



07 bis 09 2024

Senioren-Post

Stiftung für ein glückliches Alter
Hägendorf-Rickenbach



44. Jahrgang



Glück

Glück

Das Glück singt durch die Luft,
und alles wird grün und gelb.

Die Katzen auf dem Feld
erfreuen sich, wie wir, am Duft.

(© H.S. Sam)



Stiftung für ein glückliches Alter Hägendorf-Rickenbach

Postfach 304 4614 Hägendorf

www.gluecklichesalter.ch

Freiheit bedeutet,
dass man nicht unbedingt
alles so machen muss
wie andere Menschen.

Astrid Lindgren

Text Astrid Lindgren

Liebe Seniorinnen und Senioren
Liebe Leserinnen und Leser

Diese Zeilen von Astrid Lindgren sind mir aufgefallen, denn sie passen durchaus zum Alltag. Es würde mich freuen, einige Erlebnisse mit Pippi – erinnern Sie sich noch? – „aufzuwärmen“. Doch ich will jetzt nicht von Pippi, dem „Affen Herr Nelson“ und dem Pferd „kleiner Onkel“ schreiben; dies können Sie selbst nachlesen..

Ich sehe auch von einer politischen Betrachtung/Wertung dieser Zeilen ab, obwohl es mich reizen würde. Freiheit wird immer wieder „beansprucht“ und noch mit Selbstverantwortung „gekuppelt“. Doch machen wir nicht einen großen Bogen um den Alltag, wo uns Situationen begegnen, die unweigerlich zur Betrachtungsweise des Zitats führen können.

Es gibt viele Länder wo Freiheit nicht selbstverständlich ist und rasch Sanktionen/Strafen drohen. Da wird von Jugend auch darauf geachtet, dass eine einheitliche Art des Lebens „geschult“ wird und der der Wille der Einzelperson „unterdrückt“ und daher „versandet“ endet.

Wir dürfen uns einer hohen Freiheit erfreuen und uns sind eigentlich nur Grenzen gesetzt, wenn das „Ausleben“ unserer Freiheit die Freiheit von Mitmenschen tangiert. Unsere Freiheit findet Ausdruck bei der Auslegung der „Selbstverantwortung“, wobei dieser Begriff wiederum recht different beurteilt/gelebt werden kann.

Selbstverständlich gibt es aber Lebensbereiche, wo Einschränkungen ausgesprochen werden müssen, damit die Leitplanken für ein fast „gleiches Handeln“ gesetzt werden. .

Dem sagt man dann Gesetz, was wiederum je nach Rechtsempfinden weitauseinanderliegend interpretiert werden kann. Teilweise nimmt man sich bei der Geschwindigkeit im Straßenverkehr und ist froh, wenn dies kontrolliert wird. Aber bitte nicht mir ein Foto vom Radarblitz mit Einzahlungsschein zusenden

Die neuen sozialen Medien scheinen Freiheiten zu schaffen, doch „Fake-News“ und seelenlose Meldungen untergraben den obigen Leitsatz und gefährden uns als Individuen. Wir müssen uns nicht einreden lassen, dass dieser „Stream“ nur Gutes bringt. Plötzlich beschränken wir selbst unsere Freiheit, weil uns eingeredet/infiltriert wird nur der eine uns aufgezeichnete Weg sei der richtige und ein „Abweichen“ kaum noch erlaubt ist.

In jedem Lebensbereich gibt es differente Vorgehensweisen, um das Ziel zu erreichen. Es ist also nicht entscheidend, dass alle Menschen alles gleich angehen und bewältigen. Vielmehr ist die persönliche Freiheit eben unser „Spielraum“ Sachen so anzugehen, wie wir es wollen.

Denken wir nur an Erfindungen oder die Kunst und versuchen zu erraten, was uns verborgen geblieben wäre, wenn einige Menschen nicht neue Wege gegangen wären; sich also die Freiheit genommen haben etwas „anders“ zu machen.

Im Gleichschritt mit der Verinnerlichung des Leitworts müssen wir aber auch unsere Toleranz entwickeln, Anderes eben auch zu akzeptieren. Rein von den technischen Möglichkeiten her – sogar ergänzt mit künstlicher Intelligenz – können/müssen wir neue Wege gehen. Da sind dann eben auch bei der Vorgehens-/Arbeitsweise durchaus differente Ansätze vorhanden. Ich glaube aber, dass dies nicht allein auf das Alter zurückzuführen ist, sondern auch Ausdruck unserer Erfahrungen aus Berufsleben und privaten Engagements. Die eigene „Freiheits-Steuerung“ wird dadurch beeinflusst und drückt sich in unseren „Produkten“ ab. Die grundsätzliche Betrachtungsweise in uns bestimmt unser Handeln, was eben zu der Situation führt im Sinne des Leitsatzes

Genießen wir unsere Freiheit; bleiben aber uns selbst.

Dem dadurch „programmierten Konflikt“ müssen wir nicht ausweichen, sondern mit Toleranz und Verständnis begegnen. Wir selbst und die „Gegenseite“ müssen dabei bereit sein, uns zu verstehen, aber nicht „gleichzuschalten“.

Unsere aller Freiheit ist ein hohes Gut, dass wir nicht uns und unseren Mitmenschen gönnen müssen, sondern auch leben sollten.

Es mag komisch erscheinen, dass uns „Leitworte“ immer wieder uns im Spiegel sehen lässt und dadurch wichtige Impulse für unser Miteinandersein bekommen.

Aus dem Stiftungsrat

Am 14. Mai 2024 hat der Stiftungsrat die Jahressitzung abgehalten.

Wir dürfen festhalten, dass in allen Ressorts engagiert gewirkt wird und wir unserem Auftrag gerecht werden. Wenn wir auch wiederum eine leichte Vermögens-Verminderung zur Kenntnis nehmen müssen, gilt nach wie vor, dass nicht allein das Finanzergebnis bestimmend sein soll, sondern die Freude der Beteiligten nicht im direkten Vergleich gewichtet werden darf.

Das Team Werken vermag die Netto-Aufwendungen des Fahrdienstes auszugleichen, ansonsten sind unsere Finanzen gesund.

Danke an unsere Verwalterin Petra Rudolf von Rohr für die gewissenhafte Führung unserer Buchhaltung.

Andy Sigrist hat in der Funktion Vizepräsident demissioniert, wirkt aber weiterhin für Homepage und als Domizilhalter der Stiftung wie auch in der direkten Führung der Ressortleitung Werken.

Mit Elan und dem Anpacken von offenen Fragen sind wir schon mitten im Geschäftsjahr 2024 angekommen.

Ich wünsche viel Vergnügen bei der Lektüre unserer Seniorenpost.

*Werner Huber, Präsident der Stiftung
für ein glückliches Alter Hägendorf-Rickenbach*

Kontaktadressen der Stiftung für ein glückliches Alter

Präsident

Werner Huber*, Postfach 304, 4614 Hägendorf
wh.h@bluewin.ch, Telefon 079 332 84 24

Vizepräsident vakant

Website

Andy Sigrist, Bachstrasse 10, 4614 Hägendorf
sigan@gmx.ch, Telefon 079 483 02 04

Sekretärin/Aktuarin

Katharina Aschwanden*, Ferchweg 5, 4613 Rickenbach
Telefon 062 216 32 39

Rechnungsführerin

Petra Rudolf von Rohr, Wächterweg 7, 4614 Hägendorf
Telefon 079 381 23 75

Beisitzer

Patrick Rossi*, Einwohnergemeinde Hägendorf
Hagrain 10, 4614 Hägendorf, Telefon 079 138 80 39

Kontaktadressen für die Dienstleistungen der Stiftung

Autodienst

Rolf Krebs*, Sandrain 6, 4614 Hägendorf
Telefon 062 216 32 82 / 079 211 58 08

Stellvertretung:

Jörg Frey, Sandgrube 4, 4614 Hägendorf
Telefon 079 733 39 91

Formulardienst und Steuern

Werner Huber*, Postfach 304, 4614 Hägendorf
wh.h@bluewin.ch, Telefon 079 332 84 24

Wandergruppe

Jürg Neuhaus*, Wächterweg 12, 4614 Hägendorf
Telefon 062 216 32 32

Stellvertretung:

Fritz Vögeli, Bachstrasse 35, 4614 Hägendorf
Telefon 062 216 05 92

Werkgruppe

Esther Nünlist*, Im Bifang 2, 4614 Hägendorf
Telefon 062 216 17 77 / 078 790 27 77

Jassnachmittag

Monika Beslanovits*, Kirchrain 12, 4614 Hägendorf
Telefon 079 222 44 00

Redaktion „Senioren-Post“

Angela Huber, Wendelinweg 6a, 4613 Rickenbach
huber-angela@bluewin.ch, Telefon 076 584 40 48

* Mitglieder des Stiftungsrates der Stiftung
für ein glückliches Alter Hägendorf-Rickenbach

Die aktuelle Ausgabe der „Senioren-Post“ ist auch auf unserer Website zu finden:

<https://www.gluecklichesalter.ch/Senioren-Post>

Carla und Simona Aeberhard, Danke, dass Sie sich Zeit für ein Gespräch nehmen.

Sie sind beide – neben Ihren jeweiligen Jobs als Apothekerin bzw. Rechtsanwältin in der familieneigenen Central Apotheke in Olten - Dressur-Reiterinnen und bereiten sich zurzeit für die Teilnahme an den Olympischen Spiele im Sommer in Paris vor.

Herzliche Gratulation!

Sie stehen beide auf der sogenannten «Longlist»; dort kämpfen 7 Paare um einen einzigen Startplatz.

Ende Juni wird bekannt gegeben, wer den Weg nach Paris antreten darf.

Wie trainieren Sie Ihre Pferde?

Wir trainieren täglich – natürlich auch mit unserer professionellen Trainerin Elena Fernandez. Noch vor Arbeitsbeginn sind wir jeweils frühmorgens mit unseren Pferden Delioh, Fadora und Belluno zusammen. Unsere Pferde sind in der grosszügigen Reitsportarena in Roggwil zu Hause, wo wir auch optimale Trainingsbedingungen vorfinden. Nebst Trainingseinheiten geniessen unsere Pferde auch wöchentliche Ausritte, Massageeinheiten sowie täglicher Weidegang.



Das Training mit Pferden ist extrem spannend und äusserst komplex. Es ist die einzige Sportart, bei welcher die Kommunikation mit dem Sportpartner ausschliesslich non-verbal erfolgt. Damit dies funktioniert, muss zwischen Pferd und Reiter ein starkes Vertrauens-Verhältnis bestehen, das über Jahre erarbeitet werden muss. Nur so ist es möglich, in Harmonie mit dem Pferd durch das Viereck zu tanzen.

Wie können Sie die Verbindung zwischen Ihnen und Delioh und Fadora beschreiben?

Wir machen alles, damit sich unsere Pferde wohl fühlen. Nur wenn sich die Pferde wohl fühlen, sind sie auch leistungsfähig und -willig.

Delioh konnten wir ersteigern, als er lediglich 6 Monate alt war.

Er ist ein absoluter Glücksfall.

. / .



Carla und Delioh sind nun schon 16 Jahre Seite an Seite, konnten sich die Goldmedaille bei der Schweizermeisterschaft Elite Dressur sichern, zweimal an den Europameisterschaften und einmal an den Weltmeisterschaften die Schweizer Flagge vertreten.

Fadora und Simona sind nun seit sieben Jahren ein Team und sind nun gerade daran, auf dem internationalen Parkett erste Erfolge zu erreichen.

Das Schwesternpaar freut sich zudem über ihren Youngster, Belluno, der zurzeit noch von der Trainerin Elena Fernandez trainiert wird.

«Well-Beijing» für die Pferde ist unser Credo.

Auf dem Pferderücken sind wir jeweils sehr konzentriert und fokussiert, immer fair, aber auch konsequent. Die Verbindung mit den Pferden basiert auf Vertrauen und Verständnis. Uns geben die Pferde sowie das Training mit ihnen unglaublich viel Energie. Bei den Pferden können wir komplett abschalten.

Natürlich ist auch viel Disziplin und Durchhaltewillen von uns gefordert – aber der Einsatz lohnt sich auf jeden Fall!

Was möchten Sie – Carla und Simona Aeberhard – jungen Sportlern auf den Weg mitgeben?

Betreibt Euer Sport mit Leidenschaft und viel Freude!

Gebt nicht auf, auch wenn es manchmal anstrengend ist. Up und Downs gehören dazu.

Schätzt jeden kleinen Fortschritt und freut euch darüber.

Das Gefühl, welches man hat, wenn dann etwas aufgeht, ist grossartig!

Mit Spannung verfolge ich Ihre sportlichen Aktivitäten.
Danke für das Gespräch

*Angela Huber
Redaktorin Senioren-Post*

Die alleinstehende ältere Frau

Also ... mit uns lebt seit Jahren eine imaginäre Person. Wir kennen sie nicht, reden aber fast täglich von ihr und fast immer im Ton des Bedauerns oder des Mitleids. Wir haben sie zwar erfunden, sind jedoch sicher, dass es sie irgendwo gibt und dass sie all das erlebt, was wir ihr andichten und was das Leben einem eben so zumutet.

Die Person heisst „eine alleinstehende ältere Frau“.

Wir nehmen an, dass auch eine alleinstehende ältere Frau gern mal eine Flasche Sekt trinkt.

Wenn sie Besuch erwartet, wird schon jemand dabei sein, der ihr die Flasche öffnet. Wenn sie nun aber selbst mal den Korken knallen lassen will, was tut sie da? Sie kauft sich entweder drei Piccolos oder fragt die Nachbarn, was man auch nicht immer gern tut und schon gar nicht, wenn einem die Laune auf die Flasche Sekt abends um zehn überkommt.

Gestern erst hatten wir wieder so eine Flasche — eine, bei der sich der Korken eben nicht langsam und glatt rausdrehen liess, sondern bockig und zementfest ohne jede Regung und Rührung im Flaschenhals stecken blieb.

Mit nassen Tüchern haben wir rumgewürgt, mit der Zange, irgendwann ging es dann und spritzte an alle Wände; aber: „Was würde eine alleinstehende alte Frau jetzt machen?, fragte mein Liebster, während er noch krebsrot im Gesicht vor Anstrengung wurstelte.

Ja, und was hätte sie neulich bei dem Glas Himbeermarmelade gemacht, das auch um keinen Preis der Welt aufgeben wollte?

Und was eigentlich macht sie, wenn die Glühbirne in der Lampe über dem Küchentisch nicht nur durchbrennt, sondern so herausspringt, dass die Scherben fliegen und die Fassung obendrein stecken bleibt?

Ja, was macht sie dann schon, sie lässt einen Elektriker kommen: telefonieren, warten, Anfahrt, Stundenlohn. Dabei kann man so was mit zwei Handgriffen erledigen - wenn man kann. Kann aber nicht jeder, und alleinstehende ältere Damen können eben oft nicht.

Ich weiss es doch von unsern Müttern - jeder Besuch bei ihnen ist mit irgendeiner Bastelei verbunden, das Kabel flutscht nicht mehr zurück in den Staubsauger, in der Kühlschrantür ist die Halterung für Flaschen rausgerutscht, wie hängt man die denn wieder rein? Der Duschkopf ist verkalkt, das Gewinde geht aber zu schwer aufzudrehen, die Türklinke wackelt, lässt sich aber nicht mehr fest-



schauben, weil das Gewinde der Schraube ausgeleiert ist, guck mal, der Sonnenschirm, der ist seit Tagen offen, ich krieg ihn einfach nicht mehr zu, da klemmt was, hinter den Küchenschrank ist das beste Küchenmesser gefallen, aber wie soll sie denn allein den Schrank abrücken?

Die Kleinigkeiten sind Legion, jede einzelne ein Problemchen, alle zusammen erschweren das Leben. Wir kommen ab und zu basteln, reparieren, ordnen, helfen.

Was tut die alleinstehende ältere Frau, die keine Kinder hat?

Muss sie an solchen idiotischen Kleinigkeiten, an zu fest sitzenden

Gewinden, an nicht zu entkorkenden Flaschen, an Dosen, die kein Oeffner knackt, verzweifeln?

Ich nehme es einfach mal an. Und hoffe insgeheim, dass ich entweder keine alleinstehende alte Frau werde oder dass ich mehr von den praktischen Dinge des Lebens verstehe als unsere Mütter, die beim Tod der Väter nicht wussten, wo der Sicherungskasten ist oder das Deckel, Dosen und Flaschen dann einfach leichter aufgeben, wenn in der Nähe jemand Nettos wohnt, den man mal um Hilfe bitten kann, oder, oder

Im Grossen Ganzen kommt man ja irgendwie klar mit dem Leben, aber die Kleinigkeiten.....

Das Waschbecken ist verstopft. Das Knie geht nur sehr schwer aufzudrehen.

Was täte da jetzt die alleinstehende

Den Klempner holen. Wenn der denn kommt, für so was Blödes.





Diamantene Hochzeit, 60 Jahre verheiratet

09.07. Rudolf und Elvira Oegerli, Hägendorf

16.07. Heinz und Lea Oesch, Hägendorf

Goldene Hochzeit, 50 Jahre verheiratet

05.07. René und Ursula Haas, Hägendorf

19.08. Martin und Petra Wüthrich, Hägendorf

27.09. Anton und Margareta Stocker, Rickenbach

92. Geburtstag

25.08. Hossli Nelly, Hägendorf

91. Geburtstag

17.07. Lauper Ruth, Hägendorf

06.08. Schwarz Maria, Hägendorf

90. Geburtstag

08.07. Schütze Margrit, Hägendorf

05.08. Moor Priska, Hägendorf

29.08. Moser Rosa, Hägendorf

85. Geburtstag

05.07. Kamber-Guldimann Richard, Hägendorf

15.09. Flury Bruno, Hägendorf

18.09. Hänggi Margaritha, Hägendorf

80. Geburtstag

01.07. Brügger Hedwig, Hägendorf

03.07. Sigrist Hans, Hägendorf

10.07. Gloor Christine, Hägendorf

22.07. Nünlist Esther Rosalia, Hägendorf

24.07. Schärer Doris, Hägendorf

04.08. Oesch Lea, Hägendorf

13.08. Marti Silvia, Hägendorf

18.08. Kündig Rosa Marie, Hägendorf

20.08. Saner Veronika, Hägendorf

18.09. Capolongo Eva, Hägendorf

75. Geburtstag

01.07. Fritz Rosmarie, Hägendorf

06.07. Sauter René, Hägendorf

10.07. Oester Martha, Hägendorf

03.08. Estermann Sonja, Hägendorf

19.08. Wüthrich Petra, Hägendorf

09.09. Grunewald Doris, Hägendorf

15.09. Oester Edwin, Hägendorf

70. Geburtstag

03.07. Moser Werner, Hägendorf

30.07. Cavuoti Francesca, Hägendorf

01.08. Studer Margrit, Hägendorf

10.08. Dreier Rudolf, Hägendorf

20.08. von Arx Elisabeth, Hägendorf

25.09. Wälti Elsbeth, Hägendorf

26.09. Mathys Lydia, Hägendorf

65. Geburtstag

31.07. Husi Manuela, Hägendorf

13.08. Spring Ulrich, Hägendorf

16.08. Dreier Judith, Hägendorf

25.08. Gisi Markus, Hägendorf

**"Der Blick des Verstandes
fängt an scharf zu werden,
wenn der Blick der Augen
an Schärfe verlieren."**

Platon



Mittagstisch für Seniorinnen, Senioren und Alleinstehende



Ort: Katholisches Pfarreizentrum, Hägendorf

Daten: Jeweils am **3. Mittwoch** des Monats um 12.00 Uhr

21.08.2024

18.09.2024

Preis: **CHF 12.00** Mittagessen mit Mineralwasser, Kaffee und Dessert
Wein wird zu einem Spezialpreis angeboten.

Anmeldung: **Bitte an Raphaela Imhof**, 062 216 29 85, ab 18.30 Uhr.
Anmeldung bitte 2 Tage im Voraus oder beim vorherigen Mittagstisch.

Für Ihr leibliches Wohl sind besorgt die Köchinnen: Monika Flückiger (Leitung Küche), Vreni Bangerter, Annelies Frey, Raphaela Imhof, Gabriela Kunz, Sigrid Mohrmann, Marianne Möri, Ursula Moser, Martina Peier, Claudia Richiedei, Gianna Saner, Andrea Müller.

Katholische Frauengemeinschaft Hägendorf-Rickenbach und Frauen des reformierten Pfarrkreises Untergäu



Finde Menschen, die deine persönlichen Glücksbringer sind.
Freunde sind nämlich die Familie, die du dir selbst aussuchen kannst und die dir Glücksmomente bescheren!



Aus: Man sieht nur mit dem Herzen gut! 99 Ideen, die glücklich machen



Katholischer Frauenverein
Hägendorf – Rickenbach

Herzlich willkommen im Seniorinnentreff «Röselgarten»

Jeden ersten Dienstagnachmittag des Monats im **Gemeindesaal Rickenbach**.

Alle Frauen aus Hägendorf und Rickenbach, unabhängig von Alter und Konfession, sind im «Röselgarten» herzlich willkommen.

Jeden ersten Dienstagnachmittag des Monats treffen sich die Seniorinnen um 14.00 Uhr zu einem geselligen Beisammensein.

Der «Röselgarten» läuft seit seiner Entstehung nach einem traditionellen Muster ab:

Zuerst wird eine Geschichte vorgelesen, dann gesungen und es werden Spiele gemacht. Gestärkt mit einem Kaffee und einem Stück Zopf werden dann jeweils mehrere Gänge Lotto gespielt. Ein Fahrdienst sorgt dafür, dass auch Frauen, die nicht mehr so gut zu Fuss sind, problemlos an den Treffen teilnehmen können.

Haben wir Ihr Interesse geweckt, dann melden Sie sich bei

Monika Flückiger, 079 532 19 89, oder kommen Sie einfach zu einem der nächsten Treffen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen

Seniorennachmittag

Jeden 2. Donnerstag um 14.00 Uhr

im Evang.-Ref. Kirchgemeindehaus Hägendorf



Nachmittage für Seniorinnen und Senioren, die gerne Gemeinschaft sowie ein abwechslungsreiches Programm mit Zvieri erleben möchten. Es sind alle herzlich willkommen, unabhängig von Konfession.

13. Juni **Bräteln beim Rastplatz Eichlibann Boningen**
Musikalische Unterhaltung mit AlphornDuo Vater & Sohn
Schlechtwetterprogramm im Evang.-Ref. Kirchgemeindehaus Hägendorf

S O M M E R P A U S E

10. Oktober  - Lotto

14. November „**Glaube als Widerstand**“ - Pfarrer Thierry Wey erzählt über Helmuth James Graf von Moltke

12. Dezember **Adventsfeier:** „Adventszeit im Erzgebirge“
Bildervortrag von Peter Bützer, musikalisch umrahmt von den Rosenkavalieren



Kontakt: Sabrina Eggmann, 079 916 48 34

Jassmeisterschaft 2024 mit Jahreswertung

Für **alle** Einwohnerinnen und Einwohner von Hägendorf und Rickenbach



Jasstag ist jeweils der 1. Montag (wenn kein Feiertag)
des Monats im **Gasthof Teufelsschlucht Hägendorf**
von 13.30 bis circa 17.00 Uhr

**Die Teilnahme ist gratis und auch für jüngere
Jasserinnen und Jasser!**

Jasstage 2024

Montag, 01.07.2024

Montag, 05.08.2024

Montag, 02.09.2024

Jassleiterin: Monika Beslanovits, Kirchrain 12, 4614 Hägendorf

079 222 44 00

Wir heissen neue Jasserinnen und Jasser herzlich willkommen!

Fahrdienst für Seniorinnen und Senioren

Fahrdienst für alle älteren Einwohnerinnen und Einwohner von Hägendorf und Rickenbach für Fahrten zum Arzt, Zahnarzt, in die Therapie, zum Röntgen, in die Augenklinik, für Spital Ein – und/oder Austritte, Kontrollen usw.

Grundtaxe: (bei Verordnung durch den Arzt) CHF 4.00
Der Zeitaufwand bis zu einer Stunde ist in der Taxe inbegriffen
Zeitaufwand über 1 Stunde pro 1/2 Stunde CHF 6.00
sowie pro gefahrene Autokilometer CHF 1.00
(diese Dienstleistungen werden von der Stiftung unterstützt)

Fahrten im Auftrag des Seniorenzentrums Untergäu Erfolgen nach speziellem Tarif
Fahrten für Einkäufe, zur Bank/Post, zum Coiffeur
oder zu anderen Treffpunkten: **Grundtaxe:** CHF 10.00
Zeitaufwand pro 1/2 Stunde CHF 5.00
sowie pro gefahrene Autokilometer CHF 1.00

Fahrdienst verfügbar:
Montag — Freitag 07.00—18.00 Uhr

Stiftung für ein glückliches Alter
Hägendorf-Rickenbach
c/o Rolf Krebs, Leiter Fahrdienst
Sandrain 6, 4614 Hägendorf



**Anmeldung normalerweise mindestens
24 Stunden im Voraus:**

Rolf Krebs, Leiter, 062 216 32 82 / 079 211 58 08
Jörg Frey, Leiter Stv, 079 733 39 91

Quiz

1. Als CH-Meisterin im „langsam-Pfeifen-rauchen“ kann sich wer nennen?
2. Mit „I Don't Want to Miss a Thing“ brachte Aerosmith die Kinozuschauer 1998 zum Weinen – doch in welchem Film?
3. Wie setzt sich der Name „SMART“ (Auto) zusammen?
4. Wie viele Löcher hat ein Golfplatz in der Regel?
5. Was brachte den Berner Jura "auf Augenhöhe“ mit den damaligen Hochkulturen in Babylon, auf Kreta oder in Troja?
6. Von welchem Schweizer Fussballclub ist Karli Odermatt eine Legende?
7. Wie heissen die sieben neuen, offiziellen Weltwunder (die Weltwunder der Neuzeit), die seit Juli 2007 gelten?
8. Aus welchem Film kennen wir den Song „Moon River“?
9. Der Lifetime Award an den „Swiss Comedy Awards“ ging an?
10. Wie viele Meter sprang der Schweizer Leichtathlet Simon Ehammer im Diamond-League-Final 2023 in Eugene (USA)?
11. Mit welchem Land hat die Schweiz die längste gemeinsame Grenze?

Lösungen Seite 22



© Mario Lars

Das Rätsel ist zu lösen, wie gewohnt. Beim Uebergang in die grauen Zahlenfelder geht es weiter wie bei einem Zahlen-Kreuzworträtsel: Gleiche Zahlen bedeuten gleiche Buchstaben.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Wund-, Brandmal	↘	med.: Geschwür (lat.)	↘	Teil d. Arzttitels	↘	Beweis der Abwesenheit	liebenswürdig	↘	ägypt. Sonnengott	3-fache Oscargewinnerin (Meryl)	sächl. Fürwort	
Netzgewebe	▶					Teil des Fusses	Brand					
Fotografie												
↙				kanad. Hptst.		Budgets						
Zürcher Fussballclub	▶		schützende Aufsicht						Gebälkträger			
andere Bez. f. Mama	▶					hollywoodtauglich		Wortteil: Luft		14	13	
			Regel, Richtlinie		Laienbruder			Doppelvokal		3	14	13
					frz.: du							
Fragewort	Tresse	Papa	▶				Bergweide		2	12	15	
		Keimzelle										
Held der Gauten	▶						10		2			16
↙						Rat	1		2	4	4	11
Vorn. v. Knightley		befest. Ufer am Hafen		Zugmaschine		3	13	2	7	3	11	13
Tropenbaum	▶			6	5	14			2		3	9
Computertaste	▶		16		15	5	6	16	8	5	4	
dekoratives Gewächs	▶	5	14	13	15	10	12	2	4	6	14	

Werken sucht fleissige Hände

Hast du Freude an Handarbeiten wie Nähen, Stricken, Häkeln, möchtest du dich für einen guten Zweck engagieren und hast du Lust Ideen in unserer Gruppe einzubringen, dann bist du bei uns herzlich willkommen.

Anfragen und Aufträge für die fleissigen Hände der Werkgruppe kommen zwischenzeitlich von weit her!. Die Werkgruppe „arbeitet“ auch als Ausrüster für die Power-Mäuse-Fan von EHCO.

Treffpunkt: SZU Seniorenzentrum Hägendorf, Donnerstag um 14.00 Uhr (siehe Daten)

04.07.2024 18.07.2024

08.08.2024 22.08.2024

05.09.2024 19.09.2024

Melde dich doch bei der **Leiterin Werken, Esther Nünlist**, Im Bifang 2, 4614 Hägendorf, 078 790 27 77 / 062 216 17 77 an, oder komm einfach vorbei.



Die Wandergruppe der Stiftung für ein glückliches Alter

trifft sich grundsätzlich jeden 2. Dienstag im Monat



Details zu den bevorstehenden Wandergruppen wie Treffpunkt, Zeit und Zielort finden Sie auf unserer Website,

<https://gluecklichesalter.ch> **Dienstleistungen**, und in den Schaukästen beim Bistro Vögeli-Beck im Dorfzentrum von Hägendorf oder in Rickenbach beim Schulhaus.

Nähere Auskünfte beim Wanderleiter Jürg Neuhaus 062 216 32 32

Wanderleiter-
Stellvertreter Fritz Vögeli 062 216 05 92

Anmeldung an: juerg.neuhaus@icloud.com oder 062 216 32 32

Anmeldeschluss ist in der Regel um 12.00 Uhr am Samstag vor der Wanderung.

Wir suchen Bewegungscoaches

Soziale Teilhabe und Bewegung im Alter sind wichtige Faktoren für einen gesunden dritten Lebensabschnitt. Werden Sie Bewegungscoach und schenken Sie einer älteren Person Freude und gemeinsame Zeit.



Quelle: Adobe Stock

Laut Pro Senectute Schweiz sind 160'000 Personen über 62 Jahren von Einsamkeit betroffen. Die Hintergründe sind so verschieden wie die Betroffenen selbst. Um Einsamkeit zu verhindern, ist nicht die Quantität von Beziehungen entscheidend, sondern vielmehr die Qualität und Regelmässigkeit. Wenn Personen kontinuierlich am sozialen Leben teilnehmen können, entwickelt sich ein Gefühl von Wertschätzung und Vertrautheit.

Weitere wichtige Faktoren, die den dritten Lebensabschnitt stark beeinflussen, sind Bewegung und Mobilität. Durch körperliche Aktivität und einfache Übungen zur Sturzprävention kann die mobile Sicherheit erhalten werden. Bereits niederschwellige Bewegungsförderung hilft bei der Bewältigung von vielen Lebenssituationen und verbessert die Lebensqualität.

Pro Senectute Kanton Solothurn ist auf der Suche nach neuen «Bewegungscoaches». Als Bewegungscoach begleiten Sie 1-mal pro Woche aktiv einen älteren Menschen. Sie schenken der Person gemeinsame Zeit und die Möglichkeit, am sozialen Leben teilzunehmen. Gute Gespräche in Kombination mit regelmässiger Bewegung tragen zu einem selbständigen und erfüllten Leben bei.

Dieses Engagement befindet sich im Bereich der Freiwilligenarbeit und wird mit einer Spesenentschädigung entlohnt. Pro Senectute Kanton Solothurn bietet eine enge Begleitung während dem Einsatz und diverse Weiterbildungsmöglichkeiten. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihre Freizeit gewinnbringend einzusetzen.

Interessierte melden sie sich bei:

Pro Senectute Kanton Solothurn
Alexandra Altermatt
032 626 59 57
alexandra.altermatt@so.prosenectute.ch

Weitere Kurse in der Region Olten:

Internationale Tänze Olten

Kurs 1:
Ab dem 14.08.2024
Jeweils am Mittwoch, 09:30 – 11:00 Uhr

Kurs 2:
Ab dem 22.08.2024
Jeweils am Donnerstag, 14:30 – 16:00 Uhr
Christkatholischer Kirchgemeindesaal
Kirchgasse 15, 4600 Olten
Kostenloses Schnuppern ist jederzeit möglich
1 Sportcoupon pro Lektion

Fitness und Gymnastik Olten

Jeweils am Mittwoch, 15:30 – 16:30 Uhr
Turnhalle Frohheim
Frohheimweg 26, 4600 Olten
1 Sportcoupon pro Lektion

Mobil sein und bleiben

Dienstag, 11. Juni 2024
08:30 – 12:00 Uhr
Stadtverwaltung Olten
Dornacherstrasse 1, 4600 Olten
Kostenlos



Quelle: Adobe Stock

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Auskunft und Anmeldung:
Pro Senectute Fachstelle Olten
Jurastrasse 20, 4600 Olten
Tel. 062 287 10 20

Besuch der Eulen



Erneut erlebte das Seniorenzentrum Untergäu und Tagesheim «Tagestreff» eine außergewöhnliche Begegnung mit der Natur, als nicht eine, sondern gleich vier Eulen zu Besuch kamen! Die Tagesgäste und Bewohner:innen waren überwältigt von der Idee, nicht nur eine, sondern eine ganze Gruppe dieser faszinierenden Vögel hautnah zu erleben. Bevor die Eulen präsentiert wurden, erhielten die Tagesgäste und Bewohner:innen einen informativen Vortrag über die verschiedenen Arten von Eulen und ihre Lebensweisen. Die Vorfreude war förmlich spürbar, als die Bewohner:innen gespannt darauf warteten, die gefiederten Besucher zu treffen.



Angelo Zaninoni / Ursula Müller

Als die vier Eulen schließlich vorgestellt wurden, war die Begeisterung im Raum greifbar. Von den imposanten großen Eulen bis hin zu der kleinen, aber nicht minder faszinierend.

Die Tagesgäste und Bewohner:innen hatten die Gelegenheit, jede der Eulen mit Handschuhen zu halten und sie aus der Nähe zu betrachten. Anfangs waren einige Bewohner etwas zögerlich, aber bald darauf überwogen die Neugier und die Freude über das unvergessliche Erlebnis.

Es waren bewegende Momente zu beobachten, wie die Tagesgäste und Bewohner:innen mit den Eulen interagierten. Die Schönheit und Anmut der Vögel brachten nicht nur Freude, sondern auch ein Gefühl von Verbundenheit und Frieden in das Altersheim.

Der Besuch der vier Eulen war zweifellos ein Höhepunkt für die Tagesgäste und Bewohner:innen des Seniorenzentrum. Es erinnerte sie daran, wie wichtig es ist, die Wunder der Natur zu schätzen, und zeigte ihnen, wie selbst flüchtige Begegnungen mit Tieren die Herzen berühren und Freude verbreiten können.

Leitung Tagestreff / Aktivierung
Greetje Meier



Edeltrud Wagner



Rosmarie Leuthard / Walter Junker



Bethli Furler

Besuch von Alpakas und Lamas im Seniorenzentrum Hägendorf



Denise Studer

Während des Besuches zeigte sich ein breites Spektrum an Reaktionen. Einige Bewohner:innen kuschelten sich liebevoll an die sanften Tiere, während andere etwas zurückhaltender waren und sie vorsichtig streichelten oder einfach nur beobachteten.

Für einige war es eine neue Erfahrung, die sie sich zuvor nie hätten vorstellen können.

Die Atmosphäre war von Freude und Interesse geprägt und die Tiere schienen genau zu spüren, wie sie die Stimmung in jedem Raum erhellen konnten. Sogar Besucher:innen waren von dem ungewöhnlichen Ereignis begeistert.

. / .

Die Bewohner:innen und Tagesgäste des Seniorenzentrums in Hägendorf erlebten eine unvergessliche Überraschung, als sie Besuch von den Alpakas und Lamas erhielten.

Diese ungewöhnlichen Gäste wurden von ihren Besitzern liebevoll betreut und sorgten für strahlende Gesichter und wohltuende Momente in allen Wohngruppen.

Es begann mit der Aufregung, als die Tiere den Aufzug benutzten, um alle Wohngruppen zu besuchen.

Die Bewohner:innen und Tagesgäste konnten es kaum erwarten, die ungewöhnlichen Besucher zu begrüßen und waren gespannt auf das, was sie erwartete.



Peter Heim



Lydia Grossen



Antonio Bruno

Insgesamt war der Besuch von den Alpakas und Lamas ein riesiger Erfolg und brachte sowohl Bewohner:innen und Tagesgäste als auch Besucher:innen und Besucher zusammen.

Es war ein Tag voller Lachen, liebevoller Berührungen und unvergesslicher Momente, die noch lange in Erinnerung bleiben werden. Gerne würden wir sie wieder in unser Aktivierungsprogramm aufnehmen.

Leitung Aktivierung
Greetje Meier

**Sie benötigen persönliche Unterstützung und/oder Hilfe?
Wollen aber so lange wie möglich zu Hause bleiben!
Eine Herausforderung, welche viele ältere Menschen bewegt!**

Aus diesem Grund bietet das Seniorenzentrum Untergäu SZU auch die Ambulante Betreuung an.



Tagestreff

Dies unter dem Motto „Vielseitig wie das Leben“

Tagesbetreuung bringt Abwechslung, entlastet die Angehörigen und soziale Kontakte entstehen. Mit feinem Essen und gemeinsamen Aktivitäten halten Sie sich fit.

Der Tagestreff richtet sich an Personen, die auf Unterstützung und Betreuung angewiesen sind (alleinstehende, betagte, physisch oder psychische Kranke, körperliche oder geistig behinderte Menschen oder Menschen mit Demenz). Er ermöglicht die tagesweise oder regelmässige Entlastung der Angehörigen.

Seniorenzentrum Untergäu SZU, Thalackerweg 11, 4614 Hägendorf
Leiterin Tagestreff: Greetje Meier, 062 209 45 44 / 062 209 45 45

Begegnung mit einer Herde Yaks

Nach der Knie-Operation habe ich Zeit, meinen Traum zu verwirklichen: Alle Flüsse, die um den Gotthard entspringen, in den nächsten zwei Jahren mit dem Rennvelo und Bike zu befahren. Als Erstes habe ich mich entschlossen, der Reuss entlang zu radeln. Dazu meine tollen Erlebnisse und unvergesslichen Momente.

Von Andermatt aus pedale ich gegen den Oberalppass, zweige rechts ab ins Unteralptal und hoch gegen die Vermigelhütte (2042 m ü M.) der SAC Sektion Zofingen.

Je höher ich spule, desto mehr verwandeln sich die satten Alpwiesen in wunderschöne Farbtöne. Unglaublich die gelb-rot-grün-braune mit Felsen durchzogene Landschaft. Die Unteralpreuss schlängelt sich mitten durch das enge Tal. Die Schwarzhaargeissen leben nicht nur im Wallis, sondern auch im Unteralptal UR.



Die Unteralpreuss hat leider nicht viel Wasser, der trockene Sommer hinterlässt auch in den Bergen seine Spuren. Linker Hand ragt der Piz Badus gegen den Himmel. Der Badus ist im Winter ein beliebtes Ziel bei Skitürelern. Rechter Hand umfahre ich den beliebten Gemsstock mit seinen tollen Skipisten.



Mein Ziel sind die Quellen der Unteralpreuss, die auf etwas 2600 M ü M. unterhalb des Gemsstock-Gipfels und dem Pizzo Centrale entspringen.

Mit dem Bike ist kein Weiterkommen, die restlichen Meter bewältige ich zu Fuss. Die Quellen sind am Versiegen. Je höher ich wandere, desto rarer wird die Vegetation. Die Alpweiden sind mit Preiselbeeren und Heidelbeerstauden, Alpenrosen, diversen Gräsern und Alpenhauswurz, Alpenweiden und Legföhren bedeckt. Auch das Wollgras breitet sich aus. Mit den Felsen zwischen den Pflanzen entsteht eine farbenfrohe Harmonie sondergleichen.

Im Sommer eine wunderbare Bergwanderung von Gemsstock zur Vermigelhütte. Im Winter kurvt man vom Gemsstock das Guschbitäli runter gegen den Gotthardpass, montiert die Felle und steigt hoch zur Gafallenlücke auf 2885 M ü M.

Nun freue ich mich auf die rasante Abfahrt zur Vermigelhütte. Im oberen Teil der Abfahrt ist der Gafallensaum. Das Wasser des Gafallensees fliesst in die Unteralpreuss. Nach einer tollen Abfahrt erreiche ich Andermatt. Ein Bier, duschen und ein

währschaftes Essen dürfen nicht fehlen.

Im Winter steigt man von der Vermigelhütte gegen den Maighelsspass hoch, besteigt den Piz Borel auf 2951 M ü M.

Die Abfahrt ist rasant, der Pulverschnee lässt unsere Herzen höher schlagen. In Sichtweite erkennen wir die Maighelserhütte der SAC Sektion Piz Terri.

Ein kleiner Imbiss, Steigfelle montieren und hoch geht's gegen den Gipfel des berühmten Piz Cavradi mit der steilen Nordflanke, die uns einiges abverlangt. Volle Konzentration und ja kein Fehlschwung, ja kein Sturz, sonst bist du einige hundert Meter tiefer. Noch einige Schwünge, dann über das kleine Brüggli des Hinterrheins — die Ski abschnallen, zu Fuss zur Bahnstation Tschamut-Selva und mit der Rhätischen Bahn RhB retour nach Andermatt.



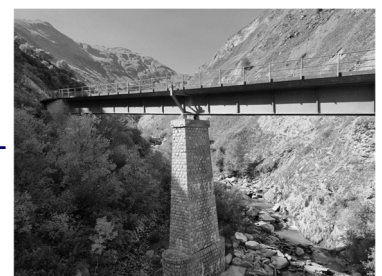
Super Wetter, für die Jahreszeit viel zu warm.

Mein Ziel ist es, von Andermatt zur Rotondohütte (2571 m ü M.) der SAC Sektion Lägern hoch zu fahren.



Von Andermatt fahre ich zu Samih Sawiris Überbauung. Wahnsinn, die Überbauung mit den verschiedenen Bauten. Nach der Furkareuss, die ich überquere, folgt die Steigung zum Bätzberg, anschliessend zur Rossmettlen und in schnellem Tempo runter nach Realp. Die Furkareuss überquerend, fahre ich bei der Bahnstation Realp vorbei.

Die Furkareuss wird gespiesen von einem riesigen Einzugsgebiet, von Gross Muttenthorn, Kleines und Grosses Furkahorn, Winterstock und Lochberg. Gross Muttenthorn, Galenstock und Lochberg sind gegen Frühling für uns Skitürelern ein absolutes Muss. In dieser hochalpinen schroffen Gegend ist eine seriöse Vorbereitung eine Selbstverständlichkeit. Lawinensituation, Wetter, Windverhältnisse, Sonneneinstrahlung, Schneehöhe und so weiter. Die Gotthardreuss, Unteralpreuss, Witenwasserereuss und Muttenthorreuss vereinigen sich nach Andermatt zur Reuss.



Die Dampflokomotive in Realp wird gerade mit Kohle beladen. Die Luft ist mit Dampf und Gestank durchzogen. Nun fahre ich hoch der Witenwasserenruess entlang, die Bergstrecke ist mit bis zu 21 Prozent Steigung sehr steil. Ich biege rechts ab über die kleine Brücke vor dem Viadukt der Matterhorn-Gotthard-Bahn MGB, die bald in den Basis-tunnel verschwindet. Auf halber Höhe begegne ich einer Herde Yaks. Die Tiere sind sehr scheu, aber ruhig, sind vielfarbig, von Schwarz bis Weiss, Grau und Braun. Die Haare des Fells fallen bis zum Boden.



Wo bleiben die Gämse, Steinböcke und Rehe?

Das Wetter ist wie in den letzten Tagen top zum Biken. Von Andermatt aus stürze ich die Schöllenen runter nach Göschenen, biege links ab gegen die Göscheneralp. Für uns Biker wurde ein Radweg erstellt, dass man nicht die stark befahrene Strasse nach Andermatt benutzen muss.

Die Schöllenen ist in Sachen Verkehrstechnik eine Meisterleistung der Bauingenieure. Die Rhätische Bahn, die Strasse und natürlich die Reuss schlängeln sich von Andermatt nach Göschenen. Links und rechts ragen die steilen Felswände hoch, die mit vielen Kletterrouten versehen sind.

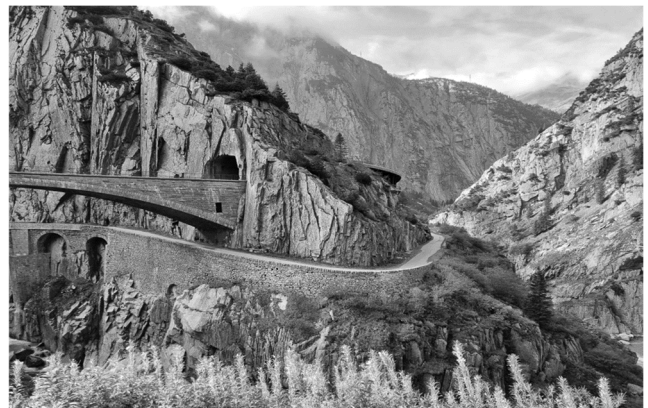
Aus alten Zeiten stehen immer noch die Teufelsbrücke und die Sprängibrücke als Wahrzeichen da. Und das 1898 in Fels gehauene Suworow-Denkmal (Russendenkmal) erinnert an die gefallenen Soldaten des Gefechts von 1799).



Ich begleite die rauschende Göschenerreuss, die in Göschenen in die Reuss fliesst. Das Tal ist sehr eng, rechter Hand die diversen Kletterberge. An diesen Berggipfeln hat es Hunderte Kletterrouten, von leicht bis sehr schwer.

Am Salbitschijen z.B. der Villiger Pfeiler, er ist sehr ausgesetzt, ragt senkrecht in die Höhe, der Pfeiler konnte lange ohne technische Hilfsmittel nicht bezwungen werden.

Ich komme gut voran, die Gegend ist wunderbar mit kleinen Seen und einem kleinen Campingplatz versehen, der Jäntelboden ist flach. Die Vegetation ist speziell, einige Gräser, Flechten, Wollgras, auch ein paar Legföhren bedecken die Flächen. Rechter Hand sind die zwei kleinen Weiler Riedmatt und Gwüest.



Vor mir ragt der Staudamm des Göscheneralpsees empor, im Hintergrund die Damma-Bergkette mit dem Hinter Tierberg, Dammastock und Galenstock. Hinter der Damma-Bergkette liegt der Rhonegletscher und das Triftgebiet mit dem Triftgletscher. Den Triftgletscher mit der Damma-Bergkette sieht man von Hägendorf aus sehr gut.

Hoch über dem Stausee steht die Dammahütte des SAC Pilatus.

Schluss folgt.

Ihr Biker und Fotograf Arnet

Hast Du Freude am Stricken

... oder an Handarbeiten wie Nähen, Häkeln usw. und möchtest du dich für einen guten Zweck engagieren, dann bist du bei uns richtig! Hast du zudem Lust, deine Ideen in einer Gruppe einzubringen, dort auch neue Ideen aufzunehmen und dich in einer fröhlichen Frauenrunde auszutauschen, dann melde dich bei der **Werkleiterin** der Stiftung für ein glückliches Alter Hägendorf-Rickenbach. Esther Nünlist im Bifang 2, 4614 Hägendorf 062 216 17 77 oder 078 790 27 77



Wir freuen uns, neue Gesichter in unserem Kreis begrüßen zu dürfen!



Seniorenturnen für Frauen und Männer: Ihrer Gesundheit zuliebe!

Erleben Sie mit uns, in je einer Gruppe von begeisterten Frauen und Männern, **jeden Mittwochnachmittag** in der Turnhalle Oberdorf in Hägendorf eine interessante Turn- und Gymnastikstunde. Die Turnenden und die Leiterin, Ruth Piffaretti, würden sich freuen, wenn sich ihnen noch weitere bewegungsfreudige Seniorinnen und Senioren anschliessen würden.

Frauen: 13.45 — 15.15 Uhr (während den Schulferien kein Turnen)

Männer: 15.30 — 16.30 Uhr (während den Schulferien kein Turnen)

Kontaktadressen: Ruth Piffaretti, Ahornweg 1, 4614 Hägendorf
062 216 30 06, E-Mail: rcpiffaretti@sunrise.ch
Hugo Vögeli-Sinniger, Mühlering 1, 4614 Hägendorf
062 216 25 75, E-Mail: hugo40@hispeed.ch

Das Wirken der Stiftung

Alle Helferinnen und Helfer der Stiftung arbeiten uneigennützig zum Wohle der Seniorinnen und Senioren der Einwohnergemeinde Hägendorf und Rickenbach, um so kostenneutrale Dienstleistungen anzubieten. Damit die Stiftung auch in Zukunft ihre kostengünstigen Dienstleistungen anbieten kann, ist sie auf Mitarbeit und Einnahmen angewiesen.

Ihr Interesse am Mitwirken im Helfer-Team können Sie direkt den Ressortleitungen oder über unser Formular **www.gluecklichesalter.ch Kontakt** an uns melden.

Wollen Sie die „Stiftung für ein glückliches Alter“ Hägendorf-Rickenbach ideell oder materiell unterstützen? Schreiben Sie uns mittels dem Formular unter **www.gluecklichesalter.ch Kontakt** DANKE.

Zyt und s'Schicksal

Zyt si lauft duet vorwärts go,
 mir alli laufe mit.
 Im Alter wöttsch, sie blyb mol sto,
 das isch ä gheimi Bitt.
 Sie stoot nid still, due nid druf warte,
 mach wyter s'Bescht do drus,
 denn s'Schicksal mischlet üsi Charte
 und mir, mir spile us.
 Drum nimm dis Spiel, due nid chlage,
 sisch nid nur s'Glück wo zellt.
 Mängisch muesch au öppis waage,
 denn bisch plötzlich ganz ufgstellt.
 Hättisch immer die vier Buure
 und derzue no alli Ass,
 wärsch du gly ämol z'beduure,
 denn so näs Spiel, das macht kei Spass.
 Wenn aus wie düre Anke got
 und es nüt zum Kämpfe git,
 de bisch im Geischt scho halber tot
 und d'Freud längt au nid wyt.



I heikle Situatione
 die richtig Charte gää,
 do cha sich s'Kämpfe lohne,
 die Freud cha niemmer näh.
 Doch einisch isch das Spiel verby,
 äs git dir niemmer neue Charte.
 De weisch das isch mis Läbe gsy,
 ig cha do nümme meh erwarte.
 Zyt isch um, s'het aus äs Änd,
 Was sött ig do no welle.
 Karte sy jetz i andre Händ
 und Pünkt, muesch nümme zelle.

Heinz Werthmüller Version 2022

Liebe Seniorinnen und Senioren

Hätten Sie Lust, mit einem Beitrag den Leserinnen und Lesern der «Senioren-Post» Freude zu bereiten?

Dann greifen Sie zur Feder oder starten Sie Ihren Computer – Sie dürfen aber auch Ihre altbewährte Schreibmaschine benutzen – und bringen Sie Ihren Text zu Papier.

Eine kleine Bedingung müssen wir aber stellen: Die Texte dürfen nicht mit kommerzieller oder politischer Werbung versehen sein. Sie dürfen auch nicht die Ehre von Mitmenschen verletzend abgefasst sein.

Die Texte und allfällige mitgelieferte Bilder, Skizzen oder Cliparts dürfen nicht einem Copyright unterliegen.

Wenn Sie eine Geschichte aus früheren Zeiten oder auch etwas Aktuelles zu erzählen haben, so melden Sie sich bitte bei:



Werner Huber Stiftungspräsident

079 332 84 24

wh.h@bluewin.ch

Angela Huber Redaktion "Senioren-Post"

076 584 40 48

huber-angela@bluewin.ch

■ S ■ M ■ A ■ ■ ■ N ■ ■ ■ ■
 ■ T U E L L ■ F E R S E
 B I L D ■ I ■ E T A T S
 ■ G C ■ O B H U T ■ R ■
 ■ M U T T I ■ E ■ A E R
 W A S ■ T ■ F R A T E R
 ■ ■ ■ V A T I ■ A L P ■
 ■ B E O W U L F ■ A ■ B
 K E I R A ■ M ■ A N N O
 ■ S ■ G ■ T R A K T O R
 ■ A K A Z I E ■ A ■ T G
 ■ T A B ■ P I Z B U I N
 ■ Z I E R P F L A N Z E

1=M, 2=A, 3=T, 4=N, 5=I, 6=Z,
 7=K, 8=U, 9=G, 10=F, 11=O, 12=L,
 13=R, 14=E, 15=P, 16=B

Neuer Verkaufsort für die Werken-Artikel

Die Gruppe Werken der Stiftung für ein glückliches Alter produziert am laufenden Band schöne Socken, Schlüsselanhänger und vieles mehr.

Auch auf Auftrag werden Pullover usw. gemäss Wunsch des Bestellers angefertigt.

Nach dem Wegfall der Verkaufsvitrine im Hotel Egerkingen, steht ab sofort im Restaurant Sternen in Egerkingen eine neue Vitrine im Eingangsbereich mit ausgewählten Artikeln zur Verfügung.

Vor allem die Socken seien ein Renner, sagt Esther Nünlist, die Leiterin der Gruppe Werken, in welcher jeweils 8-11 Frauen tatkräftig zupacken, oder eben stricken.

Quiz

1. Rita Stählin aus Basel
2. Armageddon
3. **S**watch / **M**ercedes / **A**rt (für Kunst). Dieser Kleinwagen wurde an der IAA 1997 erstmals gezeigt
4. 18 Loch (manche Golfer sagen 19 und meinen damit das Clubhaus)
5. Die Bronzehand von Prêles. Das Historische Museum in Bern beleuchtete den grossartigen Fund vom Berner Jura
6. FC Basel. Er holte mehrere Schweizer Meister Titel
7. 1.) Chichén Itzá, Mexiko / 2.) Petra, Jordanien / 3.) Die grosse Mauer, China / 4.) Taj Mahal, Indien / 5.) Machu Picchu, Peru / 6.) Kolosseum, Italien / 7.) Cristo Redentor (Christusstatue), Brasilien
8. Frühstück bei Tiffany
9. Viktor Giacobbo
10. 8,22 Meter
11. Italien. Rund 800 Kilometer

Lerne zu träumen und dein Leben wird ein Traum



Was ist die stärkste Droge in der Schweiz?
SBB ein Zug und du bist weg.

Frage an Radio Eriwan:

„Stimmt es, dass der Kosmonaut Juri Gagarin auf einer Wohltätigkeitsveranstaltung ein rotes Auto gewonnen hat?“

Antwort: „Im Prinzip ja, jedoch handelte es sich nicht um den Kosmonauten Juri Gagarin, sondern um den Arbeiter Alexander Putisch und auch hat er kein rotes Auto bei einer Wohltätigkeitsveranstaltung gewonnen, sondern ihm wurde sein grünes Fahrrad vom Abstellplatz gestohlen, aber der Rest stimmt.“

Aus Fehlern wird man klug.
Drum ist einer nicht genug.

Geht ein Dalmatiner im Supermarkt einkaufen.
Fragt der Kassierer: „Sammeln Sie Punkte?“

Warum gehen Ameisen nicht in Kirchen? Weil sie Insekten sind.

Frage:

Was durchbricht das Fenster,
ohne es zu zerstören?
Das Licht.

In jeder Minute Ärger
verlieren wir 60 Sekunden Lebensfreude!

Die Gedächtnisstütze:

Zwei Seniorenehepaare treffen sich regelmäßig zum Kartenspielen. Bevor es losgeht sind die beiden Omas in der Küche beschäftigt und die Opas tauschen Erfahrungen über Restaurant-Besuche aus.

Opa Erwin fragt Opa Franz

„Kannst du mir mal sagen, wie heißen die Blumen, die bei Hochzeiten so beliebt sind?“

„Ach Erwin, die heißen Nelken“

„Nein Franz, die meine ich doch nicht“

„Na vielleicht meinst du ja Rosen“ Glücklicherweise holt

Opa Erwin tief Luft und ruft in die Küche

„Hallo Rosie, sag doch mal wie hieß eigentlich das Restaurant in dem wir gestern waren?“

Worte und Taten - das ist so hinieden -
sind manchmal verschieden.
(Kurt Tucholsky, 1890-1935)



„Freiheit beginnt dort,
wo die eigene Angst endet.“

Warum gibt es so wenig Frauenfußball?
Ganz einfach: Frauen zu finden, die freiwillig
das gleiche Kostüm anziehen, ist schwierig.

Alt machen nicht die Jahre
und auch nicht die grauen Haare.
Du bist erst alt, wenn du den Mut verlierst
und dich für nichts mehr interessierst.

Die Kritik an anderen hat noch keinem
die eigene Leistung erspart.

Was trinken Führungskräfte?
Leitungswasser!

Wie bringt man eine Frauenrunde zum
schweigen?
Einfach sagen: "Jetzt reden alle mal der Reihe
nach und die Älteste fängt an!"

Wer sagt, Glück könne man nicht anfassen,
hat nie eine Katze gestreichelt.

Der Seele Freude ist es
im Herzen wirksam zu sein.
Hildegard von Bingen



Für Adressetikette



IHR ANSPRECHPARTNER

für Gesundheit und Wohlbefinden

Bei allen Fragen rund um Gesundheit und Wohlbefinden nehmen wir uns gerne Zeit für Sie und beraten Sie individuell und ganzheitlich.

Unsere Dienstleistungen:

- Blutdruck messen
- Spagyrikberatung
- Blutzucker messen
- Darmkrebsvorsorge
- Herzcheck
- Inkontinenzberatung

Sollte es Ihnen nicht möglich sein, persönlich bei uns vorbei zu kommen, liefern wir nach erfolgter Beratung unseren Stammkund*innen die Artikel oder Medikamente gerne nach Hause.

Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.
Ihr Team der DROPA Drogerie Apotheke Hägendorf


GANZ SCHÖN GESUND!
**DROGERIE
APOTHEKE**

Solothurnerstrasse 1, 4614 Hägendorf
Telefon 062 209 60 50
dropa.haegendorf@dropa.ch