



Senioren-Post

Stiftung für ein glückliches Alter
Hägendorf-Rickenbach



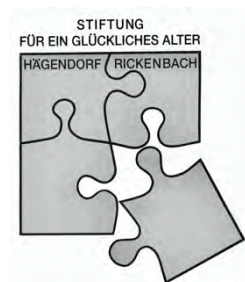
Juli 2022

42. Jahrgang



*Katzen liegen nicht faul rum.
Sie verschönern den Raum.*

Stiftung für ein glückliches Alter Hägendorf-Rickenbach



Postfach 304
4614 Hägendorf

www.gluecklichesalter.ch

Liebe Seniorinnen und Senioren
Liebe Leserinnen und Leser



Im Alltag fallen uns oft Zitate auf, doch wir messen ihnen nicht die nötige Beachtung/Bedeutung bei.

Mich veranlassen solche Worte immer wieder in Gedanken zu verfallen und erlaube mir, Ihnen diese in der «Seniorenpost» auch zugänglich zu machen.

Gerade in den letzten Jahren/Monaten – ich meine mit Corona und dem aktuellen Krieg in der Ukraine – hat sich unser Alltag und möglicherweise auch unser Blick nach vorne massiv verändert.

Keineswegs möchte ich dem Optimismus oder den weit in die Zukunft schauenden Visionen den Weg verbauen, aber es ist zu überlegen, inwieweit ein weiter Blick in die Zukunft heute noch Sinn macht.

Die Menschheit hat immer wieder von erfüllten Visionen «profitiert» und dem heutigen Wohlstand den Weg frei gemacht. Doch ist Profit und Wohlstand in unserer schwierigen Zeit noch das Mass aller Dinge? Oder anders gesagt, macht es Sinn, wenn sich «Superreiche» einen Weltraumflug leisten können, aber viele Menschen in Not und mit Hunger den Alltag «ertragen» müssen.

Ich meine, dass wir uns durchaus dem Leitwort annähern dürfen und unsere Zukunft in kleinen Schritten planen und angehen sollten. Wir können uns dann selbst den Weg aufzeigen/bestimmen und begeben uns nicht in Abhängigkeiten. Sie haben sicher gemerkt, dass ich den Weitblick nicht aus unserem Vokabular streichen will, aber die ganze Sache etwas entschleunigen will. Aber bitte nicht erst die Entschleunigung angehen, wenn uns der Rollator ein neues Tempo vorgibt, sondern es muss jederzeit als Lebensmotto gelten.

«Visionen sind die Garagen der Hoffnung», sagte Bundesrat Willi Ritschard mal, aber er hat uns damit nicht dazu aufgefordert, stürmisch und ohne den Blick auf gestern und heute in die Welt hinauszustürmen.

Wir dürfen weiter Visionen haben, aber in Demut auch den Blickwinkel kürzer, aber umso schärfer einstellen. Mit guten Augen oder schon mit einer Brille sehen wir schon recht weit und sehen den Weg auch genauer. Also gehen wir ihn bewusst und erreichen das Zwischenziel. Dort angekommen, bietet sich uns die Chance, den Blick neu auszurichten und möglicherweise auch das Ziel neu zu justieren; auf dass wir uns nicht verrennen.

Andererseits möchte ich angesichts der Tatsache, dass der Leitgedanke auf einem «Holzgestell» präsentiert wird, dem «Brett vor dem Kopf» erst recht nicht Pate stehen, denn da ist der Blick wirklich massiv eingeschränkt.

Bewusst mache ich darauf aufmerksam, dass ich den Leitgedanken generationenübergreifend betrachte. Ja, die Jungen sollen vorwärtsstürmen können und die ältere Bevölkerung wägt mehr ab, da der Blick durch eine reichere Vergangenheit anders ausgerichtet ist. Doch gegenseitig müssen wir darauf achten, dass wir den Weg gemeinsam gehen und uns gegenseitig «mitnehmen».

Dabei gilt es auch immer, die Kommunikation unter Generationen konstant zu pflegen, denn die «Zielsetzung und Routenwahl» sind/müssen/sollen different sein, aber gegenseitig mit Respekt betrachtet werden.

Ein anderer Aspekt muss ebenfalls noch unser Denken bestimmen. Ich meine, dass man immer wieder ankommen soll. Dabei kann die ursprüngliche Zielsetzung und der Weg zum Ankommen überprüft werden und damit besteht die Chance, die nächste Zielsetzung realistischer zu gestalten. Es besteht nämlich die Gefahr, das zu weit gesetzte Ziel aus den Augen zu verlieren und sich zu verlieren. Bei grösseren Rad-Rundfahrten ist zwischen Passfahrten und Bergankünften jeweils auch ein «leichterer» oder sogar (Ruhe-) Tag eingeplant, und ich glaube, dass dies auch auf dem Lebensweg durchaus auch Anwendung finden kann.

Der vorstehende Leitgedanke ist für mich aber unter anderem auch ein Mutmacher. Wir sind aufgefordert, unseren Weg zu gehen, Ziele zu setzen, anzukommen und vor allem auch die geplanten oder auch neue Wege weiterzugehen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen wohldossierten «Weitblick» auf dem weiteren Lebensweg.

Werner Huber, Präsident der Stiftung

Aus dem Stiftungsrat

Alle unsere Aktivitäten sind in unserer neuen Normalität angekommen und die Ressortleitungen dürfen auch wieder guten «Zulauf» erfahren. Wir legen aber die Gedanken zur schwierigen Zeit nicht einfach beiseite, sondern leben mit den Erfahrungen, damit wir auch kommenden – wohl nicht zu verhindernden – Herausforderungen gerecht werden können.

Nicht nur im Vereinsleben, sondern eben auch bei uns stellt sich die Generationenfrage oder besser gesagt, wer pflegt unsere Tätigkeiten auch für die nahe/weitere Zukunft. In Anlehnung an den Leitgedanken müssen wir unseren Blick auf die Zukunft ausrichten. Wir müssen uns überlegen, wer unsere «zukünftige Kundschaft» ist, aber ebenso, wer unsere Dienstleistungen erbringt. Einerseits soll dies ein Aufruf sein, sich in die Helferschar einzureihen – bitte schon vor der Pensionierung überlegen – oder zumindest die Erwartungen an die Zukunft zu formulieren. Bewährtes zu erhalten und Anpassungen gezielt anzusteuern, muss uns Verpflichtung sein.

Beim Fahrdienst mussten wir den seit vielen Jahren geltenden Tarif anpassen, denn gerade die Kurzstrecken belasten die Energiekosten stark. Dennoch dürfen wir feststellen, dass wir immer noch sehr günstige Fahrten anbieten.

In dieser Ausgabe der «Seniorenpost» finden Sie auch einen Aufruf für die Gruppe «Werken» (Seite 20, «Hast Du Freude am Stricken»). Die Möglichkeiten zum Verkauf an Chilbi oder Märkten kehrt zurück, aber da muss die vorgelagerte «Produktion» auch sichergestellt sein (Seite 10).

Stiftung für ein glückliches Alter ist nicht nur Sache des Stiftungsrates – uns alle geht dies viel an. Treten Sie mit uns in Kontakt und sichern Sie damit den Weiterbestand der Stiftung.

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 walter-husi@bluewin.ch	079 838 93 47 062 216 70 17

* 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. Juli–30. September 2022

Wir gratulieren herzlich

Eiserne Hochzeit

65 Jahre verheiratet

19. September

Heinrich und Erika Hodel
Terrassenstrasse 5, 4614 Hägendorf

Diamantene Hochzeit

60 Jahre verheiratet

27. Juli

Kurt und Margrit Schütze
Kirchweg 26, 4614 Hägendorf

30. August

Niklaus und Esther Ackle
Austrasse 11, 4613 Rickenbach

Goldene Hochzeit

50 Jahre verheiratet

2. Juli

Max und Marie Gmür
Ferchweg 1, 4613 Rickenbach

5. Juli

Urs und Elisabeth von Wartburg
Terrassenstrasse 10, 4614 Hägendorf

7. Juli

Bruno und Ursula Degen
Mühlegasse 10a, 4613 Rickenbach

13. Juli

Hans Peter und Margrit Studer
Kirchrain 14B, 4614 Hägendorf

11. August

Gabriele und Aude Rossi
Buchenweg 4, 4614 Hägendorf

99. Geburtstag

15. September

Helene Aerni
Thalackerweg 11, 4614 Hägendorf

98. Geburtstag

5. August

Greti Curty
Thalackerweg 11, 4614 Hägendorf

97. Geburtstag

7. September

Maria Peier
Thalackerweg 11, 4614 Hägendorf

94. Geburtstag

16. August

Urs Studer
Rolliweg 17, 4614 Hägendorf

90. Geburtstag

5. August

Egon Studer
Bühlstrasse 6, 4614 Hägendorf

25. August

Nelly Hossli
Fridgasse 44, 4614 Hägendorf

85. Geburtstag

4. Juli

Doris Borner
Bergstrasse 20, 4613 Rickenbach

24. August

Gerhard Vögeli
Unterer Rolliring 13, 4614 Hägendorf

7. September

Stephan Müller
Gartenstrasse 12, 4613 Rickenbach

25. September

Silvia Rogenmoser
Sandgrube 25, 4614 Hägendorf

27. September

Rudolf Gysi
Hagrain 14, 4614 Hägendorf



1. Juli–30. September 2022

Fortsetzung:

Wir gratulieren herzlich zum

80. Geburtstag

3. Juli	Bruno Montanari Rolliweg 13, 4614 Hägendorf
22. Juli	Franz Studer Ringstrasse 14, 4614 Hägendorf
27. Juli	Lilli Kellerhals Nellenweg 19, 4614 Hägendorf
6. August	Paul Andres Gartenstrasse 4, 4613 Rickenbach
9. August	Theresia Grepper Vogelberg 27, 4614 Hägendorf
9. August	Ursula Schmidlin Bannstrasse 13, 4613 Rickenbach
8. September	Nadezda Rasin Bachstrasse 21, 4614 Hägendorf
13. September	Agnes Flury Kohlholzweg 17, 4614 Hägendorf
19. September	Raoul Stapfer Batterieweg 5, 4614 Hägendorf
20. September	Wolfgang Gebauer Rolligasse 3, 4614 Hägendorf
30. September	Anton Sutter Bodenmattstrasse 33B, 4614 Hägendorf

75. Geburtstag

25. Juli	Erika Belser Mittelgäustrasse 1, 4613 Rickenbach
2. August	Gabriele Rossi Buchenweg 4, 4614 Hägendorf
3. August	Ernst Buchmann Dünnernstrasse 15, 4614 Hägendorf
24. August	Alfred Grimbichler Langenbruckstrasse 10, 4614 Hägendorf
7. September	Georges Bärtschi Buchenweg 11, 4614 Hägendorf
12. September	Meta Boner Fridgasse 48, 4614 Hägendorf
23. September	Josef Nussbaumer Wuesthof 1, 4614 Hägendorf

70. Geburtstag

28. August	Alfred Waldmeier Sandgrube 11, 4614 Hägendorf
3. September	Elisabeth Borer Auweg 6, 4613 Rickenbach



1. Juli–30. September 2022

Fortsetzung:

Wir gratulieren herzlich zum

70. Geburtstag

9. September

Erika Mugglin
Langenbruckstrasse 15, 4614 Hägendorf

14. September

Brigitte Tschopp
Wendelinweg 10, 4613 Rickenbach

20. September

Alois Erni
Nellenweg 21, 4614 Hägendorf

65. Geburtstag

24. Juli

Suzanne Blaser
Im Wiesengrund 1, 4613 Rickenbach

9. August

Markus Wagner
Wendelinweg 8, 4613 Rickenbach

10. August

Christina Jäggi
Nellenweg 23, 4614 Hägendorf

8. September

Monika Cerpolloni
Solothurnerstrasse 39, 4614 Hägendorf

10. September

Annalise Leu
Im Wiesengrund 3, 4613 Rickenbach

19. September

Doris Borner
Austrasse 23, 4613 Rickenbach

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

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

Tagestreff

Dies unter dem Motto «Vielseitig wie das Leben»

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

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

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

Kath. Frauengemeinschaft
Hägendorf-Rickenbach



Röseligarten

Seniorinnentreff «Röseligarten»

Jeden ersten Dienstagnachmittag des Monats im Gemeindesaal in Rickenbach.

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

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
(Juli ist Ferien)
17. August 2022
21. September
- 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:

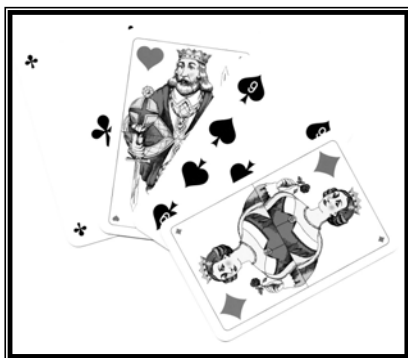
Monika Flückiger (Leitung), Marianne Möri, Martina Peier, Vreni Bangerter, Edith Colpi, Gianna Saner, Raphaela Imhof, Claudia Richiedei, Annelies Frey und Gabriela Kunz.

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. Juli
Montag, 8. August (statt 1. August)
Montag, 5. September

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, 7. Juli Donnerstag, 4. Aug. Donnerstag, 1. Sept.
Donnerstag, 21. Juli Donnerstag, 18. Aug.

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,

und 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 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



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 Schnupperlektion 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,
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

GFMEINSAM STÄRKER

Auskunft und Anmeldung

Pro Senectute, Fachstelle Olten
Jurastrasse 20, 4600 Olten
Telefon 062 287 10 20
olten@so.prosenectute.ch

Haben Sie Freude am Tanzen?

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

Einmaliger Anlass: Draussen im Stadtpark beim Altersheim Olten, Do 4. Aug., 14.30–16.00 Uhr.

Kursort

Saal der christkatholischen Kirchgemeinde,
Kirchgasse 15, 4600 Olten

Daten

- jeweils **Mittwoch**, 9.30–11.00 Uhr,
24., 31. August, 7., 28. September
- jeweils **Donnerstag**, 14.30–16.00 Uhr,
25. August, 1., 8., 29. September

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

Auskunft und Anmeldung

Pro Senectute Kanton Solothurn,
Kim Jerjen, 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“.

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

Lösung Seite 22

Quiz

1. Welche Mannschaft hat am 1. Mai die Schweizer Fussball-Meisterschaft gewonnen?
2. Was ist ein Önologe/eine Önologin?
3. In welchem Jahr führten die Schweizer Bahnen, allen voran die SBB, den Taktfahrplan ein?
4. Wie nennt man einen Sänger, der vor der Pubertät einer Kastration unterzogen wurde, um den Stimmbruch zu unterbinden?
5. Welchen Fisch hat der Schweiz. Fischerei-Verband zum «Fisch des Jahres» 2022 gewählt?
6. Wie hiess die letzte Hexe, die in der Schweiz und Europa hingerichtet wurde?
7. Welches Jubiläum feiert dieses Jahr die Eisenbahn in der Schweiz?
8. Wie heisst der am 24. April 2022 wiedergewählte Staatspräsident Frankreichs?
9. Welches ist die grösste Kinder- und Jugendorganisation in der Schweiz?
10. Wie heisst der neue Radiostandard, der Ende 2024 den bisherigen Standard UKW ablöst?
11. Wie heisst der neuste Film aus der erfolgreichen Filmreihe «Jurassic Park»?
12. Welcher horizontale Streifen ist bei der ukrainischen Nationalflagge im oberen Teil, der blaue oder der gelbe?
13. In welches Gremium wählte die UNO-Generalversammlung am 9. Juni 2022 die Schweiz?
14. Wie heisst die als «höchstgelegene U-Bahn der Welt» bezeichnete Standseilbahn?
15. Welches Amt hat Ursula von der Leyen inne?
16. Wie heisst die berühmteste öffentlich-rechtliche Rundfunkanstalt der Welt?
17. Wie viele Kinder kommen jährlich weltweit zur Welt?
18. Wann ist dieses Jahr die Herbst-Tagundnachtgleiche, übrigens auf der ganzen Welt?

Lösungen Seite 22



Intensiv, kräfteraubend, aber reich an Erlebnissen



Nach dem Sustenpass, 2224 m ü. M., folgt der Grimselpass, 2164 m ü. M.

Andermatt, Freitagmorgen, super Wetter und warme Temperaturen. Ich fühle mich erholt von gestern, gute Voraussetzungen für die längste Passtour – Susten, Grimsel und Furka – zu befahren. Mit 110 Kilometern und 3200 Höhenmetern auch die anstrengendste. Im Schuss geht es von Andermatt die Schöllenen-schlucht runter nach Wassen. Mitten im Dorf steht die berühmte Kirche. Ich zweige ins Meiental ab. Vorbei an den Dörfern Meien und Färnigen. Rechter Hand kann man zur Sewen-SAC- und Sustli-SAC-Hütte hochsteigen. Ich fahre an der berühmten Schlossberg Südwand vorbei. Mein Kletterfreund und ich haben die Wand zweimal durchstiegen, ohne technische Hilfsmittel. Sie wird nicht viel begangen, weil diese Wand sehr anspruchsvoll ist. Rechter Hand ragt majestätisch der Titlis hoch über dem Pass. Die Passhöhe überwunden, geht's in Richtung Steingletscher – berühmt bei den SACler für Eiskurse – und den Aufstieg zur Tierbergli-SAC-Hütte. Meines Wissens scheint die Sonne in der Schweiz bei der Tierbergli-Hütte am längsten. Die Sonnenscheibe taucht zirka um 22.15 Uhr hinter dem Chasseral im Jura ab. Am nächsten Morgen zeigt sie sich um zirka 5 Uhr zwischen Sustenhorn und Fleckistock wieder. Die Sonne scheint so lange, weil keine Berge zwischen



Aufstieg von Innertkirchen zur Grimselpasshöhe



der Tierbergli-Hütte und dem Chasseral in den Himmel ragen, sondern das Aaretal mit dem Brienzer- und Thunersee freie Sicht gewährt. Ich verlasse das Gadmental in vollem Schuss und fahre nach Innertkirchen im Haslital. Nach

Einnahme eines kleinen Imbisses, folgt der interessante Aufstieg der Aare und dem Rättrichsbodenstausee entlang auf den Grimselpass.

Ihr Biker Arnet

Schluss folgt



Erreicht: Grimselpasshöhe, 2164 m ü. M.!

Dank an Maria (Sabine) Meier

Und: Dank, wem Dank gebührt.

Liebe Sabine

Wir freuen uns sehr über Deine Zeilen (siehe unten). Vielen Dank. Aber an dieser Stelle gebührt auch Dir ein grosses Dankeschön!

Während fast zwei Jahrzehnten, hast Du, Sabine, zwischen Solothurnerstrasse und Bahnlinie sowie südlich der Bahnlinie die «Seniorenpost» verteilt. Erst vor nicht allzu langer Zeit hast Du – mit Jahrgang 1932 – um Entlastung gebeten und warst dann noch in Deinem Quartier unterwegs.

Wir wünschen Dir alles Gute und weiterhin viele Aktivitäten.

Werner Huber, Präsident der Stiftung

e

Einmal danken

Ich möchte einmal dem ganzen Vorstand vom «Stiftungsrat für ein glückliches Alter» danken. Allen Helferinnen und Helfern sowie den Fahrern gehört auch ein Dank.

Dank ebenfalls allen Verträgerinnen und Verträgern der «Seniorenpost» von Hägendorf und Rickenbach.

Den Jassleiterinnen und der Wanderleitung gehört ein Dank.

Die Werkgruppe trägt sicher einen schönen Teil der Finanzierung bei. Mit Stricken, Häkeln, Basteln und Nähen. Die Ware wird privat und an der Chilbi verkauft. So profitieren wir Senioren und Seniorinnen davon.

Es war mir wirklich ein Anliegen, einmal zu danken.

Und: Vielleicht haben auch Sie Freude bei der Werkgruppe mitzuhelfen? (Redaktion: siehe Seite 20.)

Meier Maria

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

Zeitaufwand über 1 Stunde pro ½ Stunde Fr. 6.-
sowie pro gefahrenen Autokilometer Fr. 1.-
(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. 1.-

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

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 Kontakt](http://www.gluecklichesalter.ch) an uns melden.
- Wollen Sie die «Stiftung für ein glückliches Alter Hägendorf-Rickenbach» ideell oder materiell unterstützen? Schreiben Sie uns mittels dem Formular unter [www.gluecklichesalter.ch Kontakt](http://www.gluecklichesalter.ch). Danke.

**«Sei du der Grund,
weshalb andere wieder an das Gute
im Menschen glauben.»**

(Sprichwort)

Der Alltag ist ins Seniorenzentrum Untergäu zurückgekehrt . . .

Am 9. April 2022 besuchte uns das Erlebnismobil der Jagdgesellschaft BL

Unseren Bewohnerinnen und Bewohnern den Reichtum und die Schönheiten der einheimischen Tierwelt anhand des Erlebnismobiles zu vermitteln, war auch für uns ein besonderes Erlebnis.

Die vier anwesenden Jäger – wovon eine junge Jägerin konnten nebenst Fragen über den Lebensraum der einzelnen Tiere noch über vieles mehr kompetent Auskunft geben. Die wertvoll präparierten Tiere stammten aus Unfällen; sie wurden im Erlebnismobil so platziert, dass alle Tiere angefasst werden konnten.

Das wohl imposanteste Objekt war das männliche Wildschwein mit seinen 65 kg Körper-

gewicht. Es war sehr eindrücklich, den Eber in echt zu bestaunen und anzufassen.

Nebst einer Vielzahl von Eulen und Vogelarten gab es jeweils noch eine Wildkatze, Rehkitz, Marder, Dachs, Fuchs, Igel und viele weitere Tiere zu bewundern.

Eine Bewohnerin hat den Nachmittag sichtlich genossen und das Gesehene wie folgt zusammengefasst: «Dass ich so etwas noch erleben kann, hätte ich nie für möglich gehalten.»

Es war für alle Beteiligten ein gelungener Nachmittag.



Sein letztes Stündlein

Zwei Jäger sitzen auf der Kanzel. Der Rehbock kommt.
«So», sagt der eine Jäger, «der Bursche kann sein Testament machen!»
Der Schuss kracht und der Bock springt in die Büsche.
Sagt der andere Jäger: «Der läuft wahrscheinlich zum Notar.»



Am 14. April 2022 organisierten die Mitarbeitenden des Seniorenzentrums Untergäu einen Flohmarkt zugunsten der Ukraine.

Auf insgesamt sieben Marktständen wurden Artikel aller Gattungen angeboten: Kleider, Geschirr, Glaswaren, DVDs, Schmuck, Gartenartikel und vieles mehr.

Bei strahlendem Sonnenschein schlenderten viele Besucher über den Flohmarkt; hier und dort wurde etwas gekauft oder eine grosszügige Spende überreicht.

Insgesamt konnte der Glückskette zugunsten der Ukraine der stolze Betrag von CHF 916.25 überwiesen werden.

Wir danken an dieser Stelle allen, die zu diesem grossen Erfolg beigetragen haben.



In dieser Ausgabe geht es um Bewegungsförderung im Tagestreff

*«Sich wahrnehmen und bewegen zu können,
ist Balsam für den Körper und die Seele.»*

Seniorengymnastik

- Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Herz-Kreislauf-Atmung
- Förderung der Koordinationsfähigkeit
- Förderung der Feinmotorik der Hände und Finger
- Förderung der Reaktion
- Gedächtnis- und Konzentrationssteigerung
- Förderung der Kommunikation
- Freude und Lust am Bewegen
- Steigerung des Selbstvertrauens



Sichtbare Verbesserungen können erreicht werden, indem die Bewegungsaktivitäten regelmässig angeboten werden.

Im Tagestreff wird täglich eine Bewegungssequenz von mindestens 30 Minuten angeboten.

Die Bewegungssequenz mit Musikbegleitung oder spielerisch, lockert den Alltag etwas auf.



Auf Anspannung folgt Entspannung

Spaziergänge



Die Umgebung allein gibt uns viel Gesprächsstoff, wenn wir uns anregen lassen.

Tanzen

- Erhält nicht nur die Körperwahrnehmung, sondern auch den Gleichgewichtssinn aufrecht. Tanzen ist etwas Ganzheitliches. Es fördert und vereint Bewegung, Atmung und Musikerleben.
- Versetzt Körper, Geist und Seele in Schwingung.
- Gelingt auch ohne Wörter. Auch wenn die Schritte, nicht richtig sind, es macht Spass und Freude. Das ist das wichtigste!
- Grundsätzlich gilt: je länger jemand beweglich ist, desto länger kann er den Alltag zu Hause besser bewältigen.



Unser Ziel ist es, dass unsere Gäste so lange wie möglich die Gelegenheit haben, in ihrem Zuhause respektive in der vertrauten Umgebung bleiben zu können.

*Leiterin Tagestreff / Alltagsgestaltung Seniorenzentrum Untergäu
Greetje Meier, Tel. 062 209 45 44, Mail: greetje.meier@szuntergaeu.ch*

HAST DU FREUDE AM STRICKEN...

... oder an Handarbeiten wie Nähen, Häkeln usw. und möchtest du dich für einen guten Zweck engagieren, dann bist du bei uns richtig.

Hast du zudem Lust, deine Ideen in einer Gruppe einzubringen, dort auch neue Ideen aufzunehmen und dich in einer fröhlichen Frauenrunde auszutauschen, dann melde dich bei der

Werkleiterin der:

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

Esther Nünlist, Im Bifang 2, 4614 Hägendorf
Tel.-Nr. 062 216 17 77 – 078 790 27 77



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

Seniorenturnen für Frauen und Männer Ihrer Gesundheit zuliebe!



Erleben Sie mit uns, in je einer Gruppe von begeisterten Frauen und Männern, jeden Mittwochnachmittag in der Turnhalle Oberdorf 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 Sudoku:

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

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 FC Zürich erstmals seit 13 Jahren.
2. Fachperson der Önologie, der Weinproduktion.
3. 1982, also vor 40 Jahren.
4. Kastrat; hatte durch die Verhinderung des Stimmbruchs auch im Erwachsenenalter noch eine schöne Sopran- oder Alt-Stimme.
5. Die Felche, weil die Schweiz eine Felchen-Hochburg ist.
6. Anna Göldi (*1734) wurde vor 240 Jahren am 13. Juni 1782 in Glarus mit dem 1,1 m langen, 3 kg schweren Schwert geköpft.
7. 175-Jahr-Jubiäum; am 7. August 1847 wurde zwischen Zürich und Baden die erste Eisenbahnlinie für den Personenverkehr eröffnet.
8. Emmanuel Jean-Michel Frédéric Macron, geb. 21. Dez. 1977.
9. Mit über 48'000 Mitgliedern und 550 lokalen Gruppen die Pfadibewegung Schweiz (PBS).
10. DAB+, steht für «Digital Audio Broadcasting» beziehungsweise die digitale Verbreitung von Radiosignalen über die Luft.
11. «Jurassic World – Ein neues Zeitalter» ist der sechste Teil der Filmreihe, mit Stars aus dem ersten «Jurassic Park»-Film 1993.
12. Oben symbolisiert das Blau den Himmel (Gelb = reife Kornfelder).
13. Erstmals besetzt die Schweiz einen Sitz im UNO-Sicherheitsrat, für die Periode vom 1. Januar 2023 bis 31. Dezember 2024.
14. Metro Alpin, Saas-Fee, Felskinn–Mittelallalin, 2980–3456 m ü. M.
15. Seit dem 1. Dezember 2019 ist sie Präsidentin der Europäischen Kommission, 16. Juli 2019 durch das Europ. Parlament gewählt.
16. BBC, British Broadcasting Corporation, mit Sitz in London.
17. 90 Millionen, 171 pro Minute, mehr als zwei pro Sekunde.
18. Freitag, 23. Sept., 03.03 Uhr MEZ, kalendarischer Herbstanfang.

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

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



Die Müllers erzählen stolz von ihren Ferien in Norwegen. Da fragt der Nachbar: «Haben Sie die vielen Fjorde gesehen?» – Herr Müller meint: «Natürlich. Sie glauben gar nicht, wie zutraulich diese süssen Tierchen sind.»

«Mein Computer wurde gehackt!» – «Vielleicht hast du ein zu einfaches Passwort.» – «Sicher nicht. Es ist das Jahr, in dem Papst Gregor IX. die grosse Dekretalensammlung 'Liber Extra' promulgiert hat.» – «Und wann war das?» – «1234.»

Eine Bäuerin sitzt mit ihrer Freundin beim Kaffee und erzählt: «Morgen gehe ich zusammen mit meinem in die Stadt, da werden nämlich Esel versteigert.» Darauf die Freundin: «Was denkst du, bringt er dir viel ein?»

Was ist der Unterschied zwischen einem Bäcker und einem Teppich? – Der Bäcker muss morgens früh um halb vier aufstehen. Der Teppich kann liegen bleiben.

Drei Schritte, um einen Elefanten in einen Kühlschrank zu bringen:

1. Kühlschrank öffnen.
2. Elefant rein.
3. Türe schliessen.

Vier Schritte, um eine Giraffe in den Kühlschrank zu bringen:

1. Kühlschrank öffnen.
2. Elefant raus.
3. Giraffe rein.
4. Türe schliessen.

Sie: «Schatz, das ist doch gar nicht unser Baby!»

Er: «Pst, nicht so laut. Dieser Kinderwagen ist viel, viel besser.»

«Kind, wo ist dein Zeugnis?»

«Bei meinem Freund Mirko.»

«Warum?»

«Er wollte seine Eltern erschrecken.»

Zwei Männer wollen ein richtig schweres Sofa in den achten Stock eines Hochhauses schleppen. Der Fahrstuhl ist zu klein für so ein grosses Sofa. Also müssen sie die Treppe

nehmen. Als sie nach einer halben Stunde oben ankommen, sagt der eine zum anderen: «Du, ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht. Zuerst die gute: Wir sind nun endlich im achten Stock. Aber jetzt die schlechte: Wir sind leider im falschen Haus.»

«Soll ich Ihnen das Mittagessen in die Kabine bringen?», fragt der Steward den seekranken Passagier. «Oder sollen wir es gleich für Sie über Bord werfen?»

Der Politiker speist im Restaurant. «Wie schmeckt Ihnen das Essen?», fragt der Kellner höflich. – «Danke, es geht», meint der Politiker, «leider haben die Kartoffeln die absolute Mehrheit.»

«Herr Direktor, zu meinem 25-Jahr-Betriebsjubiläum habe ich eigentlich mit einer Gehaltserhöhung gerechnet.»

«Sie sind fristlos entlassen! Buchhalter, die nicht rechnen können, kann ich nicht gebrauchen.»

Die Blondine hat mit ihrem Auto ein anderes gerammt. Der Fahrer kurbelt die Scheibe runter und brüllt: «Dummes Huhn! Haben Sie überhaupt eine Fahrprüfung gemacht?»

Die Blondine zischt zurück: «Bestimmt öfters als Sie!»

20 Uhr, ich kriege eine SMS von meiner Freundin: «Du musst dich entscheiden. Ich oder Fussball!»

22.15 Uhr, ich schreibe zurück: «Schatz, ich hab' mich für dich entschieden.»

Spricht die Maus zum Elefanten: «Elefant, komm mal raus aus dem Wasser!»

Der Elefant sagt: «Nein, ich schwimme grade so schön!»

«Bitte Elefant!»

Dem Elefanten wird es zu blöd und er kommt raus.

Die Maus blickt kurz auf und spricht: «Gut, kannst wieder reingehen. Ich wollte nur sehen, ob du meine Badehose anhast.»



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.



Wir heissen Sie auch in unserem neuen Teefachgeschäft in Hägendorf herzlich willkommen.

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