



# Senioren-Post



Oktober 2021

Stiftung für ein glückliches Alter  
Hägendorf-Rickenbach

41. Jahrgang



Stiftung für ein glückliches Alter Hägendorf-Rickenbach



Postfach 304  
4614 Hägendorf

[www.gluecklichesalter.ch](http://www.gluecklichesalter.ch)

Liebe Seniorinnen und Senioren  
Liebe Leserinnen und Leser

Nicht, dass ich Corona nicht ernst nehmen oder sogar Gegnern gegenüber viel Verständnis aufbringen würde, doch mir scheint, dass wir jetzt wirklich genug von Selbstverantwortung – gepaart mit Verantwortung für die Mitmenschen – gesprochen/geschrieben haben. Wer sich seine Massnahmen nicht überlegt, muss wohl oder übel Konsequenzen tragen, aber bitte ohne zu klagen. Ich hoffe lediglich, dass sich die zeitweilig doch recht hohe Solidarität auch auf spätere Zeiten überträgt, sei es für diese oder eben eine andere Pandemie/Krankheit.



Meine Gedanken gehen aktuell eher in eine andere Richtung, und ich möchte Ihnen diese ans Herz legen.

Schwerreiche Leute «gönnen» sich – mir scheint, fast zum Zvieri und aus der Portokasse – einen Flug ins Weltall und holen sich die Investitionen wieder rein, indem sie solche Trips auch verkaufen.

Dank modernster Technik finden sie den Heimweg wieder, und andere Forscher schauen schon hinter den Mars und loten damit wohl neue «Reiseziele» aus. Ich habe mich seit meiner Jugendzeit mit Weltraumfahrt beschäftigt und weiss die Errungenschaften zu würdigen. Doch zeitweise scheint es mir, dass wir «Grenzen überschreiten» und nur noch «weiter/höher/reicher huldigen».

Heute scheint technisch fast alles möglich, und wir dürfen uns dem auch nicht verschliessen. Aber dabei sollten wir altbewährte «Orientierungshilfen» nicht aus den Augen verlieren. Computertechnik und GPS ermöglicht unseren Mitmenschen, koordinatengenau unseren Aufenthaltsort zu bestimmen/kontrollieren. Es kann sogar vorkommen, dass wir uns selbst dieser Techniken bedienen, um uns Orientierung zu geben. Doch Halt, diese Orientierung sagt nur etwas über den geografischen Ort unseres Verweilens aus. Oder ist Ihnen noch nie passiert, dass ihr Navi sie völlig irreführt hat? Wir können überwachen und werden überwacht, und zudem bilden wir uns ein, durchgehend die Orientierung gefunden zu haben, denn Koordinaten und GPS-Positionen sind doch

«verlässlich»? Auch der gute alte Kompass hat sicher viel zum Entdecken und für die Sicherheit auf Meeren und Strassen gebracht, doch er ist eben nur ein technisches Hilfsmittel – eben ein Kompass.

Da stellt sich unweigerlich die Frage, ob es neben der geografischen Orientierung noch etwas anderes braucht. Von was lassen wir uns in unserer Meinungsbildung und generell im Alltag leiten?

Fühlen Sie in sich hinein, und dann scheint Ihnen das Leitwort gar nicht mehr so abwegig.

Nicht weit vom Bauch(-gefühl) ist in unserem Körper das Herz positioniert, und genau dieses Organ kann uns Kompass sein. Wir dürfen durchaus dazu stehen, wenn wir in gewissen Lebenssituationen sagen, «das geht mir zu Herzen». Denn das Herz dient neben der Versorgung des Körpers auch als Kompass für die inneren Werte und das Zusammenleben mit den Mitmenschen. Füllen wir doch die Ausdrücke «herzliche Grüsse» oder «das kommt von Herzen» mit Inhalt und finden neben der geografischen auch die menschliche Orientierung. Im Begegnen mit offenem Herzen signalisieren wir Verständnis, Liebe und Zuneigung, und unser Kompass bezieht auch den Mitmenschen ein, im Idealfall klopfen dann die Herzen im gleichen Takt. Das Herz als Kompass können wir aber nicht online bestellen oder per Aktion einkaufen, vielmehr müssen wir mit unserer Einstellung zulassen,

**dass unser Herz zum Kompass wird.**

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gute – allenfalls neu formulierte – Orientierung und denke, dass diese Erkenntnis von sehr vielen Menschen getragen, manches besser oder erträglicher macht im Zusammenleben und letztlich uns selbst viel bringt.

*Werner Huber, Präsident der Stiftung*

## Aus dem Stiftungsrat

Freudig stellen wir fest, dass sich die Türen für gewohnte Aktivitäten wieder öffnen. Gleichzeitig lassen wir aber nicht nach in unseren Bemühungen, auch hier die «Nachhaltigkeit» anzustreben, sprich unseren Anlässen eine längere Perspektive zu geben.

Sowohl Jassen wie auch Wandern sind wieder gestartet. Nehmen Sie diese Chancen wahr, der neuen Normalität und sich selbst wieder Raum zu geben, verbunden mit der nötigen Vorsicht.

Die Badefahrten müssen wir für den Moment ruhen lassen.

Ungebremst wirkt das Team Werken. So können alle «Verkäufe» abgedeckt werden, und die Einnahmen machen Freude. Dass die Erträge so gut ausfallen, liegt auch daran, dass immer wieder Gelegenheiten genutzt werden, günstige Wolle/Materialien zu kaufen oder sogar geschenkt abzuholen. Vermehrt haben in dieser Zeit viele Frauen daheim im stillen Kämmerlein gewirkt und Waren abgeliefert. Ich meine dazu, dass nebst dem Werken auch die Pflege der Gemeinschaft im gemeinsamen Wirken zurückkehren sollte.

Bei der Webseite ist «Master» Andy Sigrist immer darauf angewiesen, Hinweise zu erhalten.

Der Schreiber dieser Zeilen würde sich auch wünschen, dass Rückmeldungen aus der Leserschaft oder sogar eigene Beiträge für die «Seniorenpost» uns erreichen.

Viel Vergnügen bei der Lektüre der vorliegenden Ausgabe.

*Werner Huber*

*Präsident der Stiftung für ein glückliches Alter Hägendorf-Rickenbach*

## Kontaktadressen der Stiftung

---

<b>Präsident</b>	Huber Werner *	Postfach 304 4614 Hägendorf E-Mail: wh.h@bluewin.ch	<b>079 332 84 24</b>
<b>Vizepräsident Homepage</b>	Sigrist Andreas *	Bachstrasse 10 4614 Hägendorf E-Mail: sigan@gmx.ch	<b>079 483 02 04</b>
<b>Sekretärin/Aktuarin</b>	Aschwanden Katharina *	Ferchweg 5 4613 Rickenbach	<b>062 216 32 39</b>
<b>Rechnungsführerin</b>	Rudolf von Rohr Petra *	Wächterweg 7 4614 Hägendorf	<b>079 381 23 75</b>
<b>Beisitzer</b>	Rossi Patrick * EWG Hägendorf	Hagrain 10 4614 Hägendorf	<b>079 138 80 39</b>

### Kontaktadressen für die Dienstleistungen der Stiftung

---

<b>Autodienst</b>	Krebs Rolf *	Sandrain 6 4614 Hägendorf	<b>062 216 32 82</b> <b>079 211 58 08</b>
<i>Stellvertretung</i>	Frey Jörg	Sandgrube 4 4614 Hägendorf	<b>079 733 39 91</b>
<b>Badefahrten</b>	Husi Walter	Lindenweg 28 4614 Hägendorf	<b>079 838 93 47</b>
<i>im Wechsel mit:</i>	Krebs Rolf *	Sandrain 6 4614 Hägendorf	<b>062 216 32 82</b> <b>079 211 58 08</b>
	Sauter René	Ernetweg 1 4614 Hägendorf	<b>062 216 61 73</b>
	Vogt Martin	Bahnweg 1A 4614 Hägendorf	<b>079 193 01 28</b>
<b>Formulardienst Steuern</b>	Huber Werner *	Mail-Adresse: wh.h@bluewin.ch	<b>079 332 84 24</b>
<b>Wandergruppe</b>	Neuhaus Jürg *	Wächterweg 12 4614 Hägendorf	<b>062 216 32 32</b>
<i>Stellvertretung</i>	Vögeli Fritz	Bachstrasse 35 4614 Hägendorf	<b>062 216 05 92</b>
<b>Werkgruppe</b>	Nünlist Esther *	Im Bifang 2 4614 Hägendorf	<b>062 216 17 77</b> <b>078 790 27 77</b>
<b>Jassnachmittag</b>	Beslanovits Monika *	Kirchrain 12 4614 Hägendorf	<b>079 222 44 00</b>
	Bloch Hanni	Langenbruckstrasse 11 4614 Hägendorf	<b>062 216 39 30</b>
<b>„Seniorenpost“</b>	Husi Walter	Lindenweg 28 4614 Hägendorf	<b>062 216 70 17</b> <b>079 838 93 47</b>

\* Mitglieder des Stiftungsrates



1. Oktober–31. Dezember 2021

## Wir gratulieren herzlich zur / zum

### **Goldenen Hochzeit**

50 Jahre verheiratet

**14. Oktober**

Faik und Bedrije Percuku  
Solothurnerstrasse 39, 4614 Hägendorf

**5. November**

Hermann und Beatrice Hauser  
Lärchenweg 21, 4614 Hägendorf

### **94. Geburtstag**

**27. Dezember**

Daisy Eichenberger  
Alters- und Pflegeheim Ruttigen  
Ruttigerweg 64, 4600 Olten

### **93. Geburtstag**

**31. Oktober**

Gertrud Portmann  
Thalackerweg 11, 4614 Hägendorf

### **92. Geburtstag**

**20. Oktober**

Willy Schneider  
Am Brotkorb 5, 4614 Hägendorf

### **91. Geburtstag**

**17. November**

Johann Vögtli  
Breitenweg 14, 4614 Hägendorf

**29. Dezember**

Heinz Meyer  
Im Gutental 12, 4614 Hägendorf

### **90. Geburtstag**

**19. November**

Paula Tremli  
Rosenweg 4, 4614 Hägendorf

**30. November**

Ernestine Brügger-Reisinger  
Kirchweg 4, 4613 Rickenbach

**25. Dezember**

Eléonore Zimmermann  
Rosenweg 6, 4614 Hägendorf

### **85. Geburtstag**

**30. Oktober**

Willy Gloor  
Höhenweg 3, 4613 Rickenbach

**5. November**

Herbert Sparer  
Dorfstrasse 25, 4613 Rickenbach

**24. Dezember**

Lisalotte Flury  
Wächterwg 3, 4614 Hägendorf

### **80. Geburtstag**

**16. Oktober**

Rudolf Cerne  
Wendelinweg 10, 4613 Rickenbach

**25. Oktober**

Alfred Mathys  
Gwidem Rüteli 1, 4614 Hägendorf

**3. November**

Magnus Jäggi  
Bühlstrasse 21, 4614 Hägendorf

**9. Dezember**

Peter Peyer  
Haselweg 7, 4614 Hägendorf

**10. Dezember**

Gilberte Strebel  
Dünnernstrasse 2, 4614 Hägendorf



1. Oktober–31. Dezember 2021

Fortsetzung:

## Wir gratulieren herzlich zum

### 75. Geburtstag

- 1. Oktober** Markus Heutschi  
Kirchfeld 2, 4614 Hägendorf
- 8. Oktober** Rita Fankhauser  
Bachstrasse 21B, 4614 Hägendorf
- 19. Oktober** Franziska Vögeli  
Inseliweg 2, 4614 Hägendorf
- 23. Oktober** Doris Vögeli  
Mühlerring 8, 4614 Hägendorf
- 28. Oktober** Lilly Nünlist-Flückiger  
Kapellenweg 21, 4613 Rickenbach
- 30. Oktober** René Haas  
Gartenweg 6, 4614 Hägendorf
- 1. November** Lilly Glanzmann  
Eigasse 2, 4614 Hägendorf
- 12. November** Rosmarie Flury  
Kirchrain 3, 4614 Hägendorf
- 8. Dezember** Rudolf Rippstein  
Oberer Rolliring 15, 4614 Hägendorf
- 10. Dezember** Hans Rudolf Fries  
Solothurnerstrasse 17, 4613 Rickenbach
- 24. Dezember** Jeannette Lüthi  
Fridgasse 3, 4614 Hägendorf
- 28. Dezember** Anna Bühler-Kocher  
Wendelinweg 8, 4613 Rickenbach

### 70. Geburtstag

- 8. Oktober** Margrit Kupper-Hostettler  
Wendeliweg 3, 4613 Rickenbach
- 9. Oktober** Erich Müller  
Dorfstrasse 27, 4613 Rickenbach
- 11. Oktober** Maja Lanz  
Mühlerain 15, 4614 Hägendorf
- 12. Oktober** Ursula Kellerhals  
Rebgutstrasse 11, 4614 Hägendorf
- 16. Oktober** Hanspeter Pfäffli  
Gartenstrasse 15, 4613 Rickenbach
- 18. Oktober** Werner Studer  
Nellenacker 8, 4614 Hägendorf
- 10. November** Pjetar Prela  
Spitzenrüti 7, 4614 Hägendorf
- 14. November** Maria Haltinner-Hodel  
Auweg 3, 4613 Rickenbach
- 22. November** Edgar Husi  
Mühlerring 33, 4614 Hägendorf



1. Oktober–31. Dezember 2021

Fortsetzung:

## Wir gratulieren herzlich zum

### 70. Geburtstag

- 3. Dezember** Erwin Uebelhart  
Mittelgäustrasse 3, 4613 Rickenbach
- 10. Dezember** Kaspar Schlittler  
Lehenweg 20, 4614 Hägendorf
- 22. Dezember** Veronika Ankli  
Nellenweg 25, 4614 Hägendorf
- 24. Dezember** Rita Christ  
Oltnerstrass 21A, 4614 Hägendorf
- 30. Dezember** Fritz Lüthi  
Lehenweg 24, 4614 Hägendorf
- 31. Dezember** Anna Büchler  
Bachstrasse 3, 4614 Hägendorf

### 65. Geburtstag

- 6. Oktober** Musa Pepik  
Gässli 9, 4614 Hägendorf
- 7. Oktober** Susanna Furrer  
Gässli 9, 4614 Hägendorf
- 11. Oktober** Jörg Hürlimann  
Kirchweg 25, 4614 Hägendorf
- 12. Oktober** Josef Haefeli  
Bodenmattstrasse 33A, 4614 Hägendorf
- Rudolf Loosli  
Allmendstrasse 19, 4613 Rickenbach
- 13. Oktober** Urs Moser  
Bühlmatt 6, 4614 Hägendorf
- 16. November** Werner Bolliger  
Vogelberg 1, 4614 Hägendorf
- Barbara Mucha  
Weinhaldenfeld 9, 4614 Hägendorf
- 26. November** Franz Rohrer  
Industriestrasse West 2, 4614 Hägendorf
- 28. November** Cleonice Tavares Werz  
Solothurnerstrasse 21, 4614 Hägendorf
- 2. Dezember** Wolfgang Richiedei  
Thalackerweg 5, 4614 Hägendorf
- 8. Dezember** Andreas Bärtschi  
Bachmattring 2A, 4614 Hägendorf
- 11. Dezember** Therese Vanelli  
Langenbruckstrasse 9, 4614 Hägendorf
- 27. Dezember** Hans Kellenberger  
Ferchweg 5, 4613 Rickenbach
- 29. Dezember** Rudolf Spring  
Allerheiligenberg 7, 4614 Hägendorf

Kath. Frauengemeinschaft  
Hägendorf-Rickenbach



# Röseligarten

## Seniorinnentreff «Röseligarten»

Jeden ersten Dienstagnachmittag des Monats im katholischen Pfarreizentrum Hägendorf.

### Herzlich willkommen im Seniorinnentreff «Röseligarten»

- Alle Frauen aus Hägendorf und Rickenbach, unabhängig von Alter und Konfession, sind im Röseligarten herzlich willkommen.
- Jeden ersten Dienstagnachmittag des Monats treffen sich die Seniorinnen um 14.00 Uhr, Blutdruckmessen ab 13.30 Uhr, zu einem geselligen Beisammensein.
- Der Röseligarten läuft seit seiner Entstehung nach einem traditionellen Muster ab:
- Zuerst wird eine Geschichte vorgelesen, dann wird 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

**Marlis Loser**, Telefon 062 216 29 16,

oder bei

**Monika Flückiger**, Telefon 079 532 19 89,

oder kommen Sie einfach zu einem der nächsten Treffen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.



# Mittagstisch für Seniorinnen, Senioren und Alleinstehende



- Ort:** Katholisches Pfarreizentrum, Hägendorf
- Daten:** jeweils am 3. Mittwoch des Monats um 12.00 Uhr  
**20. Oktober 2021**  
**17. November 2021**  
**15. Dezember 2021**
- Preis:** Mittagessen mit Mineralwasser, Kaffee und Dessert Fr. 12.–.  
 Wein wird zu einem Spezialpreis angeboten.
- Anmeldung:** Aus organisatorischen Gründen benötigen wir bitte Ihre Anmeldung:  
 Frau Raphaela Imhof, Tel. 062 216 29 85  
 (abends ab 18.30 Uhr)
- Anmeldung bitte 2 Tage im Voraus oder beim vorherigen Mittagstisch.**

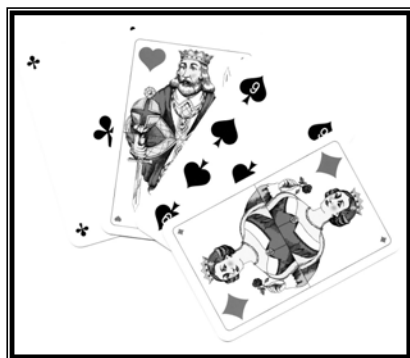
Für Ihr leibliches Wohl sind besorgt die Köchinnen:

Monika Flückiger (Leitung), Marianne Möri, Martina Peier, Juanita Flury, Vreni Bangerter, Edith Colpi, Alice Gasser, Maria Ligi, Gianna Saner, Raphaela Imhof, Claudia Richiedei, Aneliese Frey und Gabi Kunz.

**Katholische Frauengemeinschaft und Frauen des reformierten Pfarrkreises Hägendorf**  
 Fahrdienst durch die Betagtenstiftung Ludwina Giger und der Stiftung für ein glückliches Alter

## Jassmeisterschaft 2021 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 zirka 17.00 Uhr

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

**Jasstage 2021: Montag, 4. Oktober**  
**Montag, 8. Nov.** (statt Allerheiligen, 1. Nov.)  
**Montag, 6. Dezember**

*Vorbehältlich eventuell neuer Bestimmungen durch die Behörden  
 und der Einhaltung der vorgeschriebenen Regeln.*

Jassleiterinnen: Monika Beslanovits Kirchrain 12, 4614 Hägendorf Tel. 079 222 44 00  
 Hanni Bloch Langenbruckstrasse 11, 4614 Hägendorf Tel. 062 216 39 30

**Neue Jasserinnen und Jasser sind herzlich willkommen!**

## Werken für die Stiftung 2021

Hast du Freude an Handarbeiten wie Nähen, Stricken, 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 in der Runde auszutauschen, dann melde dich bei der

**Werkleiterin: Esther Nünlist, Im Bifang 2, 4614 Hägendorf, Tel. 078 790 27 77**

Zurzeit trifft sich die Werkgruppe in der Regel vierzehntäglich um 14.00 Uhr bei Esther Nünlist privat:

**Donnerstag, 14. Oktober**                      **Donnerstag, 25. November**

**Donnerstag, 28. Oktober**                    **Donnerstag, 9. Dezember**

**Donnerstag, 11. November**                **Donnerstag, 23. Dezember**

An diesen Nachmittagen oder auf Anmeldung bei Esther Nünlist, Tel. 078 790 27 77, können Sie die von unseren Frauen mit viel Herzblut produzierten Waren auch ausserhalb des Weihnachtsmarktes und der Chilbi kaufen.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, im Hotel Egerkingen direkt neben dem Eingang zum Restaurant Handarbeitsprodukte käuflich zu erwerben.



# WANDERGRUPPE

**DER STIFTUNG FÜR EIN GLÜCKLICHES ALTER**



**Die Wandergruppe trifft sich  
grundsätzlich jeden 2. Dienstag im Monat**

Treffpunkt, Zeit und Zielort gemäss Anschlag in den Schaukästen beim Bistro Vögeli-Beck im Dorfzentrum von Hägendorf und in Rickenbach.  
**Zu den gegebenen Zeiten finden Sie die Details zu den bevorstehenden Wanderungen auch auf unserer Website!**

**<https://www.gluecklichesalter.ch>**

Nähere Auskunft beim

Wanderleiter:                                      Jürg Neuhaus    Tel. 062 216 32 32

Wanderleiter Stellvertreter:    Fritz Vögeli        Tel. 062 216 05 92

**Wanderdaten 2021:**

***Aufgrund der anhaltend schwierigen Corona-Situation bitte die aktuellen Wanderdaten den Anschlägen in den Schaukästen (siehe oben) und von unserer Website entnehmen: [www.gluecklichesalter.ch](http://www.gluecklichesalter.ch).***

**Bitte die aktuellen Informationen zu den Corona-Vorschriften beachten!**



## Möchten Sie diese Dienstleistung wieder?

Seit Jahren gehörten am Donnerstagmorgen die Badefahrten nach Bad Ramsach zum Dienstleistungsangebot der Stiftung für ein glückliches Alter.

Wegen der Coronapandemie mussten wir diese Fahrten einstellen. Und nun ergibt sich ein

### neues Problem

Der Kleinbus des Seniorenzentrums Untergäu steht uns zustandshalber nicht mehr zur Verfügung und eine Neuanschaffung wird hinterfragt.

### Unsere Fragen

- Hat jemand in Hägendorf oder Rickenbach selbst einen Kleinbus für den Transport von mindestens sieben Personen, mit oder ohne Fahrer/Fahrer?
- Wie wären die Bedingungen für eine Miete? (Versicherung würde durch Stiftung geregelt.)

Der Präsident und der Leiter Fahrdienst nehmen gerne Ihre Rückmeldungen entgegen:

- Werner Huber, wh.h@bluewin.ch  
079 332 84 24  
Postfach 304, 4614 Hägendorf
- Rolf Krebs, krebs.rolf@bluewin.ch  
062 216 32 82, 079 211 58 08  
Sandrain 6, 4614 Hägendorf

Sagen Sie uns auch, wie wichtig Ihnen diese Dienstleistung ist. Und/Oder: Haben Sie eine Lösung für die Wiederaufnahme der Fahrten? Der Stiftungsrat nimmt sich dieser Frage nun an.

## Fahrdienst für Seniorinnen und Senioren

### Geschenkidee für Seniorinnen und Senioren

Für Fahrten zum Arzt, zur Therapie oder für den Einkauf können Sie den Seniorinnen und Senioren Gutscheine schenken.

	<b>Gutschein Fahrdienst</b> <b>Fr. 10.-</b> Nur für Fahrten durch den Fahrdienst Gutschein Nr. .... eingelöst, Datum .....
--	--

Bestellungen mit Angabe des gewünschten Gesamtbetrages, mind. Fr. 50.-, an den Fahrdienst melden und mit Einzahlungsschein bezahlen.

#### Adresse:

Stiftung für ein glückliches Alter  
c/o Rolf Krebs, Leiter Fahrdienst  
Sandrain 6  
4614 Hägendorf Tel. 062 216 32 82

### 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 Spitalein- und/oder -austritte, Nachkontrollen usw.

**Grundtaxe** (bei Verordnung durch den Arzt) Fr. 4.00

Der Zeitaufwand bis zu einer Stunde ist in der Taxe inbegriffen.

Zeitaufwand über 1 Stunde pro ½ Stunde Fr. 6.00

sowie pro gefahrenen Autokilometer Fr. -.80

(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** Fr. 10.-

Zeitaufwand pro ½ Stunde Fr. 5.-

sowie pro gefahrene Autokilometer Fr. -.80

**Fahrdienst verfügbar:** Montag–Freitag, 7.00–18.00 Uhr

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

**Rolf Krebs**, Leiter, Tel. 062 216 32 82, Mobil 079 211 58 08

**Jörg Frey**, Leiter Stv., Mobil 079 733 39 91

# SUDOKU

---

Wie löst man ein Sudoku?

Die Grundregeln zur Lösung eines Sudokus sind ganz einfach:

- In einigen dieser Felder sind schon zu Beginn Ziffern zwischen 1 und 9 eingetragen. Typischerweise sind 22 bis 36 Felder von 81 möglichen vorgegeben.
- Ziel des Spiels ist es nun, die leeren Felder des Puzzles so zu vervollständigen, dass in jeder der je neun Zeilen, Spalten und Blöcke jede Ziffer von 1 bis 9 genau einmal auftritt.
- In jeder Reihe, Spalte und Unterquadrat dürfen die Zahlen nur einmal vorkommen.

Tipp:

Man sollte die Zahl erst in ein Feld schreiben, wenn man sicher ist, dass keine andere Zahl in dieses Feld eingesetzt werden kann; Sudoku heisst nicht umsonst „die einzige Zahl“.

				9				4
			7		8			
1		7		3			9	
			3	7				
		6	1		9		2	
		1			2	8	5	
		8			3	5		
	7	3				1		6
9		5	8	6		3		

Lösung Seite 22

---

## Quiz

---

1. Welches zuckerhaltige Dessert liess letzten Sommer die Wogen besonders hoch gehen?
2. Wie heisst die höchste Auszeichnung im Schweizer Showbusiness?
3. Welcher Sänger («Ohne Krimi geht die Mimi nie ins Bett», 1962), der 20 Jahre in Zürich lebte, ist am 2. Juli 2021 90-jährig in Hamburg gestorben?
4. Wie heisst der einzige Schweizer, der schon im Weltraum war?
5. Wann wurde der als «sündiges Gewand» bezeichnete Bikini erfunden – und verboten?
6. Wann bestieg die Engländerin Lucy Walker als erste Frau das 4478 m hohe Matterhorn?
7. Wie viele Viertausender gibt es in der Schweiz?
8. Bis wann war der Schweizer Alpen-Club SAC ein reiner Männerbund, nachdem er 1907 die Frauen ausschloss?
9. Wer hat 1963 das Smiley erfunden, der auch als Grossvater der Emojis genannt wird?
10. Wie heisst die gottesdienstliche Feier, in der künftige Priester oder Theologen ohne Weihe auf einen Dienst im Bistum vorbereitet werden?
11. Wann erschien erstmals der «Blick»?
12. Welche Infektionskrankheit konnte 1980 von der WHO als ausgerottet erklärt werden?
13. Mit was erhielt der Kanton Solothurn ein zweites Unesco-Weltnaturerbe (4. schweizweit)?
14. Wie hiess der Formel-1-Pilot, der am 24.10.71 in Brands Hatch (GB) tödlich verunglückte?
15. Wann ereignete sich die Nuklearkatastrophe von Fukushima Daiichi (Fukushima I)?
16. Welche beiden Grossen der Schweizer Literatur starben vor 30 Jahren kurz nacheinander?
17. Wie viele Medaillen gewannen die Schweizer Athletinnen/Athleten an der Olympiade 2021?
18. Wann wurde, auf Geheiss der Sowjetunion, die 155 km lange Berliner Mauer errichtet?

Lösungen Seite 26

# Unterwegs in Australien

(Teil X und Ende des Reiseberichtes)

Bilder aus meinem Reise-Tagebuch 15. Januar–15. Februar 2018

Eine solche Reise ans andere Ende der Welt bleibt einem lebenslang in Erinnerung. Bei mir war dies ein sehr langer Prozess vom Traum bis zur Umsetzung. Ich möchte Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, in meinem zehnten und letzten Bericht vor allem Bilder dieser unvergesslichen Reise präsentieren und Sie hoffentlich nochmals ins Träumen versetzen, viel Vergnügen.



Botanischer Garten in Singapore mit reicher Fauna und Flora



Hotel Marina Bay Sands



und die Oper



The Gardens by the Bay



Begehbare Metallblumen und ein Urwald unter einer Glaskuppel inklusive seltenen Pflanzen in Singapore...

# Unterwegs in Australien



Wallabies und Kanadische Wildenten in Darwin...



und auch als Kunst in einer Galerie zu sehen



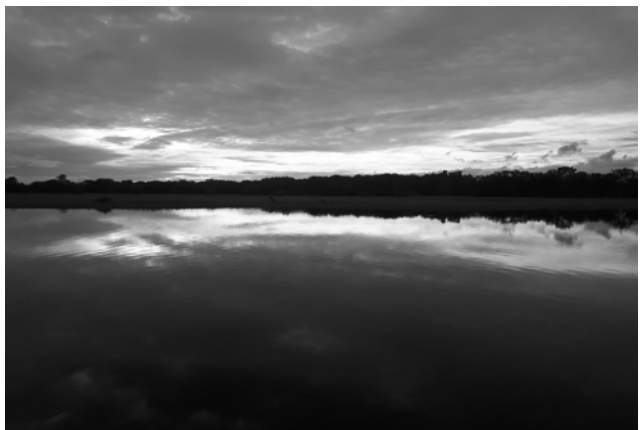
Jabiru-National-Park...



und ein Kakadu im gleichnamigen Park



Ganz ruhig lag das Krokodil (noch) da...



Frühmorgens auf dem Yellow Water Billabong



Felsmalereien und Wasser-Birken im Nourlangie Creek, so richtig im Outback von Darwin...



# Unterwegs in Australien



«Kurzer» Abstecher in die Südsee nach Fidschi, nur etwa 3'200 km nordöstlich von Sydney...



Das Hotel WESTIN Denarau Island auf Fidschi, falls jemand eine schöne Unterkunft sucht...



Zurück in Sydney mit Besuch der Oper und dem Hafenviertel mit feinem Nachtessen beim «Italiener»



Der Uluru, das Heiligtum der Aborigines, das Klettern darauf ist seit einiger Zeit verboten, richtig so...

# Unterwegs in Australien



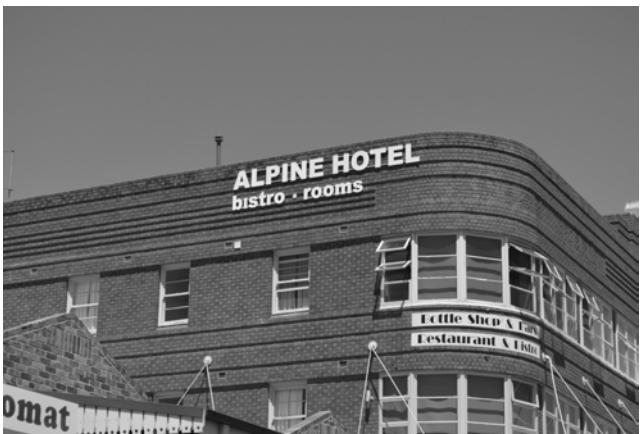
Die Olgas, The Kata Tjuta Landscape, eine Felsformation etwa 60 km vom Uluru entfernt, ein Wandergebiet



The Three Sisters in den Blue Mountains, nordwestlich von Sydney, ebenfalls sehr schön zum Wandern



Zwischen Sydney und Melbourne findet man sehr unterschiedliche Landschaften, verbrannt bis grün



Sogar ein Skigebiet findet sich südlich von Sydney, die Snowy Mountains, bis 1'500 m über Meer



# Unterwegs in Australien



Mit Wandern auf der Insel Tasmanien schlossen wir die Reise in Australien ab; rechts ein Wombat, ein zirka 70 cm grosses «Murmeltier».

## Reiseroute und -distanzen:

Hägendorf–Milano Malpensa	~ 300 km	~3½ h mit Chauffeur Sandro Casadio
Milano–Dubai	~ 4'670 km	~6 h mit Emirates A380
Dubai–Singapore	~ 5'850 km	~7 h mit Emirates A380
Singapore–Darwin	~ 3'350 km	~5 h mit Jetstar
Darwin und Umgebung	~ 1'100 km	mit Hertz Mietauto, Urs am Steuer
Darwin–Sydney	~ 3'150 km	~4½ h mit Jetstar
Sydney–Fidschi	~ 3'200 km	~4½ h mit Jetstar
Fidschi–Sydney	~ 3'200 km	~4½ h mit Jetstar
Sydney–Ayers Rock	~ 2'180 km	~3 h mit Jetstar
Uluru und Umgebung	~ 340 km	mit Hertz Mietauto, Urs am Steuer
Ayers–Rock Sydney	~ 2'180 km	~3 h mit Jetstar
Sydney–Melbourne	~ 1'760 km	mit Hertz Mietauto, Urs am Steuer
Melbourne–Hobart	~ 620 km	~1 h mit virgin australia
Tasmanien	~ 1'100 km	mit Hertz Mietauto, Urs am Steuer
Hobart–Melbourne	~ 620 km	~1 h mit virgin australia
Melbourne–Dubai	~11'650 km	~14½ h mit Emirates A380
Dubai–Milano	~ 4'720 km	~6 h mit Emirates A380
Milano Malpensa–Lugano	~ 70 km	~¾ h mit Emirates-Limo
Lugano–Hägendorf	~ 230 km	~2½ h mit Chauffeuse Maggie Sigrist
<b>Totale Reisedistanz</b>	<b>~50'300 km</b>	<b>~60 h Flugreisen</b>

Die Reise ans andere Ende der Welt, oder etwa 21 Flugstunden von der Schweiz entfernt, wird mir noch bis an mein Lebensende in sehr schöner Erinnerung bleiben. Die vielen Erfahrungen und Begegnungen, welche ich zusammen mit meinem jüngeren Bruder Urs auf dem Roten Kontinent erlebte, habe ich damals mit einem Tagebuch und mit sehr vielen Fotos festgehalten. Aus diesen Notizen und mit Bildern ergänzt, habe ich dann nach der Rückkehr mein erstes Buch geschrieben. Ich werde dieses gerne für die interessierten Leserinnen und Leser auf der Website für ein glückliches Alter Hägendorf-Rickenbach (<https://www.gluecklichesalter.ch>) auf der Seite der «Seniorenpost» eine Zeitlang aufschalten. Viel Spass und Unterhaltung beim Lesen. Ich hoffe, dass euch meine zehn Reiseberichte unterhalten und gefallen haben.

*Andy Sigrist*

## *Café Balance – Mit Musik in Bewegung bleiben*

---

**Im Café Balance bietet sich allen Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, sich zu Musik zu bewegen.**



In Lektionen wird gezeigt, wie man sich rhythmisch so bewegen kann, dass einerseits die Muskeln gestärkt und andererseits die Seele harmonisch mitschwingen kann. Aus der Wissenschaft ist bekannt, dass Bewegungsabfolgen zu Musik auch die Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit trainieren. Dies ist wichtig, um im Alltag Stürzen vorzubeugen.

Das Café Balance findet jeweils von 14 bis 15 Uhr in der Christkatholischen Kirchgemeinde in Olten statt. Interessierte können sich für eine Schnupperlektion anmelden. Vorkenntnisse werden keine benötigt. Die Kursleiterin geht individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ein.

Weitere Informationen sind auf der Homepage [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch) zu finden.

# PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Auskunft und Anmeldung bei:  
**Pro Senectute Kanton Solothurn**  
**Kim Jerjen**  
[kim.jerjen@so.prosenectute.ch](mailto:kim.jerjen@so.prosenectute.ch)  
Tel. 032 626 59 56

## *Leider abgesagt*

### **Ökumenischer Senioren-Nachmittag**

Als wir letztes Jahr den ökumenischen Senioren-Nachmittag auf den 29. Oktober 2021 verschoben, waren wir zuversichtlich. Aber leider wie damals: Aufgrund der unsicheren Corona-Situation haben wir entschieden, auch dieses Jahr den Anlass abzusagen, was wir sehr bedauern.

Alles Gute im Namen des Organisationsteams  
*Maria Fürst*

## Gesprächsrunde: Thema Früchte

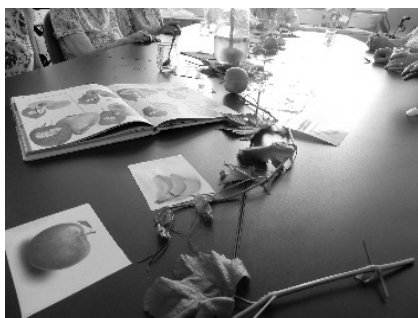
Die Gesprächsrunden nach Themen, sind eine Form der Aktivierung, Wiederbelebung und Erhaltung geistiger und damit auch psychischer und physischer Fähigkeiten. Sie fördern den sozialen Kontakt, weil sie in Gruppen Gleichgesinnter durchgeführt werden und Raum gegeben wird für Gespräche, Erinnerungen und Erfahrungen von früher.



Selbstgemachte Fruchtsäfte wurden angeboten, passend zum Thema Frucht.

Ziel:

- ✓ Aktivierung der Sinneswahrnehmung
- ✓ Förderung der Zuordnungsfähigkeit
- ✓ Ansprechen des Langzeitgedächtnisses



Eindrücke aus dem Tagestreff Tagesheim für Seniorinnen und Senioren

## Kreativ zur Förderung der Feinmotorik

Das Angebot «Gestalten» umfasst Handarbeiten, Malen und Basteln zu jahreszeitlichen Themen. Die Beteiligung aller Tagesgäste mit unterschiedlichen Fähigkeiten ist hier möglich. Einfache und vertraute Techniken und Mate-



rialien sollen Überforderungen und Desinteresse vorbeugen. Kreative und ansprechende Dekorationen entstehen.

Ziel:

- ✓ Vorhandene Fähigkeiten und Fertigkeiten erhalten und fördern
- ✓ Aktivierung und Förderung der Feinmotorik
- ✓ Aktivierung der Sinneswahrnehmung
- ✓ Teilnahme am sozialen Leben
- ✓ Stärkung des Selbstbewusstseins und Erhaltung der Selbstständigkeit

### Glück bedeutet, deinen eigenen Weg zu gehen . . .

. . . In diesem Sinne durften wir im Juli unsere Lernende **Edona Qetaj** verabschieden. Sie hat während der vergangenen – nicht ganz einfachen – zwei Jahren ihre Ausbildung zur Assistentin Gesundheit und Soziales bei uns im Seniorenzentrum Untergäu absolviert.



Sie durfte viele schöne und emotionale Augenblicke während dieser Zeit erleben. Ihre Lehrzeit war vor allem durch Corona geprägt. Edona hat all diese turbulenten Momente gut weggesteckt und ihre Lehre mit Bravour bestanden. Wir gratulieren ihr an dieser Stelle ganz herzlich und wünschen ihr viel Glück für die Zukunft.

## Ausflüge mit den Wohngruppen und dem Tagestreff



Rausgehen in den Wald, ein Feuer anzünden und bräteln – das ist Sommer. An vier verschiedenen Tagen organisierte der Bereich Alltagsgestaltung Ausflüge für alle Pensionärinnen und Pensionäre sowie für die Tagesgäste.

Der Wald ist der perfekte Ort für eine willkommene Abwechslung aus dem Alltag. Denn Bäume sind wahre Alleskönner: Sie spenden Schatten, schützen uns vor Regen und schaffen ein angenehmes Klima. Der Wald ist nicht nur schön anzusehen, sondern er hat auch eine beruhigende Wirkung auf uns Menschen und die Tiere. Eine Pensionärin sagte immer wieder:

«Wow, habt ihr die prächtigen Bäume gesehen?»

Was gibt es also Schöneres, als einen Ausflug in den Wald zu unternehmen? Mit verschiedenen Grilladen wie Steaks, Würsten und Cervelats, ein paar Zeitungspapieren und Zündhölzern – und ohne Holz im Gepäck – machten wir uns auf den Weg nach Härkingen in den Wald.



### Sie Seele baumeln lassen . . .

Während das Feuer brannte, wurden Waldspaziergänge unternommen, es wurde gegasst, sonstige Spiele gespielt oder einfach nur die Seele baumeln gelassen. Auch die Kenntnisse über den Wald wurden getestet, erstaunlich was jeder weiss resp. wusste und welche Erfahrungen von früher in die Gespräche einfließen.



Es waren abwechslungsreiche, lustige und gemütliche Ausflüge in die Natur. Die Wetterfee leistete ebenfalls ihren Beitrag zum guten Gelingen, strahlte doch bei jedem Ausflug die Sonne. Ein paar wenige Regentropfen wurden von der Sonne umgehend wieder getrocknet, so dass sich die Teilnehmenden wieder an den warmen Sonnenstrahlen erfreuen konnten.



## Singen ist die Sprache des Glücks . . .

Durch Corona konnten wir lange Zeit leider nicht singen! Diese geselligen Stunden vermissen unsere Pensionärinnen und Pensionäre am meisten in der Alltagsgestaltung. Egal bei welcher Aktivität, zwischendurch mal ein Liedchen zu singen, gehört zum Wohlergehen einfach dazu!

Die ersten Erfahrungen zeigten, dass die

Stimmbänder zum einen etwas eingerostet waren, zum anderen konnte oft die richtige Tonlage nicht gefunden werden. Diese Umstände haben zu einer ausgelassenen Stimmung gesorgt und es zeigte sich, Singen macht Spass und verbindet die Menschen. Die regelmässigen Singabende sind beliebt und die Teilnahme ist sehr rege.



Ziele der Singgruppe sind:

- ✓ Aktivierung durch Musizieren, Klatschen und Singen. Kommunikation und Unterhaltung fördern.
- ✓ Gemeinschaft erleben
- ✓ Entspannung und Stimmungsausgleich
- ✓ Positive Erinnerungen wecken
- ✓ Selbstwertgefühl steigern
- ✓ Erinnerungspflege
- ✓ Atemtraining

*Andrea Hug    Leiterin Bewohneradministration  
Greetje Meier    Leiterin Alltagsgestaltung*

## 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 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 bis 15.15 Uhr (während den Schulferien kein Turnen)

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

**Kontaktadressen:** Ruth Piffaretti, Ahornweg 1, 4614 Hägendorf  
Tel.-Nr. 062 216 30 06  
E-Mail [rcpiffaretti@sunrise.ch](mailto:rcpiffaretti@sunrise.ch)

Hugo Vögeli-Sinniger, Mühlering 1, 4614 Hägendorf  
Tel.-Nr. 062 216 25 75  
E-Mail [hugo40@hispeed.ch](mailto:hugo40@hispeed.ch)

### Liebe Seniorinnen und Senioren

Hätten Sie Lust, mit einem Beitrag den Leserinnen und Lesern der «Seniorenpost» 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 bei:



- Werner Huber, Stiftungspräsident, Tel. 079 332 84 24, [wh.h@bluewin.ch](mailto:wh.h@bluewin.ch)
- Walter Husi, «Seniorenpost», Tel. 079 838 93 47, [walter-husi@bluewin.ch](mailto:walter-husi@bluewin.ch)



## Olympiakrankheiten

Bemerkt hat der Äntsch die gesundheitlichen Veränderungen über das Wochenende. Am Sonntagmorgen schien ihm vor dem Spiegel im Badezimmer, dass ihn seine Augen vier-eckig und nicht mehr rund anstarrten, dauernd hin und her hüpfen ohne zur Ruhe zurück zu finden. Ihm war, als ob seine Pupillen im Spiegel eindeutig und ohne Pause die Bewegungen des Tessiner 200-Meter-Vierlagenschwimmers und Gewinner einer Bronzemedaille Jérémy Desplanches nachzuahmen versuchten. Kein Wunder nach so viel Stunden TV-Sport aus Tokyo. Also, um kein Missverständnis aufkommen zu lassen, dies alles war eine Folge des jeweils im Lehnstuhl zuhause vor dem Bildschirm ohne die Anstrengungen der Athletinnen und Athleten und mit einem kühlen Bier neben sich auf dem Tisch genossenen Fernsehtages. Nur hin und wieder färbte das Verhalten unserer erfolgreichen Schweizer Sportlerinnen und Sportler auf den alten Geist vom Äntschberg durch. Gerade als er die erfolgreiche Klotener Beachvolleyballerin Joana Heidrich bewunderte, wie sie mit so erstaunlich hohen und pausenlosen Sprüngen in Tokyo alle gegnerischen Angriffe mit unglaublicher Sicherheit abblockte, da stiess im Badezimmer nervend die Waschmaschine Pfeiftöne aus. Ein sicheres Zeichen, dass die Bettwäsche wieder sauber und bereit dafür war, am Wäscheständer aufgehängt und getrocknet zu werden. Der Äntsch hatte nun die Wahl, entweder umgehend Wäscheständer und nasse Bettwäsche zusammenzuführen, oder den beiden Beachvolleyballerinnen weiter die ihnen gebührende Aufmerksamkeit zu schenken. Da ein kurzer Blick genügte, um festzustellen, dass das Fläschchen Bier auf dem Tisch auch noch nicht leer war, entschied er sich für das Angenehmere und liess die Wäsche in der Trommel liegen.

Als Gegenleistung schwor er sich, diesmal die später trockene Bettwäsche nicht mit Hilfe eines wie üblich hingestellten Stuhles im

obersten Fach des Schlafzimmerschranks zu versorgen, sondern ähnlich hohe Sprünge wie Joana Heidrich anzuwenden, um der Bettwäsche zu dem ihr üblich zustehenden Platz im Schrank zu verhelfen. Der Äntsch verzichtete jetzt darauf zu beschreiben, wie hoch und elegant seine Sprünge im Schlafzimmer waren. Jedenfalls liegt die Bettwäsche jetzt dort, wo sie sein muss.

Aber auch unsere Cross-Country-Frauen haben den Äntsch mit ihrem Dreifach-Erfolg von Gold, Silber und Bronze hellauf begeistert. So ergriff er die Gelegenheit, am nächsten Morgen statt den Schlüssel im Autoanlasser zu drehen, sein Velo zu satteln, und anstelle der Einkaufstasche für einmal den Rucksack über



*Triathlet Max Studer kehrt nach seiner Olympia-Teilnahme in Tokyo nach Kestenholz zurück.*

*Bild: Bruno Kissling*

seine Schultern zu hängen. Voller Begeisterung trat er die Pedale und konnte es nicht lassen, wie Jolanda Neff, Sina Frei und Linda Indergand vom Rätchengässli Richtung Stadtzentrum zu fahren, nein . . . sozusagen zu rasen!

Da im nahen Schulhaus kein Betrieb herrschte (Schulferien!), erlaubte er sich, vor dessen geschlossenen Toren einen den genannten Heldinnen abgeschauten Trick zu üben: Den eleganten Hüpfen von der Strasse über den Randstein aufs Trottoir, was ihm aber total misslang.

«Pumps die Lerche! Schuster, bleib bei deinem Leisten, lieber Äntsch!»

# Lösung Sudokku

---

## Lösung Sudoku:

6	8	2	5	9	1	7	3	4
3	4	9	7	2	8	6	1	5
1	5	7	4	3	6	2	9	8
8	2	4	3	7	5	9	6	1
5	3	6	1	8	9	4	2	7
7	9	1	6	4	2	8	5	3
4	6	8	2	1	3	5	7	9
2	7	3	9	5	4	1	8	6
9	1	5	8	6	7	3	4	2

### Verkauf von Handarbeitsprodukten der Werkgruppe

Ausserhalb des Weihnachtsmarktes können die von  
unseren Frauen mit viel Herzblut  
produzierten Waren bei der Werkleiterin

**Esther Nünlist,**  
**Im Bifang 2, 4614 Hägendorf, Tel. 078 790 27 77,**  
gekauft werden.

---

## Lösungen Quiz:

1. Der Mohrenkopf – Robert Dubler AG will keine Namensänderung.
2. «Prix Walo» – Die 46. «Prix Walo-Gala» wird am 7. November 2021 auf Star TV live ausgestrahlt.
3. Jazz-, Blues- und Schlagersänger Bill Ramsey (\* 17.4.1931 USA).
4. Claude Nicollier, 77, war als Astronaut für die ESA insgesamt 42 Tage im Weltall, auch aussenbords.
5. Am 5. Juli 1946 zeigte Louis Réard in Paris erstmals den Bikini.
6. Vor 150 Jahren, am 22. Juli 1871 – im weissen Flanellkleid!
7. 48
8. Bis 1980
9. Harvey Ball, 10. 7. 1921–12. 4. 2001, Worcester, Massachusetts.
10. Admissio
11. Am 14. Oktober 1959 als erste Boulevard-Berichterstattung.
12. Pocken, deren Impfung am Anfang der Impfgeschichte steht, einer der grössten Erfolge der Medizin.
13. Mit den alten Buchenwäldern am Bettlachstock, zehn Jahre nach der Anerkennung der Pfahlbauten am Inkwiler- und Burgäschisee.
14. Der am 7. Juli 1936 in Fribourg geborene Joseph «Jo» Siffert.
15. Vor zehn Jahren am 11. März 2011; etwa 41'000 Menschen leben noch immer entwurzelt ausserhalb der Präfektur Fukushima.
16. Friedrich Dürrenmatt, 5. Januar 1921–14. Dezember 1990 (Neuenburg NE), und Max Frisch, 15. Mai 1911–4. April 1991 (Zürich)
17. 13 Medaillen: 3x Gold (alle drei gingen an Frauen), 4x Silber, 6x Bronze; 10 Medaillen gewannen Frauen, 3 gewannen Männer.
18. Vor 60 Jahren, ab 13. Aug. 1961; am 9. Nov. 1989 deren Fall.

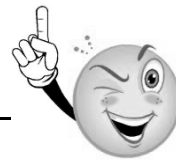
---

**Spenden** – grosse und kleine willkommen! – zu Gunsten der **Stiftung für ein glückliches Alter** können auf das Konto Nr. 10.352.01 bei der Raiffeisenbank Untergäu, 4614 Hägendorf, gemacht werden:

**IBAN CH66 8094 7000 0010 3520 1, Postcheck-Konto 46-349-9, Raiffeisenbank Untergäu, 4614 Hägendorf**

Einzahlungsscheine können bei der Rechnungsführerin unserer Stiftung bezogen werden.  
Adresse und Telefonnummer finden Sie auf Seite 4 der „Seniorenpost“.

---



Ein Malerlehrling soll die Markierungen auf der Autobahn erneuern. Am ersten Tag schafft er mehr als zwei Kilometer, am zweiten Tag nur noch 500 Meter, am dritten sogar nur noch 200 Meter. Fragt der Chef: «Warum schaffst Du nicht mehr so viel wie am Anfang?» Darauf der Lehrling: «Naja, der Weg zum Farbeimer ist inzwischen echt weit . . . »

Im Sommer fahren zwei Männer im Zug. Sagt der eine: «Gerade nachts ist diese Hitze unerträglich.» – «Ja, stimmt, aber ich finde, alle Menschen sollten immer mit offenem Fenster schlafen.» – «Ach, sind Sie Arzt?» – «Nein, Einbrecher.»

Kommt ein 70-jähriger Mann in die Apotheke und sagt: «Ich hätte gerne Viagra.» Der Apotheker holt eine Packung. Der Mann nimmt sofort eine Tablette heraus, zerdrückt diese auf dem Tresen und schnupft das blaue Pulver durch die Nase. Erschrocken sagt der Apotheker: «Aber Sie machen das ganz falsch!» Sagt der alte Mann: «Ganz ruhig. In meinem Alter findet Sex ohnehin nur noch im Kopf statt.»

Fragt der Arzt mit dem starken Husten: «Rauchen Sie?» «Nein, ich habe noch nie geraucht.» «Schade, sonst hätte ich es Ihnen verbieten können.»

«Meine Oma arbeitet für das FBI, da ist alles sehr geheim. Jetzt nennen wir sie nur noch Top-Sigrid.»

«Sind Sie schuldig?» – «Nein, natürlich nicht.» – «Haben Sie ein Alibi?» – «Was ist ein Alibi?» – «Hat Sie jemand während des Überfalls gesehen?» – «Ach so. Nein, zum Glück hat mich dabei niemand gesehen.»

Es tut mir wirklich leid, aber Dein Französisch-Test ist leider eine 1.» – «Gracias.»

«Was ist Ihr Mann von Beruf?», fragt der Arzt seine junge Patientin. «Bauarbeiter», antwortet diese. «Ja, dann sagen Sie Ihrem Mann einen schönen Gruss, er hat bei Ihnen den Grundstein für ein Kinderzimmer gelegt!»

Kommt Lukas zu seinem Vater: «Papa, wenn Du mir eine Fünfigernote gibst, erzähl ich

Dir, was der Briefträger heute morgen zu Mama gesagt hat . . . » Vater: «Hier hast Du die 50 Franken, was hat er gesagt?» Lukas steckt den Schein ein: «Er sagte, guten Morgen Frau Meier, hier ist Ihre Post . . . »

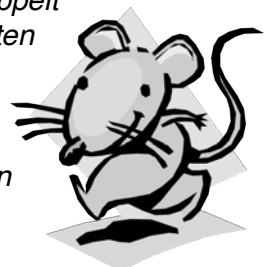
Treffen sich zwei Informatiker, der eine hat ein neues Fahrrad. Meint der andere: «Tolles Fahrrad, was hat es denn gekostet?» – «War kostenlos.» – «Erzähl mal.» – «Naja, gestern bin ich hier durch den Park gegangen, da kommt eine Frau auf dem Fahrrad vorbei, zieht sich die Kleider aus und meint, ich solle mir alles nehmen, was ich will.» – «Echt gute Wahl, die Kleider hätten Dir wahrscheinlich eh nicht gepasst.»

Familie Müller wohnt im 25. Stock eines Hochhauses. Der Lift ist kaputt. Also gehen sie die Treppe hoch, zum Zeitvertreib erzählen sie sich Witze. Im 23. Stock sagt Frau Müller: «Jetzt fällt mir kein Witz mehr ein.» Daraufhin Herr Müller: «Mir schon. Ich habe den Wohnungsschlüssel im Auto vergessen.»

Zwei Tiere treffen sich. «Hallo, ich bin ein Wolfshund. Mein Vater ist ein Hund, meine Mutter ein Wolf.» Das andere schüttelt ungläubig den Kopf. «Niemals! Das kannst Du mir nicht erzählen.» «Doch, das ist wahr! Was bist Du denn für ein Tier?» «Ich bin ein Ameisenbär.» Der Wolfshund lacht: «Das glaubst Du doch wohl selber nicht!»

«Mein Freund hat mich kurzfristig zum Finale der Fussball-Weltmeisterschaft eingeladen. Er hat noch ein Eintrittsbillett übrig. Leider heirate ich an diesem Tag. Wenn Du jemanden kennst, der Interesse hat, sag bitte kurz Bescheid: Sie wartet vor der Gottlieb-Kirche, ist blond, 1,70 m gross und heisst Stefanie.»

Eine Maus sitzt im Kino und will einen Film schauen. Kurz vor Beginn des Films kommt ein Elefant rein und setzt sich vor die Maus. Nach ein paar Minuten tippelt die Maus um den Elefanten und setzt sich direkt vor ihn. Dann dreht sie sich rum und meint: "Gell, man sieht nix mehr, wenn der andere genau vor einem sitzt!"



Für Adressetikette

Wir freuen uns die Stiftung für ein glückliches Alter Hägendorf – Rickenbach zu unterstützen und beraten die Seniorinnen und Senioren in unseren Apotheken in Hägendorf und Olten sehr gerne.



*toppharm*

Apotheke Drogerie Hägendorf

Unsere Dienstleistungen, Analysen und Mietartikel

Service
Wochen-Dosiersystem
Dienstleistungen
Allergie-Check
Blutdruck-Messung
Blutdruck Check Plus (+EKG & Gespräch)
Blutzucker-Messung
Darmkrebs Vorsorge
Diabetes-Check (HbA1c)

Gen-Analysen-Ernährung
Gesundheitsprogramm Hypertonie
Herz-Kreislauf-Check
Impfausweis überprüfen
Mietartikel
Babywaage
Elsa-Kissen
Gehstöcke und Krücken
Neues Teefachgeschäft

## Topberatung mit Persönlichkeit!

Dienstleistung mit kompetenter Beratung ist unser Motto!

*toppharm*

Apotheke zum Kreuz

[www.kreuz.apotheke.ch](http://www.kreuz.apotheke.ch)

*toppharm*

Apotheke & Drogerie Hägendorf

[www.apo-dro.ch](http://www.apo-dro.ch)