



Senioren-Post



Stiftung für ein glückliches Alter
Hägendorf-Rickenbach

Juli–September 2023

43. Jahrgang



*«Blumen
sind
das
Lächeln
der
Erde.»*

Ralph Waldo Emerson

Stiftung für ein glückliches Alter Hägendorf-Rickenbach



Postfach 304
4614 Hägendorf

www.gluecklichesalter.ch

Liebe Seniorinnen und Senioren
Liebe Leserinnen und Leser



***Je mehr Freude wir anderen
Menschen machen,
desto mehr Freude
kehrt ins eigene Herz zurück.***

Deutsches Sprichwort

Dieses Sprichwort zeigt uns auf, was die Arbeit in unserer Stiftung ausmacht.

Dieser Leitsatz kann aber ebenso auf alle Lebensbereiche und auf das gesamte Zusammenleben untereinander ausgeweitet/übertragen werden.

Die Bauernschaft sät an und kann später ernten, und so dürfen wir uns damit auseinandersetzen, dass nicht nur «1:1» und auch nicht immer «im Gegenzug» gilt, sondern Freude machen und Empfangen zeitlich verschoben und nicht eben nur monatlich passieren können.

Dies sollte uns aber nicht zum Nachdenken verleiten, soll ich etwas leisten, wenn ich möglicherweise nicht genau so viel oder sogar nichts zurückbekomme.

Es ist sicher, dass die Freude beim Gebenden wie auch beim Empfangenden nicht gleich ankommen und schon gar nicht gegenseitig abgewogen werden kann. Eine scheinbar «kleine Freude» kann gross ankommen, und bei der eigenen Freude setzen wir uns selbst den Massstab.

Freude finden wir aber nicht im Verkaufsregal, sondern vielmehr ist dies eine «Herzensangelegenheit». Darum kommt die «Rückmeldung» nicht

primär auf dem Konto/im Portemonnaie an, sondern gibt unserm Herzen etwas. Es kommt also nicht darauf an, dass wir Freude für das eigene Herz allein durch die Befriedigung persönlicher Bedürfnisse «produzieren», vielmehr gilt es, die Freude für andere Menschen in unser Denken einzubeziehen.

Kehren wir also wieder zurück zu unserer Stiftung. Gerade beim Fahrdienst ist das Finanzielle nicht im Vordergrund und nach Beendigung der Fahrt erledigt. Jede Fahrt bietet die Chance, einem Mitmenschen auch eine Freude zu machen, sei dies durch gute Gespräche und Teilnahme am Leben/Schicksal des Gegenübers. Auf alle

Tätigkeitsbereiche unserer Stiftung kann das gegenseitige Freudemachen übertragen/gelebt werden. Dabei spielen Geschlecht, Reich oder Arm und schon gar nicht das Alter eine Rolle, ob Freude bereitet oder im Herzen empfangen wird.

Ich werde den Eindruck nicht los, dass die sozialen Medien für uns alle eine entscheidende Wirkung haben. Zunehmend wurden diese Instrumente «unsozialer», mindestens wenn wir davon hören, dass für persönliche Gespräche reservierte Nachrichten einfach via Natel abgesetzt werden. Dabei steht nicht immer «Freudemachen» im Vordergrund; es wird auch viel kommuniziert, um sich selbst zu «entlasten». Mitteilungen jeder Art werden einfach losgeschickt, wahrscheinlich oft nicht in Erwartung einer Rückmeldung oder schon gar nicht, um sich gegenseitig Freude zu bereiten und damit auch «Herzpflege» zu leben.

Aus persönlichen Gesprächen spüre ich, dass die jüngere Generation da eine positive Kehrtwende einleitet. Die totale Erreichbarkeit und Erwartung auf Antwort während 24 Stunden schadet uns nicht nur gesundheitlich, sondern das Auslösen

«Freude finden wir aber nicht im Verkaufsregal»

und die Wirkung/das «Wirken-Lassen» von Freude verliert an Bedeutung.

Was letztendlich Freude macht oder bei uns Freude im Herzen auslöst, müssen wir selbst herausfinden, sei es durch Gespräche oder Briefe. Das persönliche Treffen bietet die beste Gelegenheit, denn da werden nicht nur Nachrichten/Meinungen ausgetauscht, sondern wir sehen uns gegenseitig in die Augen und nehmen die Mimik des Gegenübers wahr.

Alle Generationen können sich dieser Fragestellung annehmen, und mit Freude weise ich auf die Aktivitäten einer Schulklasse an der Kreisschule Untergäu hin. Treffen zwischen Jung und Alt zeigen den richtigen Weg auf und lösen gegenseitig Freude aus. **Siehe Information «Tanz- & Begegnungsnachmittag mit Jugendlichen» Seite 7.**

Ich denke zur Aktivität der Schulklasse von Carla Zimmermann passt das eingangs erwähnte Sprichwort mehr als präzise. Die Jugendlichen haben ausgewählt, nebst anderen Programmpunkten auch den Kontakt mit der älteren Bevölkerung anzustossen. Da wird nicht ein Generationen-Konflikt in den Raum gestellt, sondern die positiven Seiten des direkten Kontakts zwischen Jung und Alt genutzt/gelebt.

Nehmen wir es vorweg, die Schulklasse wird durch das Freudemachen selbst Freude im Herzen spüren, und damit ist eine Win-Win-Situation gerade angesteuert.

Es bietet sich die Chance, sich gegenseitig kennen zu lernen, sich ein Bild voneinander zu machen. Da wird überraschend sein, dass im gegenseitigen Austausch bald festgestellt wird, dass Jung und Alt gar nicht so weit auseinander sind.

Herzlich willkommen an diesen Anlässen und vorher viel Vergnügen beim Lesen unserer «Seniorenpost».

Aus dem Stiftungsrat

Das Geschäftsjahr 2022 wurde mit der Sitzung des Stiftungsrates und dem Einsenden der Unterlagen an die Stiftungsaufsicht abgeschlossen.

Das für den Moment dringendste Problem – man kann auch Herausforderung sagen – bildet die Neubesetzung des Postens des Redaktors/der Redaktorin der «Seniorenpost». Helfen Sie uns oder geben Sie uns Tipps auf Personen mit den gewünschten Fähigkeiten (siehe Inserat Seite 9).

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

Kontaktadressen der Stiftung für ein glückliches Alter

Präsident

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

Vizepräsident und Website

Andreas Sigrist*, Bachstrasse 10, 4614 Hägendorf,
sigan@gmx.ch, Tel. 079 483 02 04

Sekretärin/Aktuarin

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

Rechnungsführerin

Petra Rudolf von Rohr*,
Wächterweg 7, 4614 Hägendorf, Tel. 079 381 23 75

Beisitzer

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

Kontaktadressen für die Dienstleistungen der Stiftung

Autodienst

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

Stellvertretung:

Jörg Frey, Sandgrube 4, 4614 Hägendorf,
Tel. 079 733 39 91

Formulardienst und Steuern

Werner Huber*
wh.h@bluewin.ch, Tel. 079 332 84 24

Wandergruppe

Jürg Neuhaus*, Wächterweg 12, 4614 Hägendorf,
Tel. 062 216 32 32

Stellvertretung:

Fritz Vögeli, Bachstrasse 35, 4614 Hägendorf,
Tel. 062 216 05 92

Werkgruppe

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

Jassnachmittag

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

Hanni Bloch, Langenbruckstr. 11, 4614 Hägendorf,
Tel. 079 838 93 47, 062 216 70 17

Redaktion «Seniorenpost»

Walter Husi, Lindenweg 28, 4614 Hägendorf,
walter-husi@bluewin.ch, Tel. 079 838 93 47

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



Röseligarten

Kath. Frauengemeinschaft
Hägendorf-Rickenbach

Herzlich willkommen im Seniorinnentreff «Röseligarten»

Jeden ersten Dienstagnachmittag des Monats im katholischen Pfarreizentrum Hägendorf.

- 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 (Blutdruckmessungen 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 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, Tel. 079 532 19 89, oder kommen Sie einfach zu einem der nächsten Treffen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen

Fahrdienst für Seniorinnen und Senioren

Fahrdienst für alle älteren Einwohnerinnen und Einwohner von Hägendorf und Rickenbach

für Fahrten zum Arzt, Zahnarzt, in die Therapie, zum Röntgen, in die Augenklinik, für Spital- ein- und/oder -austritte, 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:

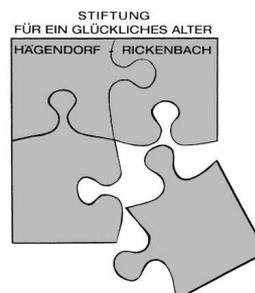
Grundtaxe	Fr. 10.–
Zeitaufwand pro ½ Stunde	Fr. 5.–
sowie pro gefahrene Autokilometer	Fr. 1.–

Fahrdienst verfügbar: Montag–Freitag, 7.00–18.00 Uhr

Anmeldung normalerweise mind. 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



Stiftung für ein glückliches Alter
Hägendorf-Rickenbach
c/o Rolf Krebs, Leiter Fahrdienst
Sandrain 6, 4614 Hägendorf
Tel. 062 216 32 82, Mobil 079 211 58 08



1. Juli–30. September 2023

Wir gratulieren herzlich

100. Geburtstag

15. September:

Helene Aerni, Thalackerweg 11, Hägendorf.

99. Geburtstag

5. August:

Greti Curty, Thalackerweg 11, Hägendorf.

91. Geburtstag

25. August:

Nelly Hossli, Fridgasse 44, Hägendorf.

90. Geburtstag

17. Juli:

Ruth Lauper, Bachstrasse 17, Hägendorf.

6. August:

Maria Schwarz, Thalackerweg 11, Hägendorf.

85. Geburtstag

1. August:

Roland Baumann, Schützenweg 4, Hägendorf.

9. August:

Roman Borner, St. Laurentiusstrasse 16, Rickenbach SO.

11. September:

Lorenzo Peracchi, Oltnerstrasse 20, Hägendorf.

80. Geburtstag

3. Juli:

Sonja Borner, St. Laurentiusstr. 16, Rickenbach SO.

31. Juli:

Frieda Andres, Gartenstrasse 4, Rickenbach SO.

15. August:

Maria-Theresia Rippstein, Lärchenweg 8, Hägendorf.

16. August:

Andreas Sägesser, Rebgutstrasse 6, Hägendorf.

19. August:

Herbert Pastoinegg, Beugenweg 5, Hägendorf.

22. August:

Walter Flury, Eigasse 12, Hägendorf.

10. September:

Joseph Hauri, Eigasse 2, Hägendorf.

25. September:

Cäsar Vögeli, Mühlering 8, Hägendorf.

75. Geburtstag

10. Juli:

Erika Bärtschi, Buchenweg 11, Hägendorf.

12. Juli:

Marianne Möri, Langenbruckstrasse 7, Hägendorf.

17. Juli:

Heidi Flury, Kirchweg 22, Hägendorf.

5. September:

Theresia Franzelli, Bachstrasse 21A, Hägendorf.

23. September:

Franz Bütschli, Kirchrain 27, Hägendorf.

27. September:

Ursula Lippuner, Eichweg 9, Hägendorf.

Christa Sigrist, Föhrenweg 4, Hägendorf.

70. Geburtstag

1. August:

Curt Spielmann, Oberer Rolliring 12, Hägendorf.

9. August:

Heinz Bucher, Kirchrain 5, Hägendorf.

3. September:

Sebahate Kalludra-Grdjaliya, Grossmattstrasse 9c, Hägendorf.

15. September:

Susanne Rüegger, Wendelinweg 4, Rickenbach SO.

65. Geburtstag

6. Juli:

Daniel Butty, Kapellenweg 23, Rickenbach SO.

8. Juli:

Roberto Cervi, Rebgutstrasse 12A, Hägendorf.

24. Juli:

Peter Saner, Kirchfeld 3, Hägendorf.

24. September:

Patricia Jovanovic, Solothurnerstrasse 9, Hägendorf.

*«Jahre vergehen und sind auf immer vergangen,
aber ein schöner Tag leuchtet ein Leben hindurch.»*

Arthur Schopenhauer, deutscher Philosoph und Hochschullehrer, 1788–1860

SUDOKU

Wie löst man ein Sudoku?

Die Grundregeln zur Lösung eines Sudokus sind ganz einfach:

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

Tipp:

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

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

Lösung Seite 18

Quiz

1. Wo findet Sa/So, 26. und 27. August, das grösste Eisenbahnfest der Schweiz statt?
2. In welchem Land findet im Jahr 2025 die Fussball-EM der Frauen statt?
3. Wie lange ist der Hauenstein-Bahntunnel (Trimbach–Tecknau)?
4. Welche Eishockeymannschaft wurde 2023 zum ersten Mal Schweizer Meister?
5. Wie alt ist die «Bundesverfassung der Schweizerischen Eidgenossenschaft»?
6. Wer war die erste Frau im Bundesrat?
7. Aus welchem Land stammt Papst Franziskus (geboren 17. Dezember 1936), der erste nicht europäische Papst der Kirchengeschichte?
8. Wer gewann im März zum vierten Mal in Folge die Curling-Frauen-WM 2023?
9. Wie heisst nach Claude Nicollier der zweite Astronaut aus der Schweiz?
10. Hauptstadt der Republik Sudan, drittgrösster Flächenstaat des afrikan. Kontinents?
11. Wie lange ist ein Marathonlauf, die längste olympische Laufdisziplin der Leichtathletik?
12. Welche skandinavische Kette mit Möbeln zum Selbstaufbau eröffnete im Herbst 1973 in Spreitenbach AG die erste Filiale ausserhalb Schwedens?
13. Welche Seen verbindet der Linthkanal?
14. Welches ist das Land mit der grössten Bevölkerung in Afrika?
15. In wie vielen Metern Tiefe wurde 1985 die 1912 gesunkene «Titanic» entdeckt?
16. Wer ist aktuell der beste Skifahrer der Welt?
17. Welcher Nationalität gehörte der Maler, Grafiker und Bildhauer Pablo Picasso an?
18. Wie werden in Europa umgangssprachlich die heissen Tage im Sommer, genauer in der Zeit vom 23. Juli bis 23. August, bezeichnet?

Lösungen Seite 18

Tanz- & Begegnungsnachmittag mit Jugendlichen

Wann:

Tanznachmittag am Montag, 26. Juni 2023, 14.30 – 16.00 Uhr
Begegnungsnachmittag am Mittwoch, 28. Juni 2023, 14.30 – 16.00 Uhr

Wo:

Aula vom Schulhaus Thalacker Kreisschule Hägendorf

Was:

Die Schulklasse vom 3. Kurs (14 Jahre jung) freut sich zwei gemütliche Nachmittage mit älteren Leuten ab 65 Jahren mit Tanzen, Spielen, Erzählen, Austauschen und anschließendem Kuchen essen zu verbringen.

Keine Anmeldung nötig, einfach kommen & geniessen!

Kontakt: Carla Zimmermann, 079 741 09 86

Liebe Seniorinnen und Senioren

Hätten Sie Lust, mit einem Beitrag den Leserinnen und Lesern der «Seniorenpost» Freude zu bereiten? – Wie zum Beispiel der Leserbeitrag «*Oa Uluwehi O Ke Kai!*» Seite 9! – Dann greifen Sie zur Feder oder starten Sie Ihren Computer. – Sie dürfen aber auch Ihre altbewährte Schreibmaschine benutzen – und bringen Sie Ihren Text zu Papier. Eine kleine Bedingung müssen wir aber stellen: Die Texte dürfen nicht mit kommerzieller oder politischer Werbung versehen sein. Sie dürfen auch nicht die Ehre von Mitmenschen verletzend abgefasst sein. Die Texte und allfällige mitgelieferte Bilder, Skizzen oder Cliparts dürfen nicht einem Copyright unterliegen. Wenn Sie eine Geschichte aus früheren Zeiten oder auch etwas Aktuelles zu erzählen haben, so melden Sie sich bitte bei:



- Werner Huber, Stiftungspräsident, Tel. 079 332 84 24, wh.h@bluewin.ch
- Walter Husi, Redaktion «Seniorenpost», Tel. 079 838 93 47, walter-husi@bluewin.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 in Hägendorf eine interessante Turn- und Gymnastikstunde.

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.chg

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.

Oa Uluwehi O Ke Kai!

*Ja, wie geht es wohl den Straussen
in der Sommerhitze draussen?
Blieben die auch lieber drinnen
wie andernorts das Volk der Finnen
oder öppen wie die Dänen,
die wir unter Bäumen wännen?
Es bleibt den armen Tieren eben
halt nur: wir müssen 's überleben!
Und Du, halt 's wie die Leute in Hawaii:
Oa Uluwehi O Ke Kai!*

Urs Boner, Laupersdorf



Senioren-Post

Stiftung für ein glückliches Alter
Hägendorf-Rickenbach



Der derzeitige Amtsinhaber engagiert sich neu im Bereich Altersvorsorge in einem nationalen Gremium. Deshalb sucht der Stiftungsrat für die «Seniorenpost» eine

Redaktorin oder einen Redaktor

Sind Sie kreativ und haben Freude, am Computer Texte zu redigieren und zusammen mit Bildern attraktive Beiträge zu gestalten? Liegt es Ihnen, Verantwortung zu übernehmen und selbstständig zu arbeiten?

Dann sind Sie die richtige Person, um viermal im Jahr mitzuhelfen, die «Seniorenpost» termingerecht zu produzieren.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich doch bitte für detailliertere Infos unverbindlich beim Präsidenten oder Vizepräsidenten der Stiftung:

Werner Huber Tel. 079 332 84 24 wh.h@bluewin.ch

Andreas Sigrist Tel. 079 483 02 04 sigan@gmx.ch

. . . oder kontaktieren Sie ganz einfach den jetzigen Amtsinhaber:

Walter Husi Tel. 079 838 93 47 walter-husi@bluewin.ch

Kurse in der Region Olten

Fitness und Gymnastik

Schnäggehalle, **Boningen**:

jeweils Dienstag, 17.00–18.00 Uhr.

Turnhalle 57, **Gretzenbach**:

jeweils Mittwoch, 14.00–15.00 Uhr.

Turnhalle Frohheim, **Olten**:

jeweils Mittwoch, 15.30–16.30 Uhr.

Pfarrsaal St. Marien, **Olten**:

jeweils Donnerstag, 14.00–15.00 Uhr.

Mehrzweckhalle **Starrkirch**:

jeweils Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr.

Pfarreisaal, **Trimbach**:

jeweils Montag, 9.00–10.00 Uhr.

Wandern, Velotouren, E-Bike-Herztouren

Details siehe: 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.

Sportcoupons

Bestellung bei der Fachstelle Olten oder E-Mail an: info@so.prosenectute.ch

Auskunft und Anmeldung

Pro Senectute Kanton Solothurn,
Kim-Anja Jerjen, Telefon 032 626 59 70,
kim.jerjen@so.prosenectute.ch

Qi Gong

Jeweils Mittwoch, 9.00–10.00 Uhr

Kursraum Qiart, Jurastrasse 17, Olten.

Pétanque

jeweils Dienstag, 13.45–16.00 Uhr,

Pétanque-Halle, Feldliweg 39, Trimbach.

Kulturkreis

Einmal im Monat, Olten

Bildungskurse

Kursraum Pro Senectute, Jurastrasse 20, Olten:

Englisch Einsteiger Vertiefung

jeweils Montag, 14:30–15:30 Uhr

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.

Kursort

Saal der christkatholischen Kirchgemeinde, Kirchgasse 15, 4600 Olten.

Daten

- jeweils **Mittwoch**, 9.30–11.00 Uhr, 30. August, 6. / 13. / 27. September
- jeweils **Donnerstag**, 14.30–16.00 Uhr, 24. August, 7. / 14. / 28. September

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

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Auskunft und Anmeldung

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

Mittagstisch für Seniorinnen, Senioren und Alleinstehende im katholischen Pfarreizentrum in Hägendorf

in der Regel jeden 3. Mittwoch im Monat um 12.00 Uhr



**Daten: 16. August
20. September**

Preis: Fr. 12.–, Mittagessen mit Mineralwasser,
Kaffee und Dessert,
Wein wird zu einem Spezialpreis angeboten.

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

Euer Mittagstisch-Team

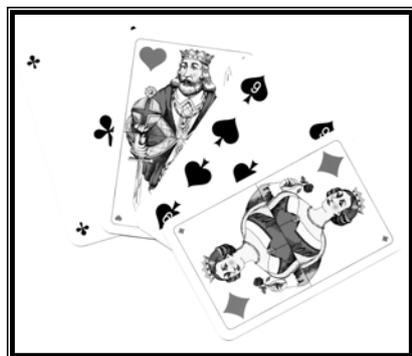
Monika Flückiger, Leitung Küche; Vreni Bangerter, Edith Colpi, Annelies Frey, Raphaela Imhof, Gabriela Kunz, Sigrid Mohrmann, Marianne Möri, Ursula Moser, Martina Peier, Claudia Richiedi, Gianna Saner.

**Katholische Frauengemeinschaft Hägendorf-Rickenbach und
Frauen des reformierten Pfarrkreises Untergäu**

Wer einen Fahrdienst benötigt, gibt dies bitte bei der Anmeldung Raphaela Imhof bekannt.

Jassmeisterschaft 2023 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 2023: Montag, 3. Juli
Montag, 7. August
Montag, 4. 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 heissen neue Jasserinnen und Jasser
herzlich willkommen!**

Das Seniorenzentrum Untergäu erhält das Label «Fourchette verte senior@home» für ausgewogene Menüs

Mit dem Alter braucht man zwar weniger Energie, jedoch gleich viele Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiss. Das schreibt die Vereinigung «Fourchette verte» in ihrer Broschüre zum Label «Fourchette verte senior@home». Das findet auch der Kanton Solothurn und hat deshalb ein Pilotprojekt gestartet, um das Label «Fourchette verte senior@home» an Solothurner Mahlzeitendienste zu vergeben. Während es andere «Fourchette verte»-Labels gibt, die für gesundes Essen zum Beispiel in Kitas vergeben werden, ist «Fourchette verte senior@home» spezifisch für Betriebe, die Menschen über 65 mit Essen beliefern. Für das Label müssen diese bestimmte Kriterien erfüllen, zum Beispiel, dass es pro Woche drei fleischlose Menüs gibt, aber auch, dass diese Menüs genug Protein haben.

Zwei Solothurner Betriebe erfüllen die Voraussetzungen inzwischen: Das Seniorenzentrum Untergäu in Hägendorf und der Läbesgarte in Biberist. Beiden wurde am Montag, 8. Mai 2023, vom Kanton das Label überreicht.



v. l. n. r.: Ralph Wicki, Zentrumsleitung; Willi Hürlimann, Küchenchef; Susanne Schaffner, Regierungsrätin; und Beatrice Liechti, Ernährungsberaterin.

Zuwachs im Ententeich

In der Nacht vom 8. auf den 9. Mai 2023 sind im Tiergehege des Seniorenzentrums neun kleine Entlein geschlüpft. Zur Freude aller Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Mitarbeitenden haben sich die kleinen Piepmatze bereits am ersten Tag für ein Bad im Ententeich entschieden.



Auf dem Weg zum Morgenbad; begleitet von Mutter Ente und Vater Enterich.



Unter Aufsicht der Mutter wird geplätscht.

SZU an der Regio Mäss Gäu

Vom 14. bis 16. April 2023 war das Seniorenzentrum Untergäu an der Regio Mäss Gäu in Neuen-
dorf mit einem Stand vertreten. Dank des schlechten Wetters konnten wir viele Besucherinnen und Besucher an unserem Stand begrüßen. Während dreier Tage kam es zu vielen angeregten Gesprächen und neuen Begegnungen; Kontakte wurden geknüpft und Beziehungen vertieft. Wir danken allen Besucherinnen und Besuchern für das uns entgegengebrachte Interesse.



Spiele für Seniorinnen und Senioren kostenlos testen

Das Seniorenzentrum Untergäu wurde als Produkttester für Seniorenspiele angefragt. Verschiedene Plantoys-Holzspiele wurden durch eine Mitarbeiterin des Spielwarenimporteurs Waldmeier AG in Neuendorf an einem Spielnachmittag vorgestellt. Das Spielen von Gesellschaftsspielen aus Holz ist eine bereichernde Beschäftigung für Seniorinnen und Senioren. Seniorenspiele aus Holz fördern die Konzentration und die Gedächtnisleistung. Regelmässiges Spielen hält geistig fit und unterstützt beim Knüpfen und Pflegen von sozialen Kontakten. Dazu macht es ganz nebenbei auch noch unheimlich viel Spass. Genau deswegen sind grosse Brett-

Spiele mit grossen Figuren für Seniorinnen und Senioren auch sinnvoll!

Dem Spielwarenhersteller ist das Thema Nachhaltigkeit und Umwelt sehr wichtig und hat in diesem Bereich schon sehr fortschrittliche Ergebnisse erreicht.

Es wurden vier Gruppen, bestehend aus zwei bis fünf Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Tagesgästen, gebildet. In Begleitung von Mitarbeitenden der Alltagsgestaltung wurden die einzelnen Spiele getestet; Domino mit Gesichtern, Mimik-Spiel, Würfelspiele, Mandalas usw. Ein sehr interessanter und

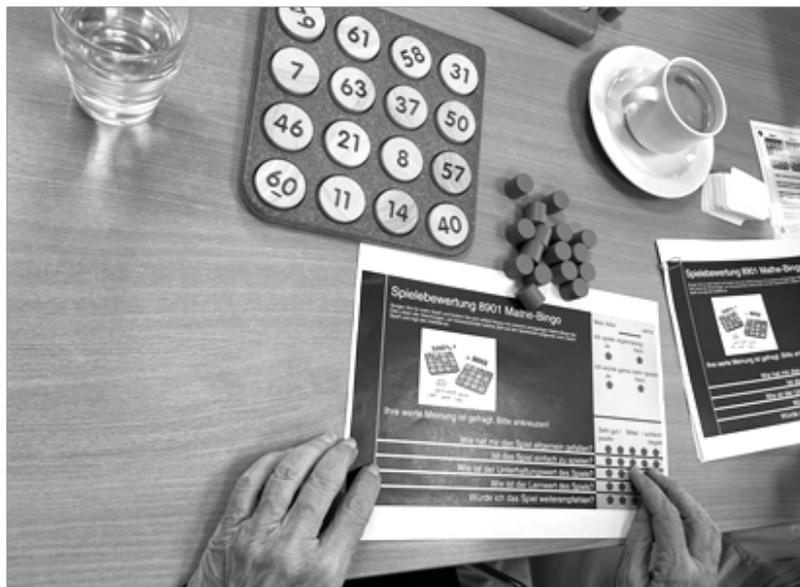


und Tagestreff

abwechslungsreicher Nachmittag ging viel zu schnell zu Ende. Während zweier weiterer Wochen konnte das Team der Alltagsgestaltung zusammen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie den Tagesgästen die einzelnen Spiele weiter testen. Die Spiele wurden in regelmässigen Abständen durchgespielt, und es konnten interessante Inputs gewonnen werden, zum Beispiel wie sich die Holzteile und Vorlagen vergrössern, sich die Farben anpassen und wie unterschiedlich diese in Farbe und Intensität sind.

Und genau deswegen sind grosse Brettspiele mit grossen Figuren für Seniorinnen und Senioren auch sinnvoll!

Im Folgenden werde ich auf nachhaltige und zeitlos schöne Holzspiele für Seniorinnen und Senioren eingehen. Diese sind ideal für jede Senioren-Spielersammlung. Mittlerweile ist die Auswahl an Holzbrettspielen, die man kaufen kann, recht gross. Es gibt Solospiele und lustige Spiele aus Holz für Seniorinnen und Senioren oder die beliebten Brettspiel-Klassiker.



Fit im Kopf für Erwachsene jeden Alters

Versuchsweise bieten wir einmal pro Woche für Personen aus der Umgebung Gedächtnis-training an.

Haben Sie Interesse?

- Ziel:**
- vorhandene Gedächtnisfähigkeiten ausbauen und verlorene Befähigungen wiedergewinnen
 - angenehme Erinnerungen wachrufen
 - Erhaltung des Wortschatzes
 - Langeweile verhindern
 - Vermittlung von Erfolgserlebnissen
 - Selbstwertgefühl steigern
 - soziale Kontakte fördern



Angebot: Jeweils montags von 14.30 bis 15.30 Uhr.

Ort: Tagestreff im UG Seniorenzentrum Untergäu in Hägendorf
Bushaltestelle in der Nähe

Preis: CHF 15.00 pro Mal und Person. Um Anmeldung wird gebeten.

Kontakt / Anmeldung

Greetje Meier, Leiterin Alltagsgestaltung, Seniorenzentrum Untergäu
E-Mail: greetje.meier@szuntergaeu.ch, Telefon 062 209 45 44

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

Werken für die Stiftung 2023

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 **im Seniorenzentrum, jeweils um 14 Uhr.**

Die nächsten Termine:

Donnerstag, 13. Juli	Donnerstag, 27. Juli
Donnerstag, 10. August	Donnerstag, 24. August
Donnerstag, 7. September	Donnerstag, 21. September

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
Stellvertreter

Fritz Vögeli

Tel. 062 216 05 92

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.

Lösung Sudokku

Lösung Sudoku:

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

Verkauf von Handarbeitsprodukten der Werkgruppe

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

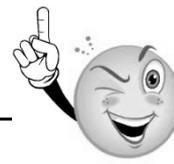
Esther Nünlist,
Im Bifang 2, 4614 Hägendorf, Tel. 078 790 27 77,
gekauft werden.

Lösungen Quiz:

1. In Olten, das Depotfest, mit historischen Elektroveteranen.
2. Schweiz. Gespielt wird im Juni/Juli in acht Schweizer Städten: Basel, Bern, Genf, Luzern, Sion, St. Gallen, Thun, Zürich.
3. 8134 m, einer der wichtigsten Bahntunnel der Schweiz (tägl. über 400 Züge): Eröffnung der Nord-Süd-Verbindung am 8.1.1916.
4. Genève-Servette HC = 1. Meistertitel des 100-jährigen Vereins.
5. 175 Jahre; Grundlage für die heutige Bundesverfassung ist die Verfassung vom 12. September 1848.
6. Elisabeth Kopp, Zumikon ZH, FDP. Die Liberalen (FDP), * 16.12.1936, † 7.4.2023, Bundesrätin 2.10.1984–12.1.1989.
7. Argentinien, Jorge Mario Kardinal Bergoglio SJ wurde im Konklave am 13. März 2013 zum 266. Papst gewählt.
8. Die Schweizer Curlerinnen vom CC Aarau in Schweden.
9. Marco Sieber, Arzt, *1989, Kirchberg, wird 2024 offiziell Astronaut.
10. Khartum, 639'598 Einwohnerinnen/Einwohner (2014).
11. Seit 1924 42,195 km (26,22 Meilen), 1921 vom IAAF als offizielle Streckenlänge für einen Marathonlauf festgelegt.
12. IKEA, Gründer Ingvar Kamprad (1926–2018) gründete zudem am 2. November 1973 in Zürich die Ikea Stiftung Schweiz.
13. Der Linthkanal verbindet den Walensee und Oberen Zürichsee.
14. Nigeria, geschätzt 218,54 Mio. Einwohnerinnen und Einwohner.
15. In 3840 m Tiefe vor der Küste Neufundlands (Insel im Atlantischen Ozean); 2200 Passagiere, 1517 starben.
16. Marco Odermatt, *8.10.1997 Stans; Gesamtweltcup-Sieger, Weltmeister Riesenslalom und Abfahrt, Olympiasieger Riesenslalom.
17. Spanien, * 25.10.1881 in Málaga, † 8.4.1973 in Mougins (FR).
18. Hundstage, der Begriff stand ursprünglich in Verbindung mit dem heliakischen Aufgang des Sirius, trifft heutzutage nicht mehr zu.

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

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



Zwei Bauern sind auf Entenjagd. Einer zielt, schießt, und die Ente fällt tot vom Himmel. «War das nicht ein meisterhafter Schuss?», meint der Schütze stolz. – «Das mag schon sein», erwidert der andere, aber nötig war er nicht! Diesen Sturz hätte sie sowieso nicht überlebt.»

Der Löwe will wieder einmal in seiner Würde bestätigt werden. Er geht zur Giraffe und fragt: «Wer ist Dein König?» – «Du bist es», erwidert die Giraffe demütig. Und ebenso antworten die Schlange, das Nilpferd und das Zebra. Da geht der Löwe zum Elefanten und stellt ihm die gleiche Frage. Doch der Elefant packt ihn mit dem Rüssel, wirbelt ihn durch die Luft und schleudert ihn in ein Dornengebüsch. Der Löwe erhebt sich ächzend, leckt seine Wunden und meint kleinlaut: «Wenn Du es nicht weisst, ist das doch kein Grund, dass Du dich derart aufregst.»

Herr Eberle übernachtet in einem Hotel. Plötzlich schreit draussen jemand: «Feuer! Feuer!» Herr Eberle erhebt sich, öffnet das Fenster und wirft eine Schachtel Zündhölzer hinaus. Dabei brummt er: «Etwas höflicher könnte der schon darum bitten!»

An einer Bar in Texas prahlen zwei Cowboys, dass sich die Balken biegen. «Ich war gestern an den Niagara-Fällen», erzählt der eine, «da habe ich tatsächlich gesehen, wie einer den Wasserfall hinauf geschwommen ist!» Der andere Cowboy zündet sich lässig eine Zigarette an und meint: «Stimmt, das war ich!»

Ein Sonntagsjäger präsentiert seiner Frau stolz einen prachtvollen Hasen. Sie fragt: «Und was bedeutet das Schild hier am Ohr: 19.50?» – «Das? Äh . . . das ist die exakte Schuss-Zeit.»

«Wetten, dass ich nach Hong Kong fliegen kann?» sagte eine Made zu ihren Artgenossen. – «Das kannst Du nicht!» Da flog die Made nach Hong Kong. Natürlich wollte sie das den anderen Maden mitteilen. Darum steht auf vielen Gegenständen «Made in Hong Kong».

Zwei Buben streiten. Da gibt der eine dem andern eine saftige Ohrfeige. – «Soll das Spass oder ernst sein?» – «Ernst natürlich!» – «Dann hast Du Glück gehabt, denn solch einen Spass würde ich nicht ertragen!»

Herr Stupler ist aus seinen Ferien im Urwald von Afrika zurückgekehrt, und seinen staunenden Freunden berichtet er: «Stellt euch vor, abends sitze ich vor meinem Zelt. Plötzlich steht ein gewal-



«Ach, weisst Du, meine Frau hat heute grosse Wäsche, und da muss ich auf unseren Kleinen aufpassen!»

«Schweizer Illustrierte Zeitung», 1. März 1942

tiger Löwe vor mir und reisst sein Maul auf. Ich renne um mein Leben. Der Löwe kommt immer näher. Ich kann nicht mehr und will mich meinem Schicksal ergeben . . . Da rutscht der Löwe aus und bricht sich das Genick!»

Der Geisterfahrer schnauzt den Polizisten an: «Was heisst hier falsche Richtung? Sie wissen doch überhaupt nicht, wohin ich wollte!»

Der Mathematiklehrer ist ungehalten: «Kaum zu glauben, über 60 Prozent von euch haben in der Arbeit eine ungenügende Note geschrieben!» Kommentar aus der letzten Reihe: «Das kann nicht sein, so viele sind wir gar nicht!»

Dicke Wolken und Regenwetter,
es ist kalt und wird auch nicht mehr netter.
Ich sitze im Haus und schaue raus,
alles ist grau wie eine Maus.



Für Adressetikette



IHR ANSPRECHPARTNER

für Gesundheit und Wohlbefinden

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

Unsere Dienstleistungen:

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

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

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


GANZ SCHÖN GESUND!
**DROGERIE
APOTHEKE**

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