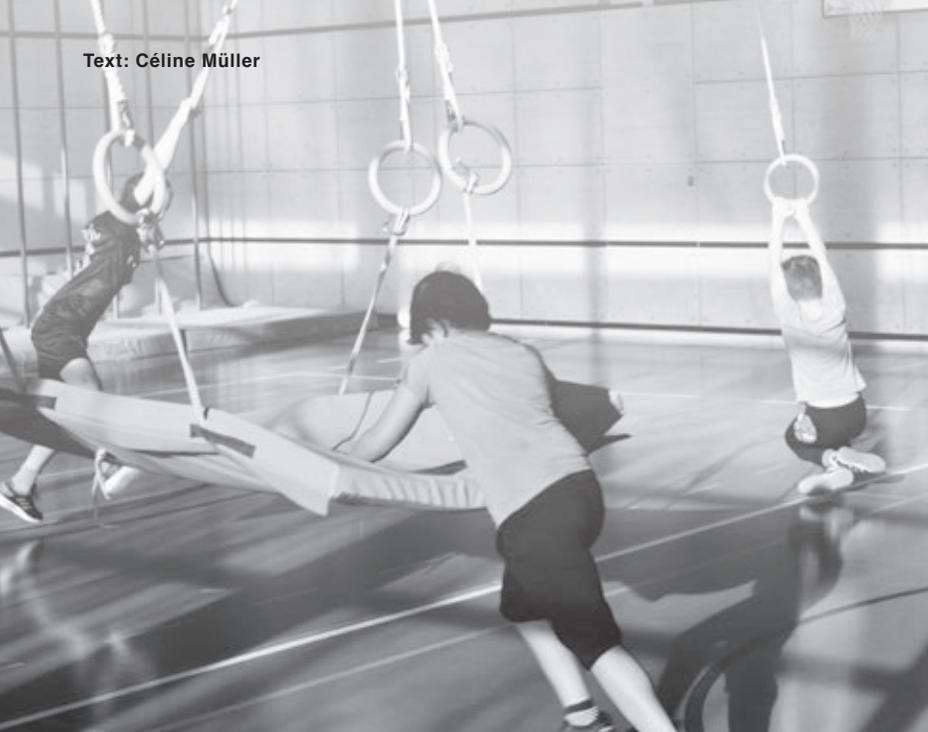
LORZENSAAAL
6330 CHAM

TÜRÖFFNUNG: 17.00 UHR, KONZERTBEGINN: 18.00 UHR

TICKET VORVERKAUF: WWW.TICKETCORNER.CH ODER R. HERTIG +41 79 402 40 62

Open Sunday – Bewegungsangebot in der offenen Turnhalle

Text: Céline Müller



Kinder beim freien Spielen im Open Sunday-Angebot der Jugend- und Gemeinwesenarbeit

Open Sunday Cham bietet allen Kindern von Cham im Primarschulalter am Sonntagnachmittag zwischen Herbst- und Frühlingsferien die Möglichkeit, sich bei Spiel, Spass und Bewegung auszutoben.

Open Sunday Cham wird seit dieser Saison von der Jugend- und Gemeinwesenarbeit Cham koordiniert, davor wurde es vom Verein ZuKi organisiert. Auf spielerische Art und Weise möchte Open Sunday bei Kindern im Primarschulalter die Freude an der Bewegung fördern. Open Sunday findet im Winterhalbjahr statt, in dieser Zeit, in der sich Kinder tendenziell weniger bewegen, schafft es ein unkompliziertes Bewegungsangebot. In Cham wird Open Sunday seit 2007 durchgeführt.

Im Durchschnitt besuchen jeweils 17 Kinder Open Sunday. Vom Alter her ist es sehr durchmischt, von der 1. bis zur 6. Klassen sind alle Altersklassen vertreten. Ein Open Sunday-Nachmittag spielt sich etwa so ab: Die Kinder treffen bis um 14 Uhr ein, anschliessend wird zum Start ein Spiel gespielt, angeleitet durch Junior Coaches. Danach können die Kinder frei spielen, es

gibt verschiedene sogenannte Posten, wie zum Beispiel eine Schaukel oder Kegelbahn. In der Mitte vom Nachmittag gibt es eine Pause mit einem gesunden Znüni mit Äpfel und Brot, und als Abschluss des Nachmittags wird nochmals gemeinsam ein Spiel gespielt. Besonders beliebt bei den Kindern sind verschiedene Arten von Völkerball, sowie Fangen. Den Kindern gefällt an Open Sunday besonders, dass sie sich hier zusammen mit ihren Freund*innen bei Spiel und Spass austoben können.

Pro Nachmittag sind jeweils zwei Erwachsene als Tagesleitung in der Halle im Einsatz, sie sind Ansprechpersonen für die Kinder, Junior Coaches und Eltern. Ein wesentlicher Aspekt von Open Sunday, wie auch von Midnight Games, ist, dass Jugendliche als sogenannte Junior Coaches mitwirken und verschiedene Aufgaben übernehmen. Dabei lernen sie, Verantwortung zu übernehmen, was ihre Selbst- und Sozialkompetenzen stärkt. Die Aufgaben der Junior Coaches beim Open Sunday sind vielfältig. Sie sind zuständig für die Einrichtung der Halle, für die Einhaltung der Regeln, bereiten das Zvieri vor, schlichten Streit und leiten Spiele an. Lilly Vock besucht seit der 2. Primarklasse Open Sunday als Teilnehmerin und ist nun seit dieser Saison als Coach*in mit dabei. Ihre Motivation bei Open Sunday mitzuarbeiten ist, dass sie selber auch mitturnen kann, und damit zusätzlich ihr Taschengeld aufbessert. Die Arbeit mit den Kindern gefällt ihr besonders. Open Sunday findet jeweils am Sonntagnachmittag (13.30 Uhr bis 16.30 Uhr) statt. Die Saison dauert von 27. Oktober 2019 bis 5. April 2020. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und das Angebot ist kostenlos.

Für Fragen steht Ihnen die Jugend- und Gemeinwesenarbeit gerne zur Verfügung. Céline Müller, celine.mueller@cham.ch, Telefon 041 723 89 62.

maler-koch.ch

041 780 55 35

Schreinerei mit Tradition

Aus Weibel wird **Boog**

Boog Schreinerei AG · Markus & Andreas Boog
Alte St. Wolfgangstrasse 10 · 6331 Hünenberg
Telefon 041 780 12 53 · info@boog-schreinerei.ch



Vielseitig

ARMIN TRINKLER

GARTENPFLEGE GMBH

UNTERHALT, UMÄNDERUNGEN, NEUANLAGEN

**HOLZHÄUSERNSTRASSE 7
6343 HOLZHÄUSERN**

Natel: 079 288 20 36

Tel.: 041 790 25 87

Fax: 041 790 37 24

Mail: armin_trinkler@hotmail.com

www.trinkler-gartenpflege.ch



Conrad Keiser AG



mazda

Alte Steinhauserstrasse 19, 6330 Cham
www.ckeiser.ch Tel. 041 741 88 22



HONDA

«Nachhaltigkeit ist uns sehr wichtig»

Stefan Baumgartner, Verwaltungsratspräsident und Unternehmensleiter der G. Baumgartner AG zum Innovationsprojekt Gottfried Baumgartner



Stefan Baumgartner: «Aufwertungen, die der Allgemeinheit zu Gute kommen.»

Herr Baumgartner, am 2. März 2020 wird an einer gemeindlichen Veranstaltung über den Bebauungsplan Allmend Hagendorn informiert, der die Basis für das Innovationsprojekt Gottfried Baumgartner legt. Welche Leistungen muss die G. Baumgartner AG erbringen, damit sie das Projekt realisieren kann?

Wir unternehmen viel und haben viel unternommen, damit die Produktion der Firma G. Baumgartner in Hagendorn gehalten werden kann. Eine optimale Eingliederung in die Landschaft muss auch in der nächsten Etappe gelingen. Die Einwohnergemeinde Cham verlangt eine hohe Qualität – und kann in diesem Prozess zusätzliche Aufwertungen erreichen, die der Allgemeinheit zu Gute kommen.

Sichtbar sind die grüne Hecke und das grüne Dach. Gibt es noch weitere grüne oder ökologische Elemente, die die Betriebserweiterung im Zeitalter der Nachhaltigkeit leistet?

Die Hecke und auch das Dach zeigen, wie erreicht wurde, ökologische, landwirtschaftliche und architektonische Aspekte zu einem stimmigen Ganzen zu fügen. In der Erweiterung werden wiederum mit diesen Elementen und den zusätzlichen Ausgleichsflächen verstärkt wertvolle ökologische Ausgleichsmassnahmen realisiert.

Wie hält es die Firma G. Baumgartner AG grundsätzlich mit der Nachhaltigkeit? Weisen die Baumgartner-Fenster eine bessere Umweltbilanz als Konkurrenzprodukte aus?

Die Nachhaltigkeit ist uns sehr wichtig, sowohl was die Produktion wie auch die Produkte betrifft. Aufgrund des optimierten Aluverbrauchs können für Baumgartner-Fenster pro Quadratmeter CO₂-Einsparungen von 60 Kilogramm ausgewiesen werden. Im Vergleich mit Plastik- und Metallfenstern ergibt sich eine zwei- bis dreimal höhere Einsparung. Zudem verfügt die G. Baumgartner AG über die einzige Rahmenverbreiterung mit der Empfehlung «Gesundes Bauen mit Holz» des Wald- und Holzwirtschaftsdachverbandes Lignum.

Welche Verbesserungen bezüglich Umwelt werden in der Produktion erreicht?

Das dem Innovationsprojekt Gottfried Baumgartner zugrundeliegende Konzept ermöglicht die Herstellung von Element-Dicken bis 150mm (gegenüber 67 bis 74 mm heute). Damit kann auch den hohen Anforderungen bezüglich Wärmeisolation im Rahmen der Klimadiskussion entsprochen werden. Was die Energieeffizienz betrifft, so soll die Energiezentrale innovativ so erneuert werden, dass die Späne im Winter zur Wärmegewinnung, im Sommer zur Kühlung verwendet werden können. pd

Wir sind für Sie da – bei Ihnen zu Hause

Im Auftrag der 11 Zuger Gemeinden sind wir als öffentliche Spitex für alle Einwohnerinnen und Einwohner des Kantons Zug da.

An 365 Tagen im Jahr unterstützen wir Menschen jeden Alters bei Krankheit, Unfall, Behinderung, Mutterschaft, Überlastungssituationen oder nachlassenden Kräften.

Unser Dienstleistungsangebot:

- **Pflege** (Körperpflege, Richten und Verabreichung von Medikamenten etc.)
- **Palliative Care** (für Menschen mit einer schweren, fortschreitenden Krankheit)
- **Psychiatrische Pflege** (Begleitung/Unterstützung für Menschen mit einer psychischen Erkrankung)
- **Demenz** (professionelle Betreuung der Betroffenen und ihres Umfeldes)
- **Wundpflege** (fachkompetente Behandlung von akuten und chronischen Wunden)
- **Nachtdienst** (für pflegerische Leistungen)
- **Hauswirtschaft und Betreuung** (auch in Krisensituationen und zur Entlastung pflegender Angehörigen)
- **Frischmahlzeitendienst** (tägliche Menü-Lieferung, auch an Sonn- und Feiertagen)
- **Fachliche Abklärung, Beratung und Anleitung**



Überall für alle

SPITEX

Kanton Zug

www.spitexzug.ch

T 041 729 29 29

SPITEX
das Original

NEW TOYOTA C-HR HYBRID

GEWÖHNLICH WAR GESTERN!

Neu mit 2,0-l-Hybrid-Antrieb und 184 PS.



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

AUTO
SEILER AG
Ihr Toyota Partner in Rotkreuz ZG

Rigiweg 27
6343 Holzhäusern/Rotkreuz
Telefon 041 790 14 63
www.autoseilerag.ch



C-HR Hybrid Launch Edition, 2,0 HSD, 135 kW, Ø Verbr. 5,7* l/100 km, CO₂ 128* g/km, En.-Eff. A. Zielwert Ø CO₂-Emission aller in der Schweiz immatrikulierten Fahrzeugmodelle 115 g/km. *Gemäss Prüfzyklus WLTP.

sb schärer beck.

BadeWelten 
DIE BADARCHITECTEN

Bad⁺ Wohnen⁺ Sanitär⁺ Heizung⁺

Schärer + Beck.
Dem Plus verpflichtet.

KlimaWelten 
DIE GEBAUDETECHNIKER

Schärer + Beck AG
Industriestrasse 55
CH- 6312 Steinhausen
schaererbeck.ch
041 289 10 89

Besuchen Sie uns in unserer
Ausstellung in der
Industriestrasse 55
in Steinhausen.

Wir freuen
uns auf
Sie.

Kultur Highlights



Lorzensaal Cham
Kultur Kongresse Events



Zuger Sinfonietta

Stradivari meets Schostakowitsch – 3. Abokonzert

Samstag, 29. Februar, 19.30 Uhr

Tickets: www.ticketino.com/ Abendkasse

Mit S. Prokofjews «Symphonie classique» eröffnet Chefdirigent Daniel Huppert das 3. Abokonzert. Es bleibt russisch wenn der Schweizer Christian Poltéra D. Schostakowitschs tiefgründiges Cellokonzert Nr. 1 mit seinem Stradivari-Cello «Mara» aufführt. Beendet wird der Konzertabend mit F. Mendelssohns 1. Sinfonie.

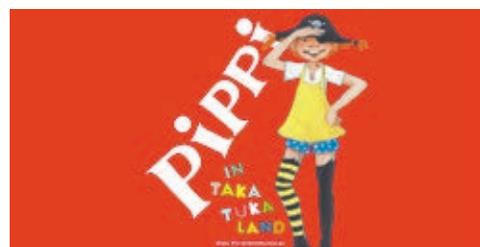
Das Leben von Pippi ist fröhlich und verrückt. Als sie zum Geburtstag überraschend Besuch von ihrem Vater Kapitän Efraim Langstrumpf bekommt, wird alles so richtig auf den Kopf gestellt. Er möchte seine Tochter mit auf eine Reise ins Taka-Tuka-Land nehmen. Denn dort ist der wertvolle Schatz der Familie versteckt.

Pippi im Taka-Tuka-Land

Das Piratenmusical

Sonntag, 1. März, 14.00 Uhr

Tickets: AUSVERKAUFT



Shaolin Kung Fu

25 Jahre on Tour

Mittwoch, 4. März, 20.00 Uhr

Tickets: www.ticketmaster.ch/ Abendkasse

Die Show führt in die geheimnisvolle Welt der Shaolin Mönche und des Zen-Buddhismus. Sie erzählt die Geschichte des Tempels, zeigt in eindrucksvollen Bildern, gedreht am heiligen Berg Song Shan und am Original Tempel, das Training der Mönche und folgt den Spuren des Zen-Gründers Bodhidharma.

Oropax, die nie weg gewesenen Beauty-Ritter der Comedy, sind zurück. Im Handgebäck: die neue Show «Testsieger am Scheitel». Traditionell tollkühn und schrill feiern die intellektuellen Underdogs ein buntes Gipfeltreffen der Sinnlosigkeit. Im Rausch des Abends starten sie ein Festival der Wortakrobatik. Im Ziel warten: die kognitiefen EROSionen.

Oropax

Testsieger am Scheitel.

Freitag, 6. März, 20.00 Uhr

Tickets: www.ticketcorner.ch/ Abendkasse



Paldauer live

Frühlingskonzert

Sonntag, 8. März, 18.00 Uhr

Tickets: www.ticketcorner.ch/ Abendkasse

Die Paldauer sind eine der beliebtesten und erfolgreichsten Live-Bands im Deutschen Schlager Bereich. Neben ihren eigenen Songs, Tanz mit mir Corina, Na endlich Du, Ich wär gern dein Tattoo, 3000 Jahre, und viele mehr, vervollständigen die Musiker das Konzert mit internationalen, Klassikern.

Live-Reportage LEIDENSCHAFT OZEAN

Explora Events AG
Mittwoch, 12. Februar, 19.30 Uhr

Live-Reportage CHINA

Explora Events AG
Dienstag, 18. Februar, 19.30 Uhr

Müüürig – Fasnachtsball

Gugge Holdriofäger
Samstag, 22. Februar, 20.00 Uhr

Live-Reportage IM BANN DES NORDENS

Explora Events AG
Donnerstag, 5. März, 19.30 Uhr

Lottomatch

Schwingklub Cham – Ennetsee
Samstag, 7. März, 18.30 Uhr

Aschenputtel – Ballett

Alpha Music
Montag, 9. März, 18.30 Uhr

Live-Reportage PATAGONIEN

Explora Events AG
Dienstag, 17. März, 19.30 Uhr

Veloversteigerung

Zuger Polizei
Mittwoch, 18. März, 13.30 Uhr

Der Nussknacker – Ballett in 2 Akten

Zetia Event Organisation Sarl
Donnerstag, 19. März, 19.30 Uhr

School Dance Award 2020

Amt für Sport
Samstag, 21. März, 14.30 Uhr

13th Expat Expo

Expat Expo
Sonntag, 22. März, 11.00 Uhr

Tanzaufführung

Tanzschule RITM
Sonntag, 5. April, 15.00 Uhr

spicosa.ch



SPICOSA
BEKLEIDUNG FÜR BERUF & FREIZEIT
DRUCK & STICK
Dorfplatz 6 • 6330 Cham • Tel. 041 740 17 41

- Gesamt-Konzepte
- Planung und Organisation
- Ausführung
- Umbau
- Innenausbau
- Kunstbauten
- Wellness-Art



**Fischlin
Altbausanierungen GmbH**

6331 Hünenberg, 041 780 89 34
junfischlin@bluewin.ch



Steuererklärung
einfach abgeben
und erledigen
lassen...

Mitglied TREUHAND | SUISSE Mitglied von EXPERTSuisse

HUWILER & PARTNER
Treuhand
Immobilien

**LIEBER
STEUERN
ALS ERKLÄREN...**

Huwiler & Partner AG
Zugerstr. 1 | 6330 Cham
info@huwilerundpartner.ch
041 784 21 51

huwilerundpartner.ch/steuern

**Wir zaubern Ihre
neue Küche herbei.**



Herzliche Einladung
zum Infoabend Küchenumbau
Mittwoch, 18. März 2020
von 18:30–21:00 Uhr

Kilian
Küchen

Cham | 041 747 40 50 | kilian-kuechen.ch

HERZOG optik
Brillen und Contactlinsen



Neudorf Center
6330 Cham
041 780 67 80
www.herzog-optik.ch

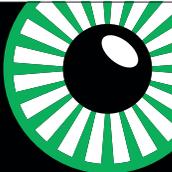
maler fischer

POLO FISCHER
EIDG. DIPL. MALERMEISTER
LANGACKERSTRASSE 39 · 6330 CHAM
TELEFON 041 780 25 69
WWW.MALER-FISCHER.CH



elektro annen ag
dynamisch | kompetent | professionell

6330 Cham
Telefon 041 785 61 61
www.elektro-annen.ch



BESCHRIFTUNG
WERBETECHNIK
DIGITALDRUCK

ATELIER S&G
SICHTBARE KOMMUNIKATION

Hinterbergstrasse 56, 6312 Steinhausen
Telefon 041 749 10 40, www.atelier-sg.ch

In zehn Jahren aus dem Nichts zur Laufgruppe Cham GmbH



Wenn am Dienstag Abend fast 50 Sportler durchs Chamer Dorf rennen, gekleidet in gelbe Shirts, dann ist die Laufgruppe Cham am Trainieren.

Am Anfang war es Mittel zum Zweck...

Mitte des ersten Jahrzehnts lernte Patricia Morceli den Aargauer Läufer Andy Bühler kennen, woraus sich eine Freundschaft entwickelte. Als die Hochzeit nahte, begann sie für ihren neuen Lebensgefährten Trainingskollegen zu suchen, die in etwa Andys Tempo laufen konnten, aber noch keinem Verein angehörten. Im Internet wurde sie fündig und es erklärten sich fünf Läufer aus der Umgebung bereit, mit Andy die Trainings zu absolvieren. Da Patricia begann, diese Trainings zu koordinieren, war eine Laufgruppe ins Leben gerufen. Andere Läufer hörten davon und bei Patricia Morceli häuften sich die Anfragen. So wuchs die Laufgruppe Cham sehr schnell an, immer noch als Teil des TV Cham 1884. Im 2013 trennte sich die Gruppe vom Turnverein und machte sich als Laufgruppe selbständig. Das Vereinsziel war Leistungssteigerung der Athleten aber auch Förderung der Freude am Laufsport und der Gesundheit. Natürlich durfte auch Geselligkeit nicht fehlen. Schon manchem Geburtstagskind wurde nach dem Training bei Kuchen und Getränk im Röhrliberg gratuliert.

Die Männer der Laufgruppe wurden bereits im zweiten Vereinsjahr Team-Marathon-Schweizermeister und steigerten damit auch die Leistungs-Erwartungen an die Gruppe. Im weiteren folgten mehrere Schweizermeistertitel über 10 000 Meter sowie im Marathon und Halbmarathon. In der Gruppe entwickelte sich eine starke Eigendynamik und so taten sich Läufer zusammen, um an Bergmarathons und Kräfte



raubenden Trials teilzunehmen; immer erfolgreich, versteht sich. Dass die Laufgrüpler hart im Nehmen sind, ergibt sich aus der Tatsache, dass kein Wetter zu garstig ist, um im Freien zu trainieren. Einmal im Monat wird am Dienstag in gelb trainiert, was von vielen Chamern auch gerne wahrgenommen wird.

Neue Strukturen

Im März 2017 machte Patricia Morceli aus der Laufgruppe eine GmbH, wobei sich allerdings für die Mitglieder nichts änderte. Zum gleichen Zeitpunkt wurden die Kategorien neu eingeteilt. Das ganze Gefüge besteht zur Zeit aus 87 erwachsenen Runnern, 25 erwachsenen Joggern, 60 Jugendlichen, die wöchentlich mehrmals trainieren und 9 Piccolos, die sich nur einmal im Monat treffen. Das neueste Baby aus «Patricias Küche» ist die noch kleine Gruppe der Nordic Walker.

Da die Teilnehmerzahl dermassen in die Höhe gestiegen ist, muss sich auch der eingangs er-

wähnte Andy als Trainingsleiter und Helfer bei den Jugendlichen zur Verfügung stellen und Tochter Aishah und Neffe Maurin helfen gerne mit, die Erwartungen der vielen jungen Läufer zu erfüllen. Zum Programm gehört aber auch die alljährliche Trainingstour mit den Schneeschuhen im Dunkeln auf den Wildspitz. Wehe dem, der glaubt, er könne hier zum Plausch mitlaufen!

Der swiss-city-marathon in Luzern gilt für viele als letzter Saison-Wettkampf und regelmässig findet zwei Tage später der gemütliche Winter-Event statt, mit Nachtessen und Rückblick auf die abgelaufene Saison. Allerdings ruht das Trainingsprogramm nicht, geht doch der Betrieb nahtlos weiter.

Möchten auch Sie sich in der Laufgruppe fit halten, steht dem nichts im Wege. Interessiert?
www.laufgruppe-cham.ch
www.patriciamorceli.ch

Achtsamkeit – ein Modetrend?

Text: Kathrin Sonderegger

Die aus dem Buddhismus stammende Praxis der Achtsamkeit wird Mainstream. Neben zahlreichen «Wunderwirkungen», die ihr zugeschrieben werden, soll uns Achtsamkeit auch vom Stress des Alltags befreien können. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen das. Doch was genau ist Achtsamkeit und lässt sich damit tatsächlich mehr Gelassenheit und Lebensfreude entwickeln?

Der Begriff «Achtsamkeit» (engl. mindfulness) hat in den letzten Jahren einen unglaublichen Boom erlebt. Auch in der Schweiz gibt es eine riesige Anzahl von Kursen rund um das Thema Achtsamkeit. Fast im Wochentakt erscheinen neue Bücher dazu. Sie versprechen Stressreduktion, mehr Geduld, mehr Entspannung, bessere Konzentration, verbesserte Beziehungen, mehr Lebensfreude und anderes mehr. Dazu kommen verschiedene Apps, die uns bei der täglichen Achtsamkeitspraxis unterstützen sollen: Jetzt mal tief durchatmen, zehn Minuten Büro-Yoga einschalten oder für ein paar Minuten meditieren.

Wie achtsam sind Sie?

Wissen Sie noch, wie der Kaffee heute Morgen geschmeckt hat? Können Sie sich an

den Duft der Seife erinnern, welche Sie unter der Dusche benutzt haben? Nein? Dann waren Ihre Gedanken wohl wo anders und Ihr Tun nicht achtsam. Bei den meisten geht es schon früh morgens los: Unser Autopilot schaltet sich ein und wir sind oft nicht bei dem, was gerade passiert. Unter der Dusche brauen wir uns in Gedanken bereits den Kaffee, den wir nachher trinken. Trinken wir den Kaffee, schweifen unsere Gedanken zur bevorstehenden Sitzung oder zu den Einkäufen, die wir noch zu tätigen haben. Das Gedankenkarussell dreht sich und damit das Multitasking-Hamsterrad.

Auch wird im allgemeinen Verständnis Achtsamkeit oft als Synonym für Aufmerksamkeit – im Sinne von Beobachtungsfähigkeit – verwendet. Häufig wird sie dabei

mit einem unklaren Durcheinander subjektiver Moralvorstellungen vermischt oder die Beobachtungen werden gewertet: Entspricht das Handeln eines anderen nicht den eigenen Vorstellungen, wird schnell das Prädikat «unachtsam» vergeben.

Mehr Weg als Ziel

Auf den ersten Blick klingt die Achtsamkeitspraxis in den meisten Büchern und Artikeln ganz einfach: Man sollte sich einfach täglich etwa 30 Minuten in Achtsamkeit üben, indem man sich z.B. gewisser Körperempfindungen gewahr wird oder sich bewusst einer einzelnen Tätigkeit widmet. Auf diese Weise wird es leichter, den Alltagsstress und andere Belastungen hinter sich zu lassen, entspannter durch den Meeting-Marathon zu kommen oder den



Stau auf der Strasse leichter zu ertragen. Vielleicht mag diese Formulierung etwas überspitzt sein, doch scheinen viele Menschen genau dieses Bild von der Achtsamkeitspraxis zu haben.

Jemand, der es besser weiss und die Grundlagen der Achtsamkeit in unserer westlichen wissenschaftsgetriebenen Industriegesellschaft eingeführt hat, ist der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn. Er definiert Achtsamkeit wie folgt: «Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.»

Achtsamkeit ist ein Bewusstseinszustand im Hier und Jetzt, in dem der Geist klar und wach, jedoch frei von gedanklichen Wertungen ist.

Durch eine achtsame Haltung nehmen wir bewusst wahr, was im Augenblick in uns und um uns herum geschieht. Wir lernen, unsere Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen und Beobachtungen zu akzeptieren wie sie sind, egal ob sie angenehm oder unangenehm sind. Wir sind frei von Wertungen und Bewertungen. Jon Kabat-Zinn gibt zu bedenken, dass Achtsamkeit nicht einfach wie von selbst entsteht, weil es gerade wünschenswert ist, bewusster zu leben. Vielmehr bedarf es

einer wirklichen Überzeugung vom Wert der Achtsamkeit und auch viel Disziplin sie zu leben. In der Achtsamkeit geht es nicht darum, ein Ziel zu erreichen, sondern sein Denken und sein Bewusstsein im Hier und Jetzt zu schärfen, und dies ein Leben lang. Es ist also mehr ein Weg als ein Ziel.

Stress als Gegner

Durch Beobachtung lernen wir verstehen, wie wir funktionieren, wie Gedanken, Kör-

Carrosserie - Spritzwerk

SCHMIDMEISTER

Cham - Hagedorn 041 780 41 76

Werkstatt: Aarauerstrasse 16, 5642 Mühlau



Malergeschäft
Roli Camenzind

Neubauten
Umbauten
Renovationen
Fassaden

Obermühlestrasse 9
6330 Cham
Mobile 078 697 24 09
Telefon 041 780 18 75
r.camenzind62@bluewin.ch



seit 1934

BESMER AG
Heizung und Sanitär

Gewerbstrasse 8, 6330 Cham
Telefon 041 741 38 55
Fax: 041 740 08 55
Mail info@besmer-ag.ch
www.besmer-ag.ch



Mode für Ihr Kind

Teilliquidation 20% - 50% Rabatt
Ich suche eine Nachfolge!

Mo 14:00 - 18:00
Di - Fr 9:00 - 11:30 14:00 - 18:00
Sa 9:00 - 12:00

Zugerstrasse 5 / 6330 Cham
Tel. 041 781 10 52
www.pinocchio-cham.ch



ALPHA SIGN
WERBETECHNIK



Die Manufaktur für Grossformatdruck
Fahrzeugwerbung und Gebäudebeschriftung alphasign.ch

**ZUVERLÄSSIGES HAND-
WERK FÜR ALLE BEREICHE
DES BAUENS.**

**ERNI
BAU**

Erni Bau AG
Bauunternehmung
Cham/Steinhausen
Tel. 041 741 21 41

info@ernibau.ch
www.ernibau.ch

Moser
SICHERHEIT AG

Obermühlestrasse 22
6330 Cham
041 781 33 77
info@moser-sicherheit.ch
www.moser-sicherheit.ch

SICHERHEIT
wird bei uns GROSS geschrieben!



Mächler Metallbau AG



Knauerstrasse 21
CH-6330 Cham
Telefon 041 780 15 47
Telefax 041 780 91 09
info@maechler-metallbau.ch
www.maechler-metallbau.ch

**Wir gestalten und bauen
für Sie mit Metall!**

pergefühle, Stimmungen und Emotionen zusammenhängen. Eine gute Wahrnehmung dafür, was in einem selbst und im nahen Umfeld vor sich geht, ist eine Grundvoraussetzung dafür, mit Stress besser umzugehen. Stress hat viel mit Unbewusstheit und automatischen Reaktionen zu tun. Im Stressgeschehen verengt sich der Fokus zunehmend auf alles Belastende, Schwierige und Unangenehme.

Im Stressgeschehen verengt sich der Fokus zunehmend auf alles Belastende.

Die Achtsamkeitspraxis stellt hier eine natürliche Ressource dar, denn sie ermöglicht es, die Aufmerksamkeit auf die angenehmen, schönen und positiven Dinge zu richten, die parallel zur Belastung auch vorhanden sind. Wer Achtsamkeit praktiziert, macht die Erfahrung, dass das eigene Empfinden von Glück und Lebensfreude nicht von äusseren Bedingungen abhängig ist. Er entwickelt einen klaren, stabilen Geist, der es ihm erlaubt, auch in schwierigen Lebenszeiten und Situationen mit der Kraft seiner inneren Ressourcen verbunden zu bleiben.

Spirituelle Ursprung

Der Gedanke der Achtsamkeit hat seinen Ursprung im spirituellen Bereich und geht auf den legendären Buddha zurück. Eine tiefgreifende persönliche Erfahrung bewegte ihn dazu, bereits als junger Mann Familie und Heim zu verlassen, um herauszufinden, warum Menschen leiden und wie sie dieses Leid überwinden können. Seine Erkenntnisse vermittelte er im Laufe von Jahrzehnten in Predigten und Vorträgen, die bis heute überliefert sind.

Buddhismus wird heute in verschiedenen Teilen der Welt als Religion praktiziert. Bei uns in den westlichen Ländern wird er als ethische Grundlage einer ganzheitlichen Lebensphilosophie betrachtet, denn die Einsichten des Buddha sind zeitlos. Sie beziehen sich auf allgemein-menschliche Erfahrungen, die sich auch über die Jahrtausende nicht verändert haben.

Doch der Buddhismus ist nicht der einzige Ursprung der Achtsamkeit. Er liegt auch in kleineren Religionen dieser Welt, wie der indianischen Danksagungen für jede Gabe aus der Natur: Achtsamkeit ist eine Geistesdisziplin, die mehr ist als das Versprechen, sich gut zu fühlen. Sogar die Forschung, die früher einen riesigen Bogen um dieses Thema machte, hat sich der Achtsamkeit angenommen. In den verschiede-

nen durchgeführten Studien zeigt sich ein durchwegs positives Bild: Verbesserung der Aufmerksamkeit und kognitiven Leistungsfähigkeit, Reduktion von Stress, Angst oder Müdigkeit, besserer Umgang mit negativen Gefühlen oder chronischen Schmerzen, verbesserte Funktion des Immunsystems oder positive Effekte bei diversen psychischen Erkrankungen. Und auch die Arbeitswelt hat die Achtsamkeit für sich einzusetzen gelernt: schliesslich kann man mit verbesserter Leistungsfähigkeit auf bessere Performance hoffen.

Bye-bye Multitasking

Wir Frauen behaupten es gerne von uns. Dabei wissen es Experten längst: Weder Frauen noch Männer beherrschen das Multitasking, weil unser Gehirn das gar nicht kann. Tatsächlich strengt uns dieses Hin- und Herschalten enorm an und wir vergeuden mit dieser «Switcherei» wertvolle Energie. Das wiederum führt zu Fehlern und zu Stress. Zum einen, weil wir überfordert sind, zum andern auch deshalb, weil wir immer wieder Fehler korrigieren müssen. Das kostet letztendlich mehr Zeit, als wenn wir die Aufgaben nacheinander erledigen würden.

Höhere Aufmerksamkeit auf eine Sache oder Tätigkeit stärkt die Konzentration und wir erledigen die Aufgabe leichter. Auch können wir uns später wieder besser daran erinnern, weil wir ganz «bei der Sache waren». In Gesprächen sind wir in achtsamem Zustand «ganz Ohr».

Unser Gehirn beherrscht kein Multitasking.



Unser Vermögen Zuzuhören verbessert sich und gleichzeitig optimieren wir die Kommunikation mit andern. Unsere Gesprächspartner fühlen sich geschätzt, weil wir ihnen zuhören, was zu harmonischerem, zwischenmenschlichem Umgang führt.

Und was bedeutet das nun für unseren Alltag? Was heisst es zum Beispiel, während der Zubereitung des Morgenkaffees mit allen Sinnen präsent zu sein? Das Strecken des Armes zum Schrank, die Empfindung der kühlen, runden Kaffeedose oder der langen Kartonschachtel mit den Kapseln in der Hand, das frische Rauschen des Wassers aus dem Hahn und der Strom des aromatischen Kaffeeduftes in der Nase. Natürlich kommen dabei auch Gedanken auf – vielleicht an die anstehenden Aufgaben des Tages. Wer Achtsamkeit praktiziert, bemerkt das «Aufblitzen» dieser Gedanken und kehrt mit seiner Wahrnehmung zu seinem Atem und den sinnlichen Erfahrungen der Kaffeezubereitung zurück. Der Geist bleibt ruhig und klar und der Körper ist erfüllt von der Freude am Tun im gegenwärtigen Moment.



Alterszentrum
Büel



Wir vermieten
Appartements
für Ehepaare

Gemeinsam Wohnen im Alter

Die zum Alterszentrum Büel gehörenden 16 Ehepaar-Appartements mit altersgerechtem Ausbaustandard befinden sich im Grünen und doch zentral in Cham. Sie bieten einen idealen Wohnkomfort für ältere Ehepaare, die ihren Lebensabend trotz allfälliger Pflegebedürftigkeit zusammen verbringen möchten.

Die schönen Appartements sind wahlweise mit zwei Schlafzimmer und Badezimmer oder Schlafzimmer und Wohnzimmer mit Badezimmer, verfügbar. Die Grundeinrichtung wie die Betten und Einbauschränke sind bereits vorhanden.

Unsere Mitarbeitenden unterstützen im Alltag sowie bei Pflegebedürftigkeit und sind rund um die Uhr da. Dabei respektieren sie die Würde jedes Einzelnen sowie das Bedürfnis nach Privatsphäre.

Das Alterszentrum Büel bietet ihren Bewohnerinnen und Bewohnern ein schönes Unterhaltungsangebot und mit dem FITplus, dem hauseigenen Fitness- und Bewegungszentrum, ein Treffpunkt für aktive Menschen und solche, die es werden wollen.

Gerne geben wir unter 041 784 58 08 weitere Auskünfte und freuen uns, Sie kennenzulernen.

Alterszentrum Büel . Rigistrasse 3 . 6330 Cham
info@buel-cham.ch . www.buel-cham.ch

Alterszentrum Büel

Erlebnisbericht des Bewohner- Ehepaars Twerenbold

Text: Claudia Tschann und Diana Brand

Eigentlich waren sie noch nicht bereit, in eine Pflegeeinrichtung umzusiedeln, doch Herr Twerenbold war sich bewusst, dass seine Frau, welche an einer demenziellen Entwicklung leidet, nicht alleine bleiben könnte, falls ihm mal etwas zustossen würde. So informierte er sich, was es für Möglichkeiten gibt.

Er besprach sich mit Vertrauten, da es ihm wichtig war, in absehbarer Zeit eine Lösung für sie beide zu haben. Seine Schwester erwähnte dann das Alterszentrum Büel, welches doch so schön sei. Zudem sei er ja in Cham aufgewachsen und ihre Eltern hätten ebenfalls als Ehepaar im Büel gelebt.

So fragte Herr Twerenbold im Büel nach und liess sich ein Ehepaar-Appartement zeigen. Es gefiel ihnen sehr und sie konnten durch den Feldstecher sogar auf ihre alte Wohnung in Edlibach schauen. Ihnen war wichtig, dass sie ihren Lebensabend zusammen verbringen können. Es stand ausser Diskussion, dass nur sie in eine Pflegeeinrichtung einziehen oder auch, dass sie in getrennten Zimmern wohnen würden. Als dann kurz darauf ein Angebot für ein Appartement kam, war dies für das Ehepaar Twerenbold ideal.

Mittlerweile haben sich die Twerenbolds gut eingelebt und fühlen sich im Büel zu Hause. Sie kennen sogar noch einige aus früheren Zeiten. Ihr Empfang im Alterszentrum Büel war freundlich und herzlich. Es herrscht eine familiäre Stimmung, welche ihnen sehr gefällt. Sie sitzen im Speisesaal an einem Zweiertisch und haben so ihre nötige Privatsphäre, die sie sich als Ehepaar wünschen. Sie schätzen die Möglichkeit der Selbstbestimmung und spüren, dass alle Themen in Bezug auf Lebensqualität im Alterszentrum Büel grossgeschrieben werden.



Gemeinwesenzentrum

Veranstaltungen

Gedächtnis und Bewegung ⁷⁾

Montag, 9.00 – 10.00 Uhr

Beratung für Seniorinnen und Senioren in der Gemeinde ⁷⁾

Pro Senectute vor Ort

Montag, 24. Februar, 14.00 – 16.00 Uhr

SeniorDigital-Treff ^{1) 2) 3)}

Hier gibt es Hilfe und Unterstützung zu Fragen zum Alltagsgebrauch von Smartphones & Tablets.

Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr

Spiel- und Plaudertreff ^{1) 2) 3)}

Für alle, die gerne Zeit mit anderen verbringen.

Dienstag, 13.30 – 15.30 Uhr

Sprachtreff Deutsch-Konversation ²⁾

Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

KISS Info-Kafi ²⁾

Dienstag, 10. März, 18.00 – 20.00 Uhr

Beratungs- und Anlaufstelle KISS Nachbarschaftshilfe ²⁾

Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr

Royal Dog spielen ²⁾

1. und 3. Dienstag im Monat, 9.00 – 11.00 Uhr

Französisch Konversationstreff ²⁾

1. und 3. Dienstag im Monat, 16.00 – 17.00 Uhr

Spanisch Konversationstreff ²⁾

2. Dienstag im Monat, 16.00 – 17.00 Uhr

Englisch Konversationstreff ²⁾

4. Dienstag im Monat, 9.30 – 10.30 Uhr

Malen mit Cilla ²⁾

Dienstag, 11. Februar, 13.30 – 15.30 Uhr

Spatenstich Generationenplatz Büel

Samstag, 29. Februar, 14.00 – 16.00 Uhr

Parkplatz vor dem Alterszentrum Büel

Weitere Veranstaltungen

Mittags-Tisch am Donnerstag

Reformierter Kirchgemeindegemeinschaftssaal:

Donnerstag, 6. Februar, ab 12.00 Uhr ⁵⁾

Donnerstag, 5. März, ab 12.00 Uhr ⁵⁾

Katholisches Pfarreiheim:

Donnerstag, 13. Februar, ab 12.00 Uhr ⁴⁾

Donnerstag, 20. Februar, ab 12.00 Uhr ²⁾

Donnerstag, 27. Februar, ab 12.00 Uhr ⁶⁾

Donnerstag, 12. März, ab 12.00 Uhr ⁴⁾

Essen und mehr ²⁾

Dienstag, 4. Februar, ab 18.00 Uhr

Abenteuerland ZuKi-am-Teuflichach

Interkulturelle Tänze ²⁾

Donnerstag, 20. Februar, 19.30 – 21.00 Uhr

Donnerstag, 12. März, 19.30 – 21.00 Uhr

Reformierter Kirchgemeindegemeinschaftssaal

Smovey Bewegungstreff ²⁾

Montag, 9.00 Uhr (Aktiv-Smover) und 9.30 Uhr

(Geniesser-Smover) Hirsgarten Schiffssteg

Fit / Gym-Turnstunde ⁷⁾

Dienstag, 8.45 oder 15.00 Uhr,

Spiegelsaal Dreifachturnhalle Röhrliberg

Mittwoch, 8.30 Uhr,

Turnhalle Schulhaus Hagendorn

Hopp-la Fit ^{1) 7)}

Kraft- und Gleichgewichtstraining für alle

Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr

Spielwiese Schule Kirchbühl

Legende

- 1) Einwohnergemeinde Cham, Jugend- und Gemeinwesenarbeit 041 723 89 60 oder jwga@cham.ch
- 2) KISS Genossenschaft Cham 076 443 38 58 oder cham@kiss-zeit.ch
- 3) Seniorenforum Cham 041 723 89 60 oder christian.pluess@cham.ch
- 4) Pfarrei St. Jakob Cham, 041 785 56 25 oder gerd.zimmermann@pfarrei-cham.ch
- 5) Reformierte Kirche Cham 041 780 65 58, annette.plath@ref-zug.ch oder martin.plath@ref-zug.ch
- 6) FRW Interkultureller Dialog, info@frwzg.ch
- 7) Pro Senectute Kanton Zug 041 727 50 50 oder info@zg.prosenectute.ch

Senioren Wandern

Veranstaltungen

Knonau – Bibersee – Städtlerwald – Cham

Mittwoch, 19. Februar

Treffpunkt: 13.15 Uhr Bahnhof Cham

Abfahrt: 13.31 Uhr Bus 42 bis Knonau (neue Busverbindung)

Wanderleitung: Lisa Herms, 041 780 63 60

Route: Knonau – Aebnet – Bibersee – Wildbrücke – Städtlerwald

Wanderzeit: ca. 2 ¼ Std. (Anforderung: leicht)

Rast: Bistro 1910 im Fussballplatz Eizmoos

Kosten ½-Tax: Hinfahrt CHF 3.50

Knonau – Kappel – Hausen am Albis

Mittwoch, 4. März

Treffpunkt: 12.15 Uhr Bahnhof Cham

Abfahrt: 12.31 Uhr Bus 42 bis Knonau

Wanderleitung: Toni Rööfli, 041 780 91 02

Route: Knonau – Grünholz – Uerzlikon – Kappel a. A. – Hausen a. A.

Wanderzeit: ca. 2 ½ Std. (Anforderung: mittel, sanfte Steigungen)

Rast: Restaurant Adler in Kappel (Busverbindung nach Baar)

Kosten ½-Tax: Hinfahrt CHF 3.50, Rückfahrt CHF 4.20

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Weitere Wanderdaten bis zu den Sommerferien: 4., 18. März, 1., 15., 29. April, 13., 27. Mai, 10. Juni (20-Jahre-Jubiläum), 24. Juni und 8. Juli

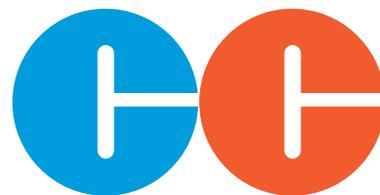
NEU: Wanderungen in den Sommerferien: 22. Juli (Ganztageswanderung), 5. und 19. August

Das vollständige Programm kann am Schalter des Bahnhofs Cham oder bei Cham Tourismus (neu in der Bibliothek Cham) bezogen werden.

Praxis Stephan Döbeli

Esalen® Massage · Klassische Massage
Fussreflexzonenmassage

Eichstrasse 33 · 6330 Cham
079 791 22 73 · s.doebeli@gmx.ch
www.massagedoebeli.ch



CESI CANEPA AG
Gewerbstrasse 9
6330 Cham
Tel. 041 748 18 18
www.canepa.ch

Alles für Ihr Leitungsnetz:

Kanalreinigung
Ablauf- und Rohrreinigung
Dichtheitsprüfungen / Kanal-TV
Rohr- und Schachtsanierungen
Strassen- und Flächenreinigung
Mobile WC-Anlagen
24-Stunden-Pikettdienst



Fretz Kanal-Service AG
041 766 99 77
www.fretz-ag.ch

Ihr Elektrofachmann für:

- Neubauten – Umbauten
- Telefonanlagen
- Netzwerke, EDV-Verkabelungen
- TV-Anlagen / Sanierungen
- 24-Stunden-Service
- Elektrokontrollen mit neutralem Kontrolleur

Dachfenster in 1 Tag einbauen? Cham'e mache!

Dachfenster Keller – Ihr Generalunternehmer in der deutschsprachigen Schweiz! Markenneutrale und kompetente Beratung, Planung und Einbau, Reparaturen und Service.



Aadorf	Tel. 052 365 20 09
Basel	Tel. 061 271 71 00
Bern	Tel. 031 311 27 00
Cham	Tel. 041 781 02 63
	Riedstrasse 7
Möhlin	Tel. 061 535 98 42
St. Gallen	Tel. 071 222 10 40
Thalheim	Tel. 052 235 02 02
Zürich	Tel. 044 210 06 16

Unsere Partner:



KELLER

Dachfenster Keller GmbH
www.dachfenster.ch



schuler gebäudehüllen
dach – fassade – solar

Handwerk, das schützt.
Ihr Spezialist für Dach-,
Fassaden- und Solararbeiten.

schuler gebäudehüllen ag
6330 Cham | T 041 781 02 26

www.schuler-gh.ch



MALER GEHRINGER

Maler- und
Tapezierarbeiten

Alter Hubelweg 4
6331 Hünenberg

+41 79 341 86 43
info@malergehringer.ch
www.malergehringer.ch

Alterszentrum Büel

Veranstaltungen

Theater Senioren Bühne Luzern «Herr Gottfried und Frau Stutz»

Mittwoch, 12. Februar, 15.00 Uhr

Lesung der Bibliothek Cham

Donnerstag, 13. Februar, 14.30 Uhr

Sitztanzen mit Frau Livingston

Mittwoch, 19. Februar, 15.00 Uhr

Fasnacht im Büel!

Besuch der Eichezunft und musikalische
Unterhaltung
Schmutziger Donnerstag, 20. Februar,
13.00 Uhr

Musikalische Unterhaltung der Capband

Donnerstag, 20. Februar, 18.00 Uhr

Besuch von der Trachten- gruppe Cham-Ennetsee

Sonntag, 1. März, 10.45 Uhr

Musikalische Unterhaltung mit Hansruedi Vordermann

Dienstag, 10. März, 14.30 Uhr

Wellnessnachmittag

Freitag, 13. März, 14.00 Uhr

Spielnachmittag in der Cafeteria

Montag, 16. März, 14.00 Uhr

Gesang in der Cafeteria

Singen mit Werner

jeweils Donnerstag, 18.00 Uhr

Gottesdienste in der Kapelle

Messe oder Wortgottesdienst

jeweils Mittwoch, 10.40 Uhr

Pflegezentrum

Ennetsee

Veranstaltungen

Singen «Schneewalzer»

Donnerstag, 13. Februar, 15.00 – 16.30 Uhr
Aktivierungsraum

Fasnachtseröffnung und Unterhaltung

Mit dem «Meisterchor Eichenzunft Hünenberg»
Donnerstag, 20. Februar, 14.00 – 16.00 Uhr
Bistro Ennetsee

Fasnachtsball

Mit den Swinging Boys
Montag, 24. Februar, 11.00 – 14.00 Uhr
Veranstaltungsraum (Reservierungen bis 14.02.)

Trachtengruppe Cham-Ennetsee

Sonntag, 1. März, 14.30 – 15.30 Uhr
Bistro Ennetsee

Singen «Frühlingserwachen»

Donnerstag, 12. März, 15.00 – 16.30 Uhr
Aktivierungsraum

Frühlingstanz

Mit dem Innerschwyzler Ländlertrio
Donnerstag, 19. März, 11.00 – 14.00 Uhr
Veranstaltungsraum (Reservierungen bis 09.03.)

Angehörigentreff und für Interessierte

Thema: «Kommunikation mit an Demenz
erkrankten Menschen»
Montag, 23. März, 19.00 – 21.00 Uhr
Veranstaltungsraum (Reservierungen bis 13.03.)

Gottesdienste im Raum der Stille

Wortgottesdienst

Freitag, 6. März, 10.30 Uhr

Katholische Messen

Freitag, 14., 28. Februar, 13. und 27. März,
jeweils um 10.30 Uhr

Reformierte Gottesdienste

Freitag, 21. Februar und 20. März,
jeweils um 10.30 Uhr

Das Bistro Ennetsee ist täglich geöffnet
von 14.00 bis 17.00 Uhr.

Katholische Kirche

Veranstaltung im Pfarrheim Cham

Ökumenisches Kafihöckli

Mittwoch, 12. Februar, 14.00 Uhr
Der Chamer Fredy Wicki verzaubert uns mit
seinen verblüffenden Zaubertricks. Wer kommt
ihm auf die Schliche? Nach einem Zobig
schliessen wir den Nachmittag mit Jassen und
Lotto ab. Die Teams des reformierten Senioren-
treffs und des Kafihöcklis heissen Sie herzlich
willkommen!

Geburtstage ab 90 Jahren

Frau Agnes Risi	21.11.1920	(99 Jahre)
Frau Martha Pelli	27.01.1916	(104 Jahre)
Frau Elisabeth Eberle	04.02.1930	(90 Jahre)
Frau Rosa Krapf	01.03.1930	(90 Jahre)
Herr Josef Luthiger	09.03.1924	(96 Jahre)
Herr Paul Küng	16.03.1926	(94 Jahre)
Frau Anna Foglia	24.03.1927	(93 Jahre)

Wer Kunst und Kultur genießt, lebt länger!

Die Studie «The Art of Life and Death» des University College London kommt zum Schluss, dass Kulturgänger länger leben. Den britischen Autoren zufolge wirkt sich der Besuch von Museen und Galerien, von Theatern, Opern und Konzerten positiv auf die Lebenserwartung aus – und zwar deutlich.

Zwar ist die Lebensverlängerung durch Kultur erst als Korrelation und nicht als Kausalität feststellbar. Doch mit anderen Ursachen lässt sie sich nicht erklären. Es lohnt sich also, den KunstKubus zu besuchen.

Reservieren Sie sich folgende Daten für die Vernissagen im KunstKubusCham:

Petites gouaches et des dessins au fusain – Claire Noelle Mouy aus Toulouse – 13. März bis 4. April

HeilKunst – Herbarium aus dem Klostersgarten Heiligkreuz – 8. Mai bis 6. Juni

KunstFlug – Doris Schläpfer und Video – 27. Juni bis Ende Schulferien

Albert Merz – der Zuger Maler in Berlin – 21. August bis 12. September

Abgespitzt – Doris und Thomas Huber Cham – 23. Oktober bis 14. November

Edelweiss – Barbara Gwerder – 9. Januar 2021

KunstKubusCham www.kunstkubuscham.ch



KULTUR IN HÜNENBERG PROGRAMM 2020

Vorverkauf ab sofort unter
www.kultur-huenenberg.ch
oder bei der Gemeinde Hünenberg



Unterstützt vom
Kanton Zug



Donnerstag, 7. Mai 2020, 20.00 Uhr

Renato Kaiser

Satire mit Hirn und Herz



Freitag, 26. Juni 2020, 19.00 Uhr

«Kultur an Ort», Kirche St. Wolfgang
mit Solisten der Zuger Sinfonietta



Donnerstag, 24. September 2020, 20.00 Uhr

Michel Gammenthaler

BLÖFF Comedy & Schwindel



Freitag, 20. November 2020, 19.00 Uhr

«s'Znachtässe», Restaurant Rössli
mit Trio Euter



CHAM, LORZENSAAL

FR, 6. MÄRZ 2020

ticketcorner.ch

Oropax, die nie weg gewesenen Beauty-Ritter der Comedy, sind zurück. Traditionell tollkühn und schrill feiern die intellektuellen Underdogs ein buntes Gipfeltreffen der Sinnlosigkeit. Im Rausch des Abends starten sie ein Festival der Wortakrobatik. Im Ziel warten: die kogni-tiefen EROSionen. Thomas und Volker, die langsamsten Shootingstars der Comedy-Geschichte, sind diesmal Testsieger in der haarigen Kategorie Scheitel mit Punkt – aber ohne Pony.

Die Redaktion «ChomerBär» verlost 2 x 2 Tickets Kategorie 1

Bitte E-Mail an: wettbewerb@chomerbaer.ch bis 25. Februar 2020 mit kompletter Adresse und E-Mail-Betreff: Vorname, Name, Oropax. Gewinner/-innen erhalten Ihre Tickets per E-Mail zugestellt.

Auszeichnung fürs Schulhaus «Kibü»

Besonders gesundheitsfördernd und nachhaltig

Das Chamer Schulhaus Kirchbühl hat die Auszeichnung als sogenannte «Schulnetz21-Schule» erhalten. Mit dem Label werden u.a. die jahrelangen Verdienste des «Kibü» in der Gestaltung von gesundheitsfördernden Unterrichtsmassnahmen sowie nachhaltigen Lernräumen honoriert.



Freuen sich über das Zertifikat als «Schulnetz21-Schule» (v.l.): Michelle Omlin vom Schulnetz 21, die beiden Lehrpersonen Monika Gisler und Slobodan Selkic, Schulleiterin Andrea Schwander sowie Gemeinderat Arno Grüter.

Das Schulnetz21 des Kantons Zug ist ein Netzwerk, das Schulen beim Prozess zu einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Schule unterstützt. Das Netzwerk wird von der Kinder- und Jugendgesundheit im Amt für Gesundheit koordiniert und fördert den Austausch, das gegenseitige Lernen und die Weiterentwicklung von Schulen zu Themen und Anliegen der Gesundheitsförderung und nachhaltigen Entwicklung. Schulen, die dem Schulnetz21 beitreten möchten, müssen verschiedene Voraussetzungen erfüllen. Dazu gehören z.B. eine Standortbestimmung der bereits getroffenen Massnahmen rund um die Themen Nachhaltigkeit und Gesundheit. Aber auch das Aufzeigen des weiteren Entwicklungsbedarfs sowie ein Programm mit klar definierten Zielen gehören zur Liste. «Wir freuen uns sehr, dass wir die Voraussetzungen erfüllen, um das angesehene Label zu tragen», betont Andrea Schwander, Schulleite-

rin Kirchbühl 1+2. «Das Label zeigt, wie wichtig uns eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Schule ist und anerkennt zeitgleich den grossen Einsatz unserer Lehrpersonen, welche mit viel Herzblut entsprechende Projekte anpacken».

Vom Jonglieren in der Pause bis zum grossangelegten Gartenprojekt

Bereits seit geraumer Zeit setzt das «Kibü» auf die Philosophie einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Schule. So können Schülerinnen und Schüler z.B. die kurzen Pausen zwischen den Blockzeiten aktiv nutzen: Sei es durch Jonglieren, Trampolinspringen, Balancieren oder Denkspiele mit Bewegungsabläufen. Unter dem Motto «Kibü forscht» finden weitere Projekte der Schul- und Qualitätsentwicklung mit Fokus auf Gesundheit und Nachhaltigkeit statt. Dazu gehört z.B. ein Waldtag. Aktuell verfolgt die zuständige Fachgruppe zudem das Thema

Umwelt und Nachhaltigkeit. In diesem Zusammenhang ist auch ein grossangelegtes Gartenprojekt unter der Leitung der Lehrpersonen Monika Gisler und Slobodan Selkic entstanden. Erste Projektstage haben bereits stattgefunden und waren ein voller Erfolg, erklärt Selkic: «Die Tage waren für viele ein Anstoss zum Umdenken. Egal ob es nun der Aufbau eines Hochbeets oder die Neupflanzung natürlicher Gartenzäune aus Sträuchern und Bäumen war: Die Kinder haben Verantwortung übernommen und mit dem Verfassen eigener Journale das Gelernte weiter vertieft.» Als weitere Vision verfolgt das Schulhaus Kirchbühl u.a. auch die Umsetzung von Unterrichtssequenzen im Garten sowie Projekte für eine Rhythmisierung des Unterrichts, um eine gesunde Körperhaltung zu schulen und die Konzentration zu wecken.

Rätseln und Gewinnen

Ermitteln Sie bei jeder Frage rechts den richtigen Lösungsbuchstaben und schicken Sie das Lösungswort **mit kompletter Adresse (zwingend)** per E-Mail an: wettbewerb@chomerbaer.ch mit **E-Mail-Betreff:** Vorname, Name, Lösungswort oder per Postkarte an: Redaktion ChomerBär, Sinslerstrasse 2, 6330 Cham. **Pro Person eine Teilnahme.**

Gewinnen Sie folgende Preise

1. Preis Gutschein im Wert von CHF 200.–
2. Preis Gutschein im Wert von CHF 100.–
3. Preis Gutschein im Wert von CHF 100.–
4. Preis Gutschein im Wert von CHF 100.–
5. Preis Gutschein im Wert von CHF 100.–



Stöckli Swiss Sports AG
Brunnmatt 4, 6330 Cham
Tel. 041 783 86 00, www.stoeckli.ch

Einsendeschluss: Dienstag, 25. Februar 2020

Die Gewinner/-innen der letzten Ausgabe

1. Preis Franz Galliker, Grundstrasse 15, Rotkreuz
2. Preis Hansjörg Brauchli, Mugerenstrasse 60, Cham
3. Preis Eduard Rohrer, Obere Weidstrasse 5, Rotkreuz
4. Preis Hedy Peer, Luzernerstrasse 76, Hünenberg See
5. Preis Anita Staub, Untermühlestrasse 22, Cham

Fragen

1. Was ist ein «Beryll»?
 S Tiefengestein S Edelmetall R Mineral
2. In welchem Land liegt der Ort Chimanimani?
 P Pakistan A Simbabwe T Indien
3. Welches Tier liefert das Saffianleder?
 D Ziege U Rind O Schaf
4. Unter welchem Namen ist der Rizinusbaum noch bekannt?
 F Wunderbaum R Elefantenfuss R Flaschenfussbaum
5. Welches Element ist in Grauspießsglanz enthalten?
 T Arsen A Antimon Z Bismut
6. Zu welchem Sternbild gehört der Stern Arktur?
 F Jungfrau H Perseus H Bootes
7. Welche Schlange ist gewöhnlich die längste?
 E Ringelnatter R Netzpython E Schwarze Mamba
8. Als zentraler Wegbereiter des Telefons gilt Philipp ...?
 E Reis S Kirchner L Eiermann
9. Wo im Körper befindet sich die Zirbeldrüse?
 T Gesäss M Hals N Gehirn

01	02	03	04	05	06	07	08	09
----	----	----	----	----	----	----	----	----

Lösung Rätselspass Nr. 223: Idealwert

Christoph Röllli Malergeschäft AG

Hinterbergstrasse 56
6312 Steinhausen

Natel 076 326 85 24
Tel. 041 741 08 14
Fax 041 741 08 15

info@malerroelli.ch
www.malerroelli.ch



- Hauswartung
- Gartenarbeit
- Büroreinigung
- Privathaushaltsreinigung
- Umzugsreinigung mit Abgabegarantie
- Winterdienst

Merino facility management AG
Sumpfstrasse 24, 6312 Steinhausen
Tel. 041 780 33 14, Mobile 079 348 69 64
merinoag@bluewin.ch, www.merino-fm.ch

Mitglied Verband Schweizerischer Gebäudereinigungs-Unternehmer Sektion Zentralschweiz

**MEHR
ALS EINE
SPENGLEREI**

6330 Cham | +41 41 748 50 30 | www.paulgislerag.ch

**paul
gisler
ag**

Restenlos glücklich Aus Liebe zum Essen



Was ist eigentlich Food Waste? Warum und wo entsteht er? Und: Ich werfe eigentlich nie Lebensmittel weg – oder vielleicht doch ab und zu? An diesem Abend erhalten Sie Informationen rund um das Thema Lebensmittelverschwendung in der Schweiz. Gerade hier denkt man häufig, Lebensmittelverschwendung sei kein grosses Problem, da es überall sehr sauber ist – doch die Wahrnehmung täuscht. Ein Drittel aller Lebensmittel geht auch hier zwischen Feld und Teller verloren, und davon fast die Hälfte bei uns Zuhause. Nach einem Input-Vortrag mit anschliessendem Workshop erarbeiten wir Lösungsvorschläge zu den Themen «Clever einkaufen», «Optimale Lagerung» und «Perfektes Portionieren». Auch die Resten-Küche soll nicht zu kurz kommen, sind doch viele traditionelle Gerichte durch Restenverwertung entstanden. Zu guter Letzt sind Sie ganz konkret als Lokalexperten und -expertinnen gefragt: Was liesse sich in Cham zum Thema Food Waste verändern?

Dienstag, 10. März, 18.30 – 20.30 Uhr.

Weitere Infos unter:
www.frauengemeinschaftcham.ch

Natürlicher Zeckenschutz



Mit den wärmenden Temperaturen sind auch die altbekannten Blutsauger wieder da – die Zecken.

Es ist daher enorm wichtig, sich selbst und die Tiere zu schützen. Aber wie? Die üblichen Abwehrmittel wirken zwar oft und bringen überdies Nebenwirkungen mit sich. Die Drogerie im Dorfgässli AG hat ein 100% natürliches Mittel entwickelt, das sowohl Zecken beim Menschen und beim Tier fernhält, das zusätzlich Sicherheit bringt gegen Borreliose und FSME-Infektion. In einem Vortrag informieren wir Sie über das Thema und was die neue Technologie 5G damit zu tun hat.

Der bekannte Phytotherapeut und Autor Bruno Vonarburg wird Sie an diesem Abend informieren.

5. März, 19.30 Uhr, Einhornsaal Hünenberg

Drogerie im Dorfgässli AG
Dorfgässli 2, 6331 Hünenberg
Telefon 041 780 77 22
info@drogerie-schleiss.ch
www.drogerie-schleiss.ch

Stradivari meets Schostakowitsch



3. Abokonzert

Samstag, 29. Februar, 19.30 Uhr
Lorzensaal Cham

**Die Redaktion «ChomerBär»
verlost 4 x 2 Tickets**

Bitte E-Mail an: wettbewerb@chomerbaer.ch bis 18. Februar mit kompletter Adresse und E-Mail-Betreff: Vorname, Name, Zuger Sinfonietta. Gewinner/-innen können Ihre Tickets an der Abendkasse bis 18.45 Uhr abholen.

Herzliche Gratulation den Gewinnerinnen der letzten Verlosung: Agatha Gmünder-Blum, Christa Spring, Irene Thaler und Paula Gretener

Die Nr. 1

Das 3. Abokonzert der Zuger Sinfonietta steht gänzlich unter dem Thema «Nr. 1». In der Mitte des Konzertabends wird das Cellokonzert Nr. 1 von Dmitri Schostakowitsch zu hören sein. Der Schweizer Cellist Christian Poltéra wird dieses tiefgründige Werk auf seinem berühmten Stadivari-Cello «Mara» aufführen.

Unter der Leitung des Chefdirigenten Daniel Huppert gelangen zwei weitere «Nr. 1» Werke zur Aufführung. Sergei Prokofjew: Sinfonie Nr. 1 in D-Dur, op. 25 «Symphonie classique» und Felix Mendelssohn Bartholdy: Sinfonie Nr. 1 in c-Moll.

Konzerteinführung um 18.30 Uhr

Vorverkauf

Ticketino.com, 0900 441 441 (CHF 1.–/Min., Festnetzstarif) für die Schweiz und Poststellen mit Ticketvorverkauf / Abendkasse ab 18 Uhr
Preise: CHF 38.– bis 68.–



DANUTA STUDER

GOLDSCHMIEDE SCHMUCK UHREN



*Für einen
goldigen Tag*



LUZERNERSTRASSE 16 | 6330 CHAM | TELEFON 041 711 40 81
INFO@GOLDSCHMIED-STUDER.CH | WWW.GOLDSCHMIED-STUDER.CH

Seit über **35 Jahren**
Ihr Maler in der Region

Max Lucchini



**Maler- und
Tapeziergeschäft**
Zug – Hünenberg
Tel. 041 710 29 20
www.maxlucchini.ch



Zugerstrasse 6
6330 Cham
Tel 041 780 16 76
Fax 041 780 96 76
info@hausheer-elektro.ch
www.hausheer-elektro.ch



Weiss zum Erlenbach AG

WEISS ZUM ERLENBACH AG, Riedstrasse 10, CH-6330 Cham
Tel. +41 41 741 88 88, Fax +41 41 741 65 41
www.weiss-getraenke.ch, info@weiss-getraenke.ch



Das Chomer
Fachgeschäft
für Raumge-
staltung mit
Wohntextilien

René Betschart,
Wohnberater und
Innendekorateur

DEKO
Wohnatelier



Grosse Auswahl an Vorhangstoffen
und Vorhangsystemen
Möbelbezugsstoffe und Sitzmöbel
Teppiche auf Mass
Bettwäsche, Bettwaren, Betten



DEKO Wohnatelier, Seeblick 1, Cham
Telefon 041 781 43 03
www.deko-wohnatelier.ch

Helfen mit Kopf Herz und Hand

Rita Regez, Johannisstr. 4, 6330 Cham



Telefon 076 277 84 24

Neue Annahmestelle:
Luzernerstrasse 116
6333 Hünenberg See

Montag 09.30 – 10.30
Freitag 14.00 – 15.00

info@helfenmitkopfherzundhand.ch
www.helfenmitkopfherzundhand.ch



**ENNETSEE
SCHREINEREI**

Nach Mass - Aus Cham

Ennetsee-Schreinerei AG
Werkstattgasse 2 . 6330 Cham
Fon 041 780 63 24
info@ennetsee-schreinerei.ch

**NEUER AUFTRITT-
GLEICHE QUALITÄT**

Nach Mass ist bei uns die Norm.
Denn wir erstellen handwerklich hochwertige
und massgefertigte Holzprodukte.

Als 1911 der Hirsgarten zum Kino wurde



Die ersten Filme in Cham zeigten Wanderkinos von Schaustellern. Eindrücklich war der «Riesen-Kinematograph» namens «Excelsior» für 800 Personen, der 1911 für Kinofreuden sorgte. Dann bestand von 1923 bis 1926 ein Kino im «Neudorf», danach nochmals von 1946 bis 1970. Mehr über die Chamer Kinogeschichte lesen Sie im Online-Geschichtsllexikon www.chamapedia.ch, welches regelmässig Beiträge zur Vergangenheit Chams aufschaltet – hier einige weitere Tipps:

- Die Weberei und Spinnerei Hagendorn stellte in ihrer Fabrik Kinder an und brachte diese in einem Kinderheim unter. Obwohl die Kinderarbeit 1877 verboten war, blieb die Kinderarbeitsanstalt bis 1888 in Betrieb. Nach Brand der Fabrik entstand daraus ein Waisenheim.
- Ferdinand Wismer (1925–2010) gründete 1962 das Fachgeschäft Elektro Wismer mit Verkaufsladen an der Zugerstrasse 40. Es wird heute als Elektro Hausheer an der Zugerstrasse 6 weitergeführt.
- Erwin Schmidle (1875–1952) war eine vielseitig begabte und in ganz Cham bekannte Persönlichkeit. Er führte ab 1906 und fast ein halbes Jahrhundert lang ein Uhrmachergeschäft an der Luzernerstrasse.

Der verein.chamapedia.ch

Dieser Verein widmet sich der Entwicklung des Online-Lexikons chamapedia.ch. Werden auch Sie Mitglied und erfahren Sie aus erster Hand das Neuste über chamapedia.ch. Melden Sie sich online über verein.chamapedia.ch an.

Musikprojekt «Ala Fekra»



Eine Begegnung zwischen ägyptischen und Schweizer Musikern
Sonntag, 15. März, 17.00 Uhr
Reformierte Kirche Cham

Die Akkordeonistin Patricia Draeger ist im Kanton Zug aufgewachsen. 2018 gewann sie den Preis von CHF 50 000 für das Werkjahr der Stadt Zug. Sie durfte drei Monate in Kairo verbringen. Dort lernte sie zwei wunderbare Musiker kennen. Die inspirierende Begegnung weckte in ihr den Wunsch nach einer weiterführenden Zusammenarbeit. Sie gründete mit ihnen eine Band und holte drei Schweizer Musiker ins Boot. Es sind bekannte Instrumentalisten, die sich mit allen Stilen zurechtfinden und immer für Experimente zu haben sind. Im Februar 2018 fand die erste Begegnung statt. Während einer 10-tägigen Tour in Kairo entstand wunderbare Musik, vor allem Eigenkompositionen von beiden Seiten. Man darf gespannt sein auf diese lebendige, mit JazzElementen angereicherte Volksmusik, in der sich bodenständiges Schweizerisches mit einem Hauch des Orients vermischt.

Patricia Draeger Akkordeon und Flöte
Amr Darwish Violine
Albin Brun Saxophon und Schwyzerörgeli
Yamen Abdallah Qanun
André Pousaz Kontrabass
Samuel Baur Percussion

Organisation Cham Delta

Eintritt frei, Kollekte

Lesung und Plauderei mit Blanca Imboden



Mit dem Buch «Wandern ist doof» schaffte die Innerschweizer Schriftstellerin Blanca Imboden den Durchbruch ihrer Karriere. Seither schreibt sie einen Bestseller nach dem anderen. Die ehemalige Tanzmusikerin, Seilbahn-Bedienerin, Kolumnistin und Victorinox-Museums-Führerin mit weitem Horizont kennt die Freuden und Leiden des Unterwegs-Seins im Alltag. Sie ist für unterhaltsame, leichte Lektüre und vergnügliche Lesestunden bekannt.

Blanca Imboden liest aus ihrem neusten Roman «heimelig» sowie aus Kolumnen und erzählt von ihrem Leben und Schreiben. «Meist rede ich mich um Kopf und Kragen. Die Menschen wollen doch nicht einfach meine Bücher vorgelesen bekommen, sondern etwas über mich erfahren», erklärt die Buchautorin. So plaudert sie aus dem Nähkästchen und verspricht ihren Zuhörerinnen und Zuhörern einen Blick hinter die Kulissen.

Dieser Abend ist der letzte Jubiläumsanlass «100 Jahre Frauengemeinschaft Cham». Gerne laden wir alle Teilnehmenden anschliessend zu einem kleinen Apéro ein.

Donnerstag, 12. März, 19.30 Uhr
Saal, Katholisches Pfarreiheim, Cham
Mit Kollekte

Anmeldung erwünscht bis Freitag, 28. Februar,
an ursula.fabel@quickline.ch

Wenige Eintritte sind auch ohne Anmeldung möglich für spontane Besucherinnen und Besucher.

Das Funkeln der Sterne

Text: Kathrin Sonderegger



Die Sterne. Sie überziehen das Firmament wie strahlende Diamanten. Ihr Betrachten bringt absolute Entspannung und beflügelt die Fantasie. Seit Jahrtausenden dienen die Sterne als Wegweiser und selbst in dieser, unserer so modernen und technisierten Zeit, ist es so geblieben.

Ich trete nach draussen. Es ist es eine klare kalte Nacht in den Zentralschweizer Bergen. In der dunklen Bergwelt habe ich die Kommerzgirlanden der Ortschaften hinter mir gelassen und blicke in den Himmel. In dessen Schwärze erkenne ich hier und da die Positionslampen eines Flugzeugs, weiter oben ziehen die rotierenden Satelliten ihre Leuchtspuren. Und darüber stehen unverrückt die Sterne. Tausende winzige Lichtpunkte funkeln über meinem Kopf. Wir haben eine ungefähre Vorstellung, wie weit entfernt sie von uns sind. «Lichtjahre» – die schöne Metapher erhellt die Unendlichkeit des Raums. Alles ist so weit entfernt dort oben und doch spüre ich eine Nähe und Verbundenheit. Beim Betrachten des funkelnden Sternenhimmels werde ich ganz ruhig. Ich empfinde mich in diesem Moment als Teil des Universums, erwärmt und beflügelt in der kalten, dunklen Bergwelt.

Wegweiser und Beschützer

Schon immer waren die Menschen fasziniert, den Sternenhimmel zu beobachten. Angefangen mit historischen Instrumenten zur Winkelmessung bis hin zu neuzeitlichen Weltraumteleskopen. Bereits vor Jahrtausenden diente der Sternenhimmel der Seefahrt zur Bestimmung von Schiffspositionen durch die astronomische Navigation. Auch in der Raumfahrttechnik spielt das Sternensystem eine wichtige Rolle: Anhand der Sternenkonstellation ist es beispielsweise möglich die Ausrichtung von Satelliten im All zu bestimmen.

Seit Jahrtausenden dienen die Sterne als Wegweiser. Der Stern ist aber auch tief verankert als Schutzsymbol. So ist das Hexagramm (Sechsstern) ein Schutzsymbol gegen Dämonen und Feuer und das Pentagramm (Fünfstern) beschützt uns generell vor dem Bösen.

Sterne symbolisieren also nicht nur Romantik, Geheimnis, Individualität und Unendlichkeit, sondern stehen auch für Schutz und dienen als wegweisende Begleiter.

Was Sterne wirklich sind

Aber was sind Sterne überhaupt? Und warum funkeln sie? Sterne sind ganz einfach Kugeln aus Gas. Aber in ihrem Inneren ist es unvorstellbar heiss, viele Millionen Grad Celsius. Wegen der starken Hitze glüht das Gas und leuchtet – wie eine Glühbirne, nur sehr viel heller. Das Licht der Sterne ist so stark, dass wir es von der Erde aus sehen können, obwohl die Sterne viele Billionen Kilometer entfernt sind.

Ursache des Sternenfunkelns ist die irdische Atmosphäre: Dort türmen sich – je nach Witterungsbedingungen – Luftschichten unterschiedlicher Temperatur und Dichte übereinander. Diese sind nicht statisch, sondern sie tauschen untereinander ständig Wärme aus. Dabei entstehen Turbulenzen. Mit Temperatur und Dichte verändern sich jedoch auch die optischen Eigenschaften der Luft – sie bricht das Sternenlicht dann stärker oder schwächer. Weil die Luftzellen aber ständig in Bewegung sind, verändert sich der genaue Weg des Sternenlichts durch die Atmosphäre fortlaufend. So kommt es, dass die Sterne von der Erde aus gesehen immer minimal hin und her springen. Durch ihr unregelmässiges Funkeln stimmen sie den Beobachter beim Blick zum nächtlichen Firmament erst richtig romantisch.

Film-Tipp



DVD Das Familienfoto

Die drei Geschwister Gabrielle, Elsa und Mao könnten unterschiedlicher kaum sein: Gabrielle arbeitet als «lebende Statue» in Paris und ist ihrem Sohn viel zu unkonventionell. Elsa hadert mit ihrem unerfüllten Kinderwunsch. Und der Spieleentwickler Mao ist trotz beruflichen Erfolgs noch gar nicht richtig im Leben angekommen. Als der Grossvater stirbt, ist die in alle Winde verstreute Familie gezwungen, sich zusammen zu raufen. Allein kann die alte Dame nicht bleiben, wie aber sollen die Kinder und Enkel eine Lösung für sie finden, wenn schon in ihrem eigenen Leben das pure Chaos herrscht ...?

Buchneuheiten



Roman Ich bin hier bloß die Mutter

Amelie Fried,
Carl Hanser Verlag, 2019

Gibt es die perfekte Mutter? Mit drei Kindern und einem Job als Illustratorin hechelt Clara atemlos durch ihren Alltag. Was sie alles schaffen soll! Einen Kita-Platz für Willi finden, Kuchen für Tims Schulfest backen, Hausaufgaben beaufsichtigen, Turnbeutel suchen und verhindern, dass Paula in ihrem Smartphone verschwindet. Als wäre das nicht genug, wollen die Kinder auch noch unbedingt ein Haustier. Und Ehemann Daniel hat leider nie Zeit, wenn sie ihn bräuchte. Mit liebevollem Witz erzählt Amelie Fried von einer ganz normalen Familie und einer Mutter, die lernt, dass sie nicht perfekt sein muss.



Roman Ein Haus voller Lügen

Ian Rankin,
Goldmann, 2019

Über zehn Jahre nach seinem Verschwinden wird die Leiche eines Privatdetektivs in einem Waldstück bei Edinburgh gefunden. Alles weist darauf hin, dass bei den damaligen Ermittlungen nicht alles mit rechten Dingen zugeht. Schon bald wird klar, dass fast jeder der Beteiligten – Polizisten, Verdächtige, Angehörige – etwas zu verbergen hat. Und alle eine Menge zu verlieren. Ein Mann scheint besonders viel über die Zusammenhänge zu wissen: John Rebus, Detective Inspector a.D. Und gerade ihm könnte die Wahrheit gewaltigen Schaden zufügen ...



Sachbuch Besser spät als nie

Mechthild Grossmann,
Dorothea Wagner,
Insel Verlag, 2019

Wie fühlt es sich eigentlich an, alt zu sein? Mechthild Grossmann ist 79 und geniesst es. In diesem Buch erzählt sie von den grossen und kleinen Momenten des Altwerdens. Von den wundervollen Freiheiten genauso wie von dem Phänomen, dass Bekannte plötzlich nur noch über ihre Krankheiten reden wollen – und nicht mehr über gute Bücher oder Filme. Sie erklärt, was gegen das blöde Bauchgefühl an Sonntagabenden hilft und wie sehr sie es geniesst, plötzlich in aller Ruhe im Bett frühstücken zu können. Humorvoll und warmherzig schildert sie, warum das Alter einem nicht Angst machen muss – sondern genau genommen die beste Zeit des Lebens ist.



Jugendbuch Wer heute lügt, ist morgen tot

Thomas Enger,
cbj, 2019

Deine Freundin ist tot und du stehst unter Mordverdacht ...

Der 18-jährige Evan wird über Nacht vom Schulschwarm zum Verdächtigen. Seine Freundin und ein Bandkollege werden nach dem Schulfest tot aufgefunden. Sie hat gerade mit ihm Schluss gemacht, er sich mit Evan gestritten. Als ein belastendes Video auftaucht und Evans Alibi infrage stellt, hält jeder in seinem Heimatort ihn für den Täter. Um seine Welt vor dem endgültigen Einsturz zu bewahren, sucht Evan nach dem wahren Täter. Doch dann geschieht ein weiterer Mord ...



Englische Literatur The wedding guest

Jonathan Kellerman,
Arrow Books, 2019

An uninvited guest. A missing identity. A trail of deadly secrets. When a horrified bridesmaid finds the body of a young woman at a wedding reception, it makes the bride and groom's choice of a Saints and Sinners theme all the more macabre. There are no means of identification and nobody knows the victim. The bride is convinced someone is trying to sabotage her big day. The groom is sure it's a dreadful mistake. It's up to brilliant psychologist Alex Delaware and LAPD Lieutenant Milo Sturgis to uncover the truth.

Öffnungszeiten

Mo 14.00–18.00 Uhr
Di–Fr 10.00–12.00 Uhr 14.00–18.00 Uhr
Sa 10.00–16.00 Uhr (durchgehend)



Gesundheit-TCM Praxis
Traditionelle Chinesische Medizin



Spezialist für TCM Zhi Xinming

Akupunktur	Tuina – Massage
Ohrakupunktur	Schröpfen
Elektroakupunktur	Heilkräuter
Moxa – Moxibustion	

Zugerstrasse 15 , 6330 Cham
(über der Zuger Kantonalbank)
Tel. 041 780 55 66 www.gesundheit-tcm.ch

Elsener AG
Sanitär - Heizung - Gas



Sanitär-Shop von 09.00 bis 12.00 Uhr
Montag bis Freitag und 14.00 bis 17.00 Uhr

Reparaturservice
Knonauerstrasse 56
6330 Cham
Telefon 041 780 44 64
info@elsener-sanitaer.ch
www.elsener-sanitaer.ch

seit 1988 in Zug

AKORUG

Grösste Auswahl der Schweiz



ONLINE SHOP

Über 3000 Teppiche nur einen
Mausklick von Ihnen entfernt!

www.akorug.ch



kompetente Beratung . unverbindliche Heimauswahl
Reinigungen & Restaurationen



Baarerstrasse 59 . 6300 Zug
Tel. 041 712 09 44
www.akorug.ch



Tisch
Tamara Hochglanz weiss lackiert,
 Applikation an Säule/Sockelfüsse
 Dekor Beton, ausziehbar,
 120/160 x 80 cm



199.-
 Preis-Hit



Stuhl
Mira Samt-Optik
 grau oder schwarz,
 Gestell Metall grau,
 pulverbeschichtet

3990
 Preis-Hit



Auch online
 erhältlich.
 ottos.ch

Polstergarnitur
Matteo Stoff grau, 184/133 x 83 x 74 cm,
 Hocker 54 x 43 x 54 cm



2in1-
Funktion:
 verwendbar
 als Ecksofa
 oder Sofa
 mit Hocker

PREIS
HIT

399.-

links oder rechts stellbar

Auch online
 erhältlich.
 ottos.ch

Polstergarnitur
Davos Microfaser, 307/215 x 82 x 100 cm



Bett-
funktion

898.-
 statt 998.-

• Liegefläche 132 x 248 cm



Auch online
 erhältlich.
 ottos.ch

Schminktisch
 MDF weiss lackiert

Mona
 50 x 138 x 35 cm
 99.- Preis-Hit

2er-Set



ab
99.-



2er-Set

Eda
 80 x 139 x 40 cm
 149.-

Auch online
 erhältlich.
 ottos.ch

Gartenlounge

Murada Garnitur: 257/203 x 84 x 82 cm, Hocker: 42 x 42 x 42 cm,
 Tisch mit Glasplatte: 146 x 66 x 74 cm



1199.-

links oder rechts stellbar

Auch online
 erhältlich.
 ottos.ch

Gartenlounge

Moresco Bank: 140 x 44 x 36 cm, Tisch mit Kunststoffplatten
 Polywood: 160 x 68 x 90 cm

Sessel
 67 x 74 x 73 cm



1299.-

links oder rechts stellbar
 inkl. Sitzbank

199.-

Auch online
 erhältlich.
 ottos.ch

Tischgarnitur

Carve Glasplatte, Kunststoff
 geflecht schwarz,
 Innengestell Metall,
 inkl. 4 Stühle,
 Tisch: 150 x 75 x 90 cm,
 Stuhl: 55 x 90 x 65 cm



299.-

PREIS
HIT

Auch online
 erhältlich.
 ottos.ch

Bistro-Set
Olbia Mosaik
 Motiv Sterne,
 Gestell Metall

Bistrotisch
 Ø 60 cm,
 Höhe: 71 cm



49.-

Bistrostuhl
 Ø 38 cm,
 Höhe: 91 cm

59.-

Auch online
 erhältlich.
 ottos.ch

Riesenauswahl. Immer. Günstig.

ottos.ch