



# Senioren-Post



Stiftung für ein glückliches Alter  
Hägendorf-Rickenbach

April 2022

42. Jahrgang



*Der Mensch ist frei wie der Vogel im Käfig;  
er kann sich innerhalb gewisser Grenzen bewegen.*  
Johann Kaspar Lavater, 1741–1801

**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

Wie haben wir alle gehofft, in die – es sei aber deutlich gesagt, eine neue – Normalität zurückzukehren.

Ist nun dies eingetroffen oder gehen wir nur in eine Zwischenphase?



Vertrauen stand für mich immer wieder im Vordergrund während dieser zu-gegebenermassen sehr schwierigen Zeit und muss/wird uns auch in die Zukunft begleiten. Am Anfang stand wohl wirkliches Vertrauen in die Entscheide, und auch in der Bevölkerung machte sich eine Vertrautheit – man beachte die nahe Verwandtschaft der beiden Ausdrücke Vertrauen/ Vertrautheit – mit Freude breit.

Ältere Personen waren anfangs besonders betroffen, und diese Altersgruppe durfte auch Solidarität von den Jüngeren erfahren. Hilfeleistungen und noch mögliche persönliche Kontakte erleichterten den Alltag oder man erkundigte sich telefonisch nach dem Wohlergehen.

Viel Vertrauen in die Entscheide und die Zukunft waren bei Bewohnerinnen und Bewohnern von Alters- und Pflegeheimen und deren Angehörigen gefragt, denn menschliche Kontakte wurden nur noch erschwert möglich. Ja, zeitweise wurden Besuche auf das absolute Minimum reduziert.

Experten und politische Behörden mussten harte Entscheide treffen, unser Vertrauen in diese war gefordert. Es war nicht immer leicht, Entscheide zu verstehen oder mitzutragen. Schon bald verfügten wir über Tausende von «Experten», die unser Vertrauen jedoch nicht stärkten, sondern uns alle eher verunsicherten. Jede Interpretation von Zahlen wurde als «Beweismittel» ins Feld geführt. Und dies steht für mich im Gegensatz zum Leitwort.

Aus der Fragestellung zur Bekämpfung einer Pandemie entwickelte sich zusehends ein «neues Staatsverständnis». Dabei fällt mir auf, dass die Grenzen Vertrauen in den Staat und damit verbunden Forderungen nach Entschädigungen zu «Geschäften mit der Pandemie» – ja sogar mit Betrugsabsichten – zusehends «verwischt» wurden. Dies führte wohl nicht von ungefähr zur scharfen Trennung «Gut und Böse», wo leider Vertrauen kaum noch Platz hat.

Doch kann man nicht einfach vertrauensvoll an etwas glauben und nicht – und schon gar nicht nachträglich – es als Beweis für seine eigene Meinung darstellen?

In dieser Phase ging auch viel Vertrauen untereinander verloren und die «verlorene Toleranz» führte zu Streit in Familien, Vereinen und Betrieben. Die Auseinandersetzung um die Pandemie zeigte auch «Nebenwirkungen» auf. Diese Nebenwirkungen können wir aber nicht beim Arzt oder in der Apotheke abklären, sondern müssen in uns selbst den Ausweg finden.

Vertrauen hat meines Erachtens auch eine sehr enge Verbindung zu Solidarität, und die müssen wir wieder neu aufbauen. Jede «Welle» brachte auch eine Abnahme der Solidarität und ja, auch des Vertrauens mit sich. Das anfängliche Miteinander – wir meistern dies gemeinsam – wurde abgelöst vom «Eigeninteresse» am eigenen Körper. Wir dürfen niemandem das Recht absprechen, selbst über den eigenen Körper zu entscheiden, aber dort, wo sich Eigeninteressen mit Gesundheitsinteressen der Gesamtbevölkerung treffen, muss Vertrauen wieder Fuss fassen. Ich meine das Vertrauen und den Glauben daran, dass wir uns gegenseitig akzeptieren und die «andere Meinung» in unsere Überlegungen einbeziehen.

Die kommenden Monate dürfen nicht ausschliesslich dazu dienen, mit Untersuchungen oder gar Rechtfertigungen «Beweise zu konstruieren» und damit zu glauben, Vertrauen wieder herstellen zu können. Vielmehr müssen wir unsere «Vertrauensbereitschaft» wieder gezielt aufbauen, denn wir werden wohl – wie andere Generationen – immer wieder mit Herausforderungen leben müssen.

Dazu wünsche ich Ihnen nicht nur Rückkehr zur Normalität, sondern den gemeinsamen Weg zu Vertrauen und damit nicht nur «Beweisführung», sondern gegenseitige Akzeptanz mit oder ohne Masken und anderen Schutzbestimmungen.

*Werner Huber, Präsident der Stiftung*

PS: Beachten Sie beim Bild, dass sich noch andere Botschaften dahinter verbergen, der Kreis schliesst sich mit Vertrauen und kein Beweis.

### **Aus dem Stiftungsrat**

Unsere Stiftung für ein glückliches Alter nimmt sich vor allem der älteren Bevölkerung an und für diese ist die Rückkehr in die Normalität nicht mit einem grossen Schritt von einem auf den anderen Tag möglich. Vorerkrankungen rufen immer noch zu Vorsicht auf, denn die Ansteckung und mögliche schwere Verläufe sind immer noch gegeben.

Im Fahrdienst wird sich die Situation normalisieren, wenn wir auch weiterhin gegenseitig Respekt zeigen.

Für das Jassen muss die Rückkehr ins Seniorenzentrum gut überlegt und getaktet sein. Dort müssen wir uns den örtlichen Vorschriften mit teilweise höheren Anforderungen anpassen.

Wanderungen dürften wieder einfacher sein und im Werken läuft es weiter mit der «Produktion».

Das Verteil-Team «Seniorenpost» ist nach der «Pensionierung» von Sabine Meier wieder vollständig, denn Lotti Frey hat sich spontan gemeldet. Danke.

Viel Vergnügen bei der Lektüre.

*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 Website</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>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

---

## 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. April–30. Juni 2022

## Wir gratulieren herzlich

**Eiserne Hochzeit**  
65 Jahre verheiratet

**25. Juni**



Josef und Theresia Zihlmann  
(«Sepp» und «Theres»)  
Bachmattring 2  
4614 Hägendorf

**Diamantene Hochzeit**  
60 Jahre verheiratet

**1. Juni**

Bruno und Agnes Flury  
Kohlholzweg 17, 4614 Hägendorf

**Goldene Hochzeit**  
50 Jahre verheiratet

**18. Mai**

Heinrich und Elisabeth Lämmli  
Rolliweg 10, 4614 Hägendorf

**16. Juni**

Georges und Erika Bärtschi  
Buchenweg 11, 4614 Hägendorf

**96. Geburtstag**

**26. April**

Elsa Beer  
Thalackerweg 11, 4614 Hägendorf

**95. Geburtstag**

**20. Mai**

Vahid Delkic  
Wendelinweg 2, 4613 Rickenbach

**27. Mai**

Ruth Leuenberger  
Bodenmattstrasse 29, 4614 Hägendorf

**93. Geburtstag**

**30. Mai**

Annamarie Wyss  
Am Brotkorb 3, 4614 Hägendorf

**92. Geburtstag**

**17. April**

Melanie Schneider  
Am Brotkorb 5, 4614 Hägendorf

**4. Mai**

Elisabeth Barmettler  
Bahnweg 7, 4614 Hägendorf

**25. Mai**

Peter Wyss  
Terrassenstrasse 9, 4614 Hägendorf

**26. Mai**

Blanda Hodel  
Eigenheimweg 3, 4614 Hägendorf

**5. Juni**

Klara Rötheli  
Thalackerweg 11, 4614 Hägendorf

**91. Geburtstag**

**24. April**

Milorad Simic  
Dünnernstrasse 13, 4614 Hägendorf

**26. April**

Rudolf Oegerli  
Kirchrain 5, 4614 Hägendorf

**5. Juni**

Ruth Bürgler  
Berggäustrasse 18, 4626 Niederbuchsiten



1. April–30. Juni 2022

Fortsetzung:

## Wir gratulieren herzlich zum

**90. Geburtstag**

**12. April**

Lydia Müller  
Eigasse 8, 4614 Hägendorf

**22. Mai**

Josef Hodel  
Eggbergstrasse 1, 4614 Hägendorf

**85. Geburtstag**

**19. April**

Martha Boos  
Chäsiweg 1, 4614 Hägendorf

**24. April**

Hans Rudolf Kissling  
Bergstrasse 10, 4613 Rickenbach

**28. April**

Kurt Schütze  
Kirchweg 26, 4614 Hägendorf

**7. Juni**

Elisabeth Lauper  
Nellenweg 7, 4614 Hägendorf

**80. Geburtstag**

**18. April**

Günter Stockmaier  
Fridhag 5, 4614 Hägendorf

**11. Mai**

Elvira Oegerli  
Kirchrain 5, 4614 Hägendorf

**30. Mai**

Margrit Nussbaumer  
Kirchrain 27, 4614 Hägendorf

**1. Juni**

Margrith Vögeli  
Vogelberg 25, 4614 Hägendorf

**15. Juni**

Irene Hartmann-Blechschildt  
Bergstrasse 10, 4613 Rickenbach

**75. Geburtstag**

**5. April**

Milivoje Pavlovic  
Industriestrasse West 2, 4614 Hägendorf

**7. April**

Adolf Bruderer  
Gartenstrasse 10, 4613 Rickenbach

**14. April**

Ruth Suter  
Nellenacker 11, 4614 Hägendorf

**19. April**

Peter Fluri  
Kirchrain 27, 4614 Hägendorf

**25. April**

Maria Dattilo  
Bachstrasse 15, 4614 Hägendorf

**5. Mai**

Petr Fanta  
Grossmattstrasse 13, 4614 Hägendorf

**29. Mai**

Margaretha Kocher  
Spitzenrüti 8, 4614 Hägendorf

**30. Mai**

Elisabeth Flammer  
Eigasse 21, 4614 Hägendorf

**3. Juni**

Urs Lüthi  
Rolligasse 5, 4614 Hägendorf



1. April–30. Juni 2022

Fortsetzung:

## Wir gratulieren herzlich zum

### 75. Geburtstag

- 5. Juni** Roland Jäggi  
Allmendstrasse 7, 4613 Rickenbach
- 9. Juni** Peter Grepper  
Kirchweg 4A, 4614 Hägendorf
- 11. Juni** Ursula Kellerhals  
Eigenheimweg 4, 4614 Hägendorf
- 20. Juni** Werner Wiget  
Weinhaldenfeld 9A, 4614 Hägendorf
- 23. Juni** Ursula Haas  
Gartenweg 6, 4614 Hägendorf
- 27. Juni** Erika Rippstein  
Oberer Rolliring 15, 4614 Hägendorf

### 70. Geburtstag

- 3. April** Dora Kellerhals  
Fridgasse 28, 4614 Hägendorf
- 12. April** Urs Hänggi  
Kirchrain 9, 4614 Hägendorf
- 14. April** Jürg Schneider  
Lehenweg 6, 4614 Hägendorf
- 26. April** Rolf Jäggi  
Haldenstrasse 2, 4613 Rickenbach
- 2. Mai** Dieter Leu  
Im Wiesengrund 3, 4613 Rickenbach
- 16. Mai** Josef Flury  
Belchenstrasse 4, 4613 Rickenbach
- 28. Mai** Katharina Käser  
Ringstrasse 12, 4614 Hägendorf
- 5. Juni** Elisabeth Baumann  
Im Herzel 1, 4614 Hägendorf
- 10. Juni** Fritz Mettler  
Eichweg 2, 4614 Hägendorf
- 23. Juni** Max Rihm  
Kirchweg 14, 4613 Rickenbach
- 30. Juni** Katharina Flubacher  
Mühlegasse 10b, 4613 Rickenbach

### 65. Geburtstag

- 10. April** Edeltraud Seibt  
Bodenmattstrasse 27, 4614 Hägendorf
- 27. April** Jörg Oswald  
Kapellenweg 27, 4613 Rickenbach
- 22. Mai** Ivo Lovric  
Mühlegasse 10a, 4613 Rickenbach
- 29. Juni** Gerhard Schöni  
Oltnerstrasse 9, 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. April 2022**  
**18. Mai 2022**  
**15. Juni 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, Vreni Bangerter, Edith Colpi, Gianna Saner, Raphaela Imhof, Claudia Richiedi, Annelies Frey und Gabriela Kunz.

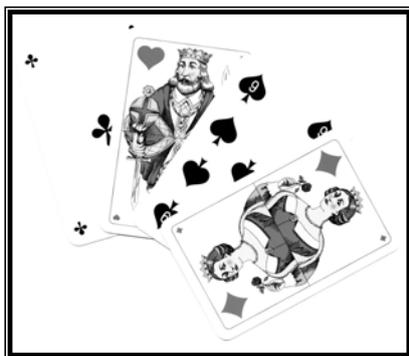
**Katholische Frauengemeinschaft und Frauen des reformierten Pfarrkreises Hägendorf**

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, 4. April**  
**Montag, 2. Mai**  
**Montag, 13. Juni** (statt Pfingstmontag, 6.6.)

Jassleiterinnen: Monika Beslanovits  
Hanni Bloch

Kirchrain 12, 4614 Hägendorf  
Langenbruckstrasse 11, 4614 Hägendorf

Tel. 079 222 44 00  
Tel. 062 216 39 30

**Wir freuen uns, wieder «frei» jassen zu können und  
heissen neue Jasserinnen und Jasser herzlich willkommen!**

## 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 oder 062 216 17 77.**

Die Werkgruppe trifft sich **ab sofort wieder im Seniorenzentrum, jeweils um 14 Uhr.**

**Die nächsten Termine:** Donnerstag, 14. April      Donnerstag, 19. Mai      Donnerstag, 23. Juni  
Donnerstag, 28. April      Donnerstag, 2. Juni

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**

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

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

in den Schaukästen beim Bistro Vögeli-Beck im Dorfzentrum von Hägendorf oder in Rickenbach beim Schulhaus.

Nähere Auskunft beim

Wanderleiter      Jürg Neuhaus      Tel. 062 216 32 32

Wanderleiter      Fritz Vögeli      Tel. 062 216 05 92  
Stellvertreter

Anmeldung an:

[juerg.neuhaus@icloud.com](mailto:juerg.neuhaus@icloud.com) oder Tel. 062 216 32 32

Anmeldeschluss

ist in der Regel um 12 Uhr am Samstag vor der Wanderung.

## Kurse in der Region Olten

### Fitness und Gymnastik

**jeweils Dienstag**, 17.00–18.00 Uhr,  
Schnäggehalle, Boningen;  
**jeweils Mittwoch**, 15.30–16.30 Uhr,  
Turnhalle Frohheim, Olten.

### Qi Gong

**jeweils Mittwoch**, 9.00–10.00 Uhr,  
Kursraum Qiart, Jurastrasse 17, Olten.

### E-Bike-Herztouren

Details auf der Homepage:  
[www.so.prosenectute.ch/outdoor](http://www.so.prosenectute.ch/outdoor)



### **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.

**Zeit:** Jeweils Montag, 14.00–15.00 Uhr.

**Ort:** Christkatholischer Kirchgemeindesaal,  
Kirchgasse 15, Olten.

Interessierte können sich für eine Schnupper-  
lektion anmelden. Vorkenntnisse werden keine  
benötigt. Die Kursleiterinnen gehen individuell  
auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ein.

### **Auskunft und Anmeldung**

Pro Senectute Kanton Solothurn,  
Kim Jerjen, [kim.jerjen@so.prosenectute.ch](mailto:kim.jerjen@so.prosenectute.ch),  
Telefon 032 626 59 70

### Pétanque

jeweils Dienstag, 13.45–16.00 Uhr,  
Pétanque-Halle, Feldliweg 39, Trimbach.

**Malen mit Öl- oder Acrylfarbe**, 11.5.–8.6.22  
jeweils Mittwoch, 9.00–11.00 Uhr,  
Kursraum Pro Senectute, Jurastrasse 20, Olten.

### Englischkurs Anwenden im Alltag

ONLINE, jeweils Montag, 13.30–15.00 Uhr.

### Spanisch Einsteigerkurs

ONLINE, jeweils Dienstag, 14.15–15.45 Uhr.

### Spanisch Anwenden im Alltag

ONLINE, jeweils Montag, 15.30–17.00 Uhr.

### Spanisch für den Alltag

ONLINE, jeweils Montag, 18.30–20.00 Uhr.

## PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

### **Auskunft und Anmeldung**

Pro Senectute, Fachstelle Olten  
Jurastrasse 20, 4600 Olten  
Telefon 062 287 10 20  
[olten@so.prosenectute.ch](mailto:olten@so.prosenectute.ch)

### **Haben Sie Freude am Tanzen?**

Zu Musik aus aller Welt lernen Sie verschie-  
dene Tänze kennen. Tanzen macht Spass,  
trainiert die Koordination, das Gleichgewicht,  
die Orientierung und fordert den Geist heraus.

### **Ort**

Saal der Christkatholischen Kirchgemeinde,  
Kirchgasse 15, Olten.

### **Daten**

- jeweils **Mittwoch**, 9.30–11.00 Uhr,  
6., 13. und 27. April, 4. Mai;
- jeweils **Donnerstag**, 14.30–16.00 Uhr,  
7., 14. und 28. April, 5. Mai.

### **Kosten**

Pro Lektion 1 Sportcoupon.  
Gratis-Schnupperstunde jederzeit möglich.

### **Mitbringen**

Bequeme Kleidung, Trinkflasche, Tanz- oder  
Gymnastikschuhe.

### **Sportcoupons**

Bestellung bei der Fachstelle Olten oder  
E-Mail an: [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch)

### **Auskunft und Anmeldung**

Pro Senectute Kanton Solothurn,  
Kim Jerjen, [kim.jerjen@so.prosenectute.ch](mailto:kim.jerjen@so.prosenectute.ch),  
Telefon 032 626 59 70

# 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“.

<b>8</b>		<b>6</b>						
	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>6</b>		<b>9</b>	
	<b>9</b>		<b>3</b>					
		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>3</b>		<b>7</b>		
				<b>9</b>	<b>5</b>			<b>2</b>
<b>4</b>			<b>7</b>					<b>9</b>
<b>2</b>		<b>4</b>	<b>8</b>			<b>9</b>		
	<b>3</b>			<b>1</b>		<b>8</b>		<b>7</b>
		<b>1</b>			<b>3</b>			

Lösung Seite 22

---

## Quiz

---

1. Wann sind die nächsten Olympischen Spiele (Spiele der XXXIII. Olympiade) geplant?
2. Wie heisst die grösste Stadt und gleichzeitig Hauptstadt der Ukraine?
3. Welches ist in der Schweiz mit 110 % Steigung die steilste Standseilbahn mit zwei Kabinen?
4. Wo befindet sich die längste Golfbahn in der Schweiz, die drittlängste in Westeuropa?
5. Welches ist der grösste Fisch der Gegenwart?
6. Wie heisst der US-Amerikanische Komiker, Filmschauspieler und Stummfilmregisseur, der als Teil eines legendären Komiker-Duos weltberühmt wurde, geboren am 18. Januar 1892?
7. Wie viele Liter beinhaltet das Barrel, die gebräuchlichste Einheit für Rohöl?
8. Wo wurde Ignazio Daniele Giovanni Cassis, Bundespräsident 2022, geboren?
9. Wo findet am 28. Mai der UEFA Champions-League-Final statt?
10. Wie heisst die 1971 gegründete Gewerkschaft des Kabinenpersonals?
11. Welches ist die höchstgelegene Bergbahnstation Europas?
12. Wann wurde das Kernkraftwerk Gösgen (KKG) in Betrieb genommen?
13. Wie heisst der Fifa-Weltfussballer 2021, der seinen Titel bei den «Best»-Awards verteidigte?
14. Wie darf sich nach dem Willen von Queen Elizabeth II. die Herzogin Camilla mal nennen?
15. Wie heisst das Leichtmetall für die Herstellung moderner Batterien für Handys, Elektroautos?
16. Wie heisst der Sänger («Dinosaurier») von Stiller Has, der am 1.2.2022 66-jährig verstarb?
17. Wie heisst ab Juni 2022 der neue CEO des Telekom-Konzerns Swisscom, Nachfolger von Urs Schaeppi?
18. In welchem Zeitraum spricht man von der «Schafskälte»?

Lösungen Seite 22

---



## «Die Gruppe war meine Rettung»

Am zweiten Tag geht es vom Gotthard in horrendem Tempo die Strasse hinunter nach Airolo. Dann aber folgt der lange Aufstieg den Nufenenpass hinauf mit seinen 2478 Metern Höhe und 30 Kilometern Länge. Die ersten 12 Kilometer bis All'Acqua sind eher flach, bevor die eigentliche Steigung beginnt.

Oberhalb von All'Acqua, eingebettet in den Lerchenwäldern, steht die Piansecco-SAC-Hütte, auf der linken Talseite hoch oben steht die topmoderne Cristallina-SAC-Hütte. Im Restaurant Pöstli in All'Acqua eine Suppe geniessen, und schon geht's der Passhöhe entgegen. Links und rechts wunderbare Lerchenwälder und Alpweiden. Das Wetter ist ideal, nicht zu warm und windstill. Einfach top.

Ich komme gut voran, hole eine Gruppe junger Männer mit viel Gepäck ein. Sie stossen die Rennvelos und sind sehr



**oben:** Geschäft: Passo della Novena (Nufenenpass), 2478 m

**links:** Nach der Suppe in All'Acqua führt die Nufenenpassstrasse der Passhöhe entgegen.

überrascht, als ich ihnen mein Alter preisgebe. Ich mache ihnen den Vorschlag, dass sie hinter mir die restlichen Kilometer hochfahren können. Einer schafft es, bis auf die Passhöhe mitzuhalten.

Rechter Hand in einem kleinen



*Nufenen mit Stausee*

Bergsee laichen Grasfrösche auf 2480 über Meer! Es ist eine traurige Wahrheit, dass die Strasse übersät ist von kleinen überfahrenen Fröschchen, die die Strasse überqueren wollten. Grund: Beidseitig der Strasse sind 15 Zentimeter hohe Stellplatten versetzt worden, die die Fröschchen nicht überwinden können.

Links des Passes ist die Corno-Gries-SAC-Hütte und rechts die Gonerli-Hütte. In der Nähe des Passes entspringt der Ticino, der in den Lago Maggiore fließt und später in den Po, der südlich von Venedig in die Adria mündet. Wer mit dem Bike dem Po entlang fährt, findet alle paar Kilometer Hinweistafeln mit der



*Nach der Abfahrt vom Nufenen erreichen wir Ulrichen VS. Nun folgt der Aufstieg zum Furkapass.*

Aufschrift: Das Wasser ist verschmutzt, bitte nicht baden. Den Windschutz überziehen und einen Kraftriegel verschlingen, und los geht's Richtung Ulrichen im Obergoms. Die Strasse ist sehr steil, zudem weist der Belag einige Löcher auf, so dass ich mich sehr konzentrieren muss.

fließt durch das Wallis in den Genfersee und weiter durch Frankreich ins Mittelmeer. Der Gletscher hat sehr viel in den letzten Jahren an Eis verloren, wie alle Gletscher. (Auch wir bekommen ein wenig vom Wasser des Rhonegletschers, unvorstellbar, aber wahr, das Wasser fließt unter dem Mit-



*Verdiente Rast in Ulrichen*

In Ulrichen mit seinen wunderbar geschmückten Häusern aus Lärchenholz, habe ich eine kleine Rast verdient.

Es wartet ja der Furkapass mit seinen 1100 Metern Höhendifferenz und 40 Kilometern Länge. Die Anfahrt nach Gletsch ist angenehm, links zweigt die Strasse Richtung Grimselpass ab. In ruhigem Tempo fahre ich hoch gegen das Hotel Belvédère, ich merke, dass meine Kräfte schwinden. Eine Gruppe Radler, davon zwei Frauen, überholen mich. Die hinterste Frau meint, ich solle doch mitfahren. Die Gruppe war meine Rettung. Linker Hand fließt das Wasser des Rhonegletschers in Richtung Goms. Die Rhone

telland durch, und beim Ruchen westlich der Belchenflue sprudelt das Wasser aus einer Felsspalte.) Vom «Belvédère» aus kann man tolle und anspruchsvolle Touren unternehmen, beispielweise über den Rhonegletscher auf den Dammastock, Galenstock oder eine der schönsten Skitouren auf die Gärstenhörner. Die Abfahrt ist mit viel Adrenalin verbunden. Man fährt von oben bis unten in einem Lawinen-Couloir gegen den Räterichsboden-Stausee unterhalb des Grimselpasses. Beidseitig ragen Felswände hoch, links und rechts hört man das Wasser rauschen. Für jeden und jede (Skitüreler) ein besonderes Erlebnis.



*Von Ulrichen VS aus geht's Richtung Furkapass. Im Hintergrund die Grimselpassstrasse.*

Wir erreichen die Furkapasshöhe. Es ist schon spät,

die angenehme Temperatur weicht einer kühlen Brise.

Unterhalb der Passhöhe steigt man linker Hand gegen die Albert-Heim-SAC-Hütte. Die Furka-Gegend ist ein Klettereldorado seinesgleichen. Die Graue Wand beispielsweise ist sehr beliebt bei den Kletterern; sie ist gut abgesichert. Der Ausstieg aus der Felswand heisst «Orgelepfiffe», weil Granitsäulen in die Höhe ragen, denen man folgen muss. Die Wand ist sehr ausgesetzt und fällt einige hundert Meter senkrecht ab.

Schnell einen Windstopper anziehen, und ab geht's gegen Andermatt zu in schnellem Tempo. Ich bin froh, Andermatt erreicht zu haben, und ein Bier geniessen zu können. Ein gu-



*Viel Adrenalin: Abfahrt in einem langen Lawinen-Couloir Richtung Räterichsbodensee unterhalb des Grimselpasses.*

tes, währschaftes Nachtessen und ein Glas Rotwein dürfen nicht fehlen. *Ihr Biker Arnet*



*Romantisch, der Räterichsbodensee.*

## 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 Seniorencentrums 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

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**, Redaktion «Seniorenpost», Tel. 079 838 93 47, [walter-husi@bluewin.ch](mailto:walter-husi@bluewin.ch)

## Das Wirken für die Stiftung

**Alle Helferinnen und Helfer der Stiftung arbeiten uneigennützig** zum Wohle der Seniorinnen und Senioren der Einwohnergemeinden 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](http://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](http://www.gluecklichesalter.ch) **Kontakt**. Danke.

## **Dass man die 100 erreicht, ist mit Sicherheit nicht einfach . . .**

. . . Am 15. Januar 2022 konnte Martha Moser im Seniorenzentrum Untergäu ihren 100. Geburtstag feiern. Die Jubilarin ist die älteste Einwohnerin und Bürgerin von Hägendorf. Zusammen mit fünf Schwestern – im Dorf bekannt als «s'Hannese Meitschi» – ist sie an der Fridgasse im Eggberg aufgewachsen. Sie hat beinahe ihr ganzes Leben in ihrer Heimatgemeinde verbracht und bis vor einem Jahr selbstständig in ihrem Haus am Hagrain gelebt. Ihre Familie, Verwandten und Freunde gratulieren Martha Moser herzlich zum grossen Festtag. Auch Landamman Remo Ankli hat sie persönlich besucht und ihr die Glückwünsche des Regierungsrates des Kantons Solothurn überbracht.



## E chli stinke muess es . . .



An vier Montagen im Januar 2022 luden die Mitarbeitenden der Alltagsgestaltung die Bewohnerinnen und Bewohner im Tagestreff zu einem gemütlichen Raclette-Essen ein. Bei Spiel und Spass verbrachten sie einen abwechslungsreichen Morgen, bevor am Mittag das währschafte Raclette aufgetischt wurde.

*Diese kulinarischen Momente fanden bei allen Beteiligten grossen Anklang, so dass das Angebot im Februar 2022 verlängert wurde.*

## Kreativ Gestalten



Die Mitarbeitenden der Alltagsgestaltung bieten regelmässige Workshops für kreatives Gestalten an. Mit viel Hingabe und grossem Können wurden im Januar 2022 Winterlandschaften auf Papier gemalt, gedruckt und gestempelt.

*Team Seniorenzentrum Untergäu*

*Im Februar 2022 wurden bunte Fasnachtsmasken geschnitten, geklebt sowie der Jahreszeit entsprechende Dekorationen zusammengestellt.*



## Förderung des Körperbewusstseins, Gymnastik, Turnen

Bewegung ist Heilung für den Körper und die Seele. Eine gezielte Bewegungsförderung ist sicherlich gewinnbringend, zum Beispiel Bewegungsförderung im Rollstuhl.



Wir ermutigen unsere Bewohnerinnen und Bewohner, mit den Füßen – ohne Fussstützen – Übungen auszuführen. Dadurch wird die Bauchmuskulatur gestärkt und der Darm in Schwung gehalten.



Gezielte Förderung der Feinmotorik und koordinierte Bewegung kleiner Muskeln im Handgelenk, in der Hand sowie in den Fingern.



*Greetje Meier,  
Leiterin Alltags-  
gestaltung,*

**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 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.
- Ein Tag im Tagestreff kostet maximal 76 Franken (inkl. Mittagessen und Zwischenmalzeit). Besuche von halben Tagen sind ebenfalls möglich.

## Lust und Freude sowie der Wunsch nach Ablenkung sind die Hauptmotive vom Tagestreff

Miteinander etwas ausprobieren, gemeinsam lachen und sich wohlfühlen.



Sich sinnvoll betätigen können, diese Möglichkeit geben wir unseren Gästen.

Eine Aufgabe anbieten, wo Sie sich nützlich fühlen, gibt Ihrem Leben einen Inhalt.

Sie freuen sich, mal in der Küche



oder beim Tischdecken und beim Abräumen mithelfen zu dürfen?

Ein kleiner Einblick in den Tagestreff, das Tagesheim für Senioren. Das heisst, die Möglichkeit zu haben, tagsüber begleitet und betreut zu werden und abends wieder Zuhause in der gewohnten Umgebung sein.

*Seniorenzentrum Untergäu, Greetje Meier, Leitung Tagestreff*



«Pleiten, Pech und Pannen» hiess, so meine ich, einmal eine Fernsehsendung. Dieser Kategorie könnte man auch meine beiden «Gschichtli» zuordnen.

## Die fehlenden 9 Zentimeter – Fehler passieren immer wieder mal

Es geht bei diesen fehlenden 9 Zentimetern nicht etwa um einen Weltrekordversuch in der Leichtathletik, sondern eher um einen Arbeitsfehler im Alltag.

Wir liessen in unserem Badezimmer eine neue Dusche mit einer gläsernen Kabine einbauen. Auf dem Kostenvoranschlag der Lieferfirma waren auch 200 Franken für eine Messarbeit aufgeführt. Leicht erstaunt erkundigte ich mich, was denn noch vermessen werden müsse, hatte doch der Sanitärinstallateur einen Plan mit den genauen Massangaben eingereicht. Im Büro erklärte mir eine nette Frau, die Glastüre müsse genauestens von einem Techniker ausgemessen werden. Beim kleinsten Fehler könnte sonst Wasser durchsickern. Dieses Risiko würde kein Installateur auf sich nehmen, müsste er doch bei der geringsten Ungenauigkeit die Folgekosten selber tragen. – Das leuchtete mir ein.

Der Messtechniker erschien eines Tages und

verrichtete seine Arbeit. Mit einem elektronischen Messgerät dauerte es keine zehn Minuten. Ein schöner Stundenlohn(!). Nein – natürlich sind da auch der Arbeitsweg, die Geräteamortisation usw. eingerechnet.

Als einige Tage später der Monteur mit der Kabine eintraf und diese aufstellte, war die Tür 9 Zentimeter zu schmal(!). Allseits bloss unverständliches Staunen.

Wer für den Fehler verantwortlich ist, weiss ich nicht. Es interessierte mich schliesslich auch nicht. Ich brauchte bloss eine passende Tür, welche ich auch anstandslos bekam. – Im Stillen vermute ich, die Massangaben meines Installateurs hätten der Herstellerfirma weniger Unkosten verursacht. – Ein treffendes Zitat, das ich einmal irgendwo gelesen habe, fällt mir heute wieder ein: «Wir alle machen Fehler. Die Dummen machen immer wieder die gleichen – und die Gescheiten erfinden ständig neue.»

## Schwarzwäldertorte – Nicht immer ein Leckerbissen!

Es war ein früher Herbsttag wie aus dem Bilderbuch. Mit Andreas reiste ich im Auto auf der «Schauinsland-Strecke» durch den Schwarzwald. Gegen drei Uhr nachmittags verlockte uns ein gepflegt aussehendes Gasthaus mit einladender Gartenwirtschaft zur Einkehr. Wir tranken Kaffee. Weil wir fanden, Schwarzwäldertorte würde hier wirklich dazu passen, erfüllten wir uns den Wunsch und bestellten zwei Stück dieser heimischen Spezialität. Inzwischen hatten sich zwei Paare aus England zu uns an den runden Tisch gesetzt.

Als uns die Torte serviert wurde, lief den Engländern sprichwörtlich «das Wasser im Mund zusammen». Unverzüglich bestellten auch sie diese Köstlichkeit. Verständlicherweise war die Enttäuschung gross, als die Serviertochter erklärte, es tue ihr leid, dies seien die beiden letzten Stücke gewesen.

Wie ich den ersten kleinen Bissen in den Mund geschoben hatte, merkte ich sofort, dass etwas nicht stimmen konnte. Ein ungewohnt abstoßender Geschmack(!). Ich fragte Andreas nach seinem Urteil. Er fand den Geschmack auch seltsam komisch, doch er riet, wir sollten unauffällig weiter essen, die Tischnachbarn seien immer noch sehr «gluschtig». Ich versuchte nochmals ein Bisschen. Jetzt war mir alles egal; ich kippte meine Torte zur Seite und hoffte, irgendeinen Mangel zu entdecken. Den brauchte ich nicht lange zu suchen; der Tortenboden war voller Schimmelpilz. Eine schöne Bescherung!

Seit vierzig Jahren habe ich im Schwarzwald nie wieder Torte gegessen. Zum Glück – und Trost – backt meine Frau Hedi die beste Schwarzwäldertorte, die ich mir wünschen kann.

Roland Wyss-Giezendanner

# Lösung Sudokku

---

## Lösung Sudoku:

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

1. 26. Juli–11. August 2024, Olympische Sommerspiele in Paris.
2. Kiew, 2,884 Millionen Einwohnerinnen/Einwohner (Stand 2017).
3. Standseilbahn Schwyz–Stoos
4. Mit 666 Metern bei Loch 11 in Aetingen SO, Golf Club Limpachtal.
5. Der Plankton fressende Walhai, gleichzeitig grösster Hai, lebt in tropischen und subtropischen Meeren.
6. Oliver Norvell Hardy, Teil des Komiker-Duos Laurel und Hardy («Dick und Doof»).
7. Das historische Fass beinhaltet 159 Liter.
8. 13. April 1961 in Sessa TI, heimatberechtigt in Biasca und Sessa.
9. Nach dem russischen Angriff auf die Ukraine wird der Final in Paris statt in St. Petersburg (ehemals Leningrad), UdSSR, durchgeführt.
10. kapers, die die Anliegen der Kabinenbesatzungsmitgliedern von schweizerischen Luftfahrtunternehmen vertritt.
11. Klein-Matterhorn, 3883 m ü. M., Kabinen sind mit Kristallen verziert und Glasböden gewähren Blick auf die Gletscherlandschaft.
12. November 1979; nach einer Laufzeit von 60 Jahren soll dieses Ende 2039 abgeschaltet werden.
13. Robert Lewandowski, geb. 21.8.1988 in Polen, FC Bayern-Stürmer und seit 2014 Kapitän der polnischen A-Nationalmannschaft.
14. Als Ehefrau eines Königs wird sie an der Seite von Thronfolger Prinz Charles «Queen Consort» (Königsgemahlin) genannt.
15. Lithium, womit Lateinamerika eine wahre Goldgrube besitzt.
16. Endo Anaconda alias Andreas Flückiger (geboren am 6.9.1955)
17. Der neue Swisscom-Chef heisst Christoph Aeschlimann.
18. 4.–20. Juni, bis dahin sind die Schafe geschoren, ein oft um den 11. eintretender Kälteeinbruch kann für diese bedrohlich werden.

---

Die aktuelle Ausgabe der «Seniorenpost» ist auch auf unserer Website zu finden:

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



«Aber Sie gehen ja ganz krumm! Fehlt Ihnen etwas?» – «Ich habe vorhin einen Polizisten gefragt, wie ich am schnellsten zur Bahnhofstrasse komme, und der sagte, ich müsse schräg über den Marktplatz gehen!»

Frau Brändle kommt in die Apotheke, beide Ohren hat sie dick verbunden. «Oh, Frau Brändle, was ist denn passiert?» – «Ach, wissen Sie, ich war am Bügeln, da läutete das

Telefon, und zerstreut, wie ich manchmal bin, drückte ich statt des Telefonhörers das Bügelseisen ans Ohr!» – «Und was passierte mit dem anderen Ohr?» – «Tja, ich wollte daraufhin gleich den Notarzt anrufen . . . !»

Ein Jäger trifft einen alten Freund und erzählt ihm von seinen Erlebnissen: «Letzte Woche ging ich mit meinem schwerhörigen Dackel spazieren. Da kam ein Adler, packte meinen Hund und wollte davonfliegen.» – «Und, was hast du getan?» – «Ich habe sofort die Flinte angesetzt und den Vogel abgeschossen.» – «Und was ist mit dem Hund passiert?» – «Nichts, er hat den Schuss nicht gehört und ist weitergefliegen.»

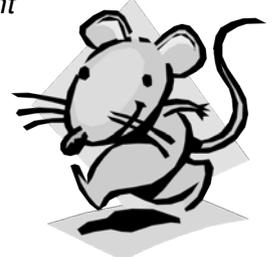
«Unser Schiff macht 18 Knoten in der Stunde», erklärt der Kapitän auf der Kreuzfahrt. «Enorm!» staunt ein Passagier, «und wer macht sie wieder auf?»

«Mein Arzt hat mir geraten, das Fussballspielen aufzugeben.» – «Hat er dich denn gründlich untersucht?» – «Nein, er hat mich spielen gesehen.»

Verteidiger zu seinem Klienten: «Jetzt können wir nur noch hoffen, dass wir mit einem blauen Auge davonkommen.» Ängstlich zuckt sein Mandant zusammen: «Glauben Sie wirklich, dass es zu einer Schlägerei kommen wird?»

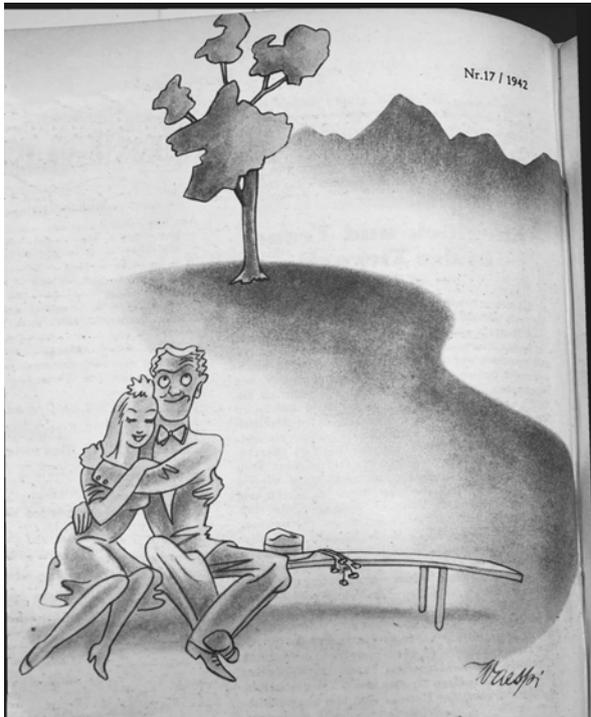
Ein Motorradfahrer fährt ohne Helm. Ein Polizist stoppt ihn: «Weshalb tragen Sie eine Zipfelmütze anstelle eines Helms?» – «Das ist viel sicherer! Ich habe beides zum Fenster rausgeschmissen, dabei ist der Helm kaputtgegangen.»

Ein Elefant und eine Maus gehen ins Kino. An der Kasse hängt ein Schild: «Programm 2 Franken.» – Der Elefant stutzt, dreht sich um und geht hinaus. Die Maus: «Was ist los, willst Du nicht mehr ins Kino?» – «2 Franken pro Gramm, das ist mir wirklich zu teuer.»



Schweizer  
Illustrierte Zeitung

22. April 1942 /  
Nr. 17



### Frühlingsgezwitscher

«Schätzli» . . . »

«Was häsch, Schätzli?»

«Nüt, Schätzli . . . »

«Bisch es Schätzli.»

«Gäll, Schätzli . . . »

«Wenn du mich heiratest, Max, tust du es dann aus Liebe, oder ist es eine Vernunfteh?» – «Aber ich bitte dich, Liebste, von Vernunft kann doch dabei keine Rede sein!»

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

*toppharm*

Apotheke & Drogerie Hägendorf  
[www.apo-dro.ch](http://www.apo-dro.ch)