



2022

Zum Jahreswechsel

*Wenn zu später Mitternacht
so mancher Böller kracht,
denk' ich, was neu beginnen soll,
sei gar nicht immer wirklich toll.
Es geht halt einfach weiter
mit dunkeln Seiten und mit heitern.*

*Es spielt mit uns der Weltenlauf,
die Hoffnung aber gib niemals auf.
Da rat' ich Dir noch heuer,
leg' stark Deine Hand ans Steuer.
So wünsche ich zur neuen Zeit
allen stets 'ne gute Gesundheit.*

Roland Wyss-Giezendanner



*«Es gibt nur zwei Tage im Jahr,
an denen man nichts tun kann.
Der eine ist gestern, der andere morgen.
Dies bedeutet, dass heute der richtige Tag
zu Liebe, Glauben und in erster Linie
zum Leben ist.»*

Dalai Lama

Liebe Seniorinnen und Senioren
Liebe Leserinnen und Leser

Aus den Vorjahren wissen Sie, dass ich mich nicht an scheinbar besonderen Tagen orientiere, und so werde ich auch nicht Weihnachten und Neujahr nachstehend in den Vordergrund stellen.

Vielmehr glaube ich, dass wir gerade in der aktuell schwierigen Zeit eben «heute» leben müssen. Allerdings rufe ich immer wieder in Erinnerung, dass wir bei uns doch auf recht hohem Niveau «klagen». Ein Blick in die Welt hinaus muss uns aber lehren, dass wir die Relationen nicht aus den Augen verlieren. Viele Menschen haben fast nichts, ja sogar dies wird ihnen durch Kriege und Naturkatastrophen noch genommen. Bei uns und in der näheren Umgebung gibt es auch immer wieder Ereignisse, die Menschen an Leib und Leben treffen und grossen finanziellen Herausforderungen aussetzen. Wenn ich schon nur die Bilder von Ahrweiler (D) oder abgedeckte und noch nicht reparierte Dächer in Wolhusen sehe, leide ich mit. Andererseits stellt es mich auch zuweilen auf, wie so betroffene Menschen doch wieder Mut für die Zukunft formulieren.

Sie setzen neue Relationen her und planen «heute» ihre Zukunft, in Kenntnis, dass es sie möglicherweise wieder treffen kann. Sie spüren die Liebe der Nachbarn und der zahlreich Helfenden und nehmen die Fähigkeit, zu Glauben und damit zum Leben wieder auf.

Gestern ist Vergangenheit – wir verarbeiten Geschehenes, und morgen ist Zukunft – wir planen und wissen doch nicht genau, was uns dies bringt. Heute aber stehen wir im realen Alltag und müssen uns zurechtfinden. Wir dürfen Liebe empfangen und geben, den Glauben an uns und unser Umfeld pflegen und eben aus unserem Leben das Beste machen.

Wir tun gut daran, aber das Gesamtbild auf unserer Welt nicht aus den Augen zu verlieren und primär nicht uns selbst, sondern unsere Mitmenschen in den Mittelpunkt zu stellen. Gerade dies könnte uns bei der Bewältigung und damit der Selbsterkenntnis zu offenen Fragen sicher helfen. Aus Begegnungen im Zusammenhang mit unserer Stiftungsarbeit schöpfe ich Kraft und Zuversicht. Es sind da aber nicht die reichen und sorglosen Menschen, die mein Denken beeinflussen, sondern vielmehr Mitmenschen, die aus ihrer Situation das Beste machen und auch mit kleinen

Freuden zu leben gelernt/erfahren haben. Ein Blick in die Vergangenheit – was hätte ich besser/anders machen können – bringt nichts. Die Planung des Folgetages ist auch nicht das Entscheidende, denn ich weiss nicht, wie die Welt morgen aussieht und ich will ja nicht mit dem «Bau von Luftschlössern» absehbaren Enttäuschungen Tür und Tor öffnen.

Darum scheint mir immer mehr «das Heute» so entscheidend zu sein, eben der richtige Tag.

Liebe dokumentiert sich nicht nur an sichtbaren Handlungen, sondern entspringt einem vertieften Denken an Mitmenschen, denen wir mit kleinen Gesten Liebe geben können.

Glauben – nicht nur religiös betrachtet – gibt uns die Kraft, uns selbst und den Mitmenschen wieder zu glauben.

Gerade diesen Punkt sollten wir angesichts der uns überflutenden «Fake News» wieder ernster nehmen und neues Vertrauen aufbauen.

Ja, dann können wir – eben heute – leben und den drei hier zitierten Worten für uns als Empfangende und Gebende/Spendende – neue Inhalte vermitteln.

So gesehen kann eben unser «Heute» schon jetzt Weihnachten oder Neujahr sein, und ein Blick auf den Kalender erübrigt sich.

Ich wünsche Ihnen in diesem Sinne für immer wieder «ein gutes Heute» über die Festtage und den Jahreswechsel hinaus.

Werner Huber, Präsident der Stiftung

Aus dem Stiftungsrat

Unsere Ressortleitungen setzen sich täglich mit der aktuellen Situation um COVID auseinander und ermöglichen mit grossem Einsatz doch noch verschiedene Aktivitäten. Herzlichen Dank an mein Team, aber auch an Sie als Nutzer, denn die sozialen Kontakte bleiben uns wichtig.

Orientieren sie sich über die Durchführung auch auf unserer Homepage:

<https://www.gluecklichesalter.ch>

Wenn Sie südlich der Bahnlinie in Hägendorf die vorliegende Ausgabe der «Seniorenpost» in den Händen halten, wird ein Kapitel in unserer Geschichte geschlossen. Maria (Sabine) Meier war das letzte Mal als «Zustellerin» unterwegs. Sie fand im reich befrachteten Alltag immer wieder Zeit für den Spaziergang und damit das «Anlaufen der Briefkästen». Wir danken Sabine herzlich und glauben, die Zustellung auch in Zukunft sichern zu können. Haben Sie Interesse, im Jahr vier Runden im Quartier zu übernehmen, melden Sie sich beim Präsidenten.

Bei der «Seniorenpost» haben wir nicht nur mit der Pflege des Datenschutzes zu tun und wir achten sehr auf die Publikationen in der Rubrik «Wir gratulieren». Zuweilen kommt auch die Bitte, dass die Zustellung der «Seniorenpost» nicht gewünscht wird. Wir berücksichtigen dies weitmöglichst; sollte trotzdem Ihr Briefkasten adressiert bedient worden sein, bitten wir um Entschuldigung und Entsorgung. Wir halten auch an der Papierform fest, Ihre Meldung, dass Sie die «Seniorenpost» elektronisch geniessen, freut uns.

Viel Vergnügen bei der Lektüre.

Werner Huber

Präsident der Stiftung für ein glückliches Alter Hägendorf-Rickenbach

Kontaktadressen der Stiftung

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

Kontaktadressen für die Dienstleistungen der Stiftung

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

* Mitglieder des Stiftungsrates

Hilfe bei Formularen und Steuererklärungen

Von der Wiege bis zur Bahre, schleift der Schweizer Formulare.

Immer wieder, und immer mehr, werden wir von Behörden und Dienstleistern mit Formularen konfrontiert. Regelmässig flattert uns die Steuererklärung ins Haus.

Wir wissen, dass viele ältere Mitmenschen über sehr gute Computer-Kenntnisse verfügen und sich daher weitgehend zurechtfinden.

Sollten Sie aber trotzdem Mühe haben, wenden Sie sich an unseren Formulardienst. Wir sind gerne für Sie da und freuen uns, Ihnen beim Ausfüllen jeglicher Formulare behilflich zu sein.

Stiftung für ein glückliches Alter Hägendorf-Rickenbach

Werner Huber, Hinterfeld 2, 4613 Rickenbach, 079 332 84 24, oder wh.h@bluewin.ch



1. Januar–31. März 2022

Wir gratulieren herzlich zur / zum

Goldenen Hochzeit

50 Jahre verheiratet

3. März

Josef und Juana Flury
Oltnerstrasse 13a, 4614 Hägendorf

9. März

Peter und Maria Haltinner
Auweg 3, 4613 Rickenbach

100. Geburtstag

15. Januar

Martha Moser
Thalackerweg 11, 4614 Hägendorf

99. Geburtstag

12. Januar

Ernst Wyss
Am Brotkorb 3, 4614 Hägendorf

97. Geburtstag

16. Januar

Luise Baumli
Alterszentrum Sunnepark, GAG
Einschlagstrasse 64, 4622 Egerkingen

20. Januar

Maria Hüsler
Thalackerweg 11, 4614 Hägendorf

26. März

Rosa Marie Schmid
Thalackerweg 11, 4614 Hägendorf

96. Geburtstag

16. Februar

Walter Sommer
Rolliweg 5, 4614 Hägendorf

6. März

Helena Innenheiter
Thalackerweg 11, 4614 Hägendorf

94. Geburtstag

23. Februar

Otilie Haefeli
Hausmattstrasse 5, 4614 Hägendorf

92. Geburtstag

5. März

Heinrich Hodel
Terrassenstrasse 5, 4614 Hägendorf

19. März

Josefina Kissling
Thalackerweg 11, 4614 Hägendorf

91. Geburtstag

16. März

Max Willimann
Thalackerweg 11, 4614 Hägendorf

90. Geburtstag

4. Februar

Maria Meier
Dünnernstrasse 18, 4614 Hägendorf

7. Februar

Erika Hodel
Terrassenstrasse 5, 4614 Hägendorf

11. März

Lucie Peier
Nellenweg 17, 4614 Hägendorf

85. Geburtstag

14. Januar

Marina Ruch
Bachstrasse 21A, 4614 Hägendorf

29. Januar

Zita Raemy
Rollimatt 1, 4614 Hägendorf



1. Januar–31. März 2022

Fortsetzung:

Wir gratulieren herzlich zum

85. Geburtstag

20. Februar

Susanna Willimann
Thalackerweg 11, 4614 Hägendorf

29. März

Rosmarie Hofstetter
Kohlholzweg 3, 4614 Hägendorf

80. Geburtstag

4. Januar

Josef Flury
Oltnerstrasse 13a, 4614 Hägendorf

24. Januar

Paul Loser
Bahnweg 7, 4614 Hägendorf

4. Februar

Ernst Lüthi
Fridgasse 3, 4614 Hägendorf

10. Februar

Mario Baisotti
Dünnernstrasse 17, 4614 Hägendorf

15. März

Urs Kissling
Kehrliweg 5, 4613 Rickenbach

20. März

Werner Werz
Solothurnerstrasse 21, 4614 Hägendorf

24. März

Josef Koller
Fridhag 21, 4614 Hägendorf

75. Geburtstag

14. Januar

Hanni Bolliger
Dünnernstrasse 17, 4614 Hägendorf

26. Januar

Antonio Covella
Am Brotkorb 11, 4614 Hägendorf

28. Januar

Franz Niederer
St. Laurentiusstrasse 6, 4613 Rickenbach

30. Januar

Verena Lehmann
Austrasse 1, 4613 Rickenbach

14. Februar

Ferdinand Meier
Austrasse 13, 4613 Rickenbach

15. Februar

Liselotte Zwygart
Spitzenrüti 5, 4614 Hägendorf

19. Februar

Christine Krebs
Sandrain 6, 4614 Hägendorf

1. März

Peter Vögeli
Heiligacker 8, 4614 Hägendorf

10. März

Georg Hein
Hagrain 6, 4614 Hägendorf

12. März

Peter Podesser
Dünnernstrasse 2, 4614 Hägendorf

16. März

Sophie Bütler
Lehenweg 9, 4614 Hägendorf

24. März

Rudolf Mägli
Weinhaldenfeld 8, 4614 Hägendorf



1. Januar–31. März 2022

70. Geburtstag

14. Februar

Odette Flückiger
Im Bifang 2, 4614 Hägendorf

19. Februar

Ruth Kästli
Chänzeliweg 3, 4614 Hägendorf

17. März

Siu Yin Hochrein
Eigasse 5, 4614 Hägendorf

26. März

Katharina Aschwanden
Ferchweg 5, 4613 Rickenbach

65. Geburtstag

10. Januar

Mario Schneider
Kapellenweg 29, 4613 Rickenbach

Esther Stuber
Wendelinweg 3, 4613 Rickenbach

31. Januar

Katharina Jauch
Bühlmatt 2, 4614 Hägendorf

5. Februar

Ursula Schumacher
Buchenweg 5, 4614 Hägendorf

22. Februar

Klara Spring
Allerheiligenberg 7, 4615 Allerheiligenberg

24. Februar

Burkhard Kagelmann
Bornweg 1, 4613 Rickenbach

25. Februar

Silvia Fritz
Fridhag 10C, 4614 Hägendorf

1. März

Daniel Strebel
Kirchweg 6, 4613 Rickenbach

3. März

Eva Verena Haselbach-Christen
Eigasse 13, 4614 Hägendorf

9. März

Anton Thalman
Rolliweg 7, 4614 Hägendorf

26. März

Theresa Salamoni
Bahnweg 3A, 4614 Hägendorf

30. März

René Michel
Mühlerain 20, 4614 Hägendorf

*An der Schwelle des neuen Jahres lacht die
Hoffnung und flüstert,
es werde uns mehr Glück bringen.*

Alfred Tennyson, 1. Baron Tennyson (1809–1892),
britischer Dichter des Viktorianischen Zeitalters.

Mittagstisch für Seniorinnen, Senioren und Alleinstehende



- Ort:** Katholisches Pfarreizentrum, Hägendorf
- Daten:** jeweils am 3. Mittwoch des Monats um 12.00 Uhr
19. Januar 2022
16. Februar 2022
16. März 2022
- 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.**

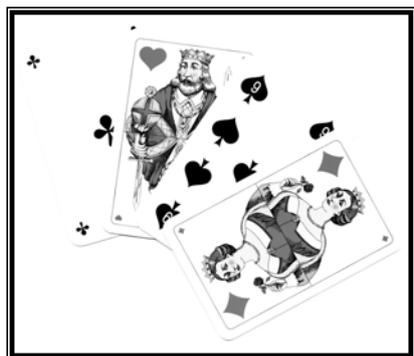
Für Ihr leibliches Wohl sind besorgt die Köchinnen:

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 2022 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 2022: Montag, 10. Januar (statt 3. Januar)
Montag, 7. Februar
Montag, 7. März

*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!

Sieger erkoren – jetzt beginnen die neuen Jassrunden!

Am Montag, 6. Dezember 2021, fand die Rangverkündung und der gesellige Teil des Jassens statt.

Es war ein schwieriges Jahr. Wir konnten erst im Juli das erste Mal jassen. Im Gasthof Teufelschlucht bei Christian Aegerter und seinem Team waren wir wieder herzlich willkommen. Wir danken für die angenehme Bereitschaft. Der Stiftung für ein glückliches Alter danken wir für die immer grosszügige Unterstützung.

Zwölf Jasserinnen und Jasser haben alle fünf Nachmittage besucht. Sieben Spielerinnen und Spieler haben viermal an den Jasstagen teilgenommen, acht nahmen dreimal teil.

Für alle in der Rangliste (unten) erwähnten 27 Teilnehmenden gab es einen Gutschein vom Vögeli Beck, Hägendorf. Niemand ging leer aus! Alle, auch wer nur einmal oder zweimal die Jassrunden besucht hatte, durfte an der Rangverkündung einen feinen «Grittibänz» mit nach Hause nehmen!

Rangliste

<i>5x teilgenommen</i>			
1. Kurt Wiedemann	19'668 Punkte	14. Kurt Hofstetter	15'822 Punkte
2. Hans Rohr	19'651 Punkte	15. Bernadette Böni	15'307 Punkte
3. Rosmarie Fritz	19'290 Punkte	16. Elsbeth Furrer	15'254 Punkte
4. Maria Meier	19'268 Punkte	17. Hanni Bloch	15'109 Punkte
5. Charlotte Ritter	18'894 Punkte	18. Lotti Frey	14'867 Punkte
6. Robert Wagner	18'839 Punkte	19. Ernst Sutter	14'684 Punkte
7. Ernst Ryter	18'811 Punkte		
8. Verena Ryter	18'798 Punkte	<i>3x teilgenommen</i>	
9. Hans-Peter Franzelli	18'712 Punkte	20. Hedi Brügger	11'472 Punkte
10. Lea Oesch	18'605 Punkte	21. Marianne Möri	11'459 Punkte
11. Heinz Grimm	18'509 Punkte	22. Romy Kündig	11'164 Punkte
12. Marcel Henzi	18'371 Punkte	23. Jörg Frey	11'159 Punkte
		23. Silvia Rötheli	11'159 Punkte
		24. Roger Schmid	10'955 Punkte
		25. Ruth Meier	10'494 Punkte
		26. Franz Ferri	10'468 Punkte

Am Montag, 10. Januar 2022, beginnen die neuen Spielrunden. Liebe Jasserinnen und Jasser aus Hägendorf und Rickenbach, bleiben Sie nicht zu Hause! Wir jassen strikte nach BAG-Vorschriften. Das Jass-Team freut sich auf neue Spielerinnen und Spieler; wir sind keine Profi-Jasser, wir sind Laienspieler!

Die neuen Jass-Daten entnehmen Sie bitte auf der Seite links (Seite 8).

Das Jassteam wünscht allen gute Gesundheit und friedliche Feiertage.

*Monika Beslanovits und
Hanni Bloch*

*Sie belegen im Schlussklassement
2021 die ersten drei Ränge (v.l.):
Hans Rohr (2.), Kurt Wiedemann (1.)
und Rosmarie Fritz (3.)*



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.

Werken für die Stiftung 2022

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, 6. Januar

Donnerstag, 17. Februar

Donnerstag, 31. März

Donnerstag, 20. Januar

Donnerstag, 3. März

Donnerstag, 3. Februar

Donnerstag, 17. März

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 2022:

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.

Bitte die aktuellen Informationen zu den Corona-Vorschriften beachten!

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 zu finden.

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Auskunft und Anmeldung bei:
Pro Senectute Kanton Solothurn
Kim Jerjen
kim.jerjen@so.prosenectute.ch
Tel. 032 626 59 56

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.



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



«Ich trage nicht gerne Wasser auf den Berg»

Mit dem Auto unterwegs nach Andermatt fahrend, führe ich mein Rennvelo und Bike mit. Mein Traum wäre es, in den nächsten drei Tagen alle Strassenpässe rund um Andermatt mit dem Rennvelo zu befahren. Die Gotthardregion hat mich schon immer fasziniert. Die verschiedenen sportlichen Möglichkeiten, die man ausüben kann, sind sehr vielfältig. Von extremen Kletter-, Hoch-, Schneesuh-, Ski- und Bike-touren, dem Wandern, Golfen und natürlich mit dem Rennvelo unterwegs zu sein, ist alles möglich.

Zur Landschaft gehören auch die Flüsse, die rund um die Gotthardregion entspringen, dem Wasserschloss Mitteleuropas: Rhein, Ticino, Rhone, Aare und die Reuss mit all ihren Zuflüssen. Wasser ist nicht bloss Geld, sondern Gold wert, man sollte viel mehr Sorge tragen. Niederschlagsmässig erhält die Gotthardregion in Mitteleuropa die grösste Menge. Die Südseite mit dem Bedretto- und Maggialtal, die Nufenen- und Simplonregion sind Spitzenreiter. Darum hat es in dieser Gegend am meisten Stauseen auf der Schweizer- und Italienerseite; sie dienen der Energieerzeugung. Die Reuss entspringt unterhalb dem Pizzo Centrale und an der Furka, fliesst in den Vierwaldstättersee, verlässt Luzern und fliesst östlich von Brugg in die Aare.

Ich bin am liebsten alleine mit dem Rennvelo unterwegs, ausser meine jüngste Tochter ist

mit von der Partie. In meinem Alter lassen die Reaktionszeit und Kondition nach. Das heisst, gemütlich hochfahren, bei der Abfahrt früher bremsen. Dadurch nimmt man die Umgebung intensiver wahr. Ich fahre immer ohne Kilometerzähler, Pulsmesser usw. Die vier bis fünf Liter Flüssigkeit, die ich pro Tag verbrauche, nehme ich von Rinnsalen, die neben den Strassen den Bergen hinunterfliessen. Ich habe

noch nie Magenprobleme gehabt, trage nicht gerne Wasser auf den Berg.

Es ist Mittwoch um 13.30 Uhr, eigentlich viel zu spät, um Oberalp- und Lukmanierpass zu fahren. Mein Körper braucht mindestens eine halbe Stunde zum Einfahren, danach kann ich den Puls relativ tief halten und meinen Rhythmus fahren, ohne viel Energie zu verbrennen. Bin nun im Aufstieg auf



In vollen Zügen geniesse ich die Umgebung des Oberalppasses.



Bei der Abfahrt vom Oberalppass nach Disentis geniesse ich die wunderbare Abendstimmung.

den Oberalppass. Linker Hand fahren die Gondeln dem Gütsch entgegen bis auf den Oberalppass (Samih Sawiris lässt grüssen). Rechter Hand erhebt sich der Badus, im Winter ein toller Skitourenberg. Nordöstlich des Gipfels entspringt der Rhein. Das Einzugsgebiet des Flusses ist sehr gross. Er fliesst durch den Bodensee, später durch Basel und mündet in Holland in die Nordsee.

Nun bin ich bald auf der Passhöhe. Ein schönes Gefühl! Der Verkehr auf der Passstrasse ist gross, aber zum Aushalten. Natürlich habe ich hinten und vorn am Rennvelo Licht. Die Temperatur ist sehr angenehm, trotzdem ziehe ich für die Abfahrt nach Disentis eine Windjacke an.

Ich liebe die Abfahrten, trotzdem fahre ich vorsichtig. Linker Hand sieht man die Alpstrasse, eigentlich eine Armeestrasse,

die zur Maighelser SAC-Hütte führt. Diese Gegend ist bekannt für tolle Skitouren, zum Beispiel Piz Borell-Piz Cavradi. Diese Tour kann erst im Frühjahr unternommen werden. Man fährt die Nordflanke des Piz Cavradi runter nach Tschamut-Selva. Sie ist sehr, sehr steil, ein Sturz hätte fatale Folgen; es könnte sein, dass der Sturz erst nach einigen hundert Metern enden würde. Allgemein sind Nordhänge lawinengefährlicher als

die Hänge anderer Richtungen.

Die 32 Kilometer Abfahrt habe ich hinter mir, einen Kaffee – und schon geht's ins Val Medel dem Lukmanierpass entgegen. Es ist unsere Lieblingsstrecke. Links und rechts die saftigen, hellgrünen Wiesen und mittendrin der Medelser Rhein, der sich in Disentis mit dem Vorderrhein vereint. Das Gestein ist grünlich-weiss mit sehr viel Quarz gebunden. Für mich immer eine tolle Bergfahrt, vor allen mit dem Rauschen des Bachs, und den kleinen Wei-



Auf der Lieblingsstrecke die Lukmanierpasshöhe (Passo del Lucomagno) erreicht, 1920 m ü. M.



*Lai da Sontga Maria
(Stausee am Lukmanierpass)*

lern, einfach wunderbar. Leider hat es einige Baustellen, was zu langen Wartezeiten führt. Runter durch das Bleniotal nach Biasca, über Airolo und die Tremola hoch auf den Gotthardpass nach Andermatt ist leider nicht mehr möglich. Führe man den Lukmanierpass im Frühling, hat es an einigen Stellen zehn Meter hohe Schneewände, ein ganz spezielles Gefühl.



Windräder? Woher unser Strom wohl in Zukunft kommen wird?

Ich entscheide mich, die gleiche Strecke nach Disentis und über den Oberalppass nach Andermatt zurück zu fahren, zum Glück hatte ich Licht dabei. Ein anstrengender Tag, der bei Nacht endet, geht zu Ende.



Gotthard-Passhöhe, 2107 m ü. M., im Hintergrund der Bergsee Lago della Piazza.

Donnerstagmorgen, blauer Himmel, tolle Fernsicht was will ich mehr, um froh zu sein.

Noch ein Bidon halb voll mit Wasser – und los geht's dem Gotthardpass entgegen. Die Strecke ist nicht anstrengend, nur knappe 700 Höhenmeter. Wie immer einen Kaffee trinken und ein Foto, das ein Hägendörfner Harley-Davidson-Fahrer knipste. Auf dem Gotthardpass wird zurzeit ein Windpark mit fünf Windrädern erstellt. Ich frage mich, wie lange es wohl vom Projekt bis zur Realisierung der Anlage dauerte. Vermutlich zehn Jahre, traurig, aber wahr. E-Bike, E-Auto, Smartphones . . . aber wo kommt der Strom her? Natürlich aus der Steckdose! Wasserkraft- und Atomkraftwerken sei Dank, sonst müssen wir noch mehr (schmutzigen) Strom aus Kohlekraftwerken in Polen, Deutschland usw. importieren. Es braucht auch im Unterland Windparks, die Jurahöhen wären die idealen Standorte. Wir leben im Luxus, da haben vor unseren Haustüren keine Windturbinen Platz.

Ihr Biker Arnet



Wie immer einen Kaffee trinken und ein Foto, das ein Hägendörfner Harley-Davidson-Fahrer knipste.

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“.

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

Lösung Seite 22

Quiz

1. Wann soll in der Schweiz die nächste Landesausstellung stattfinden?
2. Wie viele Staaten nahmen an der UN-Klimakonferenz (COP 26), 31.10.–13.11.2021, teil?
3. Wie heisst der Trainer der Schweizer Fussball-Nationalmannschaft?
4. Wer wurde am 46. Prix Walo am 7. Nov. 2021 mit dem Ehren-Prix-Walo ausgezeichnet?
5. Wo findet vom 17. bis 21. Januar 2022 das Weltwirtschaftsforum WEF statt?
6. Was bedeutet die Abkürzung «QR-Code» (zum Beispiel bei der QR-Rechnung)?
7. Wann landete der letzte Swissair-Flieger am Flughafen Zürich-Kloten?
8. Wer wurde 1969 zu den beiden beliebtesten TV-Moderatoren der Schweiz gewählt?
9. Wie heisst Deutschlands neuer Bundeskanzler, Nachfolger von Angela Merkel (CDU)?
10. Wie heisst die Internationale Raumstation, grösstes menschengemachtes Objekt im Weltall?
11. Wie heisst die Fernsehshow, die am 14. Februar 1981 erstmals, am 13. Dezember 2014 letztmals ausgestrahlt wurde und am 6. November 2021 eine Neuauflage erlebte?
12. Wie hiess der erste deutsche Bundeskanzler, 1949–1963, nach dem Zweiten Weltkrieg?
13. Wo findet die Endrunde der Fussball-Weltmeisterschaft 2022, die 22. Austragung, statt?
14. Wie heisst die Hauptstadt von Afghanistan, wo seit 40 Jahren Krieg herrscht?
15. Wie heisst der fünfte 007-Film mit Hauptdarsteller Daniel Craig als James Bond, der am 28. Sept. 2021 in London Weltpremiere feierte – und 15 Min. danach in Zürich startete?
16. Wie heisst die berühmteste Blondine der Welt?
17. Bei welchem Brauch werden der Kundschaft weltweit jeweils XL-Rabatte versprochen?
18. Wann ist 2022 die Frühjahrs-TagundNachtgleiche, übrigens auf der ganzen Welt?

Lösungen Seite 26

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

Hugo Vögeli-Sinniger, Mühlering 1, 4614 Hägendorf
Tel.-Nr. 062 216 25 75
E-Mail 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
- Walter Husi, «Seniorenpost», Tel. 079 838 93 47, walter-husi@bluewin.ch

Lösung Sudokku

Lösung Sudoku:

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

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.

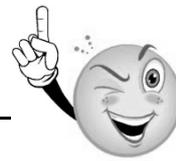
Lösungen Quiz:

- 2027; Svizra27, Nexpo, X27 im Wettstreit um die Durchführung.
- 191 Staaten, etwa 25'000 Personen, nahmen an der COP 26 (Conference of the Parties) im schottischen Glasgow teil.
- Murat Yakin, geboren am 15. September 1974 in Basel, Ex-Bundesliga-Profi, Nachfolger von Vladimir Petkovic.
- Die Schwyzer Volksmusikgrösse Sepp Trütsch (72).
- Gründer und Präsident Klaus Schwab («Ehrenbürger von Davos») kämpfte für Davos, der 31-köpfige Stiftungsrat folgte ihm.
- Quick Response = schnelle Antwort
1. April 2002; Tag zuvor hob das erste Flugzeug der «Swiss» ab.
- Hermann «Mäni» Weber (26.2.1935–15.9.2006); «Dopplet oder nüt», «Wer gwünnt»; und Heidi Abel (21.2.1929–23.12.1986)
- Olaf Scholz (SPD), geboren 14. Juni 1958 in Osnabrück.
- ISS (International Space Station), seit mehr als 20 Jahren.
- «Wetten, dass . . . ?» mit Thomas Gottschalk, der diese 2011 letztmals präsentierte.
- Konrad Adenauer, CDU (* 5. Januar 1876, † 19. April 1967)
- Im Golfstaat Katar, vom 21. November bis 18. Dezember 2022.
- Kabul
- «Keine Zeit zu sterben»/«No Time to Die», wohl Daniel Craigs letzter Auftritt als Geheimagent im Auftrag Ihrer Majestät.
- Barbie – die ein eigenes, glitzerndes Spielzeug-Elektroauto erhielt.
- Dem aus den USA stammenden «Black Friday», eigentlich der Freitag nach Thanksgiving (Feiertag am 4. Donnerstag im Nov.).
- So 20. März, 16.33 Uhr MEZ, kalendarischer Frühlingsbeginn.

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“.



Lehrer im Geschichtsunterricht: «Wer waren die ersten drei Politiker?» – «Natürlich die Heiligen Drei Könige», antwortet Fritzchen. «Sie legten die Arbeit nieder, zogen schöne Gewänder an und gingen auf Reisen.»

Der Orthopäde rügt seinen Patienten: «Sie hätten sich vor der Untersuchung ruhig mal die Füße waschen können!» – «Das hat mein Hausarzt auch gesagt», antwortet der Patient, «aber ich wollte mir erst noch eine Zweitmeinung einholen.»

Herr Baumgartner bestellt im Restaurant eine gebratene Taube. Der Vogel ist zäh wie Leder. Plötzlich stösst Herr Baumgartner mit der Gabel auf ein Metallröhrchen. Er öffnet es neugierig, zieht einen Zettel heraus und liest: «Greifen im Morgengrauen an. Napoleon.»

Vater zum Sohn: «Hast Du schon wieder mein Deo benutzt?» _ Sohn: «Ich bin Robin Hood! Ich stehle und verteile es unter den Armen.»

Zwei Frauen sitzen nebeneinander im Zug. «Wo arbeiten Sie?», erkundigt sich die eine. – «Im Theater», antwortet die andere. – «Sind Sie Schauspielerin?» – «Nein, ich verteile die Rollen.» – «Ist es denn nicht sehr schwierig, jedem die passende zu geben?» – «Nein, einfach in jedes WC eine.»

Der Kunsthändler erklärt ein Bild: «Ein besonders schönes Stück, mein Herr, ein alter Holländer.» – «Tatsächlich? Ich hätte es für ein junges Mädchen gehalten.»

Der Polizist hält einen Lieferwagen an: «Ihr Auto ist überladen, ich muss Ihnen den Führerschein abnehmen.» – «Lächerlich. Der wiegt doch höchstens fünfzig Gramm.»

Ein Vater will sein Kind im Kindergarten abholen. Fragt ihn die Kindergärtnerin: «Erwarten Sie ein Kind?» – Vater: «Nein, ich bin immer so dick.»

In Ingenieur und ein Bauer wollten herausfinden, wer von ihnen der klügere sei. Sie vereinbarten eine Wette: Jeder durfte dem anderen eine knifflige Frage stellen. Sollte der Ingenieur die Frage des Bauern nicht beant-

worten können, hätte er 1000 Franken zu bezahlen. Sollte der Bauer die Frage des Ingenieurs nicht beantworten, hätte er zehn Franken zu bezahlen. Der Bauer durfte beginnen. Er dachte eine Weile nach und räusperte sich: «Also, was ist das? Es ist rot, rund und liegt auf dem Gras. Später steigt es in die Luft, färbt sich grün und wird dreieckig. Nach etwa zehn Minuten fliegt es auf die Seite, färbt sich violett und wird zylinderförmig. Nach ungefähr einer halben Stunde senkt es sich auf den Boden und wird wieder rot und rund und löst sich schliesslich in nichts auf. Was ist das?» – Der Ingenieur dachte nach, überlegte und studierte. Doch nach einer Weile musste er sich geschlagen geben: «Hier hast Du die 1000 Franken, ich weiss es nicht!» – Der Bauer lachte: «Und hier hast Du meine zehn Franken – ich weiss es auch nicht!»

Keiner kann so laut vorwurfsvoll schweigen wie eine Katze, die neben einem leeren Futternapf sitzt.

Eine Hellseherin sagt zu einer anderen: «Wir werden einen furchtbar kalten Winter bekommen.» – Meint die andere: «Ja, er erinnert mich an den Winter 2035.»

«Stimmt es, dass Dir Dein Chef einen Job bei der Konkurrenz besorgt hat?» – «Ja, er meinte, da wäre ich ihm nützlicher . . . »

Anruf bei der Polizei. Eine hysterische Stimme schreit: «In meiner Wohnung tickt eine Bombe!» – «Nur ruhig, wir kommen. Solange die Bombe tickt, haben Sie nichts zu befürchten.»

«Warum stellst Du auf jede Frage eine Gegenfrage?» – «Tu ich das?»

Coiffeur: «Ihr Haar wird langsam grau.» – Kundin: «Kein Wunder! Bei Ihrem Arbeitstempo.»

Warum trinken Mäuse keinen Alkohol? Weil sie Angst vor dem Kater haben.



Für Adresstikette

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

toppharm

Apotheke & Drogerie Hägendorf
www.apo-dro.ch