



*«Richte dein Gesicht immer zur Sonne  
und die Schatten  
werden hinter dich fallen.»*

*Walt Whitman, US-amerikanischer Dichter 1819–1892*

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



Postfach 304  
4614 Hägendorf

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

# Der Präsident der Stiftung hat das Wort

---

Liebe Seniorinnen und Senioren  
Liebe Leserinnen und Leser



Schatten- oder Sonnenseite (auch als Licht- oder Schattenseite im Sprachgebrauch) begegnen uns immer wieder im Leben und darum möchte ich Ihnen meine Gedanken zu diesem Zitat ans Herzen legen.

So wie es vor uns liegende Schatten gibt, können uns Schatten auch nachfolgen.

Ganz sicher ist, dass es für Schatten eben auch Licht oder Sonne benötigt, damit der Schatten von Gegenständen oder Personen überhaupt sichtbar wird. Entscheidend ist es auch, festzuhalten, wo und welchem Winkel zur Lichtquelle wir stehen. Unser Schatten kann uns also «vorauslaufen» oder «verfolgen».

Wenn wir genau im Mittelpunkt (des Lebens?) stehen, werfen wir keinen Schatten, oder doch?

Die Sonne hat uns in diesem Sommer nicht nur Schatten gebracht, vielmehr mussten wir den Schatten suchen, um der Hitze auszuweichen. Eher dunkle Schatten über unsere Welt haben die zahlreichen Waldbrände mit sich gebracht. Bis die Schutzwälder oder besser gesagt die Lungen unserer Natur wieder nachgewachsen sind, geht es viele Jahre, nein, sogar Jahrzehnte.

Sonne hat also nicht nur positive Seiten, sondern kann auch zerstören.

Andere ungünstige Auswirkungen der Sonne versuchen wir mit hohem Wirkungsgrad der Creme aus der Tube zu überdecken oder zu mildern.

Die angesprochene Rückenstärkung/-deckung ist nur ein äusseres Zeichen und kann punktuell unser Leben «stärken». Gut, gibt es da noch andere Gelegenheiten im Leben, um sich gegenseitig den Rücken zu stärken. Ich denke da an viele Menschen, die wirklich «Rückgrat» brauchen, um sich für Mitmenschen einzusetzen oder auch zum Beispiel in totalitären Systemen noch die eigene Meinung zu sagen. Wir sollten uns also nicht nur am «Schattenwurf» orientieren, aber auch der Grösse und Wirkung unseres eigenen Schattens Beachtung schenken. Mit Rückgrat oder Rückenstärkung denke ich nicht zunächst an Physiotherapie, sondern an unser Handeln zu sich selbst und untereinander.

Aus dem Schatten zu treten oder einen grossen Schatten vorauszuwerfen sind eher Symbolik und dürfen uns nicht in falscher Sicherheit leben lassen. Nicht wir selbst bestimmen, wie unser Schatten einst gewertet wird, sondern was wir unserer Welt hinterlassen haben. Unweigerlich kommt mir da auch in den Sinn, dass «**wir sicher besser sind als unser Ruf, aber sicher schlechter als unser Nachruf**» (auch Nekrolog genannt).

Deuten wir die Zeichen richtig für vor uns liegende oder hinter uns sichtbare Schatten.

Schätzen wir die positiven Seiten der Schatten und lassen zu, dass wir erkennen, uns nicht nur durch die Sonne, sondern durch andere Menschen «stärken».

Oft wird auch der Ausdruck «Schattenseiten des Lebens» in den Mund genommen, und da ist wieder jeder Mensch individuell zu betrachten. Viele Menschen fühlen sich aufgrund der Jugend oder späterer Lebensumstände immer auf der Schattenseite des Lebens. Die Chance besteht aber auch, aus dem Schatten treten zu können und wieder der Sonne des Lebens geniessen zu dürfen.

Ich meine dabei aber nicht nur Reichtum materieller Art, sondern spüre auch, dass auch in gesundheitlichen Belangen durchaus Schattenräume zu überwinden sind. Wenn wir da gegenüber Mitmen-

schen mit guten Worten und Taten den Weg aus dem Schatten unterstützen, fühlen sie sich nicht nur im Rücken gestärkt. Nein, wir können uns selbst stärken und unsere Position zwischen Licht und Schatten wahrnehmen/verbessern oder eben akzeptieren.

Genau das Konträre in unserem Leben macht es aus, und wir können/müssen oft die Seite wechseln, meist ungewollt und widrigen Umständen «geschuldet».

Licht/Sonne und Schatten sind nicht nur Wortspiele, sondern bilden die Realität unseres Lebens ab.

Wir müssen uns gemeinsam zurechtfinden und den «richtigen Weg» finden/begehen.

Die Liste solcher gegensätzlicher Worte liesse sich beliebig verlängern und kommentieren.

Leben und Tod

Freud und Leid

Lachen und Weinen

Prahlern und bescheiden sein

arm und reich

gross und klein

Und da komme ich auch auf «Jung und Alt», was mich Ende Juni zu einem tollen Erlebnis führte.

Mehr dazu finden Sie im Bericht ab Seite 12. Da wurde Sonne und Schatten sichtbar gelebt.

Für die Lektüre der vorliegenden «Seniorenpost» wünschen wir viel Vergnügen, sei es im Schatten oder an der Sonne.

## Aus dem Stiftungsrat

Sie halten die zweitletzte Ausgabe der «Seniorenpost» in den Händen, denn unser Redaktor wendet sich neuen Aufgaben zu. Wir danken Walter Husi-Wolf für sein Engagement.

Die Such nach der Nachfolge läuft, und wir sind auf Unterstützung angewiesen. Sie selbst oder jemand in Ihrem Bekanntenkreis könnte einsteigen oder zumindest als Texterin oder Texter Seiten gestalten und selber auch Berichte schreiben. Werner Huber und Andreas Sigrüst nehmen «Bewerbungen» gerne entgegen (siehe Inserat Seite 11).

Mit viel Engagement gehen Ruedi Rippstein und Andreas Sigrüst die Datensicherung an die Hand. Im Archiv gilt es, Unterlagen zu sichten/sichern und teilweise auch elektronisch abzuspeichern. Bei Gelegenheit werden wir in der «Seniorenpost» oder auf der Homepage «Musterli» Ihnen zugänglich machen.

*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 Sigrüst\*, 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.)

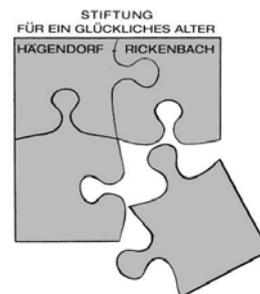
**Fahrten im Auftrag des Seniorenzentrums Untergäu**  
erfolgen nach speziellem Tarif.

### **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. Oktober–31. Dezember 2023

## Wir gratulieren herzlich

### 95. Geburtstag

#### 13. Oktober:

Walter Bär, Mühlerain 1, Hägendorf.

#### 31. Oktober:

Gertrud Portmann, Thalackerweg 11, Hägendorf.

### 94. Geburtstag

#### 1. November:

Walter Lack, Lehenweg 2A, Hägendorf.

### 93. Geburtstag

#### 29. Dezember:

Heinz Meyer, Im Gutental 12, Hägendorf.

### 92. Geburtstag

#### 19. November:

Paula Tremli, Rosenweg 4, Hägendorf.

#### 21. November:

Lora Iseli, Hagrain 7, Hägendorf.

#### 24. November:

Karolina Bär-Gartmeier, Mühlerain 1, Hägendorf.

#### 25. Dezember:

Eléonore Zimmermann, Rosenweg 6, Hägendorf.

### 91. Geburtstag

#### 21. November:

Margaretha Berchtold, Thalackerweg 11, Hägendorf.

### 90. Geburtstag

#### 3. November:

Martha Hodel, Eggbergstrasse 1, Hägendorf.

#### 17. Dezember:

Hermann Woodtli, Industriestr. West 1, Hägendorf.

### 85. Geburtstag

#### 6. Oktober:

Franz Hodel, Unterer Rolliring 11, Hägendorf.

#### 7. Oktober:

Emilie Wyss, Spitzenrüti 17, Hägendorf.

#### 3. November:

Emil Grepper, Vogelberg 27, Hägendorf.

#### 6. November:

Katherina Borner, Thalackerweg 11, Hägendorf.

#### 7. Dezember:

Walter Kaufmann, Fridhag 16, Hägendorf.

Denise Studer, Thalackerweg 11, Hägendorf.

### 80. Geburtstag

#### 25. Oktober:

Rosmarie Lerch, Lehenweg 11, Hägendorf.

#### 5. November:

Josef Brunner, Weinholdenfeld 5, Hägendorf.

### 3. Dezember:

Erna Müller, Dorfstrasse 25, Rickenbach SO.

### 7. Dezember:

Christian Leuenberger, Mühlerain 8, Hägendorf.

### 75. Geburtstag

#### 4. Oktober:

Heinz Pfeil, Im Ziegelfeld 13, Hägendorf.

#### 5. Oktober:

Rudolf Grünig, Eichweg 13, Hägendorf.

#### 10. Oktober:

Rudolf Eberhard, Allerheiligenstrasse 16, Hägendorf.

#### 3. Dezember:

Maria Woodtli, Industriestrasse West 1, Hägendorf.

#### 4. Dezember:

Jvonne Zambonati, Eichweg 10a, Hägendorf.

#### 9. Dezember:

Verica Pavlovic, Industriestrasse West 2, Hägendorf.

#### 18. Dezember:

Emil Samorani, Bachweg 1, Rickenbach SO.

### 70. Geburtstag

#### 9. Oktober:

Anna Rosa Mühlethaler, Lärchenweg 23, Hägendorf.

#### 18. Oktober:

Claudia Christ, Fridgasse 8, Hägendorf.

#### 31. Oktober:

Bruno Bütikofer, Nellenacker 35, Hägendorf.

#### 1. November:

Erika Husi, Mühlering 33, Hägendorf.

#### 1. Dezember:

René Kamber, Hausmattstrasse 9, Hägendorf.

#### 15. Dezember:

Christian Angst, Lentschacker 14, Hägendorf.

#### 27. Dezember:

Anna Marie Rihm, Kirchweg 14, Rickenbach SO.

#### 28. Dezember:

Elisabeth Heutschi, Römerstrasse 11, Hägendorf.

### 65. Geburtstag

#### 3. Oktober:

Ismet Dakaj, Eichweg 7, Hägendorf.

#### 7. Oktober:

Nada Lüchinger, Grossmattstrasse 9c, Hägendorf.

#### 15. Oktober:

Peter Ackermann, Allerheiligenstr. 23, Hägendorf.

#### 16. Oktober:

Regula Born, Rebhalde 13, Hägendorf.

#### 23. Oktober:

Jörg Rötheli, Am Brotkorb 14, Hägendorf.

#### 25. Oktober:

Franziska Wirz, Bühlmatt 11, Hägendorf.

#### 23. Dezember:

Daniel Brunner, Bachstrasse 13B, Hägendorf.

# 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“.

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

Lösung Seite 22

---

## Quiz

---

1. Wie heisst Donald Ducks trauriger Spruch zu Weihnachten?
2. Wie nennt man Einwohnerinnen/Einwohner aus Sri Lanka?
3. Mit welchem «Skandallied» wurde Jane Birkin (16.7.2023 in Paris gestorben) 1969 zum Weltstar?
4. Wie heisst der Moderator, der 1963 bis 1970 mit der Quizshow «Dopplet oder nüt» den ersten Quoten-Hit der Schweizer TV-Geschichte landete, ab 1973 bis 1977 folgte mit «Wär gwünnt» der zweite Strassenfeger?
5. Wie nennt man in der Zunftsprache die Generalversammlung und den Vereinspräsidenten?
6. Wann startete im Schweizer Fernsehen offiziell mit einem Festakt das Farbfernsehen?
7. Wie wird Rom mit seinen bedeutenden Bauten der römischen Geschichte oft genannt?
8. Wo wurde in der Nacht auf den 4. Juli 2023 das erste Wisentkalb (w) im Solothurner Jura geboren?
9. In welchem Jahr hob am Flughafen Zürich, damals Zürich-Kloten, die erste Maschine ab?
10. Wie alt ist die Centovalli-Bahn, die von Locarno durch das Centovalli insgesamt 83 Brücken überquert und für die 52 Kilometer lange Strecke nach Domodossola (I) rund zwei Stunden braucht?
11. Welches ist das schnellste Landsäugetier der Welt, erreicht Spitzengeschwindigkeiten von bis zu 100 Stundenkilometern?
12. Wie lange gibt es die Politsendung «Arena», die jeweils am Freitagabend ausgestrahlt wird?
13. Wie nennt man die benachteiligten Randgebiete der französischen Grossstädte?
14. Wann fand in der Schweiz der erste und einzige landesweite Generalstreik statt?
15. Von welchem osteuropäischen Binnenstaat ist Minsk (etwa 2 Mio. Einw.) die Hauptstadt?
16. Wie heisst die Heilige Schrift/Hebräische Bibel (und das Lehrbuch) der Juden und Jüdinnen?
17. Wie viele Kernkraftwerke (KKW) sind in der Schweiz in Betrieb?
18. Wie nennt man die mild-nasse Witterungsperiode, die in Mitteleuropa als klimatologische Singularität in knapp sieben von zehn Jahren zwischen dem 24. und 29. Dezember eintritt?

Lösungen Seite 22

---



## Herzliche Einladung

zur **Samstag-Nachmittags**-Theatervorstellung  
am **21. Oktober 2023 um 14.00 Uhr**  
in der Mehrzweckhalle in Rickenbach

Die Höckeler-Zunft zu Hägendorf und die Theatergruppe Hägendorf-Rickenbach laden Seniorinnen und Senioren zu einer gemütlichen, lustigen Theatervorstellung, einem Getränk und einem Nussgipfel ein.

Sollten Sie den Fahrdienst benötigen, melden Sie sich bitte rechtzeitig an: Mail [michael.stalder@ztmedien.ch](mailto:michael.stalder@ztmedien.ch) oder Natel 079 270 72 92 Mige Stalder, Hägendorf.

**Sie erhalten mit untenstehendem Talon an der Kasse freien Einlass und den Coupon für einen Kaffee und einen Nussgipfel.**

### Weitere Vorführungen:

Mittwoch	18. Oktober, 20.00 Uhr
Freitag	20. Oktober, 20.00 Uhr
Samstag	21. Oktober, 20.00 Uhr

**Unterstützt durch die Betagten-Stiftung Ludwina Giger.**



**Coupon für den Einlass am Samstag, 21. Oktober 2023, 14.00 Uhr:**



Anzahl Eintritte:

Bitte ankreuzen







# Ökumenischer Senioren-Nachmittag

**Wann: Freitag, 27. Oktober 2023**

**Zeit: 12.00 Uhr**

**Ort: ref. Kirchgemeindehaus**

-----

**Auch dieses Jahr laden wir Sie, liebe Seniorinnen und Senioren, zu einem feinen Mittagessen ein.**

**Anschliessend gibt es ein kurzweiliges, unterhaltendes Rahmenprogramm.**

**Anmeldung: Raphaela Imhof unter Tel. 062 216 29 85  
oder per E-Mail: [raphaela.imhof@gmx.ch](mailto:raphaela.imhof@gmx.ch)**

**Fahrdienst: Susanna Hodel unter Tel. 078 748 05 55  
oder per E-Mail: [susannahodel@gmail.ch](mailto:susannahodel@gmail.ch)**

**Anmeldeschluss ist am 19. Oktober 2023**

**Evangelisch-Reformierte und Römisch-katholische  
Kirchgemeinde Hägendorf-Rickenbach**

## 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](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.

#### **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-Anja Jerjen, Telefon 032 626 59 70,  
[kim.jerjen@so.prosenectute.ch](mailto: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,  
4. / 11. / 25. Oktober  
8. / 15. / 22. / 29. November  
6. / 13. Dezember
- jeweils **Donnerstag**, 14.30–16.00 Uhr,  
5. / 12. / 26. Oktober  
2. / 9. / 16. / 23. / 30. November  
7. / 14. Dezember

### 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),

**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)

*Herrgott, wir danken Dir! Wir haben es –  
abgesehen von den üblichen Altersbeschwerden –  
doch wirklich erfreulich gut.  
Da haben wir natürlich nichts dagegen.  
Doch es bedrückt mich sehr,  
dass es so vielen andern gar nicht gut geht.  
Sie brauchten Deine und unsere Hilfe, Herrgott,  
wir danken Dir! Wir haben es –  
abgesehen von den üblichen Altersbeschwerden –  
doch wirklich erfreulich gut.  
Da haben wir natürlich nichts dagegen.  
Doch es bedrückt mich sehr,  
dass es so vielen andern gar nicht gut geht.  
Sie brauchten Deine und unsere Hilfe.*

*Roland Wyss-Giezendanner*



**Senioren-Post**

Stiftung für ein glückliches Alter  
Hägendorf-Rickenbach



Der derzeitige Amtsinhaber wendet sich neuen Aufgaben zu. 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](mailto:wh.h@bluewin.ch)  
**Andreas Sigrist**    Tel. 079 483 02 04    [sigan@gmx.ch](mailto:sigan@gmx.ch)

*«Wenn so etwas schon ausgekündigt wird,  
muss man auch gehen.»*

---

Im Leitartikel (ab Seite 2 habe ich mich über Licht und Schatten geäußert und auch andere gegensätzliche Worte aufgeführt.

Im konkreten Fall ist aber Jung und Alt nicht gegensätzlich, sondern hat eine tiefgehende Verbundenheit erzeugt. Doch der Reihe nach.

Im Schulhaus Thalacker macht sich die Klasse von Carla Zimmermann Gedanken darüber, wie die zweitletzte Schulwoche ihrer Schulzeit zum Thema «Sozial- und Arbeitseinsatz» zu gestalten ist.

Die Klasse will in Hägendorf bleiben und sich verschiedenen Themen widmen, so auch dem Verhältnis zwischen Jung und Alt.

Nun war es ein kleiner, aber entscheidender Schritt, dass Carla Zimmermann den Kontakt mit uns – Greetje Meier, Leiterin Tagestreff Seniorenzentrum Untergäu SZU, und mir als Präsident der Stiftung für ein glückliches Alter – aufnahm und die Grundlage für eine effiziente Zusammenarbeit schaffte. Jederzeit war die Klasse im Lead, um die Gestaltung vorzubereiten.

Greetje und ich besuchten die Klasse auch im Unterricht und konnten «Probleme» – ich rede lieber von Herausforderungen – im Alter ansprechen. Schon bei dieser Gelegenheit spürte man, dass die Jugendlichen Erfahrungen oder Fragen aus ihrem Alltag erklärt erhielten und sich selbst einbringen konnten.

Da war allerdings die Planung eines Tanz-Nachmittags und eines Begegnungs-Nachmittags «ge-



*Mit der Übergabe einer Sonnenblume fand der tolle Tanznachmittag seinen Abschluss.*

*Bild oben: C. Zimmermann; Bild unten: G. Meier*

boren» und die Anforderungen an diese Anlässe erkannt.

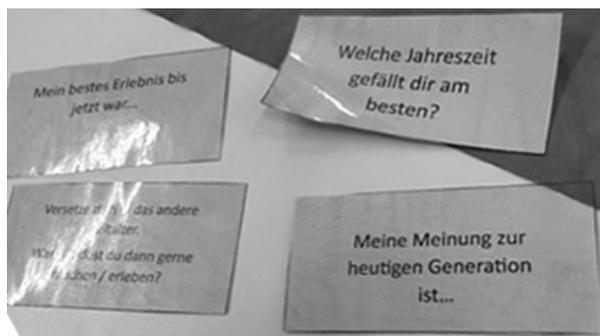
Mit der Ausschreibung der Anlässe wollten wir breitere Kreise im Alter ansprechen. Doch vor allem Bewohnerinnen und Bewohner des Senioren-



zentrums Untergäu sowie Gäste im Tagestreff des SZU folgten der Einladung.

Wir alle waren gespannt, wie sich die Begegnungen entwickeln würden. Mit Rücksicht auf die Mobilität und Beweglichkeit der älteren Mitmenschen packte der

«Tanzlehrer» aus der Klasse die Sache an, und bald wurde die tanzende Schülerschar begleitet von rhythmischem Klatschen und Miterleben der Musik. Anschliessend bestand die Möglichkeit, bei Kaffee und Kuchen – natürlich selbst von der Schulklasse gebacken – sich in Gesprächen anzu-



nähern. Auf beiden Seiten wurden «Schwellen überschritten», und ein toller Nachmittag fand mit der Übergabe einer Sonnenblume ihren Abschluss.

Die Vorzeichen standen also gut für den Nachmittag der Begegnung zwei Tage später. Mit viel Initiative und Engagement wurden Ideen für Fragen erfasst und boten dann am Anlass selbst viele Ansätze für Gespräche. Es blieb aber nicht bei



Ansätzen, wurden doch die Seniorinnen und Senioren mit Fragen aus dem Alltag und Leben zurück bis in die Jugendzeit aus der Reserve gelockt. Wieder mit Kaffee und Kuchen wurde dieser Nachmittag abgeschlossen, und mit der Übergabe einer Gerbera kehrten alle glücklich zurück in ihren Alters-Alltag.

Für alle Teilnehmenden war es eine Bereicherung, und besonders die Jugendlichen durften tolle Erfahrungen erleben.

Mir persönlich ist aufgefallen, dass da kein Generationen-Konflikt zu erkennen ist, und die Vielfältigkeit der Herkunft der Jugendlichen – ich glaube, es waren zehn Nationen – nicht nur dem Verhältnis Jung und Alt, sondern generell gedient haben.

Unser Dank geht an alle Teilnehmenden und deren Betreuungspersonen, der Schulklasse und der Lehrerin Carla Zimmermann.

Wir hoffen, dass solche Anlässe immer wieder lanciert werden und auch mehr Menschen aus den beiden Dörfern Hägendorf und Rickenbach Zugang finden, denn wie sagte es doch ein Ehepaar: «Wenn so etwas schon angekündigt wird, muss man auch gehen.»

Herzlichen Dank und auf ein weiteres Mal.

*Greetje Meier, Leitung Tagestreff und Aktivierung.*

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

*Carla Zimmermann, Klassenlehrerin Schulhaus Thalacker, Hägendorf.*

*Bilder auf dieser Seite: Werner Huber*

---

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

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



**Daten:** 18. Oktober  
15. November  
20. Dezember

**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**

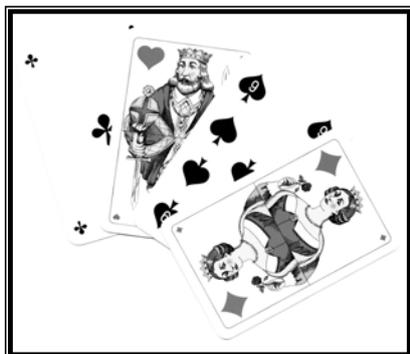
**Wer einen Fahrdienst benötigt, gibt dies bitte bei der Anmeldung Raphaela Imhof bekannt.**

---

## 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, 2. Oktober  
Montag, 6. November  
Montag, 4. Dezember**

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!**

---

## Gemeinsamer Fronleichnam-Gottesdienst im Park

Auch dieses Jahr durften wir gemeinsam mit der römisch-katholischen Kirche den Fronleichnam-Gottesdienst bei uns im Park durchführen. Zusammen mit den Erstkommunikanten, der Musikgesellschaft Hägendorf-Rickenbach und der Brassband Kappel feierten die Bewohnerinnen und Bewohner des

Seniorenzentrums Untergäu einen andächtigen Gottesdienst. Viele Besucherinnen und Besucher aus den umliegenden Gemeinden nahmen ebenfalls am Gottesdienst teil. Im Anschluss an die Messe wurde ein kleiner Apéro offeriert.



*Glücklich ist auf dieser Welt,  
der das tut, was ihm gefällt.  
Noch viel mehr tut den entzücken,  
der damit andre kann beglücken.*

Urs Boner, Laupersdorf

## Unsere Lernenden waren erfolgreich!

Es freut uns, dass unsere Lernenden ihre Lehrzeit erfolgreich abschliessen konnten. Wir sind stolz auf euch.



**HERZLICHE GRATULATION!**

Ihr habt es geschafft! Euer Einsatz und Fleiss haben sich gelohnt.  
Das ganze Team vom Seniorenzentrum Untergäu gratuliert von ganzem Herzen:

**Delia Natea FaGe, Nexhmije Verbovci FaGe, Khalili Abdollah FaGe  
Florentine Kintzel AGS, Anan Mayuren AGS**  
zur erfolgreich bestandenen Lehrabschlussprüfung.

*Wir sind alle sehr stolz auf euch.  
Für die Zukunft wünschen wir euch  
weiterhin viel Freude am Beruf und  
alles Gute und Zufriedenheit privat.*



## Ausflüge in den Wald sind eine tolle Abwechslung



Unser Team der Alltagsgestaltung und des Tagestreffs ermöglichte unseren Bewohnerinnen und Bewohnern sowie den Tagesgästen im Sommer während vier Tage eine abwechslungsreiche Zeit im Härkinger Wald. Bei feinem Essen und kühlenden Getränken wurde zusammen diskutiert, gespielt und die Ruhe des Waldes genossen. Diese Ausflüge sind für alle Beteiligten eine Bereicherung und eine tolle Abwechslung zum Heimalltag.



## Am Tag der offenen Tür war eine Ballonfahrt zu gewinnen

Am 4. Juni 2023 öffnete das Seniorenzentrum Unter-  
tergäu seine Türen für die Interessierten aus Hä-  
gendorf und der Umgebung. Wir konnten viele Be-  
sucherinnen und Besucher begrüßen.

Die Führungen durch die einzelnen Räumlichkeiten  
des SZU waren gut besucht, und es konnte ein Ein-  
druck in den Heimalltag gewonnen werden. Für alle

Besuchenden gab es gratis eine Bratwurst und ein  
Stück Brot. Wer wollte, konnte auch am Ballonwett-  
bewerb teilnehmen. Etliche Adresskarten wurden  
an uns zurückgeschickt, und am 18. August 2023  
durften die glücklichen Gewinnerinnen/Gewinner  
die Preise entgegennehmen.



*Preisübergabe an die glücklichen Gewinnerinnen und Gewinner (v.l.n.r.): Monika Deubelbeiss, Zentrumsleiter Ralph Wicki, Röbi Grossenbacher (Gewinner des Hauptpreises, eine Ballonfahrt), Cornelia Kamber, Max Gmür.*

- |                 |   |                    |
|-----------------|---|--------------------|
| <b>1. Preis</b> | Ballonfahrt im Wert von CHF 400.00      | Röbi Grossenbacher |
| <b>2. Preis</b> | Erlebnisgutschein im Wert von CHF 50.00 | Monika Deubelbeiss |
| <b>3. Preis</b> | Erlebnisgutschein im Wert von CHF 50.00 | Cornelia Kamber    |
| <b>4. Preis</b> | Erlebnisgutschein im Wert von CHF 50.00 | Max Gmür           |

*Greetje Meier, Leitung Tagestreff und Aktivierung  
Andrea Hug, Leitung Bewohneradministration*

## Interview mit den Besuchscloowninnen Francesca, Pappardella und Esthi, Plüplü

### Wie kommt es, dass Du als Besuchscloownin arbeitest?

*Esthi:* Ich hatte im Sommer 2019 zum ersten Mal meinen Clown entdeckt, und diese Erfahrung war so entscheidend und intensiv, dass ich mit meinem Clown weiterleben und -arbeiten will.

*Francesca:* Clown sein bedeutet für mich keine Arbeit; es ist ein Lebensgefühl.

*Plüplü:* Ich möchte etwas von meiner Freude und meinem Glück weitergeben.

*Pappardella:* Ich spaziere gerne durch offene Türen und bringe etwas Leichtigkeit in die Stuben.

### Wie hast Du Dich bei Deinem allerersten Besuch im Untergäu gefühlt?

*Esthi:* Uiii . . . Ich war unsicher und nervös und hoffte, das Richtige zu machen. Zum Glück war ja Francesca an meiner Seite; das gab mir Halt!

*Francesca:* Ich zerplatzte fast vor Freude, stets im Wissen, dies mit Esthi und vielen anderen Menschen teilen zu dürfen.

*Plüplü:* Toootal neugierig auf die Bewohnerinnen und Bewohner und ihre Reaktionen.

*Pappardella:* Ich lebe sehr im Moment; aber es muss sich gut angefühlt haben, sonst hätte ich nicht weitergemacht.

### Wie nimmst Du das Seniorenzentrum Untergäu wahr?

*Esthi:* Es herrscht stets eine entspannte Atmosphäre; die Angestellten sind sehr nett.

*Plüplü:* Ja, ... und ich glaube, die Bewohner fühlen sich da sehr wohl.

*Francesca:* Der Mensch ist wichtig, das merkt man überall! Es hat Platz für vieles!

*Pappardella:* Zuerst dachte ich ja, im Untergäu seien alle etwas untergegangen; aber die sind doch recht auf der Höhe da.

### Wie sieht Eure Arbeit als Besuchscloowninnen aus?

*Esthi:* Wir bereiten immer ein Thema vor und kommen mit passenden Requisiten und Musikstücken monatlich einmal zu Besuch. Die Begegnung ist mir sehr wichtig; somit ist dann vieles auch improvisiert.

*Plüplü:* Ich möchte die Menschen im Heim mit unserer



«Clown sein bedeutet für mich keine Arbeit, es ist ein Lebensgefühl.»

«Ich spaziere gerne durch offene Türen und bringe etwas Leichtigkeit in die Stuben.»



## und Tagestreff

Musik, Freude und mit unseren Ideen und Geschichten berühren und sie auf Reisen mitnehmen; mit ihnen lachen . . . oder auch mal weinen.

*Francesca:* Wir versuchen, den Moment abzufangen, die Bewohnerinnen und Bewohner ins Zentrum zu stellen und uns gar nicht so wichtig zu nehmen.

*Pappardella:* Ich mache alles spontan von Herzen; mal laut, mal leise, mal fein, mal leicht, mal schwer, mal frech . . . aber alles mit viel Liebe!

### **Glaubst Du immer noch, dass Besuchscloowns im Altersheim eine gute Sache sind?**

*Esthi:* Je länger, je mehr! Lachen, eine fröhliche Stimmung, etwas positive Energie – das alles wirkt doch Wunder!

*Plüplü:* Das ist ja klar!!!

*Pappardella:* Sache? Wir sind doch keine Sachen! Wir sind . . .

*Francesca:* Clowninnen sind privilegiert; unsere roten Nasen und unsere Melodien sind für viele Menschen Türöffner – Türöffner zu ihren Herzen. Diese berührenden Momente den Bewohnerinnen und

Bewohnern zu schenken und sie mit ihnen zu teilen, ist einfach wunderbar!

### **Wirst Du weiterhin als Besuchscloownin arbeiten?**

*Esthi:* Unbedingt!

*Plüplü:* Mit ganzem Herzen!

*Francesca:* Zu Besuch gehen und Momente mit Sternenglitzer verschönern – es ist wunderbar!

*Pappardella:* Laden Sie uns ein?

### **Was wünschst Du Dir für Deine Besuchscloowninnen-Zukunft?**

*Esthi:* Dass sich die Altersheime Besuchscloowns leisten können und wollen und dass wir viele Aufträge bekommen!

*Plüplü:* Immer neue Erfahrungen zu machen und Freudiges und Lustiges zu erleben!

*Francesca:* Dass jede Institution von Rotnasen besucht wird!

*Pappardella:* Viele Begegnungen mit Menschen, die alle einen Platz in meinem Herzen bekommen!

*Interview: Esthi und Francesca.*

*Bilder: Greetje Meier, Leitung Tagestreff und Aktivierung*

«Je länger, je mehr! Lachen, eine fröhliche Stimmung, etwas positive Energie – das alles wirkt doch Wunder!»



---

## **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**

---

### **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 bitte 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)
- 

### **Jahreslauf**

*Im Herbst fang ich zu frieren an,  
damit ich 's dann im Winter kann.  
Im Frühling lass ich 's härmen,  
beginn mich zu erwärmen.  
Oh je, oh Graus, Welch Jommer,  
was mach ich bloss im Sommer?*

*Und wenn vor Gram fast sterbst,  
ist's wieder Herbst.  
So geht das Jahr für Jahr,  
tagaus, tagein.  
Es wächst das Haar (?),  
's muss wohl so sein.*

Reime à la Robert Gernhardt von Urs Boner, Laupersdorf

---

## 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](mailto:rcpiffaretti@sunrise.ch)

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

# Lösung Sudokku

---

## Lösung Sudoku:

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

### 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:

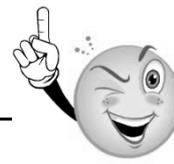
1. «Wie schön könnten solche Feiertage sein, wenn das liebe Geld nicht wäre.»
2. Die meisten der 21,4 Millionen Einwohnerinnen/Einwohner Sri Lankas sind Singhalesen, die grösste Minderheit sind Tamilen.
3. Das Lied der britisch-französischen Schauspielerin und Sängerin (14. Dezember 1946 in London geboren) heisst: «Je t'aime . . . moi non plus».
4. Hermann «Mäni» Weber («Mäni national»; \*1935 Basel, †2006 Luzern), quasi Wegbereiter späterer Showgrössen wie Kurt Felix, Bernard «Beni» Thurnheer.
5. Die Generalversammlung nennt man Bot (auch Bott), der Vereinspräsident ist der Erste Zunftmeister.
6. Am 1. Oktober 1968 in Anwesenheit von Bundesrat Roger Bonvin und SRG-Generaldirektor Marcel Bezençon, zuvor wurde am 29. August 1968 die Quiz-Sendung «Dopplet oder nüt» als Probelauf in Farbe ausgestrahlt.
7. «Ewige Stadt», weil Rom (2,75 Millionen Einwohnerinnen/Einwohner) in der Antike Hauptstadt des «Römischen Reiches» war.
8. Im Gehege auf der Sollmatt in Welschenrohr, es ist die allererste Wisentgeburt im Solothurner Jura – und schweizweit – seit rund 1000 Jahren. Übrigens: Am 14. Juli 2023 kam dort ein zweites Wisentkalb zur Welt, diesmal ein Männchen.
9. Im Jahr 1948, am 14. Juni, hob eine Douglas DC-4 der Swissair nach London ab.
10. 100 Jahre, die Bahnstrecke wurde am 25. November 1923 eröffnet.
11. Gepart – nicht zu verwechseln mit dem Leoparden, dessen Fell Punkte statt Rosetten hat.
12. Die «Arena», Gründer Filippo Leutenegger, gibt es seit 30 Jahren.
13. Banlieues, wo Arbeitslosigkeit, städtische Verwahrlosung und Gewalt den Alltag prägen.
14. Vor 105 Jahren, 12. bis 14. November 1918, am letzten Streiktag erschoss das Militär in Grenchen drei junge Uhrenarbeiter.
15. Republik Belarus (seit 1991 offizielle Bezeichnung), im deutschen Sprachraum auch noch Weissrussland genannt.
16. Tanach, besteht aus drei Teilen: Tora (auch Thora, Torah), den Büchern der Propheten und den Schriften.
17. Vier: Beznau 1 (Inbetriebnahme 1969), Beznau 2 (1972), Gösgen (1969), Leibstadt (1984); Mühleberg (1972) 20.12.2019 stillgelegt.
18. Weihnachtstauwetter, feuchtwarme Meeresluft trifft von Westen bis Südwesten auf Mitteleuropa und bringt oft heftige Regenfälle.

---

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

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

---



Nadja zum Papi: «Ich wünsche mir zu Weihnachten ein Pony. Schenkst Du mir das?» – Papi: «Geht in Ordnung.» – Nadja: «Wirklich, Papi, ich liebe Dich über alles!» – Papi am 23. Dezember: «So, Nadja, Dein Coiffeur-Termin steht.»

Ein Engländer kommt zu einem Bauernhof und ruft dem Bauern zu: «Hello Mister!» Der Bauer ruft zurück: «Ich bin nicht der Mister, ich bin der Melker.»

Warum trinken die Schotten Whisky, die Deutschen Bier, die Franzosen Wein und die Russen Wodka? – Damit man die Nationalität an der Fahne erkennt.

Eine Seniorin trinkt zum ersten Mal Whisky. Sie überlegt eine Weile und meint dann: «Eigenartig, das schmeckt genauso wie die Medizin, die mein seliger Mann zwanzig Jahre einnehmen musste.»

Kevin kommt von der Schule nach Hause und jubelt: «Heute haben wir hitzefrei!» Der Vater ist erstaunt: «Was? Mitten im Winter?» Kevin: «Ja, Papi, die Schule brennt.»

«Herr Doktor, ich bin am Ende. Alles habe ich schon probiert. Bitte sagen Sie mir, wie ich endlich abnehmen kann.» – «Hören Sie auf, alles zu probieren.»

«Ich habe kürzlich einen Job in einem papierlosen Büro bekommen. Alles war perfekt, bis ich auf die Toilette musste.»

«Sie, Herr Ober, der Kaffee ist kalt!» – «Gut, dass Sie mir das sagen, mein Herr. Eiskaffee kostet nämlich einen Franken mehr.»

«Wie heissen Sie?» – «Meier, ohne f.» – «Aber Meier wird doch immer ohne f geschrieben?» – «Das sage ich ja schon die ganze Zeit!»

Eine internationale Fussballmannschaft fliegt mit einem Kleinflugzeug zum nächsten Turnier. Auf dem Flug wird der Mannschaft langweilig. Die Jungs beginnen, mit dem Fussball im Flugzeug zu spielen.

Dem Flugkapitän gefällt das Schreien und Gepolter gar nicht. Er bittet seinen Copiloten für Ordnung zu sorgen. Dieser geht nach hinten. Bald einmal hört der Lärm auf. Als der Copilot zurück ins Cockpit kommt, fragt der Kapitän: «Mensch, wie hast Du das so schnell hibekommen?» – Darauf der Copilot: «Das war gar kein Problem. Ich habe einfach gesagt: Jungs, hört mal, es ist so schönes Wetter, warum spielt ihr nicht ein bisschen draussen?»

Der Chef erzählt einen Witz, alle Angestellten biegen sich vor Lachen – nur eine Sekretärin nicht. «Haben Sie keinen Sinn für Humor?» fragt ein Kollege neben ihr. – «Doch, schon», antwortet sie, «aber ich habe bereits gekündigt.»

Die Deutschlehrerin trägt vor: «Ich gehe, du gehst, er geht, wir gehen, ihr geht, sie gehen. Rita, kannst Du mir sagen, was das bedeutet?» – «Tja, es scheint so, als wären nun alle weg.»

Der kleine Ganove steht zum x-ten Male vor Gericht. «Da sehen Sie, was Sie von Ihren Gaunereien haben», meint der Richter, «jedes Mal werden Sie geschnappt!» «Jedes Mal?», grinst der Angeklagte. «Haben Sie eine Ahnung, Herr Richter!»

«Guten Tag. Ich möchte gerne den Hammer umtauschen.» – «Was ist denn daran nicht in Ordnung?» – «Er haut immer daneben.»

Ein Mann läuft nackt durch die Stadt. Ein Polizist stoppt ihn und stellt ihn zur Rede. «Was ist denn schon dabei?», entgegnet der Mann, «dort vorne steht einer auf einer Marmorsäule und ist auch splitternackt.» «Das ist ja wohl nicht das gleiche! Der ist aus Sandstein!» «Und? Ich bin aus Liechtenstein.»

Im Haushaltwarengeschäft: «Ganz schnell eine Mausefalle, bitte, ich muss den Bus noch erwischen!» – «Tut mir leid, so grosse Mausefallen führen wir nicht.»



Dagobert Duck (Onkel von Donald Duck) des US-amerikanischen Cartoonisten Carl Barks erschien an Weihnachten 1947 zum ersten Mal in einem Comic.



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](mailto:dropa.haegendorf@dropa.ch)