

Chomer Bär

15

Innovationskraft

17

Nachhaltigkeit
beginnt bei Ihnen

28

Warum wir
jodeln

33

Stegers Barock
Nacht

38

Cham Schwarz
Weiss



Am 29.11.2020
2x Ja
zur «grünen Fabrik»





Punkten mit dem Fachhandel

Weihnachtsaktion 2020

vom 2. November bis am 31. Dezember

Attraktive PRO BON-Prämien:

Pro volle 10 Fr.-Karte (oder 2 x 5 Fr.-Karten) können Sie eine dieser attraktiven Prämien aussuchen:



Fondue für 2 Personen,
bei Wicki's Chäsland
(Neudorf Center Cham)
und der Metzgerei
Limacher in Hünenberg



1 Glas Honig
500 Gramm
im Wert von
16 Franken



1 Reka-
Reisecheck mit
8 zusätzlichen
PROBON-
Marken



1 Kino-
Gutschein
im Wert von
19 Franken
kinozug.ch

Verlosung

Alle eingelösten PRO BON-Karten
nehmen an der Verlosung teil.
Wir wünschen Ihnen viel Glück.

1 Backmischung für Cupcakes
im dekorativen Glas
inkl. Rezept und 12 Cases,
Vanille oder Schokolade
im Wert von 12 Franken



Hier erhalten Sie die PRO BON-Marken

Cham

Blumen Arnold
Coiffeur City Hair
Doengi AG
Dresscode Fashion
Herzog Optik

Jeans Ranch

Lanalu Boys & Girls
Neudorf Papeterie
Pinocchio, Mode für Ihr Kind
Softic Goldschmiedeatelier
Wicki's Chäsland

Und hier gibt's die Prämien

Cham

Herzog Optik
Neudorf Papeterie
Wicki's Chäsland

Abgabe der Artikel, solange der Vorrat reicht.

Herausforderung Nachhaltigkeit

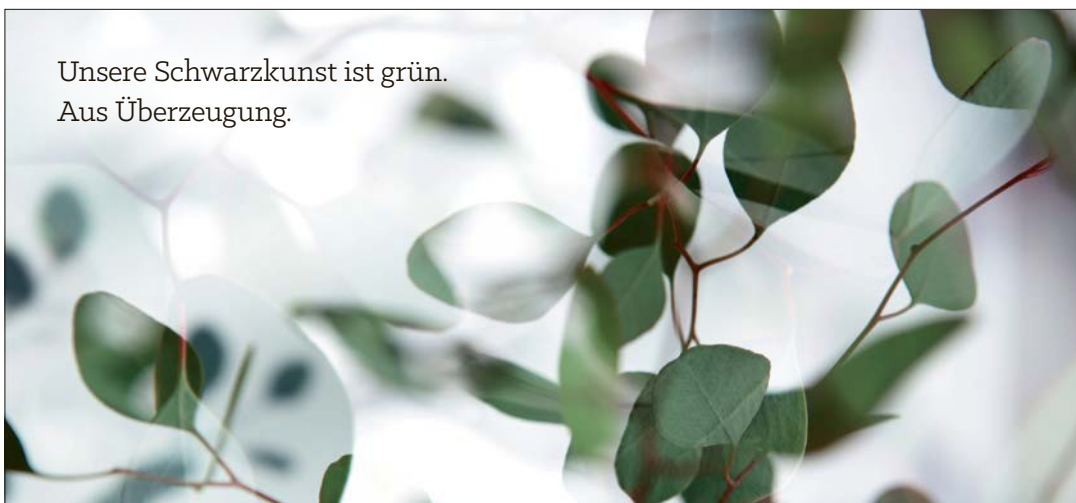
Klimaschutz und Nachhaltigkeit: In den Medien omnipräsent, in aller Munde, ab und an als Unworte abgetan, da die Begriffe schon beinahe inflationär gebraucht werden. Doch haben wir uns je gefragt, was wir persönlich machen oder ob wir noch mehr tun könnten? Es reicht nicht, mit dem Finger auf andere zu zeigen. Die Zerstörung von Ressourcen und die Schadstoffemissionen schreiten ungehalten voran. Wir müssen Verantwortung übernehmen, hinschauen und uns bewusstwerden. Was kann ich als Einzelperson noch mehr beitragen, damit auch künftige Generationen ihren Bedürfnissen gerecht auf diesem Planeten leben können?

Um ein Recycling im weiteren Sinne geht es in unserer Kolumne. Beim Fasten recycelt sich der Körper sozusagen von selber. Der Schock des plötzlichen Nahrungsentzugs bringt verschiedene Reinigungsprozesse in Gang, körperliche und geistige. Fasten ist als weit mehr als nicht essen oder eine Diät.

In diesem Sinne hoffen wir, dass das eine oder andere nachhaltig bei Ihnen hängen bleibt. Gute Unterhaltung und viel Spass beim Blättern, liebe Leserin, lieber Leser!

Ihre Redaktion

Rolf Brügger



Unsere Schwarzkunst ist grün.
Aus Überzeugung.



HELLER DRUCK
SINCE 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
Henzmannstrasse 20
4800 Zofingen

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

Nächste Ausgabe
Erscheinungsdatum:
Dienstag, 1. Dezember 2020
Redaktions- und Inserateschluss:
Donnerstag,
12. November 2020, 11 Uhr

GEFÄHRDUNG VON ARBEITSPLÄTZEN UND SICHERHEIT ODER EIN WICHTIGER BEITRAG ZUM WELTFRIEDEN?

Donnerstag, 5.11.2020 Lorzensaal in Cham

Türöffnung ab 18.30 Uhr
Beginn der Veranstaltung um 19.00 Uhr

Informationsanlass zur GSoA-Initiative, öffentliche Veranstaltung,
Eintritt frei, es gilt die Maskenpflicht (bitte w.m. eigene Maske mitbringen)

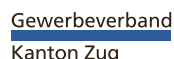
Befürworter und Gegner nehmen Stellung zur **GSoA-Initiative** mit dem Finanzierungsverbot für die Schweizer (Rüstungs-) Industrie. Informieren Sie sich aus erster Hand. Das hochkarätig besetzte Podium bietet Ihnen dabei die beste Gelegenheit.

**LIVE
STREAM**
auf allen Teilnehmer-
Webseiten

Begrüssung: Matthias Zoller, CVP Cham
Moderation: Georg Häsler-Sansaro, NZZ

Kontra Initiative:
Nationalrätin Maja Riniker, FDP AG
Gabriele Battiston, Vorstand JCVP ZG

Pro Initiative:
Nationalrätin Lilian Studer, EVP AG
Delia Meier, Präsidentin Junge Alternative ZG




*Schramm Betten –
kompromisslos bis ins
kleinste Detail.*

**fischer &
margraf**

www.fischermargraf.ch

wie man sich bettet ...

Anlässe



Durchführung, November – Dezember*

Freitag, 6. November – Dienstag, 22. Dezember

Analoge Schwarz-Weiss-Fotografie

Mandelhof Cham (Rudolf Koenig)

Samstag, 7. November, 14.00 – 15.30 Uhr

Spuren früherer Kulturen im Kiesabbaugebiet

Röm.-kath. Kirche St. Mauritius, Niederwil Cham (Zuger Heimatschutz)

Samstag, 7. November, 19.00 Uhr

Jazz & Dine: Becky & The Gents

Brasserie Lorzenhof (Brasserie Lorzenhof)

Samstag, 14. November, 10.00 – 16.00 Uhr

Repair Café Cham

Fuhrwerk (KISS Genossenschaft)

Samstag, 14. November, 11.00 – 14.00 Uhr

Finissage «murmure»

KunstKubus Cham (Doris Schläpfer)

Samstag, 14. November, 19.00 Uhr (statt 17.06.)

38. Int. Zuger Orgeltage – Tuomas Pyrhönen

Kirche St. Jakob (Olivier Eisenmann)

Samstag, 14. November, 19.00 Uhr

Martinigans mit Musik & Tanz

Brasserie Lorzenhof (Brasserie Lorzenhof)

Mittwoch, 18. November, 20.00 Uhr

Michael Elsener – FAKE ME HAPPY

Lorzensaal (Das Büro vom Elsener)

Freitag, 20. November, 19.00 Uhr

Kultur-Znacht mit Stuberein

Pfarreiheim (Cham Tourismus)

Samstag, 21. November, 9.30 – 12.00 Uhr

Medienerziehung im Smartphone-Zeitalter

Rigisaal (Schule und Elternhaus Cham-Ennetsee)

Samstag, 21. November, 20.00 Uhr

Sonntag, 22. November, 17.00 Uhr

Jahreskonzert

Lorzensaal (Musikgesellschaft Cham)

Sonntag, 29. November, 17.00 Uhr

Adventskonzert

Pfarrkirche Heilig Geist, Hünenberg (Jodlerclub Schlossgruess)

Donnerstag, 3. Dezember, 20.00 Uhr

Rob Spence – Best of Tour

Lorzensaal (Keep Cool Produktion)

Samstag, 5. Dezember, 16.30 Uhr

Samichlaus-Feier

Villettepark (Cham Tourismus)

Samstag, 5. Dezember, 19.30 Uhr

tacchi alti – Konzert «Tiefenrausch»

Lorzensaal (tacchi alti)

Samstag, 12. Dezember, 17.00 und 20.00 Uhr

Barock Nacht mit Steger – 2. Abokonzert

Lorzensaal (Zuger Sinfonietta)

Mittwoch, 16. Dezember, 20.00 Uhr

Schwanensee – Sankt-Petersburger Klassisches Ballett

Lorzensaal (ColossArt Production Sàrl)

Donnerstag, 24. Dezember, 14.30 Uhr

Wienachtsmärli «Frau Holle»

Lorzensaal (Cham Tourismus)

* Entscheid über Durchführung

bzw. Verschiebedatum bei Redaktionsschluss offen – Details auf der jeweiligen Website der Veranstalter

verschoben

Samstag, 7. November, 20.00 Uhr

verschoben auf den 4. Dezember 2021

Starbugs Comedy JUMP

Lorzensaal (Plan B Entertainment GmbH)

Donnerstag, 12. November, 20.00 Uhr

verschoben auf den 28. Oktober 2021

Jung & Wild

Lorzensaal (chomedy.ch)

abgesagt

Samstag, 7. November, 17.00 Uhr

Konzert mit jungen Talenten

Villa Hammer (Cham Tourismus)

Samstag, 14. November, 17.00 – 20.00 Uhr

Abendfeuer-Fondue

Abenteuerland (ZuKi Cham)

Samstag, 21. November

Turnerchränzli

MZH Hagendorn (STV Hagendorn)

Mittwoch, 25. November, 9.00 Uhr

Chomer Märt

Gemeindehausplatz (Gemeinde Cham)

Samstag, 28. November, 20.00 Uhr

Lottomatch

Lorzensaal (TV Cham 1884, Männerriege)

Samstag, 19. Dezember, 20.00 Uhr

Weihnachtskonzert

Saal Heinrich von Hünenberg, Hünenberg (Orchester Cham-Hünenberg)

Der Chamer Dorfmarkt macht Winterpause

Mit sieben Wochen Verspätung startete die diesjährige Dorfmarkt-Saison am Samstag, 16. Mai. Bis am 24. Oktober, also an 22 Samstagen, haben die Chamerinnen und Chamer ihre Wocheneinkäufe auf dem Dorfplatz erledigen können. Auch wenn die letzten Markt-tage aufgrund ungünstiger Witterung nicht mehr so stark waren, ziehen die Marktfahrer und -fahrerinnen eine positive Bilanz. «Wir spüren natürlich die fehlenden Markt-tage, aber im Grossen und Ganzen war es eine sehr gute Saison», resümiert Simon Herrmann, Betreiber des Gemüse- und Früchtstandes. Auch Edith Huber ist zufrieden: «Ich konnte meine Backwaren sehr gut verkaufen.»

Läuft alles nach Plan, ist der Märt am Samstag, 28. März 2021 wieder zurück auf dem Dorfplatz. Dann, wenn wir die Uhren wieder auf Sommerzeit umstellen.

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.



Villiger
Transporte AG Cham

Heizöl - express

☎ 041 781 11 81

Im Gespräch mit Linus Gmünder

«Es war Magie.»

Text: Sara Hübscher

Linus Gmünder lebt in Berlin und setzt dort mit «Soybomb» alles auf die Karte Musik.

Aufgewachsen ist Linus Gmünder (29) auf dem Schluethof. Vielseitig interessiert, hat er verschiedene handwerkliche Berufe geschnuppert und ausprobiert, sich dann aber für das Gymnasium in Menzingen entschieden. «In Menzingen konnte ich musische Schwerpunkte wählen.» Das kam dem jungen Linus, der schon früh Xylophon und Schlagzeug spielte, entgegen. «Als Kind habe ich verschiedene Instrumente ausprobiert. Und es faszinierte mich, wie man akustische Inhalte festhalten konnte. Erst mit Kassetten, dann mit der Minidisk, mit der die Qualität schon viel besser war.» Gleichzeitig habe er Computerprogramme entdeckt, mit denen man Aufnahmen schneiden konnte. So kam Linus seinem Berufswunsch immer näher. 2012 hat er an der Zürcher Hochschule der Künste die Aufnahmeprüfung in den Studiengang «Arts in Music mit Vertiefung Tonmeister» geschafft. Im entsprechenden Studienbeschrieb heisst es: «Tonmeister/-innen sind Künstler wie auch Techniker: Sie verstehen die Sprache der Künstler, setzen deren Intentionen um und bringen eigene Kreativität in den Produktionsprozess mit ein.»

Freelancer im Lorzensaal

Neben Studium und Musikmachen hat der Chomer im Technikteam des Lorzensaals ausgeholfen. Und das tut er auch heute – neun Jahre später – noch. «Wenn ich jeweils für ein paar Tage in Cham bin, freue ich mich auf kleine, spannende Projekte.» Tontechnisch sei die Arbeit meist nicht wirklich anspruchsvoll, aber gerade bei Kunden mit einem kleinen Budget, gelte es das Beste herauszuholen. Umso kleiner das Budget, desto komplexer die Ansprüche. «Weil

die Kunden oft nicht wissen, was dahintersteckt. Und sobald jemand im Saal spricht, kommt die Technik zum Einsatz», erklärt Linus.

Warum «Soybomb»?

2015 mussten Studienkollegen als Bachelorprojekt ein Konzert organisieren. Dafür wurde die Band gegründet, in der Linus Gmünder heute spielt. «Das war Magie. Wir haben sofort perfekt harmoniert und es hat einfach gepasst», schwärmt Linus. Die Band heisst heute «Soybomb». Wie ist er und seine beiden Kollegen Beda Mächler (Gesang und Gitarre) und Andreas Achermann (Keyboard) auf diesen Namen gekommen? «Hier die Kurzform: Es musste ein Ersatz für unseren ersten Namen «Bermuda» her. Jener Name war zu gewöhnlich und das Potential für Verwechslungen zu gross. Als Inspiration für den aktuellen Namen diente uns unter anderem der Auftritt des Aktionskünstlers Michael Portnoy bei den Grammys 1998. Dieser stürmte während Bob Dylans Fernsehauftritt die Bühne und auf seinem Oberkörper stand «Soy Bomb.» So einfach.

Umzug nach Berlin

Der Traum von der Musikbühne hat die drei nach Berlin gezogen. «Wir lassen uns nicht in ein Genre drängen und bedienen mit unserem, nennen wir es mal Explosive Art Pop, eine Nische in der Musikbranche. In der Schweiz stösst man damit schnell an Grenzen, und zwar im wahrsten Sinne.» Berlin sei kulturell vielfältiger und darum spannender. Die Suche nach Proberaum und Wohnung sei alles andere als einfach gewesen, aber nach gut zwei Jahren ist er angekommen und fühlt sich wohl. In der noch



Linus Gmünder (rechts) und seine Bandkollegen

jungen Bandgeschichte haben die drei Soybombs schon unzählige, spannende Anekdoten erlebt. Linus erzählt zum Beispiel von den «Rigi-Sessions», für die sie 2017 in einer Alpthütte Songs von Schweizer Künstlerinnen und Künstlern spielerisch neuinterpretierten. Oder vom Album «Jonglage», das sie während zwei Monaten in Brunnen einstudierten, dann – bereits in Berlin – mit der Vermarktung der CD begannen. «Das ist unglaublich viel Arbeit. Vor allem auch, weil uns die visuelle Sprache der dazugehörigen Videos sehr wichtig ist.» Linus erzählt auch von einer unvergesslichen Tour durch Russland im Jahr 2017, auf der sie erstmals das Leben «on the road» testen konnten. Oder vom zufälligen Kontakt, den die Band über einen Konzertgast erhalten hat und so zu Auftritten in Grossbritannien kam.

Natürlich hat Corona auch das Soybomb-Leben auf den Kopf gestellt. «Wir haben musikalisch zusammengefunden, aber wir merken auch, dass wir eine Beziehung haben, die sorgfältig gepflegt werden muss.»

Linus Gmünder wünscht sich im nächsten ChomerBär ein Gespräch mit Zeyno Etterlin.



Hier finde ich mein neues Zuhause.

Hammer Retex.

Ihr Immobilien Dienstleister

IMMOBILIENBEWIRTSCHAFTUNG
IMMOBILIENVERMARKTUNG
PROJEKTENTWICKLUNG
GENERALUNTERNEHMUNG
INVESTMENT
PROJEKTMANAGEMENT
PORTFOLIOMANAGEMENT

Tel 041 785 18 51
www.hammerretex.ch

Hammer Retex AG
Sinslerstrasse 67
6330 Cham

«Ich kann keine Kinder babysitten, aber ihnen eine nachhaltigere Zukunft ermöglichen.»

Dein Wärme- und Kälteverbund

wwz.ch

Da für dich. **WWZ**



DR. BRUNNER
Zahnärzte

Ihre Zahnärzte, Spezialisten und Dentalhygiene. 50m vom Bahnhof Cham. Preise und Informationen unter www.zahnarztcham.ch

Online
Terminvergabe!

IHRE NEUE ZÄHNE AN EINEM TAG!

MODERNSTE INFRASTRUKTUR

HÖCHSTE QUALITÄT

INNOVATIVSTE THERAPIEN

TRANSPARENTE, ATTRAKTIVE PREISE!

www.zahnarztcham.ch Tel. 041 780 21 21 praxis@zahnarztcham.ch Luzernerstr. 17 6330 Cham

BEREIT FÜR MEHR?

NEW TOYOTA YARIS HYBRID

Mehr Power, mehr Style, mehr Hybrid.



Yaris Hybrid Premiere Edition, 1.5-Liter Hybrid, 85 kW/116 PS, Ø Verbr. 4,3 l/100 km, CO₂ 98 g/km, Energie-Eff. A.
Zielwert Ø CO₂-Emission aller in der Schweiz immatrikulierten Fahrzeugmodelle 115 g/km. Gemäss Prüfzyklus WLTP.



**AUTO
SEILER AG**

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

Café Interkulturell

Mittels Spielzeuglebensmittel über die Vergangenheit erzählen

Text: Stephanie Curjel



Lebensmittel aus alten Zeiten

Durch gegenseitiges Kennenlernen können Vorurteile und Ängste abgebaut werden. So ist das Café Interkulturell ein Treffort mit ungezwungener und lockerer Atmosphäre, bei dem über verschiedene Alltagsthemen gesprochen und erzählt wird. Inhaltlich steht bei Café Interkulturell das Erzählen der Lebensgeschichten und Erfahrungen der Teilnehmenden im Vordergrund. Wichtig ist hierbei das respektvolle Zuhören und Erzählen der eigenen Geschichte und Erfahrungen. Auf Diskussion und Infragestellung eines Themas wird verzichtet. So gestaltete die Jugend- und Gemeinwesenarbeit Cham jeden letzten Donnerstagnachmittag im Monat die Austauschrunden im Gemeinwesenzentrum. Bei jedem Café Interkulturell steht jeweils ein Thema im Vordergrund. So lud die Jugend- und Gemeinwesenarbeit den bekannten Chamer Bruno Birrer vergangenen September zum Erzählen ein. Das Thema des Nachmittags war Lebensmittel und Produkte der Vergangenheit. Mit einem kleinen Koffer voller Spielzeug-Lebensmittel begann Bruno Birrer

den Nachmittag mit einer Geschichte aus der Vergangenheit. Bei Kaffee und Keksen erklärte er den Anwesenden wieso beispielsweise die Konfitüre damals aus der Dose kam und weshalb es wichtig war, die Zubereitung einer Mahlzeit möglichst schnell zu gestalten. Das Gespräch über die Zubereitung von Mahlzeiten lud auch die Anwesenden dazu ein, aus ihrer Vergangenheit zu schildern und über verschiedene Ländergerichte zu diskutieren und diese zu vergleichen. Thematisiert wurde auch, wie die Bevölkerung früher mit Foodwaste umgegangen ist und wie die Verschwendung von Lebensmittel heute behandelt wird. Der muntere und entspannte Nachmittag endete mit einer Spekulation darüber, wie wir uns wohl in der Zukunft ernähren werden.

Der nächste Café Interkulturell-Nachmittag findet am 26. November im Gemeinwesenzentrum statt. Es sind alle herzlich willkommen und eine Anmeldung ist nicht notwendig aber möglich.

Das Café Interkulturell ist eine offene Austauschrunde und ein Begegnungsort für Menschen aus unterschiedlichen Kultur- und Sprachkreisen in der Gemeinde Cham.



Café Interkulturell vom 24. September



Sichere Vorsorge
Jetzt mit 3a-Police Ihren
Cashback-Bonus sichern.

Raiffeisenbank Cham-Steinhausen, rb75.ch

RAIFFEISEN

Teppich & Parkett CC – AG



Wir empfehlen uns für:

Schwager & Zimmermann

Dorfstrasse 52, 6332 Hagendorn/Cham
Telefon 041 748 07 48
Telefax 041 748 07 49
www.cc-ag.ch

Parkett
Laminat
Design Vinyl
Teppiche
Kork/Linol
Pflege/Reinigung



since 1979

**Malergeschäft
Roli Camenzind**

Umbauten Obermühlestrasse 9
Renovationen 6330 Cham
Fassaden Mobile 078 697 24 09
Telefon 041 780 18 75
www.malergeschaeff-rolicamenzind.ch



Conrad Keiser AG



mazda

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



HONDA

**sb
schärer
beck.**

BadeWelten 
DIE BADARCHITECTEN

**Bad⁺
Wohnen⁺
Sanitär⁺
Heizung⁺**

Schärer + Beck.
Dem Plus verpflichtet.

KlimaWelten 
DIE GEBÄUDETECHNIKER

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. 



Saisonstart offene Turnhallenangebote

Die Jugend- und Gemeinwesenarbeit koordiniert verschiedene offene Turnhallenangebote, die jeweils am Samstagabend bzw. Sonntagnachmittag zwischen den Herbst- und Frühlingsferien stattfinden. Am 24. bzw. 25. Oktober haben die Angebote wieder begonnen. Die genauen Daten finden Sie auf cham.ch sowie auf der Facebookseite der Jugend- und Gemeinwesenarbeit Cham. Alle Angebote sind kostenlos und benötigen keine Anmeldung.

Open Sunday ist ein offenes Angebot für Kinder im Primarschulalter. Es gibt verschiedene Posten, an denen sich die Kinder nach Lust und Laune bewegen und ihre Freunde und Freundinnen am Sonntagnachmittag (13.30 – 16.30 Uhr) in der Städtli 2-Turnhalle treffen können. Es werden diverse Spezialprogramme angeboten. Am 22. November ist der Zorb zu

Besuch, ein 2.3 Meter grosser, durchsichtiger Ball, in den die Kinder hineinsteigen und sich drehen können. Und am 17. Januar 2021 haben die Kinder die Möglichkeit, Sport Stacking auszuprobieren. Dabei geht es darum, Becher möglichst schnell zu stapeln. Weitere Workshops sind in Planung, und werden vor Ort kommuniziert.

Am Samstagabend von 20–23 Uhr findet Midnight Games für Jugendliche in der Städtli 2-Turnhalle und von 20–22 Uhr Midnight Games für Erwachsene in der Städtli 1-Turnhalle statt. Die Saison aller Angebote dauert bis am 10. bzw. 11. April 2021. Während den Schulferien finden keine Turnhallenangebote statt.

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

neudorf cham

*Der frühe Vogel
fängt den Wurm!*
Volkweisheit



Bäckerei Nussbaumer • Café Neudorf • Chicorée Mode • DENNER • Dosenbach + Sport • Dresscode Fashion • Post • DROPA Drogerie • express yourself • Hair4you • Herzog Optik • Irish Pub • Interdiscount • k kiosk • Lorzenhof Brasserie & Café • Migros Neudorf • New Village Barber Papeterie Neudorf • Neuroth Hörcenter • Novotex Textilpflege • Pizzeria Carrera • Softic Schmuck + Goldschmiede • Takko Fashion • Teashop Stutz GABRIEL Schuhreparaturen + Schlüssel • TUI ReiseCenter • Wicki's Chäsland • Zuger Kantonalbank

www.neudorf-cham.ch



Point of Healing

Gesundheit und Balance für Geist und Körper

- Körperanalyse
- Chakren/Energieanalyse
- Vitalstoffanalyse
- Frequenztherapie
- Schmerzbehandlung
- Ablösung von Prägungen/Traumas
- Bewellung von neuen Glaubenssätzen



Point of Healing

Miriam Nietlispach Telefon 079 668 36 46
 Ronysstrasse 23 info@pointofhealing.ch
 6331 Hünenberg www.pointofhealing.ch



Chamerstrasse 46
 6331 Hünenberg
 Telefon 041 780 16 92
 info@landihuenenberg.ch
 www.landihuenenberg.ch

Das Center in Ihrer Nähe!

Landi Laden

- Vielfältiges Garten-, Hobby- und Freizeitangebot
- Frischprodukte aus der Region
- Alles für Ihre Haustiere
- Grosser Getränkemarkt
- Festlieferungen



Brenn- und Treibstoffe

- Tankstelle in Hünenberg und Steinhausen
 Tanken Sie Ad Blue an der Tankstelle in Hünenberg!
- AGROLA Heizöl, Holzpellets und Treibstoffe zu aktuellen, attraktiven Tagespreisen

Landi Agrar

- Qualitätsmischfutter
- Getreide- und Futtermittelhandel
- Landwirtschaftliche Produktionsmittel
- Getreidesammelstelle



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

NOVOTEX
 TEXTILPFLEGE & WÄSCHEREI

HEMMD
AB 3,20

MIT EINEM PFLEGEPASS FÜR 55 HEMDEN:
175,-

JEDES HERRENHEMD FRISCH GEWASCHEN UND GUT GEBÜGELT. GÜNSTIGER GEHT'S NICHT!
 AUSSER SEIDE.

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

«Ja zur grünen Fabrik»

Ein Komitee listet die Gründe auf, die für die Anpassung von Bebauungsplan und Zonenplan Allmend Hagendorn sprechen.

Am 29. November stimmen die Chamerinnen und Chamer über die Änderung des Bebauungsplans Allmend Hagendorn und die Teiländerung des Zonenplans ab. Mit Blick auf diese Abstimmung hat sich ein Komitee von Chamer Persönlichkeiten gegründet, das den Stimmbürgerinnen und Stimmbürgern empfiehlt, die beiden Vorlagen anzunehmen.

Das Ja-Komitee zur «grünen Fabrik» nennt vier Hauptgründe, die in der Urnenabstimmung am 29. November für zwei Ja sprechen: Arbeitsplätze sichern, Ökologische Aufwertung, Innovation ermöglichen, Rücksichtsvolles Mobilitätskonzept.



Die grüne Fabrik nimmt grosse Rücksicht auf die Natur. Bild pd.

«Arbeitsplätze sichern und schaffen»
Rund 300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter engagieren sich heute für die Firma G. Baumgartner AG, die als modernste Fensterfabrikation der Schweiz und wohl auch Europas gilt. «Dank dem Innovationsprojekt Gottfried Baumgartner können wertvolle gewerblich-industrielle Arbeitsplätze erhalten bleiben, was in der heutigen, wirtschaftlich heiklen Phase um so wichtiger ist. Mehr noch: In der Bauphase werden Arbeitsplätze in Bau, Gewerbe und Planung gesichert und geschaffen», sagt alt Gemeindepräsident Bruno Werder, der sich im Ja-Komitee engagiert.

«Ökologische Aufwertung»
Komitee-Mitglied Adolf Durrer, alt Gemeinderat und ehemaliges Mitglied der Eidgenössischen Natur- und Heimatschutzkommission (ENHK), stellt fest: «Eine Ausdehnung des Betriebs Richtung Westen wurde von der ENHK abgelehnt. Dann wurde das Projekt überarbeitet; der Betrieb wird jetzt nur noch Richtung Frauentalstrasse erweitert und die weiteren erforderlichen Betriebsflächen in einem Untergeschoss angeordnet. Zu dieser Entwicklung sagte die ENHK in einer zweiten Stellungnahme ja. Die äussere Erscheinung des Gebäudes ist aufwändiger als bei einem Gebäude in einer Industriezone. Die hohe architektonische Qualität und Einordnung des Gebäudes in die Landschaft mit seiner «grünen» bepflanzten Aussenwand und der ökologischen Dachlandschaft sind ebenfalls Auswirkungen des Bundesinventars der Landschaften und Naturdenkmäler (BLN). Die Betriebserweiterung, wie sie vorliegt, ist BLN-konform.»

Was die Ökologie und die ökologische Aufwertung betrifft, nimmt Komitee-Mitglied Martin Braun, Biologe, Stellung: «Es ist hier zu recht von einer grünen Fabrik die Rede. Sowohl was die Produktion wie auch die Produkte betrifft, wird grosse Rücksicht auf die Natur genommen. Der geplante Bau integriert sich komplett in das ehemalige Schwemmland. Das begrünte Dach, die Hecke und die Gewässer schaffen Lebensräume, nun kann eine weitere ökologisch sinnvolle Vernetzung Richtung Lorze realisiert werden.»

«Innovation»
Hinter der grünen Hecke verbirgt sich viel Innovation, was Jürg Staub, unbeschränkt haf-

BRAUCHT IHRE KÜCHE
EIN LIFTING?



WIR
WISSEN
WIE!

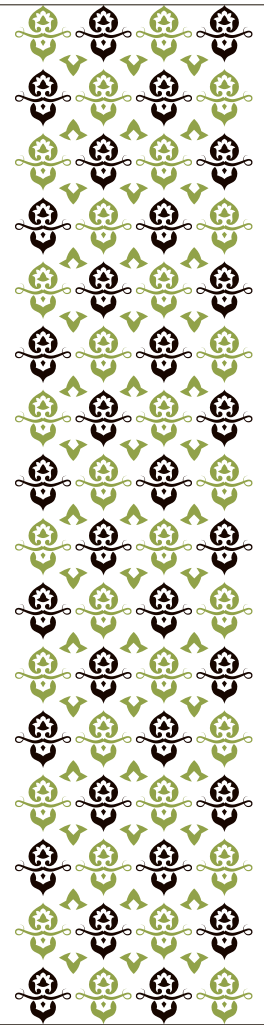
WERDER
Küchen AG

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



HUWILER
MALER-MEISTER-
HANDWERK

MALER HUWILER AG
HÜENBERG
TELEFON 041 781 04 05
WWW.MALERHUWILER.CH



DROGERIE
Im Dorfgässli

1985 - 2020
35 JAHRE
Gesundheit,
Schönheit,
aber natürlich!

Drogerie im Dorfgässli AG
Peter J. Schleiss
Dorfgässli 2, 6331 Hünenberg
Tel. 041 780 77 22
www.drogerie-schleiss.ch

Grippe- und
Erkältungsschutz
mit unserem pflanzlichen
Resistenz-Programm
**Resistenztropfen und
Resistenzspray**



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

tender Teilhaber der Bank Reichmuth und wohnhaft in Hagendorn, wichtig ist. «Betriebe wie die Firma G. Baumgartner AG, die in ihrer Branche in technologischer Hinsicht an vorderster Front kämpfen und sich behaupten, sind entscheidend für den Wirtschaftsstandort Schweiz. Mit dem Innovationsprojekt Gottfried Baumgartner kann sichergestellt werden, dass das so bleibt.»

«Rücksichtsvolles Mobilitätskonzept»

Das Mobilitätskonzept hat verschiedene Elemente und kann mit Fug und Recht als rücksichtsvoll bezeichnet werden. «Die Anzahl der Parkplätze im Verhältnis zur Anzahl der Arbeitsplätze wird stetig abnehmen, was dazu beiträgt, dass die Verkehrszunahme auf der Dorfstrasse im Endausbau und pro Tag lediglich 4% betragen wird. Die Zunahme in Spitzenstunden beträgt sogar lediglich 1 bis 2%», lässt sich Adrian Arquisch von der Chamer Firma Verkehrsingenieure TEAMverkehr.zug zitieren.

Bezüglich der Erschliessung konnte auch dank dem Input aus der Nachbarschaft eine Lösung entwickelt werden, welche die Frauentalstrasse und damit das Lorzenparadies nicht tangiert: Der Verkehr wird direkt von der Flurstrasse auf das Werkgelände geführt. Der Baustellenverkehr soll auf dem Hinweg direkt von der Sinslerstrasse zur Baustelle geführt werden, womit Hagendorn teilweise umfahren werden kann.

Obwohl ein Lärmgutachten deutlich macht, dass die Lärmwerte jederzeit eingehalten werden, führte die Firma G. Baumgartner AG im Frühjahr auch unter Partizipation der Nachbarn Lärmmessungen durch. In der Folge wurde für Last- und Lieferwagen eine freiwillige Beschränkung auf 20 Stundenkilometer eingeführt, was dank den Navigationssystemen konsequent überwacht werden kann. Die Resultate sind noch nicht immer gut, aber es wird laufend daran gearbeitet.

Zudem sollen dereinst emissionsfreie Fahrzeuge eingesetzt werden. «Die Entwicklung geht klar in diese Richtung, sei es mit Wasserstoff oder elektrisch betriebenen Fahrzeugen. Wir beobachten die Entwicklung, aber wir haben nicht die Grösse, um das aktiv zu pushen. Sobald solche Fahrzeuge Marktreife erreicht haben, werden wir sie aber einsetzen», sagt dazu Fredi Sidler jun. von der Firma Sidler Transporte (seit Jahrzehnten Mobilitätspartner der Firma G. Baumgartner AG).

Und schliesslich soll die Bauzeit so kurz wie möglich gehalten werden: «Wir setzen alles daran, dass die Bauarbeiten von Sommer 2021 bis Sommer 2024 in zwei Etappen abgeschlossen werden können», verspricht Stefan Baumgartner, Exekutiver Verwaltungsratspräsident des Familienunternehmens. pd

Neues aus der Wirtschaftsregion ZUGWEST

Innovationskraft in besonderen Zeiten



Physiker und Philosoph Ludwig Hasler zog die ZUGWEST Mitglieder mit seinem packenden Referat in den Bann.

In bester Stimmung fanden sich am Mittwoch, 30. September, rund 100 Teilnehmende zur Mitgliederorientierung und zum Unternehmeranlass von ZUGWEST im Böschhof in Hünenberg ein.

Eröffnet wurde der Anlass von Renate Huwyler, Hünenberger Gemeindepräsidentin und Vorstandsmitglied ZUGWEST, mit Gedanken zu diesem ungewöhnlichen Jahr. Dabei betonte sie: «Wichtig ist, dass wir als Menschen, Unternehmen und Wirtschaftsregion in dieser Krisenzeit auf unsere Stärken und Qualitäten setzen können und unsere Potenziale nutzen.» Im Anschluss gehörte die Bühne Ludwig Hasler, Physiker und Philosoph. In einem packenden Referat wies er darauf hin, dass Innovationen gezwungenermassen in Krisenzeiten entstün-

den. Mit tiefgründigen Anekdoten riet er, über den Tellerrand zu schauen und den Mut zu haben, Vertrautes zu verlassen.

«The place to be»

Im November wird die erste Ausgabe des Standortmagazins «westsite» allen Unternehmen in der Region zugestellt. Das Magazin informiert über aktuelle Standortprojekte und zeigt auf, warum ZUGWEST «the place to be» ist – eine Region, die sich vorwärtsentwickelt. Jetzt bestellbar auf www.zugwest.com.

FDP

Die Liberalen Cham

„Wir setzen auf persönliche Freiheit und gesellschaftlichen sowie wirtschaftlichen Fortschritt.“

Tao Gutekunst - Präsident



www.fdp-cham.ch



MEHR ALS EINE SPENGLEREI

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

paul
gisler
ag

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



since 1979

Malergeschäft
Roli Camenzind

Umbauten Obermühlestrasse 9
Renovationen 6330 Cham
Fassaden Mobile 078 697 24 09
 Telefon 041 780 18 75
www.malergeschaeff-rolicamenzind.ch

KREHA ELEKTRO AG

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

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

康 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



Nachhaltigkeit beginnt bei Ihnen

Text: Kathrin Sonderegger

10% der Erdbevölkerung verbrauchen 80% der Ressourcen. Unsere Ozeane versinken immer mehr im Müll. In jedem Quadratkilometer Meer schwimmen heute mehrere hunderttausend Teile Mikroplastik und Plastikmüll. Wir wollen eine nachhaltige Wirtschaft, nachhaltige Bildung, eine nachhaltige Umweltpolitik und überhaupt eine gesamthaft nachhaltige Gesellschaft. Doch Nachhaltigkeit ist mehr als ein inflationär eingesetzter Begriff: Es ist eine Haltung. Und sie beginnt bei uns. Bei jedem einzelnen.



Die Zerstörung unserer Lebensgrundlagen schreitet voran.

Nachhaltigkeit ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe in drei Bereichen: dem sozialen, dem ökonomischen und dem ökologischen. Sozial nachhaltig ist eine Gesellschaft, wenn keine grösseren Konflikte entstehen, die nicht auf friedlichem Wege gelöst werden können. Ökonomisch nachhaltig ist eine Wirtschaft, wenn sie von den nachkommenden Generationen ebenfalls ihren Bedürfnissen gerecht fortgeführt werden kann. Ökologische Nachhaltigkeit zielt darauf ab, nicht mehr natürliche Ressourcen zu verbrauchen, als wieder nachwachsen oder sich regenerieren können. Eine nachhaltige Entwicklung muss jede dieser drei Dimensionen beachten und bereichsübergreifend und transdisziplinär zusammenarbeiten.

Forstwirtschaft als Vorbild

Die Forstwirtschaft legte die Grundlage zum Prinzip der Nachhaltigkeit in der Ökonomie. Anstelle der Abholzung ganzer Wälder, um

einen maximalen Gewinn durch den Holzverkauf zu erzielen, wurden nur einzelne Teilstrieche gerodet und im Anschluss direkt neu bepflanzt. Durch die kontinuierliche Anwendung dieses Prinzips entsteht ein stetiger Fluss an Rohstoff-Nachschub, der sowohl heutige als auch künftige Generationen ernähren kann. Mit dieser Art des Wirtschaftens, wird gleichzeitig heutigem Gewinn und künftigen Generationen Rechnung getragen. Doch wir alle wissen es. Dieses Prinzip wird von profitgierigen Unternehmen und Ländern weltweit missachtet. Die Lunge der Welt, der Amazonas, der sehr viel CO₂ absorbiert, ist eine lebenswichtige Grundlage. Trotzdem wird er abgeholzt. Wir opfern Teile unserer Lebensgrundlage des Profits wegen oder aus purer menschlicher Gier. Leider nur ein Beispiel, dass die unterschiedliche Haltung der Bereiche Ökologie und Ökonomie aufzeigt.

Nachhaltigkeit ist Verantwortung

Wir alle leben in einer Wohlstandsgesellschaft, in einem der reichsten Länder dieser Welt. Wir gehören alle zu jenen 10% der Erdbevölkerung, die 80% der Ressourcen verbrauchen. Wir geniessen unseren Lebensstandard und wollen nicht mehr ohne Luxus sein. Wir haben uns daran gewöhnt, haben praktisch alle ein Auto. In vielen Garagen stehen sogar zwei. Wir leben in schönen Wohnungen oder im eigenen Haus mit gepflegtem Garten. Wir fahren am Wochenende in Ferienwohnungen, fliegen für einen Kurztrip in eine Stadt – zumindest war das letztes Jahr noch so – oder haben ein Boot auf dem See. Voller Überzeugung finden wir, dass uns dieser Luxus zusteht, schliesslich hatten wir jahrelang hart geschuftet, um uns all das leisten zu können.

Doch die natürlichen Ressourcen und die Aufnahmekapazität der Erde für Schadstoffe sind begrenzt. Die Zerstörung unserer Erde und damit unserer Ressourcen schreitet rasant voran. Sie ruft nach Handeln. Und sie fordert es von jedem einzelnen von uns. Ich gebe zu, auch ich gehörte viel zu lange zu denjenigen, die dachten «ich steige dann auch einmal um. Dann, wenn es kritisch wird.» Doch die Zeit läuft uns davon. Das Umdenken muss jetzt erfolgen. Es geht nicht darum, den gesamten Lebensstandard über den Haufen zu werfen. Aber es geht um eine neue Haltung. Eine Bewusstwerdung über unser Han-

deln und dessen Konsequenzen in Sachen Nachhaltigkeit in den vier Bereichen Konsum, Mobilität, Wohnen und Ernährung. Erst wenn wir uns der Konsequenzen unseres Handelns wirklich bewusst sind, kann eine Veränderung erfolgen.

Der Weltenergiebedarf steigt

Der weltweite Energiebedarf und damit die CO₂-Emissionen steigen rasant. Riesige Schwellenländer wie China und Indien gleichen sich immer mehr unserem Lebensstandard an. Rund 85% des globalen Energiebedarfs wird durch fossile Verbrennung gedeckt, wodurch der Treibhauseffekt steigt. Nur mit dem Finger auf andere zu zeigen, ändert leider nichts an dieser Tatsache. Viele Lösungsansätze wurden bereits entwickelt. Eines der bekanntesten Modelle ist dasjenige der 2000-Watt-Gesellschaft. Es entstand Anfang der 90er Jahre in der ETH Zürich und soll bis 2100 in der Schweiz umgesetzt sein. Es geht dabei um eine nachhaltige und gerechte Energieversorgung mit dem Zielwert einer Leistung von 2000 Watt pro Kopf auf Stufe Primärenergie. 2011 lag der durchschnittliche Energiebedarf weltweit bei rund 2500 Watt, wobei europäische Industrieländer ein Mehr-

faches im Vergleich zu unterentwickelten Ländern verbrauchen. Die Schweiz hat zurzeit einen Wert von 5000 Watt pro Bewohner. Die Politik aller Länder ist gefordert. Aber jeder Einzelne ist es auch, besonders in den reichen Industrieländern.

Verdichtetes Wohnen kann mit erhöhter Gebäudeeffizienz Energie sparen. Doch auch das beste Nachhaltigkeitskonzept kann nur so erfolgreich sein, wie es seine Bewohner leben. Jede praktisch autarke nachhaltige Energieversorgung benötigt in Spitzenzeiten Zusatzstrom – ob ganzes Areal oder Einfamilienhaus. Zusatzstrom muss eingekauft werden und erneuerbare Energie ist beschränkt und teuer. Eine Frage, die sich auch jeder Hausbesitzer ganz bewusst stellen muss. Wir alle können beeinflussen, wie viel Energie wir verbrauchen. Indem wir unser Verhalten und unseren eigenen Verbrauch anpassen. Indem wir weniger Geräte kaufen, oder solche, die nachhaltig hergestellt wurden und weniger Strom verbrauchen. Indem wir uns fragen, ob wir wirklich drei TV-Geräte, fünf Tablets und vier Computer im Haushalt brauchen, oder welche Art von Strom unser Elektroauto denn aus der Steckdose bezieht?

Jeder einzelne ist gefordert.



Es fängt beim Konsum an

Der eigene Stromverbrauch ist das eine. Fast ein Drittel unserer Umweltbelastung als Einzelperson ist jedoch auf die Ernährung zurückzuführen. Die Ernährung ist die einfachste Gewohnheit, mit wenig Veränderung einen grossen Unterschied für den eigenen ökologischen Fussabdruck zu machen. Gemäss Angaben des WWFs sind tierische Produkte (Fleisch, Käse, weitere Milchprodukte und Eier) mitschuldig für die Klimaerwärmung. Sie sind in der Schweiz für 48% Prozent der ernährungsbedingten Treibhausgas Emissionen verantwortlich. Ich meine damit nicht, dass wir nun alle Veganer werden müssen. Wenn wir uns weltweit alle nur ein wenig einschränken würden, wäre ein Effekt bereits spürbar.

Die Bilder der kilometerweiten Plastiksammungen im Meer sind uns allen präsent. Recycling von Plastik ist nach wie vor eine Herausforderung. Indem wir unseren eigenen Verbrauch drosseln und bewusster einkaufen, können wir etwas dagegen tun. Es steht uns frei, die Plastiktüte des Grossverteilers zu benutzen oder uns mit wiederverwendbaren Netzsäckchen einzudecken, um Früchte einzukaufen. Wir können wählen zwischen Importen aus Übersee oder Produkten aus der Region, zwischen Saft aus Plastikflaschen oder recycelbarem Tetrapack. Wir sind es, welche die Wahl haben und die letztendlich auch Grosskonzerne mit unserer Nachfrage zum Umdenken zwingen könnten. Aber dafür braucht es uns alle.

Es braucht uns alle, auch im ganz Kleinen.

Nachhaltigkeit beginnt bei uns. Bei jedem einzelnen. Indem wir unsere Haltung ändern, uns bewusstwerden und die eine oder andere Gewohnheit ändern. Indem wir zu Gunsten des übergeordneten Ziels auf etwas Kleines in unserem Leben verzichten. Das mindert unseren Standard nicht. Aber wir stellen damit sicher, dass auch Generationen nach uns noch von den Ressourcen unserer Natur ihren Bedürfnissen entsprechend profitieren können.

Lastwagenflut durch Hagendorn?
Landwirtschaftliches Land **verschachern**?

Cham sagt am 29.11.2020 klar 2x

NEIN

**zur Mega-Fensterfabrik
im Grünen.**

Bei der letzten Erweiterung 2004 wurde versprochen, dass es sich um den letzten Ausbau der Fensterfabrik handelt. Soll nun sogar eine **Megafabrik** am Rande des kleinen Dorfes in die geschützte Landschaft gebaut werden?



*Hagendorn
zuliebe* 



Fachlich begleiteter Eltern-Kind-Treff für Eltern mit Kindern von 0 – 4 Jahren



Seit Mitte Juni am
Donnerstagvormittag,
von 9.00–12.00 Uhr
in Cham im Gemein-
wesenzentrum.



Während ihrer Tätigkeit als Mütter- und Väterberaterinnen im Kanton Zug und Kanton Aargau, ist Stefanie Dober und Simone Kalt-Schwegler aufgefallen, dass es an Örtlichkeiten fehlt, wo sich Eltern mit ihren Kindern im Vorschulalter unkompliziert treffen können, verweilen, kreativ spielen und dabei fachlich begleitet werden.

Sie setzten sich zum Ziel, dieses fehlende Angebot im Kanton Zug aufzubauen und gründeten den Trägerverein «Treffinsel».

Seit Mitte Juni ist es nun soweit: der Verein «Treffinsel» bietet in der Gemeinden Cham einen Ort an, wo Eltern und Betreuungsperso-

nen mit ihren Kindern frei Kommen und Gehen können. Der von der Gemeinde Cham zur Verfügung gestellte Raum ist kinderfreundlich eingerichtet, bietet wertvolle Spielsachen die zur Bewegung verlocken, viele Kinderbücher, Platz zum Verweilen und sich austauschen an. Kommen Fragen rund um den Familienalltag mit den Kindern auf, können diese von den beiden Fachpersonen vor Ort, unkompliziert beantwortet werden. Frau Dober und Frau Kalt-Schwegler sind nebst Mütter- und Väterberaterinnen auch als Erziehungsfachfrau und Entwicklungspsychologische Beraterin ausgebildet. Braucht es eine vertiefte Begleitung, empfehlen sie den Eltern weitere Fachstellen im Kanton Zug.

Das Angebot der «Treffinsel» ist für alle Betreuungspersonen mit Kindern von 0 – 4 Jahren geöffnet. Es soll die Chancengleichheit der Kinder fördern, sowie die Kompetenzen der Eltern und Kinder stärken.

Der Eltern-Kind-Treff ist in Cham im Gemeinwesenzentrum an der Hünenbergstrasse 3, jeweils am Donnerstagvormittag, von 9.00–12.00 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist kostenfrei.

Weitere Auskunft über www.treffinsel.ch.

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 Aussenbereich lädt zum Entdecken und Spielen ein.

Die Kinderbetreuung bieten wir an folgenden Standorten in Cham an: Rigistrasse 6, Enikerweg 8 und Heiligkreuzstrasse 5 in Lindenham.

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



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
Möhl 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:

VELUX®

Roto
Das Dachfenster.

KELLER

Dachfenster Keller GmbH
www.dachfenster.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 Steinhäuserstrasse 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

ALPHA SIGN WERBETECHNIK



Die Manufaktur für Ausstellung, Award, Fahrzeugwerbung und Gebäudebeschriftung alphasign.ch

MALER GEHRINGER AG

Maler- und
Tapezierarbeiten

Alter Hubelweg 4
6331 Hünenberg

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

Kultur Highlights



Lorzensaal Cham
Kultur Kongresse Events



Wyschiff Zug

Donnerstag – Sonntag, 12. – 15. November

Eintritt: CHF 20.– inkl. 1 Wyschiff-Glas, ab 18 Jahren

Das Wyschiff in Zug – Eine Reise in die Erlebniswelt der Schweizer Weine. Aufgrund der COVID-19 Situation findet der diesjährige Wyschiff-Anlass – aus Platz- und Sicherheitsgründen – nicht auf dem Schiff, sondern im grossen und modernen Lorzensaal in Cham statt. 20 renommierte Schweizer Winzer präsentieren dort mit Stolz ihre neuesten Weinkreationen.

Was haben Roger Federer, Roger Köppel, Viola Amherd und Sparfuchs Ronny Buser gemeinsam? – Sie alle sind Fakes. Sie sind Fakes von Stimm-Akrobat Michael Elsener. Michael fäkt uns einen Abend lang die Welt so, wie wir sie gerne hätten. – Comedian Michael Elsener: Live auf Tour mit seiner neuen Show FAKE ME HAPPY.

Michael Elsener

FAKE ME HAPPY

Mittwoch, 18. November, 20.00 Uhr

Tickets: www.starticket.ch/Abendkasse



Rob Spence

Best Of Tour

Donnerstag, 3. Dezember, 20.00 Uhr

Tickets: www.starticket.ch/Abendkasse

Machen Sie sich bereit für die «Best of Rob Spence»-Tour, und begleiten Sie Rob bei seiner Zeitreise durch vergangene Jahrzehnte seiner Bühnenshows! Es erwartet Sie eine auserlesene Mischung der grössten Lacher, ausgefallensten Figuren und spektakulärsten Tanzeinlagen. Der Meister der Physical Comedy wird Sie mit vollem Körpereinsatz in seinen Bann ziehen.

Unter dem Namen Tiefenrausch rief tacchi alti ein grossartiges Projekt für die Saison 2020/21 ins Leben: Das Ensemble hat dem Schweizer Komponisten Martin Wettstein einen Kompositionsauftrag für ein Werk in der Besetzung Flöte, Viola, Harfe und Streichorchester erteilt.

tacchi alti

**Tiefenrausch – Abtauchen
in einzigartige Klangwelten**

Samstag, 5. Dezember, 19.30 Uhr

Tickets: www.tacchialti.ch/Abendkasse



Zuger Sinfonietta

**Barock Nacht mit Steger
2. Abokonzert**

Samstag, 12. Dezember, 17.00 / 20.00 Uhr

Tickets: www.zugersinfonietta.ch

Maurice Steger ist zurück! Nach einem wunderbaren Konzert in der ersten Saison des Chamer Klassik Abos war eine erneute Zusammenarbeit nur eine Frage der Zeit. Der «Paganini» und «Hexenmeister der Blockflöte» kommt als Solist und Dirigent mit einem barocken Blumenstrauss nach Cham.

Das Zusammentreffen des Komponisten Peter I. Tschaikowsky mit dem Choreografen Marius Petipa war eine der glücklichsten Fügungen der Ballettgeschichte. Die märchenhafte «Schwanensee»-Geschichte von der verzauberten Prinzessin Odette zählt zu den grossen, zeitlosen Klassikern des Balletts.

Schwanensee

**Sankt-Petersburger
Klassisches Ballett in 4 Akten**

**VERSCHIEBUNG auf
Mittwoch, 16. Dezember, 20.00 Uhr**

Tickets: www.ticketcorner.ch/Abendkasse



Der Nussknacker

**Sankt-Petersburger
Klassisches Ballett in 2 Akten**

**VERSCHIEBUNG ins Jahr 2022
ursprünglich 16. Dezember 2020**

Tickets: www.ticketcorner.ch/Abendkasse

Der Nussknacker ist das letzte und erfolgreichste Werk des Komponisten Peter Tschaikowsky. Die Handlung des Balletts basiert auf der phantastischen Erzählung des deutschen Romantikers E.T.A. Hoffmann «Nussknacker und Mäusekönig».

Künstlerische Leitung: Andrey Batalow



DANUTA STUDER

GOLDSCHMIEDE SCHMUCK UHREN

*Ihre Adresse
für Schönes*

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



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



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

Carrosserie - Spritzwerk

SCHMIDMEISTER

Cham - Hagedorn 041 780 41 76

Werkstatt: Aarauerstrasse 16, 5642 Mühlau



**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



Mückengitter nach Mass



Ihre Vertretung in der Zentralschweiz / Tessin

Ennetsee-Schreinerei AG

Werkstattgasse 2, 6330 Cham, 041 780 63 24

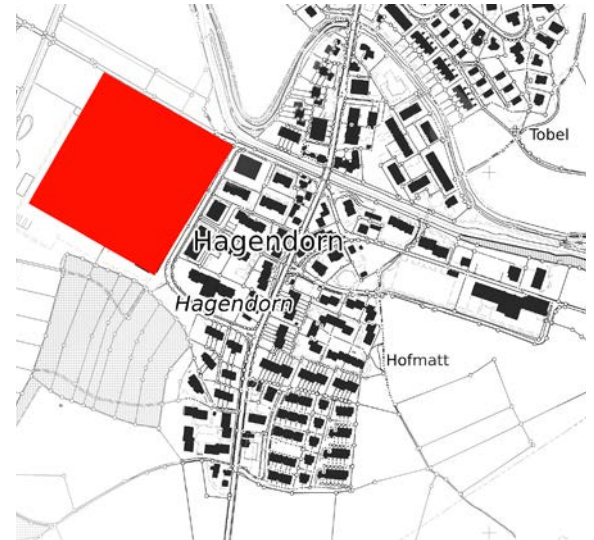
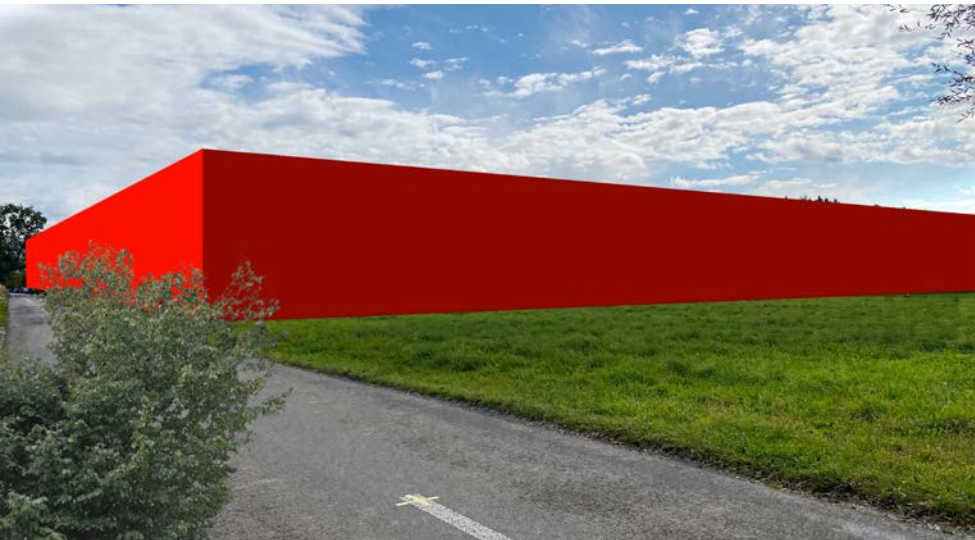


Softic Goldschmiedatelier GmbH
Mediha & Fahrudin Softic
Zugerstrasse 15 · CH-6330 Cham
Telefon/Fax: 041 783 09 33
E-Mail: softic6@hotmail.com

SCHMUCK | UHREN | GRAVUREN

NEU: Offizieller Service für Markenuhren wie
Omega, Rado, Tissot, Longines und mehr!

Fensterfabrik: Zu gross für Hagendorn



Am 29. November werden wir Chomer über die Änderung des Bebauungsplans Allmend Hagendorn sowie des Zonenplans entscheiden müssen. Gegen die geplante Riesenfabrik auf Kosten von Mensch und Natur regt sich in Cham und Hagendorn Widerstand.

Seit dem letzten Ausbau im Jahre 2004, bei dem den Hagendornerinnen und Hagendornern versprochen wurde, dass dies die letzte Erweiterung sein wird, gibt es regen Strassenverkehr und Emissionen im Dorf. Der erste LKW mit Anhängerzügen startet um 5 Uhr und fortlaufend treffen die 300 Angestellten zur Arbeit ein. Zur Mittagszeit gibt es Ab- und Zufahrten der Mitarbeitenden, Lastwagen fahren durchgehend. Ab 15.30 Uhr setzt der Feierabendverkehr ein und die letzten LKWs fahren bis um ca. 19.30 Uhr ins Werkareal. Luftverschmutzung und Lärmbelastung von Zu- und Auslieferung sind jetzt schon eine Belastung für Anwohnende und Umwelt. Die Flurstrasse muss überquert werden, um zum beliebten Spielplatz und zu den Gärten

zu gelangen. Für Kinder ist die Verkehrslage bereits jetzt sehr gefährlich. Mit der geplanten Erweiterung würde diese Belastung für die Dorf-, Flur- und Frauentalstrasse nochmals erheblich zunehmen. Soll ein Naherholungsgebiet zugebaut werden zu Lasten der Natur und der Menschen? Verantwortungsbewusstes Wirtschaften soll in einem bestehenden Industriegebiet erfolgen. Die geplante Erweiterung würde kaum mehr Arbeitsplätze generieren, da auf Automation gesetzt wird.

Wir müssen Sorge tragen zu unserer Umwelt. Durch die Umzonung würde weiteres fruchtbares Landwirtschaftsland zerstört. Die Fensterfabrik steht jetzt schon im wertvollen BLN-Gebiet (Bundesinventar der Landschaften und

Naturdenkmäler nationaler Bedeutung), wo die Verpflichtung der grösstmöglichen Schonung besteht.

Dann stellt sich die Frage: Wann kommt die nächste Erweiterung? Wenn es im gleichen Stil weitergeht und in einigen Jahren wieder eine Vergrösserung geplant wird, ist bald die ganze Ebene zwischen Hagendorn und Kloster Frauental mit Fabrikbauten belegt und die geschützte Landschaft zugepflastert.

**IG Grosse Fensterfabrik NEIN,
6332 Hagendorn.**

Spenden: Raiffeisenbank Cham,
CH84 8080 8008 8695 9594 8



PINOCCHIO

Mode für Ihr Kind

Total-Liquidation

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

HERZOG optik

Brillen und Contactlinsen



Neudorf Center
 6330 Cham

041 780 67 80

www.herzog-optik.ch

Moser

SICHERHEIT AG

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

**Professionelle Gebäudesicherheit
 aus einer Hand!**

Christoph Röllli Malergeschäft AG

Hinterbergstrasse 56
 6312 Steinhausen

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

info@malerroelli.ch
www.malerroelli.ch




Weiss zum Erlenbach AG

seit 1880

weiss

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

spicosa.ch



SPICOSA

BEKLEIDUNG FÜR BERUF & FREIZEIT
 DRUCK & STICK

Dorfplatz 6 • 6330 Cham • Tel. 041 740 17 41

ATELIER S&G

WERBETECHNIK

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



seit 1934

BESMER AG

Heizung und Sanitär

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


www.besmer-ag.ch

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, Strasse und Nr., Postleitzahl und Ort mit Lösungswort oder per Postkarte an: Redaktion ChomerBär, Sinslerstrasse 2, 6330 Cham. **Pro Person eine Teilnahme.**

Gewinnen Sie folgende Gutscheine

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


Limacher
 Gourmet Metzgerei Limacher AG
 Chamerstrasse 11, 6331 Hünenberg
 Telefon 041 780 54 54
www.metzgerei-limacher.ch

Einsendeschluss: Dienstag, 17. November 2020

Die Gewinner/-innen der letzten Ausgabe

- 1. Preis Louise Speri, Allmendweg 15, Cham
- 2. Preis Madeleine Zumstein, Schluechtstrasse 23, Cham
- 3. Preis Shirin Fischer, Sonnhaldenstrasse 93, Hünenberg
- 4. Preis Astrid Schönenberger, Alpenblick 4, Sins
- 5. Preis Erich Blättler, Rebenweg 27, Hünenberg

Fragen

1. Stilecht serviert man Cumberlandsauce zu ...
 A Eierspeisen P Wildgerichten R Apfelkompott
2. Luigi Taveri war eine Legende im ...
 R Motorradsport U Fussball N Skispringen
3. Wie heisst der neue Gin in Hünenberg?
 R Definito Gin O GINFINITY M ChickenHill Gin
4. In welchem Jahr wurde die Sowjetunion aufgelöst?
 P 1999 I 1986 B 1991
5. Welches deutsche Pendant hat der französische Vorname Jean?
 I Johannes S Jürgen C Joachim
6. Wo liegt Schengen, bekannt durch das Schengener Abkommen?
 H Belgien E Luxemburg T Niederlande
7. Welches Tier ist der «Fennek»?
 T Marder E Rentier R Wüstenfuchs
8. Wie gross ist die Winkelsumme eines Sechsecks?
 A 360 Grad E 720 Grad E 420 Grad
9. Was steht nicht für den Vormagen von Wiederkäuern?
 N Kutteln K Kaldaunen N Cervelle

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

Lösung Rätselspass Nr. 229: Neuheiten

Sicher vorsorgen: jetzt mit Jubiläumsbonus

Bis Ende 2020 feiert die Raiffeisenbank Cham-Steinhausen ihr 75-Jahr-Jubiläum mit diversen Vorteilsangeboten. Jetzt aktuell: kostenlose Vorsorgeanalyse und attraktiver Cashback-Bonus.

Wann ist der richtige Zeitpunkt, um sich mit der finanziellen Vorsorge zu befassen? Für Christian Meyer, Finanzberater bei der Raiffeisenbank Cham-Steinhausen, ist klar: «Je früher man sich mit seiner Vorsorge befasst, desto gezielter können wir gemeinsam die individuellen Vorhaben planen und umsetzen.»

Kostenlose Vorsorgeanalyse

Im Jubiläumsjahr 2020 kommen Interessierte in den Genuss einer kostenlosen Vorsorgeanalyse. Nachdem die aktuelle persönliche Situation geklärt ist, wird eine Lösung erarbeitet, die exakt auf die individuellen Ziele ausgerichtet ist. «Für Personen, die vor allem auf Sicherheit setzen, empfehlen wir beispielsweise einen 3a-Vorsorge-

oder den 3a-Garantieplan. Bei beiden sind gute Renditeperspektiven und Kapitalschutz gegeben», erklärt Christian Meyer. Prämienbefreiung bei Erwerbsunfähigkeit, Absicherung der Wohneigentumsfinanzierung oder die finanzielle Absicherung von Familie oder Lebenspartner sind einige der wichtigsten Vorteile.

Jubiläumsvorteil: 0.75 % Cashback

Besonders attraktiv: Wer noch bis Ende 2020 einen Helvetia 3a-Vorsorge- oder Garantieplan abschliesst, erhält einen Cashback-Bonus von 0.75 % auf die Gesamtsumme der gesamten Laufzeit. Was das im Detail heisst, zeigt ein Beispiel auf der Jubiläumswebseite. Oder lassen Sie sich persönlich bei einem unverbindlichen Ge-



Christian Meyer, Finanzberater
Telefon direkt 041 785 05 91

spräch im neuen Beratungszentrum in Cham oder in den Geschäftsstellen informieren. Details gibt es unter www.rb75.ch



RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Cham-Steinhausen
Sinslerstrasse 1, Cham, Telefon 041 785 05 05
cham-steinhausen@raiffeisen.ch



Wer wir sind und warum wir jodeln

Schon über 90 Jahre ist es her, dass der Jodlerclub Cham gegründet wurde. Das Ziel war, das Jodellied und den Naturjodel zu hegen und zu pflegen. Das war vor langer Zeit, und vieles hat sich inzwischen natürlich verändert.

Doch eines ist bis heute geblieben: die Freude am Jodeln!

Wir singen, wir jodeln, wir jutzen, wir haben's gern gemütlich und verbringen gerne ein paar «glatti Stunde» miteinander. Und wenn wir schreiben «miteinander», dann meinen wir das auch. So stehen in unseren Reihen unter anderem Handwerker neben Verkaufsleitern, Landwirte neben Redaktorinnen oder Wirte neben Buchhaltern. Jung und Alt stehen nebeneinander. Sogar ein eingewanderter Bayer findet sich in unseren Reihen – Jodeln verbindet eben. Gemeinsam über einen kernigen Klangteppich eine Jodel-Melodie zu führen ist ein überwältigendes Erlebnis. Jodeln weckt Lebensfreude, es wirkt entspannend und stärkt die Psyche. Zu-

dem beinhaltet Jodeln und Singen auch Atem- und Körperübungen. Ein ruhiger Atem hilft den Alltag loszulassen und Stress abzubauen. Es ist einfach Balsam für die Seele. Für den, der singt – und für den, der zuhört ...

Wir freuen uns, wenn wir dich schon bald an einem unserer nächsten Auftritte begrüßen dürfen – als Zuhörer/in, Zuschauer/in, Zuproster/in, Zujutzer/in oder auf einen gemütlichen Schwatz bei einem unserer Anlässe. Leider müssen wir unser Adventskonzert vom 29. November 2020 in der Pfarrkirche Heilig Geist in Hünenberg absagen.

«Gluschtig» worde?

Vielleicht möchtest du nicht nur Zuhören und Zujutzen, sondern lieber gleich mitsingen? Sehr gerne! Wir sind nach wie vor auf der Suche nach sangesfreudigen Menschen (vor allem Männerstimmen – entschuldigt bitte, liebe Frauen). Vielleicht hast du uns gerade noch gefehlt. Melde dich! Wir sind eine muntere, bunt gemischte Gruppe von jung bis alt – und genauso muntere und bunte neue Mitglieder haben Platz bei uns!

Alle Infos unter www.schlossgruess.ch

Gemeinwesenzentrum

Veranstaltungen

Beratung für Seniorinnen und Senioren in der Gemeinde⁷⁾

Pro Senectute vor Ort
Montag, 30. November, 14.00 – 16.00 Uhr

Café Interkulturell¹⁾

Offene Erzähl- und Austauschrunde mit interkulturellen Begegnungen.
Dienstag, 26. November, 14.00 – 15.30 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

Treffinsel⁹⁾

Offener Treffpunkt für Eltern / Betreuungspersonen mit ihren Kindern (0–4 Jahre).
Donnerstag, 9.00 – 12.00 Uhr

Sprachtreff Deutsch-Konversation²⁾

Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Beratungs- und Anlaufstelle KISS Nachbarschaftshilfe²⁾

Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr

Royal Dog spielen²⁾

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

Konversationstreff²⁾

Französisch: 1. und 3. Mittwoch im Monat, 9.30 – 10.30 Uhr, Teehaus Umami
Spanisch: 2. Dienstag im Monat, 16.00 – 17.00 Uhr
Englisch: 4. Dienstag im Monat, 9.30 – 10.30 Uhr

Foodsharing – Abgabe^{2) 8)}

Donnerstag, 15.00 Uhr und Samstag, ca. 17.45 Uhr

Weitere Veranstaltungen

Hopp-la Fit^{1) 7)}

Kraft- und Gleichgewichtstraining für alle.
Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Generationenplatz Büel

Spielanimation¹⁾

Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Dreifachturnhalle Röhrliberg Verkehrsgarten

Mittags-Tisch am Donnerstag

Reformierter Kirchgemeindegemeinschaft:
Donnerstag, 5. November, ab 12.00 Uhr⁵⁾
Katholisches Pfarreiheim:
Donnerstag, 12. November, ab 12.00 Uhr⁴⁾
Donnerstag, 19. November, ab 12.00 Uhr²⁾
Donnerstag, 26. November, ab 12.00 Uhr^{2) 6)}

Smovey Bewegungstreff²⁾

Montag, 9.00 Uhr (Laufen) und 9.30 Uhr (Übungen) Hirsgarten Schiffssteg

Fit / Gym-Turnstunde⁷⁾

Spiegelsaal Dreifachturnhalle Röhrliberg:
Dienstag, 8.45 oder 15.00 Uhr
Turnhalle Schulhaus Hagendorn:
Mittwoch, 8.30 Uhr

KISS Info-Kafi²⁾

Dienstag, 10. November, 14.00 – 16.00 Uhr
Katholischer Pfarreiheimsaal

Repair Café Cham^{2) 10)}

14. November, 10.00 – 15.00 Uhr
Fuhrwerk
*Entscheid über Durchführung noch offen – Details auf der Website der Veranstalter

Essen und mehr^{2) 5)}

Dienstag, 1. Dezember, 18.30 – 22.30 Uhr
Kirchgemeindegemeinschaft, reformierte Kirche

Carte Blanche Konzert «Lebensstürme»



Vierhändiges Klavierspiel gehörte zu den unverzichtbaren Bestandteilen jeder Schubertiade – Aufführungen im privaten Rahmen mit Franz Schuberts Werken; deshalb ist Schubert der zentrale Komponist in diesem Programm. Der Leitfaden durch dieses Konzert ist ein Crossover von Klaviermusik original für vierhändige Besetzung bis Arrangements, die für Klavier vierhändig bearbeitet wurden. Ein abwechslungsreiches Programm über Lebensstürme.

Freitag, 20. November, 19.00 Uhr

Eingangshalle Mandelhof Cham

Eintritt frei, Kollekte
www.musikschulecham.ch

Besetzung

Gabriella Adorjàn und Benjamin Engeli, Klavier

Programm

Franz Schubert: Lebensstürme und Erbkönig
Franz Liszt: Ungarische Rhapsodie
Antonin Dvorak: Slawische Tänze
Sergei Rachmaninow: Vocalise
Aram Khachaturian: Säbeltanz

Weitere Carte Blanche Konzerte der Musikschule Cham

5. März 2021 / 30. April 2021 / 28. Mai 2021

Legende

- 1) Einwohnergemeinde Cham, Jugend- und Gemeinwesenarbeit 041 723 89 60 oder jwga@cham.ch
- 2) KISS Genossenschaft Cham 076 443 38 58 oder info@kiss-cham.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

- 8) Foodsharing Schweiz foodsharingzug@gmail.com
 - 9) Verein Treffinsel, 079 101 29 78 oder mail@treffinsel.ch
 - 10) Verein Repair Café Zug pdecoppi@repair-cafe-zug.ch
- Alle Veranstaltungen erfüllen die aktuellen BAG-Vorgaben.



Rudolf Koenig

Analoge Schwarz-Weiss-Fotografie

Ausstellung vom Gemeindegebiet Cham
6. November – 22. Dezember, jeweils Montag –
Freitag von 8.00–11.45 Uhr und 13.30–17.00 Uhr
Mandelhof Cham

Analoge Schwarz-Weiss-Fotografie wird nicht mehr von vielen Fotografen gepflegt. An der Ausstellung werden historische Aufnahmen und auch aktuelle stimmungsvolle Bilder von heute gezeigt.

Ein Fotoband mit Bildern aus Cham liegt während der gesamten Ausstellungsdauer zum Einführungspreis von CHF 39.– im Mandelhof und in der Bibliothek Cham zum Verkauf auf.

Der Autor und Fotograf ist an den folgenden zwei Daten in der Bibliothek anwesend:
Samstag, 14. November, 10.00 – 12.00 Uhr
Samstag, 12. Dezember, 10.00 – 12.00 Uhr

«murmure» – Doris Schläpfer im KunstKubus Cham

23. Oktober bis 14. November 2020

Die neue Serie Vogelschwärme, grossformatige Arbeiten mit Tusche auf gründierte Jüte gezeichnet, sind nach Beobachtungen von Vogelschwärmen entstanden. Die Flugbewegungen bilden stetig wandelnde Szenen sich auflösender und wieder neu entstehender Muster. Minutiös vermag Doris Schläpfer durch Schichtung und Überlagerung virtuos, fast hörbar, das Summen und Schwirren tausender Vögel festzuhalten.

Ausstellungseröffnung:

Freitag 23. Oktober 2020, 18–20 Uhr

Öffnungszeiten:

jeweils Samstag, 11–14 Uhr

Finissage:

Samstag 14. November, 11–14 Uhr

Wir danken allen, die uns helfen unsere Ausstellungen zu realisieren:



Einwohnergemeinde
Cham



Zürcher Kantonalbank
Raiffeisenbank Cham-Steinhausen
Paul Gisler AG, Cham,
Toni Rast GmbH, Cham
ChomerBär, Cham
Heller Druck, Cham
Sein und Wein, Boutique und Degustation, Cham
Wicki's Chäsland, Cham

Unterstützt vom
Kanton Zug



Kultur Hünenberg

KULTUR IN HÜNENBERG PROGRAMM 2020

Informationen / Vorverkauf

www.kultur-huenenberg.ch

Gemeinde Hünenberg Tel. 041 784 44 44



Unterstützt vom
Kanton Zug



Freitag, 20. November 2020, 19.00 Uhr
«s'Znachtässe», mit Trio Euter
im Restaurant Rössli

Alterszentrum Büel

Veranstaltungen

Sitztanz mit Y. Livingston

Mittwoch, 4. November, 15.00 Uhr

Nostalgie Filmtage

Montag, 9. November bis und mit Donnerstag,
12. November, 14.30 Uhr

Singen mit Werner

Donnerstag, 12. November, 14.15 Uhr

Pianokonzert mit Tatjana Schaumova

Donnerstag, 19. November, 14.30 Uhr

Singen mit Werner

Donnerstag, 26. November, 14.15 Uhr

Gottesdienste in der Kapelle

Messe

Mittwoch, 11. November, 10.40 Uhr

Wortgottesdienste Katholisch

Mittwoch, 4. und 18. November, 10.40 Uhr

Reformierter Gottesdienst

Mittwoch, 25. November, 10.40 Uhr

Aufgrund des Corona-Virus sind Änderungen vorbehalten. Bitte beachten Sie die weiteren Daten auf unserer Website www.buel-cham.ch/aktuell/veranstaltungen

Senioren Wandern

Die Wanderleiter haben beschlossen die Wanderungen bis auf weiteres abzusagen.

KISS Nachbarschaftshilfe Cham

Die Covid-Erkrankungen nehmen wieder stark zu. Vor allem ältere Menschen fühlen sich verunsichert, wie sie sich als Risikogruppe in der Öffentlichkeit bewegen sollen und dürfen.

KISS kann diesen Unsicherheiten entgegenwirken, indem die KISS Nachbarschaftshilfe Menschen vermittelt, welche für Risikogruppen Hilfe im Alltag anbieten: Einkäufe, Entsorgen, kleine Reparaturen und Handreichungen, Medikamente abholen, Bank- und Postgänge, Fahrdienst, Telefongespräche, usw.

KISS Cham hat es sich zur Aufgabe gemacht, unkompliziert und schnell Hilfe zu organisieren. Bereits im Frühling hatte KISS bei der Zentrale Koordinationsstelle für Nachbarschaftshilfe Kanton Zug auf diese Weise Unterstützung geleistet.

Wer also Hilfe braucht – auch aus den Chamer Nachbargemeinden – bitte bei Karin Pasamontes unter 076 443 38 58 oder info@kiss-cham.ch melden, für (fast) jedes Anliegen lässt sich Unterstützung organisieren.

Hinweis: www.kiss-cham.ch

Pflegezentrum

Ennetsee

Die Öffnungszeiten vom Bistro sowie die Veranstaltungen im November werden, sofern möglich, auf der Homepage aktualisiert.

Gottesdienste im Raum der Stille

Katholischer Wortgottesdienst

Freitag, 6. November, 10.30 Uhr

Katholische Messen

Freitag, 13. und 27. November, 10.30 Uhr

Reformierter Gottesdienst

Freitag, 20. November, 10.30 Uhr

Geburtstage ab 90 Jahren

Frau Hedwig Wiss	09.11.1926	(94 Jahre)
Frau Anna Roth	16.11.1922	(98 Jahre)
Frau Anneliese Blarer	20.11.1924	(96 Jahre)
Frau Agnes Risi	24.11.1920	(100 Jahre)
Frau Anna Luthiger	28.11.1927	(93 Jahre)

dk hauswartungen gmbh

hauswartungen | liegenschaftsservice | gartenarbeiten

076 441 09 05 - dk.hauswartungen@outlook.com

Luzernerstrasse 64, 6330 Cham



elektro annen ag

dynamisch | kompetent | professionell

Knonaerstrasse 56 | 6330 Cham | 041 785 61 61 | info@elektro-annen.ch | www.elektro-annen.ch

RENÉ FREI AG

- Bauspenglerarbeiten
- Blitzschutzanlagen
- Reparaturen

Obermühlestrasse 8, 6330 Cham

Telefon 041 780 47 40

frei@frei-bauspenglerei.ch

www.frei-bauspenglerei.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

DILEO ENZO GMBH

HEIZUNG

SANITÄR

KÄLTE

**DER SPEZIALIST FÜR IHREN NÄCHSTEN UMBAU
& 24 STD. REPARATURSERVICE**

LANGACKERSTRASSE 29, 6330 CHAM, TELEFON 041 7811406, WWW.DILEO-ENZO.CH

Alles für Ihr Leitungsnetz:

Kanalreinigung
 Ablauf- und Rohrreinigung
 Dichtheitsprüfungen/Kanal-TV
 Rohr- und Schachtsanierungen
 Strassen- und Flächenreinigung
 Saugarbeiten/Schachtrecycling
 24-Stunden-Pikettdienst

FRETZ

LEISTUNG NEU DEFINIERT

Fretz Kanal-Service AG

041 766 99 77

www.fretz-ag.ch



Mächler Metallbau AG

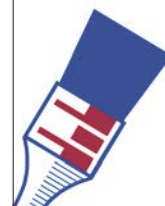


Knonaerstrasse 21
 CH-6330 Cham
 Telefon 041 780 15 47
 Telefax 041 780 91 09
info@maechler-metallbau.ch
www.maechler-metallbau.ch

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

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

Max Lucchini



**Maler- und
Tapeziergeschäft**

Zug – Hünenberg

Tel. 041 710 29 20

www.maxlucchini.ch

Pinocchio; Eine Ära geht zu Ende



Nach fast 30 Jahren schliesst Jessy Andermatt ihr Geschäft «Pinocchio – Mode für ihr Kind» altershalber auf Weihnachten 2020. Ihr Hobby und ihre Leidenschaft zum Textil durfte sie in dieser Zeit in vollen Zügen geniessen und viele schöne Momente und Erfahrungen mit der Kundschaft erleben. Mit einem weinenden und lachenden Auge freut sie sich jedoch auf Freizeit, auf die Enkelkinder und weitere Interessen im künstlerischen und kulturellen Bereich.

Jessy Andermatt bleibt weiterhin unter info@pinocchio-cham.ch per Mail erreichbar. Spezielle sporadische Spots und Anlässe erfahren Sie in Zukunft unter News auf der weitergeführten Homepage www.pinocchio-cham.ch. Jessy Andermatt dankt ganz herzlich für Ihre Treue und schätzt die entstandenen Freundschaften sehr.

Herzlich willkommen bis Weihnachten

Pinocchio – Mode für Ihr Kind

Zugerstrasse 5, Cham
Telefon 041 781 10 52
info@pinocchio-cham.ch
www.pinocchio-cham.ch

Elvis und der Herbstblues



Nostalgie gegen Sorgen? Aber ja doch. Denn anders als jahrelang geglaubt, kann uns emotionale Hinwendung zu vergangenen Zeiten sogar stärken. Was die Wissenschaft sagt, entspricht auch meiner eigenen Erfahrung. Daher erstaunt es mich wenig, wenn Elvis Presley mit seinem Jailhouse Rock in den letzten Monaten so oft gesucht wurde, dass er ganz oben auf der Download-Liste zu finden ist.

Gegen den Herbstblues helfen natürlich auch Rituale, die im digitalen Zeitalter leicht in Vergessenheit geraten. Das Sammeln bunter Blätter kann sogar das Immunsystem stärken, findet es doch meist im Wald statt. Als Innenraum für das Erleben nostalgischer Gefühle empfehle ich einen Besuch in unserer über 100-jährigen Apotheke. Zumal wir viele Werte alter Zeiten pflegen und gerne weitergeben. Wir finden das Händewaschen vor dem Essen sinnvoll, das Festhalten an bewährten Kräuterrezepturen für Tinkturen und Salben oder die gute alte Honigmilch als natürliche Einschlafhilfe. Zudem erinnert unsere antike Einrichtung daran, dass Zuhören Zeit braucht und Warten mit schönen Gesprächen überbrückt werden kann. Oder mit dem Summen von «Bunt sind schon die Wälder». Das klingt zwar nicht nach Elvis, macht aber ebenso gute Laune.

Willkommen in der Anklin Apotheke.

Anklin Apotheke

Poststrasse 3, Cham
Telefon 041 780 39 19
info@anklinapotheke.ch
www.anklinapotheke.ch

2. Abokonzert Stegers Barock Nacht



Sonntag, 12. Dezember, 17.00 / 20.00 Uhr
Lorzensaal Cham

Die Redaktion «ChomerBär» verlost 4 x 2 Tickets

Bitte E-Mail an: wettbewerb@chomerbaer.ch bis Dienstag, 17. November 2020 mit kompletter Adresse und Telefonnummer. E-Mail-Betreff: Vorname, Name, Zuger Sinfonietta. Gewinner/-innen erhalten ihre Tickets eine Woche vor Konzert per E-Mail zugeschickt.

Herzliche Gratulation den Gewinnerinnen der letzten Verlosung: Josef Greter, Paula Mata, Lore Iten, Agatha Gmünder-Blum

Maurice Steger ist zurück!

Der «Paganini» und «Hexenmeister der Blockflöte» kommt als Solist und Dirigent mit einem barocken Blumenstrauss nach Cham. Mit seiner virtuoson Blockflötenkunst wird Maurice Steger zwei Flötenkonzerte von Händel und Telemann spielen. Unter seiner Leitung erklingen zudem Werke von Purcell, Vivaldi und Bach.

Aufgrund von Covid-19 wird das Konzert zweimal aufgeführt. Es gilt eine Maskenpflicht. Da sich die Situation laufend verändert, beachten Sie bitte unsere Hinweise auf der Website.

Vorverkauf

Theater Casino Zug, Kartenverkauf
Artherstrasse 2–4, Zug
Telefon 041 729 05 05
karten@theatercasino.ch
www.zugersinfonietta.ch

Preise

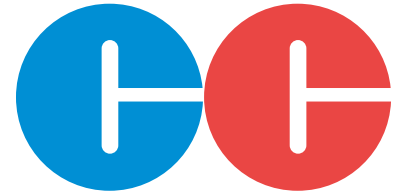
CHF 38.– bis 68.–

HUWILER & PARTNER

Treuhand
Immobilien

Zugerstrasse 1, 6330 Cham
041 784 21 51
info@huwilerundpartner.ch

www.huwilerundpartner.ch



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

Ihr Elektrofachmann für:

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

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



Kostenlose
Heimberatung
für Vorhänge,
Vorhangsysteme
und Wohntextilien

DEKO
Wohnatelier

Seeblick 1, 6330 Cham
www.deko-wohnatelier.ch

Öffnungszeiten

Dienstag - Freitag 08.00 - 12.00
13.30 - 18.30
Samstag 09.00 - 15.00

maler fischer

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



Hegglin Group AG, Baarerstrasse 112, 6300 Zug, 041 755 00 01, www.hegglingroup.ch

Ehemaliger Gasthof in Rumentikon



Das ehemalige Gasthaus Sternen in Rumentikon an der Kreuzung der wichtigen Landstrasse von Zürich nach Luzern war vom frühen 17. bis ins späte 19. Jahrhundert in Betrieb. Es war Treffpunkt von Fuhrleuten und heimischen Bauern. Mehr über das Wirtshaus, das zuvor «zum Gilgen» hiess, lesen Sie im Online-Geschichtsllexikon www.chamapedia.ch, welches regelmässig Beiträge zur Vergangenheit Chams aufschaltet – hier einige weitere Tipps:

- Josef Werder-Burkhard (1888–1967) aus Rumentikon war ein einflussreicher Bauer und Kantonsrat. Er war einer der ersten Chamer Bauern, der ein eigenes Auto hatte.
- Kurz vor 1650 wird auf St. Andreas ein Pfrundhaus erstellt, das schon 1651 abbrennt. Von 1758 bis 1760 lässt der Zuger Stadtrat die Gebrüder Düggelein aus Zug das heutige Kaplanenhaus erbauen.
- James Kerez-Paravicini (1820–1904) war Apotheker und Finanzfachmann. Er half bei der Gründung der «Anglo-Swiss Condensed Milk Company» und war während vieler Jahre Mitglied des Verwaltungsrats.

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 <https://verein.chamapedia.ch> an.

Produkte-Verkauf im November/Dezember



Im Wohn- und Werkheim Schmetterling erleben mehrfachbehinderte Erwachsene eine individuelle Lebensform, in der ihre persönliche Entwicklung unterstützt und gefördert wird – wertvolle Arbeit für wertvolle Menschen.

Im November und Dezember haben wir unseren Verkaufsladen zusätzlich auch am Freitag für Sie geöffnet. Lassen Sie sich inspirieren von unseren handgefertigten Kunstwerken!

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag jeweils von 9.00–11.30 Uhr und 14.00–16.00 Uhr

Samstag, 21. November, 10.00–15.00 Uhr

Wir laden Sie ein, handgemachte Schätze im Verkaufsladen zu entdecken und führen Sie sehr gerne durch unsere neuen Räumlichkeiten.

Herzlich willkommen bei uns!

Wohn- und Werkheim Schmetterling

Seeblick 2, Cham
Telefon 041 784 41 41
info@schmetterling.ch
www.schmetterling.ch

ZIWC; bei uns sind Sie herzlich willkommen



Der Zug International Women's Club (ZIWC), welcher vor über 50 Jahren gegründet wurde, setzt seine beliebten traditionellen Aktivitäten fort, während neue Ideen realisiert werden, um für Frauen von heute relevant zu bleiben

Sei es, Neulinge aus dem Ausland oder anderen Teilen der Schweiz in der Region Zug willkommen zu heissen oder international ausgerichteten Einheimischen eine Plattform zu bieten, wo sie Gleichgesinnte treffen können – der ZIWC bleibt die ideale Anlaufstelle.

Der ZIWC, eine gemeinnützige Organisation, bietet flexibel und offen seine Unterstützung für Frauen jeden Alters und jeder Herkunft an. Die Clubsprache ist Englisch.

Der Club organisiert Veranstaltungen mit lokalen Organisationen und freut sich immer wieder über überraschende und wunderbare Aspekte der Schweiz und ihrer Bewohner.

Der Club bietet Freundschaft, Gemeinschaft und Unterstützung für Frauen durch wöchentliche Aktivitäten, Veranstaltungen, Interessengruppen, Besuche von faszinierenden Orten, Kaffeekränzchen, Mittag- und Abendessen, Fremdsprachen-Konversationsgruppen und vieles mehr, tagsüber oder auch abends. Alle Clubaktivitäten werden in Übereinstimmung mit den kantonalen Gesundheits- und Sicherheitsrichtlinien durchgeführt.

Für weitere Informationen: www.ziwc.ch

Frau Cristina Rocco
ZIWC Präsidentin

Fasten ist mehr als nicht essen

Text: Kathrin Sonderegger

Fasten ist keine Crash-Diät, bei der man von heute auf morgen aufhört zu essen. Intervallfasten ist der aktuelle Hype, wenn die Pfunde fallen sollen. Doch Fasten ist viel mehr als Gewicht verlieren. Der Körper recycelt sich sozusagen neu. Darum hat Fasten neben der gesundheitlichen auch eine geistige Seite: In Weltreligionen, um dem Glauben, und aktuell, um sich selber näher zu kommen.

Traditionell beginnt die Christliche Fastenzeit in den Wochen vor Karfreitag und dauert bis Ostern. Durch den Verzicht erinnerten sich die Gläubigen an die Leiden Christi – heute vereinzelt noch durch den Verzicht auf Süßes, Alkohol oder Fleisch in dieser Zeit. Der Fastenmonat Ramadan der Muslime entspricht einem Intervallfasten mit einer Ess- und Trinkpause von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang. Beim religiös bedingten Fasten steht oft im Vordergrund, Geboten zu folgen und «nichts falsch zu machen» – Enthaltsamkeit, um sozusagen den Himmel milde zu stimmen.

Die Zeiten haben sich geändert. Religionen werden durchmischt, Gebote teilweise gebrochen oder negiert. Fasten jedoch ist geblieben – ohne fixe Fastenzeit und ganz freiwillig. Gerade aktuell erfreuen sich Fastenkuren über das ganze Jahr zunehmender Beliebtheit. Früher als ge-



sundheitsschädlichen Prozess für Schlankheitsfanatiker belächelt, stellt heute sogar die Forschung die positiven Auswirkungen eines systematischen Nahrungsverzichts auf unser System fest. Fasten wirkt wie ein Schock auf den Körper und löst eine ganze Reihe biomechanischer Reaktionen aus: Neben speziellen Reinigungsmechanismen hemmt Fasten auch nachweislich Entzündungen und neuste Forschungen belegen gar, das Alters- und Krebsgene durch Fasten ruhiggestellt werden können. Doch das ist nur die physische Ebene. Auch die Psyche profitiert von der Fastenzeit. Unsere Gewohnheiten ändern sich. Drehte sich vorher unser Leben oft um Nahrungseinkäufe, gedeckte Tische

und Einladungen, haben wir plötzlich Zeit und Musse, uns neu auszurichten. Unser Tagesablauf wird schlagartig langsamer und ruhiger. Und plötzlich zeigt sich Neues, lange Übersehenes.

Auch ich gehörte zu den Skeptikern, was Fasten anbetrifft. Warum sollte ich mir diesen Verzicht antun, zumal Genuss, Kochen und Essen in meinem Leben stets einen hohen Stellenwert einnahmen? Abnehmen stand für mich nicht unbedingt im Vordergrund. Ich hatte aber den Wunsch, zur Ruhe zu kommen, Körper und Geist in Einklang zu bringen und wieder ein Stück näher bei mir zu sein. Warum eigentlich nicht? Ein paar Kilo weniger nimmt man

schliesslich gerne in Kauf. So entschied ich mich für eine Fastenwoche in einem Wellness-Hotel am Bodensee. Ich wusste zwar, dass wir keine feste Nahrung zu uns nehmen würden, verdrängte aber aufkommende Befürchtungen, dass ich die Tage vor Hunger nicht überstehen würde. Ich freute mich einfach, mein ganzes System in den Slow-Modus fahren zu dürfen.

Es war eine wunderbare Erfahrung, die ich sofort wiedermachen würde! Wir tranken ausschliesslich Wasser und Tee. Niemand kann sich vorstellen, wie wir uns jeweils auf die abendliche, ungesalzene Gemüsesuppe freuten, die wir ohne Fasten reklamierend stehen gelassen hätten. Schnell stellte der Stoffwechsel auf Sparmodus um und griff auf seine Energiespeicher zurück: Zuerst ging es an den gespeicherten Zucker als Glykogen in der Leber. Diese Reserven halten allerdings nur 24 Stunden. Als nächstes wird Eiweiß abgebaut: Proteine, die sich zum Beispiel im Darm oder den Muskeln befinden, liefern Energie. Damit die Muskeln nicht litten, kamen wir mittags in den Genuss von Fruchtsäften, die dem Tee beigemischt waren. Darmreinigungen verhinderten ein Hungergefühl, Leberwickel und Säure entziehende Basenbäder beschleunigten den körperlichen Reinigungsprozess.

Hungergefühle blieben zu meiner Verwunderung aus. Ich hatte einzig ab und an etwas Kreislaufprobleme. Unvergessen aber sind die friedlich startenden Morgen mit Teerunde und Qi Gong unter der grossen Linde am See. Spaziergänge am Wasser, Maroni-Sammeln im Park, Lesen in der Sonne, Meditationen und Wellness-Aktivitäten, welche meinen Tagesablauf bestimmten. Und in dieser wunderbaren Ruhe an diesem schönen Ort reinigte sich nicht nur mein Körper. Auch mein Geist kam zur Ruhe. Die ständigen Gedanken wurden leiser und ich bekam plötzlich Antworten auf Fragen, die mich schon lange beschäftigten und neue Ideen blitzten auf.

Insofern bin ich mir tatsächlich ein Stück näher gekommen – sozusagen mit Innen- und Ausenreinigung – und mit 4 Kilos weniger und einer klareren Wahrnehmung zurück im Alltag angekommen.



Film-Tipp



DVD La vérité

Der französische Filmstar Fabienne (Catherine Deneuve) mimt in seinen Memoiren vortrefflich die Rolle der hingebungsvollen, liebevollen Mutter. Ihre Tochter Lumir (Juliette Binoche) hingegen hat ganz andere Erinnerungen an ihre Kindheit mit einer Frau, die sich stets im Licht der Öffentlichkeit sonnte. Als die Drehbuchautorin mit Ehemann Hank (Ethan Hawke) und dem gemeinsamen Kind aus New York nach Paris zurückkehrt, versucht sie, Fabienne mit den verdrehten Wahrheiten in deren Autobiographie zu konfrontieren. Die Stimmung zwischen Mutter und Tochter bleibt gereizt, bis Fabienne damit beginnt, einen besonderen Science-Fiction-Film zu drehen ...



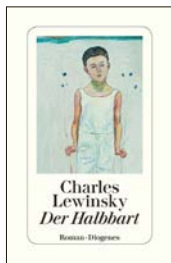
Roman Wildspitz

Monika Mansour,
emons, 2020

Psychologisch, feinfühlig, aufrüttelnd ...

In ein Forschungslabor in Rotkreuz wird eingebrochen, der Nachtwächter erschlagen und die Versuchstiere befreit. Stecken radikale Tierschützer dahinter? Sara Jung von der Zuger Kriminalpolizei übernimmt den Fall, doch alle Spuren enden im Nichts. Als einige Wochen später kranke Tiere auftauchen und Menschen angreifen, befürchtet Sara Schlimmes, denn bei dem Einbruch ins Labor wurden gefährliche Viren gestohlen. Während sich am Rossberg die Menschen zu einer Treibjagd versammeln, um erkranktes Wild zu schießen, wird Sara klar, dass der Täter auf eine ganz andere Beute lauert ...

Buchneuheiten



Roman Der Halbbart

Charles Lewinsky,
Diogenes, 2020

Der Sebi ist nicht gemacht für die Feldarbeit oder das Soldatenleben. Viel lieber hört und erfindet er Geschichten. Im Jahr 1313 hat so einer es nicht leicht in einem Dorf, wo die Hacke des Totengräbers täglich zu hören ist und Engel kaum von Teufeln zu unterscheiden sind. Doch vom Halbbart, einem Fremden von weit her, erfährt der Junge, was die Menschen im Guten wie im Bösen auszeichnet – und wie man auch in rauhen Zeiten das Beste aus sich macht.

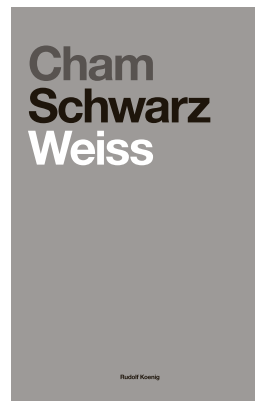
Ein Roman voller Schalk und Menschlichkeit, der zeigt, wie aus Geschichten Geschichte wird.



Sachbuch Beziehungskrise meistern! Trennen oder bleiben?

Cornel Rimle,
Beobachter-Edition, 2020

Trennungsgedanken sind in einer Paarkrise völlig normal. Doch es lohnt sich, eine langjährige Partnerschaft nicht leichtfertig aufzugeben. Viele Paare geraten irgendwann in eine destruktive Konfliktspirale und verlieren sich in kränkenden Verhaltensmustern. Beide leiden, sind verletzt und wissen nicht mehr weiter. Da scheint Trennung der einzige Ausweg zu sein. Paarberater Cornel Rimle zeigt in seinem Ratgeber, wie es anders geht. Mit Einfühlungsvermögen und grosser Erfahrung schildert er die Situation von Männern und Frauen in Beziehungen, denen die Liebe abhanden gekommen zu sein scheint. Er unterstützt Leserinnen und Leser mit einer sorgfältigen Analyse der Konfliktspirale und macht klar, dass Paarkonflikte Hinweise auf verschüttete Entwicklungswünsche sein können.



Fotobuch Cham Schwarz Weiss

Rudolf Koenig,
2020

In einer Ausstellung im Foyer des Mandelhofes in Cham vom 6. November bis 22. Dezember wird demnächst der Fotoband «Cham Schwarz Weiss» vorgestellt. In stimmungsvollen Bildern hat der Fotograf und Autor Rudolf Koenig ältere Aufnahmen neben neuere gestellt. Eindrücklich wird dokumentiert, wie sich Ortsbild und Bau-Substanz von Cham innert weniger Jahrzehnte grundlegend verändert haben.

Auf seinen Streifzügen durch Cham erhielt der Autor spannende Einblicke von der geschichtlichen Vergangenheit bis zum Papier-Areal, wo gerade ein neuer Stadtteil entsteht. Rudolf Koenig arbeitet bis heute ausschliesslich mit Schwarz-Weiss-Fotografie. Er hat während 20 Jahren mit seiner Familie in Cham gewohnt.

Jeweils am Samstag, 14. November und 12. Dezember von 10.00 bis 12.00 Uhr wird der Fotograf in der Bibliothek Cham zu Gast sein. Gerne gibt Rudolf Koenig Auskünfte über seine Arbeit und signiert sein Werk.

Das Buch kann in der Bibliothek, im Mandelhof und in ausgewählten Buchhandlungen zum Einführungspreis von CHF 39.– erworben werden.

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)



Familienhilfe Kanton Zug

Wir bieten

- Hilfe für Familien und Einzelpersonen, die überlastet und erschöpft sind oder sich in einer schwierigen Lebenslage befinden.
- Hilfe und Entlastung bei Krankheit, Unfall oder nach einem Spitalaufenthalt.
- Unterstützung von Familien während der Schwangerschaft und/oder nach der Geburt.
- Entlastung von Familien und Alleinerziehenden in Not und bei Engpässen.
- Entlastung für Angehörige, die Familienmitglieder mit geistiger und körperlicher Behinderung betreuen.
- Unterstützung von psychisch Erkrankten und deren Angehörigen.
- Überbrückungshilfe bei Ausfall von Betreuungspersonen.

Alle diese Hilfeleistungen bieten wir zu sozial abgestuften Tarifen an. (Fr. 12.– bis 44.–, je nach Einkommen und Vermögen). Die Genaue Liste finden sie auf der Website oder Sie können Sie anfordern

Unsere Einsätze

- Reguläre Einsätze: Montag bis Freitag
- Wochenend- und Nachteinsätze sind möglich.
- Minimale Einsatzdauer: 2 Stunden
- Unser Einsatzgebiet umfasst den Kanton Zug.

Die Krankenkassen anerkennen uns als Leistungspartner bei entsprechender Zusatzversicherung. Wenn immer möglich betreut Sie die gleiche Familienhelferin. Alle Mitarbeiterinnen sind an die Schweigepflicht gebunden.

Unsere Aufgaben

- Wir übernehmen Haushaltsarbeiten wie waschen, bügeln, kochen, einkaufen.
- Wir betreuen Sie und/oder Ihre Kinder.
- Wir unterstützen Sie bei einfacher Körperpflege.
- Wir begleiten Sie und sind für Sie da.

Vertraute Beziehungen schaffen positive Strukturen und geben Halt im Leben. In jedem Fall stehen immer unsere Kunden im Zentrum.

Kontakt und Auskunft

Wir sind ein privater Verein und arbeiten auf gemeinnütziger Basis für Familien und Einzelpersonen in schwierigen Lebenslagen. Der Kunde steht für uns im Zentrum.

Telefon 041 710 08 42 – Montag bis Freitag von 8.00 bis 12.00 Uhr

Familienhilfe Kanton Zug, Aegeristrasse 52, 6300 Zug,
info@familienhilfe-zug.ch

www.familienhilfe-zug.ch

seit 1988 in Zug!



AKORUG

Grösste Auswahl der Schweiz



ONLINE SHOP

Über 3000 Teppiche nur einen
 Mausklick von Ihnen entfernt!

www.akorug.ch



Baarerstrasse 59 . 6300 Zug

Tel. 041 712 09 44

www.akorug.ch



Joop
Absolute
Homme
EdP
100 ml

39.90
Konkurrenzvergleich
107.90

Auch online erhältlich.
ottos.ch

Prada
Candy
Femme
EdP
30 ml

44.90
Konkurrenzvergleich
88.90

Auch online erhältlich.
ottos.ch

Dior
Joy
Femme
EdP
30 ml

69.90
Konkurrenzvergleich
95.-

Auch online erhältlich.
ottos.ch

Gaultier
Le Male X-Mas
Collection
Homme
EdT
125 ml

64.90
Preis-Hit

Auch online erhältlich.
ottos.ch

Lacoste
Red
Homme
EdT
125 ml

39.90
Konkurrenzvergleich
92.90

Auch online erhältlich.
ottos.ch

Paco Rabanne
Olympéa
Femme
EdP 50 ml +
Bodylotion 75 ml

54.90
Konkurrenzvergleich
99.90

Auch online erhältlich.
ottos.ch

Carolina Herrera
Good Girl
Femme
EdP
50 ml

64.90
Konkurrenzvergleich
124.-

Auch online erhältlich.
ottos.ch

Laura Biagiotti
Roma
Homme
EdT
125 ml

49.90
Konkurrenzvergleich
99.90

Auch online erhältlich.
ottos.ch

Paco Rabanne
Olympéa
Femme
EdP 50 ml +
Bodylotion 75 ml

54.90
Konkurrenzvergleich
99.90

Auch online erhältlich.
ottos.ch

Versace
Bright Crystal
Femme
EdT
90 ml

59.90
Konkurrenzvergleich
133.-

Auch online erhältlich.
ottos.ch

Markenparfums extrem günstig. Auch online über ottos.ch

Paco Rabanne
1 Million
Homme
EdT
100 ml

65.90
Konkurrenzvergleich
112.-

Auch online erhältlich.
ottos.ch

Lancôme
La vie est belle
Femme
EdP 50 ml +
EdP 10 ml

64.90
Konkurrenzvergleich
125.-

Auch online erhältlich.
ottos.ch



Riesenauswahl. Immer. Günstig.

ottos.ch