



04 bis 06 2024

Senioren-Post

Stiftung für ein glückliches Alter
Hägendorf-Rickenbach



Rickenbach SO
CHLI & GLICH DERBII

44. Jahrgang



Leise zieht ein Frühlingslied

Leise zieht ein Frühlingslied,
zieht sich sanft durch mein Gemüt.
Leise zieht die Lieb ihr Lied,
singt ein Auferstehungslied.

(© Monika Minder)



Stiftung für ein glückliches Alter Hägendorf-Rickenbach

Postfach 304 4614 Hägendorf

www.gluecklichesalter.ch



**„Das Leben ist wie Fahrrad fahren,
um die Balance zu halten
musst du in Bewegung bleiben.“**

Albert Einstein

Liebe Seniorinnen und Senioren
Liebe Leserinnen und Leser

Diese Zeilen von Albert Einstein haben mich zum Nachdenken angeregt und ich möchte Ihnen dies nicht vorenthalten, denn sie sollen Jung und Alt Ansporn und Wegleitung sein.

Mit dem Fahrrad - nicht nur Velo traditionell, sondern auch modernere rollende Modelle – unterwegs zu sein ist grundsätzlich schon gut. Frische Luft um den mit Helm geschützten Kopf und freier Seitenblick sind schon mal ein Vergnügen. Doch aufgepasst, sicher lohnt es sich nach längeren Lebens-Abschnitten ohne Fahrrad sich wieder an die – sicher heute veränderten - Fahrgefühle – zu gewöhnen. Gerade E-Velos – sorry, man sagt ja wohl E-Bike – sind viel schneller unterwegs und dabei als Partner im Verkehr auch schwerer einzuschätzen. Also bereiten wir uns auf die kommenden Fahrten gut vor und können dies unfallfrei genießen. Doch Albert Einstein hat sicher nicht das eigentliche Velofahren in jeder Form im Fokus gehabt beim Niederschreiben dieses Leitsatzes. Es geht viel tiefer und will uns generell die Balance im Leben näherbringen. In „Bewegung bleiben“ ist ein weiterer Aufruf in diesem Satz verpackt.

Eigentlich ist nicht nur beim Velofahren „Balance“ angesagt, sondern wir suchen die Balance in jedem Lebensbereich. Natürlich gibt es ganz einfache Eingrenzungen für die Balance wie

- zu leicht oder zu schwer
- arm oder reich
- ruhig oder hyperaktiv
- introvertiert oder extrovertiert
- positiv oder negativ denkend
- tolerant oder intolerant
- lustig oder ernsthaft
- gesellig oder zurückgezogen

**Erweitern Sie für sich diese Auflistung
und überlegen Sie sich, weitgehend die
Balance zu finden**

Keinesfalls möchte ich aber im Zusammenhang mit „Balance finden“ der „Nivellierung“ oder nur noch Kompromissen Vorschub leisten, denn es gibt eben immer wieder „Positionen“ von uns selbst, die auf die eine oder andere Seite gesetzt gehören und eben nicht in der Mitte stehen. Suchen/Finden der Balance gilt übriges nicht nur für das Verhältnis mit unseren Mitmenschen, sondern muss auch im eigenen Ich angestrebt werden. Dabei ist zu beachten, dass die eigene Balance auch positive Auswirkungen hat auf unsere Gegenüber.

Die angesprochene Bewegung bezieht sich für mich auch auf geistige und körperliche Beweglichkeit. Wie auch immer müssen wir in Bewegung bleiben, sei es sportlich oder gedanklich. Jede Bewegung wirkt sich auf Körper und Seele aus und wirkt sich auf unsere Gesundheit aus. Ich staune immer wieder ob sportlicher Leistungen von Jahrgängen, die über meinem liegen. Aber genau so fasziniert mich zu hören, dass selbst im hohen Alter Computer und 3-D-Drucker Eck-Punkte im alltäglichen Leben sind.

Es gibt aber auch viele „Hilfsmittel“, um den Bewegungs-Alltag zu meistern. Einige Leute machen es sich schwer, einen Rollator zu akzeptieren, aber plötzlich entdecken sie, dass die Gehhilfe mit Rädern auch neue Möglichkeiten eröffnet. Dies ist nicht das Fahrgefühl wie mit dem Fahrrad, aber wir kommen auch vorwärts. Mindestens ist die Balance – man könnte auch sagen das Gleichgewicht – massiv besser zu halten.

Wir müssen im Lebens-Alltag oft balancieren, nicht nur durch Werten anderer Positionen sondern auch um die eigene Balance zu sichern. Dies ermöglicht uns, auf schöne oder weniger schöne Ereignisse zu reagieren und uns in die richtige Richtung zu bewegen.

- Freude oder Trauer
- Verstehen oder Frust
- Hoffnung oder Enttäuschung

begleiten uns weiter jeden Tag.
Dem Balancieren kann dann auch das Bilanzieren recht rasch folgen und wir dürfen dabei wiederum nicht die Balance verlieren.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Allen gute Fahrt und Bewegung, sowie viel Glück beim Ausbalancieren.

Aus dem Stiftungsrat

Steuerklärungen

Die kommende Zeit ist für viele Menschen bis zum Ausfüllen der Steuererklärung eher „belastend“, doch wir können Ihnen helfen. Melden Sie sich in den nächsten Tagen an und lassen Sie Verlängerungen der Eingabe nicht aufkommen.

Was bieten wir an

Ideen für unsere Stiftungs-Tätigkeiten begegnen uns immer wieder. Zwischen Euphorie und Realität müssen wir die Balance finden und vor allem nur Angebote machen, die wir aktuell und zukünftig auch anbieten/halten können. Zu dieser Bemerkung gehören auch Begleitungen von älteren Mitmenschen. Doch dies bedingt persönliche Ressourcen und Verständnis, um mit persönlichem Engagement in Gesprächen Mitmenschen zu helfen. Melden sie sich bei mir, wenn Sie sich dafür angesprochen fühlen. Mit Empathie und Zeit kann dies auch gegenseitig zur Balance dienen/führen.

Viel Vergnügen bei der Lektüre der Seniorenpost, verbunden mit dem Dank für die „erste Ausgabe“ an Angela Huber.

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, Telefon 079 332 84 24

Vizepräsident und Website

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

Sekretärin/Aktuarin

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

Rechnungsführerin

Petra Rudolf von Rohr, Wächterweg 7, 4614 Hägendorf
Telefon 079 381 23 75

Beisitzer

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

Kontaktadressen für die Dienstleistungen der Stiftung

Autodienst

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

Stellvertretung:

Jörg Frey, Sandgrube 4, 4614 Hägendorf
Telefon 079 733 39 91

Formulardienst und Steuern

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

Wandergruppe

Jürg Neuhaus*, Wächterweg 12, 4614 Hägendorf
Telefon 062 216 32 32

Stellvertretung:

Fritz Vögeli, Bachstrasse 35, 4614 Hägendorf
Telefon 062 216 05 92

Werkgruppe

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

Jassnachmittag

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

Redaktion „Senioren-Post“

Angela Huber, Wendelinweg 6a, 4613 Rickenbach
huber-angela@bluewin.ch, Telefon 076 584 40 48

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

Die aktuelle Ausgabe der „Senioren-Post“ ist auch auf unserer Website zu finden:

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

Pius Müller, Danke, dass Sie sich Zeit für ein Gespräch nehmen.
Sie sind Stiftungsratspräsident der Theresien-Stiftung und Verwaltungsratspräsident der Seniorenzentrum Untergäu AG in Hägendorf, die zur Stiftung gehört.



**Jeweils anfangs eines Jahres ist man voller Energie und Enthusiasmus.
Pläne und Visionen schwirren durch den Kopf.
Was liegt Ihnen am Herzen?**

Es ist mir ein wichtiges Anliegen, den vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern der «Stiftung für ein glückliches Alter Hägendorf» – darunter auch die Senioren-Post – hier explizit zu danken. Dies sind u.a.:

- *Werner Huber, Präsident
Für das jahrelange, engagierte, vielfältige Wirken*
- *Ruedi Rippstein und Walter Husi, Redaktion
Sie haben das SZU kompetent und unermüdlich begleitet*
- *Rolf Krebs und Jörg Frei, Fahrdienst
Die beiden Herren entlasten das SZU mit ihren Fahrten immens*

Herr Müller, erzählen Sie mir von den Visionen betreffend SZU!

*Vor Corona haben wir in Hägendorf, Rickenbach und weiteren umliegenden Gemeinden eine Studie in Auftrag gegeben, um das Interesse einer **neuen, gemischten Wohnform für ein Alterszentrum** zu eruieren. Das Interesse war gross.*

Bis die Ortsplanungsrevision Hägendorf abgeschlossen ist, nutzen wir die Zeit zum Nachdenken, zum Planen, zum Entwickeln einer Vision und Strategie, um ein – für alle Beteiligten – gewinnbringendes Projekt zu erstellen.

Dies könnte das neue Alterszentrum beinhalten:

- *Wohnungen für Alt und Jung
(Stichwort: Am Leben teilnehmen!)*
- *Öffentliche Kitas sowie für interne Mitarbeitende
(Die SeniorInnen werden z.B. «Ersatz-Grosseltern»; Die Jungen erklären das Handy)*
- *Concierge-Service
(z.B. kleinere Reparaturen werden sofort vor Ort „intern“ erledigt)*
- *Sicherheits-Service
(z.B. ab 24.00 Uhr Einlass über Sonnerie, wenn erwünscht)*
- *Restaurationsbetrieb und Wäscherei etc.*

Diese Wohnform gefällt mir. Wann wird sie Realität?

Danke für das Gespräch



Angela Huber
Redaktorin Senioren-Post
03.01.2024

Ostern — ein Nachgedanke

Ostern ist ein Wort, das eine ureigene Strahlkraft besitzt. Es gibt Wirklichkeiten und Wahrheiten. Sie lassen sich nicht in Worte fassen und durch Sätze einfach mitteilen. Denken Sie an Worte wie "Liebe", "Heimat" oder "Hoffnung".



Wo Worte in ihrer Begrifflichkeit versagen, ist Schweigen kein notwendiges Verbot. Erzählen wir. Geben wir unseren Gedanken Bilder. Eines der besonders häufig gemalten Bilder ist das leere Grab Jesu, das die Frauen am Ostermorgen auffinden. Es ist keine historisch dokumentierte Tatsache. Es begründet nicht einmal unseren Osterglauben. Es ist ein Ausdruck davon. Dieser Ausdruck ist so wahr wie ein Gedicht oder so wahr wie ein "Lied". Ostern heißt Auferstehung. Ostern meint das Aufstehen eines im Tod Entschlafenen. Denken wir an das Auftauchen eines Untergegangenen - dann ist der Begriff "Taufe" nicht fern.

Oder das Wiedererkennen einer typischen Handlung, wie dem Brechen des Brotes und dem Segnen eines Kelches im Kreis treuer Freunde.

Ein anderes Beispiel: Für viele ist auch das Aufbrechen der Natur nach dem "Todesschlaf" des Winters ein Osterbild oder das Durchbrechen des Lebens durch eine harte und tote Schale. Daran erinnern uns auch die Ostereier.

"Ostara" ist der heidnische Widerpart, den die Nazis mit ihren jahrtausendalten Osterfeuern bevorzugten. Weil es kein eindeutig zutreffendes Wort für Ostern gibt, versuchen wir mit Worten und Bildern, Geschichten und Riten von dieser Wirklichkeit zu erzählen. Ostern stellt nämlich alles Todsichere in unserem Denken in den Schatten. Dafür entfacht es eine Hoffnung im Herzen, die Menschen seit 2000 Jahren leuchtet.

Unser Weg geht am Ende unserer irdischen Zeit ins Licht!

Diesem Licht gilt unsere ganze Zuversicht.

(c) Olaf Lüken (2019)



Diamantene Hochzeit, 60 Jahre verheiratet
22.05. Walter und Ursula Kaufmann, Hägendorf

Goldene Hochzeit, 50 Jahre verheiratet
11.04. Jürg und Lilli Roth, Hägendorf
30.05. Heinz und Dora Kellerhals, Hägendorf

97. Geburtstag
27.05. Leuenberger Ruth, Hägendorf

95. Geburtstag
30.05. Wyss Annamarie, Hägendorf

94. Geburtstag
17.04. Schneider Melanie, Hägendorf
04.05. Barmettler Elisabeth, Hägendorf
26.05. Hodel Blanda, Hägendorf
05.06. Rötheli Klara, Hägendorf

93. Geburtstag
26.04. Oegerli Rudolf, Hägendorf

92. Geburtstag
12.04. Müller Lydia, Hägendorf

91. Geburtstag
12.04. Boos Anton, Hägendorf
26.04. Sudan Anna, Hägendorf
13.05. Gsell Walter, Hägendorf
15.05. Thai Ton, Hägendorf

90. Geburtstag
26.04. Studer Bernadette, Hägendorf
26.06. Hodel Johann, Hägendorf

85. Geburtstag
13.04. Hodel Lotty, Hägendorf
31.05. Gamma Josef, Hägendorf
26.06. Loffredo Antonio, Hägendorf

80. Geburtstag
04.04. Misteli Nadine, Hägendorf
17.04. Schenk Lisa Lotte, Hägendorf
06.05. Pfiffner Hannelena, Hägendorf
12.05. Kellerhals Judith, Hägendorf
08.06. Vidovic Tunjo, Hägendorf
18.06. Stutz Liselotte, Hägendorf
23.06. Oesch Heinz, Hägendorf

75. Geburtstag
12.04. Wüthrich Martin, Hägendorf
21.04. Bangerter Verena, Rickenbach
06.05. Annaheim Heinz, Hägendorf
18.05. Hofstetter Gertrud, Hägendorf
03.06. Percuku Faik, Hägendorf
05.06. Studer Marcellus, Hägendorf
09.06. Grimbichler Klara, Hägendorf
09.06. Rötheli Josef, Hägendorf

70. Geburtstag
02.04. Bader Daniel, Hägendorf
05.04. von Arx Hugo, Hägendorf
11.04. Gruber Augusta, Hägendorf
13.04. Vögeli Ruth, Hägendorf
18.04. Racic Miro, Hägendorf
02.05. Wobmann Georg, Hägendorf
11.05. Panic Stana, Hägendorf
11.05. Jeisy Jörg, Hägendorf
24.05. Mai Hans Ulrich, Hägendorf
16.06. Hartmann Edith, Hägendorf
28.06. Stalder-Küng Marlise, Hägendorf

65. Geburtstag
07.04. Spring Priska, Hägendorf
12.04. Leuenberger Andreas, Rickenbach
08.05. Müller Andrea, Rickenbach
13.05. Harisberger Alfred, Hägendorf
03.06. Bolliger Beatrice, Hägendorf
06.06. Gsell Thomas, Hägendorf
07.06. Hüsey Hans Peter, Rickenbach





Katholischer Frauenverein
Hägendorf – Rickenbach

Herzlich willkommen im Seniorinnentreff «Röselgarten»

Jeden ersten Dienstagnachmittag des Monats im katholischen Pfarreizentrum Hägendorf. Alle Frauen aus Hägendorf und Rickenbach, unabhängig von Alter und Konfession, sind im «Röselgarten» herzlich willkommen.

Jeden ersten Dienstagnachmittag des Monats treffen sich die Seniorinnen um 14.00 Uhr (Blutdruckmessen ab 13.30 Uhr) zu einem geselligen Beisammensein.

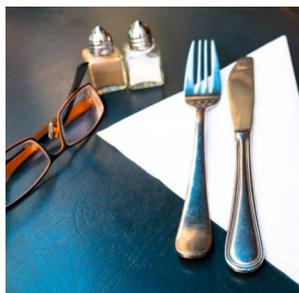
Der «Röselgarten» läuft seit seiner Entstehung nach einem traditionellen Muster ab: Zuerst wird eine Geschichte vorgelesen, dann gesungen und es werden Spiele gemacht. Gestärkt mit einem Kaffee und einem Stück Zopf werden dann jeweils mehrere Gänge Lotto gespielt. Ein Fahrdienst sorgt dafür, dass auch 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, 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
17.04.2024
15.05.2024
19.06.2024

Preis: CHF 12.00 Mittagessen mit Mineralwasser, Kaffee und Dessert
Wein wird zu einem Spezialpreis angeboten.

Anmeldung: Bitte an **Raphaela Imhof**, 062 216 29 85, 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 Küche), Vreni Bangeter, Edith Colpi, Annelies Frey, Raphaela Imhof, Gabriela Kunz, Sigrid Mohrmann, Marianne Möri, Ursula Moser, Martina Peier, Claudia Richiedei, Gianna Saner, Andrea Müller.

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

Jassmeisterschaft 2024 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 circa 17.00 Uhr

Die Teilnahme ist gratis und auch für jüngere Jasserinnen und Jasser!

Jasstage 2024

Montag, 08.04.2024

Montag, 06.05.2024

Montag, 03.06.2024

Jassleiterin: Monika Beslanovits, Kirchrain 12, 4614 Hägendorf

079 222 44 00

Wir heissen neue Jasserinnen und Jasser herzlich willkommen!

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, Kontrollen usw.

Grundtaxe: (bei Verordnung durch den Arzt) CHF 4.00
Der Zeitaufwand bis zu einer Stunde ist in der Taxe inbegriffen
Zeitaufwand über 1 Stunde pro 1/2 Stunde CHF 6.00
sowie pro gefahrene Autokilometer CHF 1.00
(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:** CHF 10.00
Zeitaufwand pro 1/2 Stunde CHF 5.00
sowie pro gefahrene Autokilometer CHF 1.00

Fahrdienst verfügbar:
Montag — Freitag 07.00—18.00 Uhr

Stiftung für ein glückliches Alter
Hägendorf-Rickenbach
c/o Rolf Krebs, Leiter Fahrdienst
Sandrain 6, 4614 Hägendorf



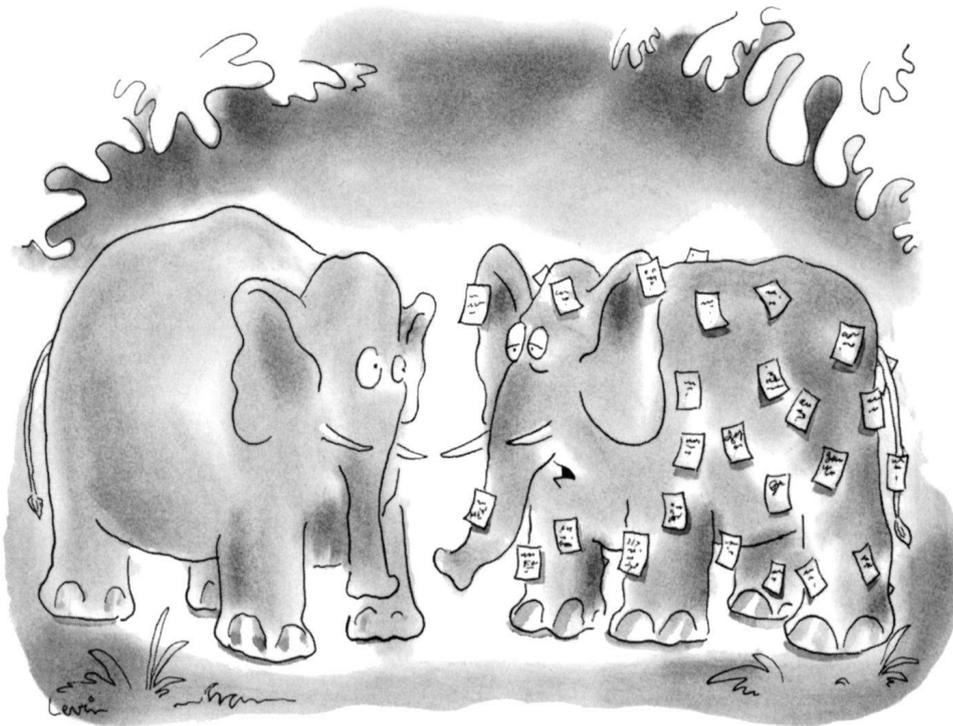
Anmeldung normalerweise mindestens
24 Stunden im Voraus:

Rolf Krebs, Leiter, 062 216 32 82 / 079 211 58 08
Jörg Frey, Leiter Stv, 079 733 39 91

Quiz

1. Wie viele Keramik-Kacheln wurden im 09 2023 an der Nordfassade des Parlamentsgebäudes (Bundeshaus) anlässlich des Festes „175 Jahre Bundesverfassung“ für das Kunstwerk verwendet?
2. Auf welcher Halbkugel leben Pinguine?
3. Welches war der erfolgreichste Schweizer Film aller Zeiten?
4. Aus welchem Land stammt der Tenor Placido Domingo?
5. In welchem Kanton befindet sich die Rütliwiese?
6. Roger Federer ist aufgewachsen in?
7. Die Schweizer Flagge ist quadratisch. Das gibt es sonst nur noch bei einem anderen Land. Welches ist das?
8. Seit wann ist der 1. August offiziell ein freier Arbeitstag in der ganzen Schweiz?
9. Wer feierte Mitte 09 2023 sein 50-Jahr-Jubiläum als König von?
10. In welchem „Jahr der Liebe“ fand in Woodstock das berühmte Open-Air Festival statt?
11. Wann fällt die „Schaltjahr-Regel“ aus?

Lösungen Seite 22



**Je älter ich werde,
je mehr Haftnotizen benötige ich!**

Fadenrollen	Halogene	sportlich	meeres-tüchtig	Himmels-richtung	Amts-kleidung des Richters	Karten-spiel
Agenten-tätigkeit	Blutzucker hormon		Fabel-gestalt	Vorfüh-rung		
				Ausflug zu Pferde		
Bindewort zu dieser Zeit		reaktions-träge			Wäsche-stück	
		Wand-schmuck			Pflanzen-kunde	
		Berufs-sportler			In der Nähe	
		Börsen-ansturm			Abschlags-zahlung	
Währung			U-Bahn			US Bundes-staat
Lange-weile			gehacktes Fleisch			
				Regelwerk		
				Bootsportler		
alter Begriff für Großvater	funktions-fähig				Handlung	
	großes Gebäude				schräge Stütze	hilfreicher Zuspruch
		Ankunfts-zeit			Behörden-stelle	
		Liebhaber			Abitur	
Haupt-stadt der Fidshi Inseln	Krabbe					
	ehemalig				Fürwort	
					falscher Pfad	
		Zeitungs-spalte				kühles Getränk
		Stadt in Japan				
Pferde-sportart			Geschöpf			Roman Stephen King
Fahrbahn			Großstadt bahn			Dessert
					voluminös	
					Personen	
abwärts			 - Der Oxford Krimi		
...und Nacht				Konzern		Wort aus dem Kochbuch
		englischer Vorname				
		Grün-fläche			Neben-fluss der Elbe	
					stören	
Bewohner der ehemalg. DDR	Hinweis					Hühner-produkt
	Eiweiß-baustein					Grundsatz
		Einfräsung				Rotwild
		Stadt in der Schweiz				Stadt in Frankreich
Damen-wäsche-stück	Hirnstrom-bild		Gewebe			
	Kosewort Oma		Kräuter-getränk			englisches Bier
					Nervus vagus	
					Abkürzung rechts	
Gesichts-ausdruck				Abtrün-niger		
Vorsilbe						
		kehren				Bruce ...

Robert Lerch

Das Gesetz der Resonanz

Es funktioniert wie das Echo.

Alles, was wir aussenden, kommt früher oder oft sehr viel später zurück.

Oder: Was auf uns zukommt, haben wir irgendwann ausgesandt: Gedanken, Worte, Taten.

Vor wenigen Jahren erlebte ich Folgendes: Die Sonne hatte sich an jenem Frühsommertag längst hinter dem Jura verabschiedet. Ich sass oben am Waldrand am Platz der Begegnung auf einer Bank, dort, wo die Urne meiner verstorbenen Frau Hilda ihren Platz hat.

Plötzlich raschelte es. Ich blieb ruhig sitzen. Da kam sie von rechts aus dem Gebüsch: eine wunderschöne Füchsin mit ihren fünf Jungen.

Wir waren uns noch nie begegnet. Kaum fünf Meter von mir entfernt, setzte sie sich, blinzelte zu mir hinüber und schaute dann wieder dem Treiben ihrer Jungmannschaft zu.

Die Jungen spielten ausgelassen und genossen ihre Freiheit. Eines interessierte sich ganz besonders für den Zweibeiner, der, wie seine Mutter, einfach da war.

Es schnupperte an meinen Schuhen und tollte erneut mit seinen Geschwistern herum. Die Mutter blieb ruhig und beobachtete das Geschehen genauso aufmerksam wie ich.

Es ist wohl wie bei allen Kindern: Irgendwann lässt ihr Interesse nach.



Auch die Mutter nahm das wahr. Sie stand auf und lief ruhig wenige Schritte vor mir über das Feld zurück in den Wald.

Dabei stiess sie zwei-, dreimal einen kurzen Kehllaut aus, als wollte sie sich achtungsvoll verabschieden. Ich war beeindruckt.

Zähmen will ich sie nicht. Sie wollen und sollen frei sein.

So wie das Leben gedacht ist.

Ein schönes Beispiel, welche Resonanz unsere innere Haltung auslösen kann.

Sie ist letztlich entscheidend.

Apropos Freiheit:

Sie lässt Verbindungen zu, ohne zu binden.

Foto: Oltner Tagblatt

Werken sucht fleissige Hände

Hast du Freude an Handarbeiten wie Nähen, Stricken, Häkeln, möchtest du dich für einen guten Zweck engagieren und hast du Lust Ideen in unserer Gruppe einzubringen, dann bist du bei uns herzlich willkommen.

Anfragen und Aufträge für die fleissigen Hände der Werkgruppe kommen zwischenzeitlich von weit her!. Die Werkgruppe „arbeitet“ auch als Ausrüster für die Power-Mäuse-Fan von EHCO.

Treffpunkt: SZU Seniorenzentrum Hägendorf, jeweils Donnerstag um 14.00 Uhr

11.04.2024 25.04.2024

02.05.2024 23.05.2024

06.06.2024 20.06.2024

Melde dich doch bei der **Leiterin Werken, Esther Nünlist**, Im Bifang 2, 4614 Hägendorf, 078 790 27 77 / 062 216 17 77 an, oder komm einfach vorbei.



Die Wandergruppe der Stiftung für ein glückliches Alter

trifft sich grundsätzlich jeden 2. Dienstag im Monat



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

<https://gluecklichesalter.ch> **Dienstleistungen**, und in den Schaukästen beim Bistro Vögeli-Beck im Dorfzentrum von Hägendorf oder in Rickenbach beim Schulhaus.

Nähere Auskünfte beim Wanderleiter Jürg Neuhaus 062 216 32 32

Wanderleiter-
Stellvertreter Fritz Vögeli 062 216 05 92

Anmeldung an: juerg.neuhaus@icloud.com oder 062 216 32 32

Anmeldeschluss ist in der Regel um 12.00 Uhr am Samstag vor der Wanderung.

Wander- & Velotourenprogramm 2024

Pünktlich zum Frühling erscheinen das neue Wander- und Veloprogramm von Pro Senectute Kanton Solothurn.

Die Tage werden länger und das Wetter lädt zum Verweilen in der Natur ein. Das Bedürfnis sich wieder an der frischen Luft zu bewegen, steigt spürbar. Seit Anfang März sind die neuen Wander- und Velotouren von Pro Senectute Kanton Solothurn online und in gedruckter Version verfügbar. Insgesamt 39 Velotouren und 52 Wanderungen führen die Teilnehmenden durch die schönsten Landschaften der Schweiz. Die Touren werden in verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeboten, so dass alle eine passende Route finden. Neben der Bewegung in der freien Natur, bieten die Wanderungen und Velotouren genügend Zeit für ein geselliges Beisammensein.

Die beiden Programme sind ab sofort auf der Website von Pro Senectute Kanton Solothurn aufgeschaltet. Personen, die eine gedruckte Version erhalten möchten, können die Broschüre bei der Pro Senectute Fachstelle Olten bestellen oder abholen.

Weitere Kurse in der Region Olten:

Malen mit Öl oder Acryl

22. Mai 2024 – 19. Juni 2024

Jeweils am Mittwoch, 09:00 – 11:00 Uhr

Pro Senectute Fachstelle Olten

Jurastrasse 20, 4600 Olten

CHF 150.- für den gesamten Kurs

Fitness und Gymnastik Olten

Jeweils am Mittwoch, 15:30 – 16:30 Uhr

Turnhalle Frohheim

Frohheimweg 26, 4600 Olten

1 Sportcoupon pro Lektion

Mobil sein und bleiben

Dienstag, 11. Juni 2024

08:30 – 12:00 Uhr

Ratsaal der Stadtverwaltung

4600 Olten

Kostenlos

Sicherheit im Alter

Dienstag, 23. April 2024

14:00 – 16:00 Uhr

Pro Senectute Fachstelle Olten

Jurastrasse 20, 4600 Olten

Kostenlos



Die Nutzung von digitalen Geräten kann Ihren Alltag erleichtern. Ob Computer, Smartphone oder Tablet: Der Umgang mit neuen Technologien ist keine Hexerei.

Die Dienstleistung «Online im Alltag» hilft Ihnen, sich digital weiterzuentwickeln. Zusammen mit einem Digital Coach können Sie Ihre Geräte einrichten oder gewünschte Funktionen erlernen.

Unsere Coaches kommen zu Ihnen nach Hause und beraten Sie individuell in sämtlichen digitalen Anliegen. Dadurch werden sie aktiv und nachhaltig geschult. Mit Ihrem neu erworbenen Wissen legen Sie den Grundstein für eine digitale Zukunft.

Unsere Dienstleistungen:

- Beratung beim Kauf von digitalen Geräten, der zugehörigen Infrastruktur und Abonnements
- Einrichten und Installation von digitalen Geräten und Schulung der Basis-Funktionen
- Unterstützung bei der Benutzung von Programmen und Apps
- Hilfestellung bei Fragen zu digitalen Dienstleistungen (E-Banking, Online-Einkäufe, etc.)

Kosten: CHF 65.-/h (Mindesteinsatzdauer: 1h)

Weitere Informationen:

Olivier Hojac, Pro Senectute Kanton Solothurn

olivier.hojac@so.prosenectute.ch

032 626 59 60

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Auskunft und Anmeldung:
Pro Senectute Fachstelle Olten
Jurastrasse 20, 4600 Olten
Tel. 062 287 10 20
info@so.prosenectute.ch

Spendenübergabe im Seniorenzentrum Hägendorf



Prof. Dr. Walter Flury aus Hägendorf spendete am 7. Februar 2024 das grossartige Portrait vom Hägendörfer Dorforiginal «Carlo Pestoni» (*03.04.1934 †29.9.2000) dem Seniorenzentrum Untergäu.

Bei der feierlichen Übergabe waren der Gemeindepräsident Andreas Heller, der Bürgergemeindepräsident Ruedi Studer, der Künstler und Maler des Gemäldes, Christoph Aerni und der Verfasser der Jahrringe Hans Sigrist sowie weitere Gäste zugegen. Dieses spezielle Geschenk wurde durch den Verwaltungsratspräsident Pius Müller und von der Zentrumsleitung Ralph Wicki vom Seniorenzentrum Untergäu mit grosser Freude und Dank entgegengenommen und mit einer kurzen Ansprache sowie anschliessendem Apéro gewürdigt. Auch einige Worte zum Werdegang von Carlo Pestoni durch den Verfasser der Jahrringe Hans Sigrist durften nicht fehlen.

Dieses Geschenk sehen wir als Vermächtnis besonderer Güte an die Nachwelt. An einem guten Standort, durch unseren Kunst-Sachverständigen Pierre Bannholzer und der Zentrumsleitung definiert, kann dieses Bild tagtäglich durch jedermann bewundert und bestaunt werden.

**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 feinem Essen und gemeinsamen Aktivitäten halten Sie sich fit.

Der Tagesstreff 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 tagesweise oder regelmässige Entlastung der Angehörigen.

Seniorenzentrum Untergäu SZU, Thalackerweg 11, 4614 Hägendorf

Leiterin Tagesstreff: Greetje Meier, 062 209 45 44 / 062 209 45 45



Fasnacht im Seniorenzentrum Untergäu

Es war wieder ein überaus kurzweiliger Nachmittag im Seniorenzentrum für die Bewohnenden.

Dieser begann mit einem stündigen Auftritt mit der Schlagersängerin Yvonne Suter, die mit rassigen alten Schlagerliedern alle begeisterte. Es wurde geklatscht, gesungen, getanzt und gleich zu Beginn mit einer Bolognese gestartet.

Im Anschluss spielte noch die Hägageri-Gugge Hägendorf, die dem Nachmittag die besondere fasnächtliche Note verlieh.

Zum Ausklang gab es für alle Kaffee und Berliner und für die Gugge selbstverständlich auch eine Stange Bier.



Ostern: Ein Fest wird gefeiert



Ostern ist ein frohes Fest mit vielen verschiedenen Ritualen, feiner Schoggi und gemütlichem Zusammensein mit Familie und Freunden. Und was auf keinen Fall fehlen darf: Ein Osternestchen.

Was dies für die Aktivierung im Alters- / Pflegeheim bedeutet:

Wir von der Aktivierung müssen uns im Voraus Gedanken machen.

Wie soll das Osternestchen dieses Jahr aussehen? Wie wollen wir es gestalten?

Es gibt ja unzählige Varianten ein Osternest zu Basteln, aber es sollte ja, wenn möglich, auch mit Bewohner:innen oder Tagesgäste gestaltet werden können.

Was gehört in das Nestchen?

Ostereier und Häsli, die bestellt werden müssen.

Welche Vorbereitungen müssen getroffen werden?

Welche **Materialien** benötigen wir und welche Bastelart wird gewählt?

Schwierigkeitsgrad vom Basteln mit der Berücksichtigung der Fähigkeiten und Interessen der Bewohner:innen.

Der vorhandene **Zeitrahmen** sollte einberechnet werden und die Sicherheit der Bastelmaterialien für die Bewohner:innen muss gewährleistet und altersgerecht sein.

Es sollte ein geeigneter **Arbeitsbereich** zur Verfügung stehen.

Dieses Jahr sind es zugeschnittene Papiertüten, die mit Hasen aus Papier auf die Tüte geklebt werden. Viele fleissige Hände werden dazu benötigt! Das Ausschneiden von Osterschmuck erfordert Feinmotorik, was bedeutet, dass den Bewohner:innen ihre Hand- und Fingerfertigkeit trainiert wird. Dies kann verschiedene Bereiche im Gehirn stimulieren, die für die Feinabstimmung der Bewegungen verantwortlich sind. Darüber hinaus kann das Basteln von Osterschmuck auch kognitive Fähigkeiten und Kreativität fördern. Insgesamt kann diese Aktivität dazu beitragen die motorischen Fähigkeiten zu verbessern und das Wohlbefinden zu steigern.

Während dem Basteln können verschiedene **Themen thematisiert werden** je nach Materialien, der Stimmung und der Interessen der Bewohner:innen.

Zum Beispiel folgende Themen: «Frühling und Natur», «Ostern» und alles, was mit Ostern zu tun hat und sogar «religiöse» Themen.





Damit wir das Seniorenzentrum in eine **schöne Osteratmosphäre** herzaubern können, verkleiden wir uns von der Aktivierung als Osterhasen und besuchen alle Bewohner:innen.

Verbesserung und Anpassungen werden besprochen und festgehalten.

Was bewirkt dies?

Jedes einzelne Lächeln und die vielen lieben Worte bereiten uns allen grosse Freude.

Danach sind wir schon wieder motiviert um den nächsten Anlass zu planen, um neue Ideen zu sammeln, zu basteln, zu kleben und freuen uns auf die weiterhin gute Zusammenarbeit mit den Bewohner:innen und den Tagesgästen.

Schlusswort:

Wenn wir die organisatorischen Aspekte berücksichtigen, können wir sicherstellen, dass die Bastelaktivität reibungslos abläuft und dass alle Bewohner:innen, die teilnehmen eine positive Erfahrung erleben.

Leitung Alltagsgestaltung
Greetje Meier



Aus dem Erwachsenen Märchenbuch von Nicole Kälin

Freunde sind das Beste, was es gibt!

Es waren einmal drei Freunde, ein Bär namens Anton, Dachs Peter und ein Mäuserich namens Willi. Die Drei erlebten alles gemeinsam und trafen sich jeden Tag unter ihrer Lieblingslinde, um gemeinsam zu spielen und sich Geschichten zu erzählen. Doch alle drei hatten unterschiedliche Zukunftswünsche: der Bär wollte Maler werden, der Dachs Schreiner und der Mäuserich Zirkusartist.

So sprach Anton an einem sonnigen Tag: «Liebe Freunde, wir haben alle verschiedene Pläne für die Zukunft und um sie zu erfüllen, muss ein jeder von uns in ein anderes Dorf ziehen.

Das Beste ist, wenn wir drei uns trennen, um ein Jahr fortzugehen, um uns dann in einem Jahr an diesem Ort wieder zu treffen.

Dann können wir erzählen, wie es uns in der Zwischenzeit ergangen ist.» Der Dachs und die Maus waren damit einverstanden.

Sie wollten sich genau in einem Jahr wieder unter der Linde treffen und wünschten sich gegenseitig viel Glück. So ging jeder von ihnen seines Weges.

Anton, der Bär, spazierte gemütlich in das nächste Dorf und kaufte sich Farben, Pinsel und eine Staffelei. Danach erstieg er einen Hügel und begann zu malen.

Doch bald stellte er fest, dass es gar nicht so

Lass dich verzaubern



leicht war mit seinen Tatzen zu malen und er gab auf. Enttäuscht packte er alle Malsachen wieder ein und lief durchs Dorf. Da traf er einen Maler, der wunderschöne Bilder malte.

Lange schaute Anton dem Maler zu, bis der Maler fragte: «Malst du auch?» Anton verneinte und wollte weglaufen. «Warte! Wenn du willst, kann ich dir helfen. Ich weiss, wie schwierig es am Anfang ist. Komm doch morgen früh mit deinen Malsachen auf die schöne Blumenwiese!». So erschien Anton am nächsten Morgen und sie übten gemeinsam. Sie malten Tag für Tag und der Bär malte immer schönere Bilder. Zudem machte es ihm auch immer mehr Freude. Schon bald verkaufte er seine Bilder, die die Leute gerne bei ihm kauften.

Peter der Dachs wanderte in ein anderes Dorf und ging sogleich zu einem Schreiner und fragte diesen, ob er Arbeit für ihn hätte. Der Schreiner war sehr erfreut, denn sein Lehrling war gerade ausgebildet und so konnte er gut einen Gehilfen gebrauchen. Peter freute sich darüber sehr und staunte, was der Schreiner schon alles geschreinert hatte. Der Schreiner sprach:

«Nur Geduld, bald wirst auch du so tolle Sachen schreinern können wie ich.»

Wohlgemut machten sie sich an die Arbeit. Und wirklich, der Dachs lernte sehr schnell und konnte immer schwierigere Dinge schreinern.

Willi, der Mäuserich, lief so lange, bis er zu einem Zirkus kam. Dort ging Willi sofort zu dem Direktor und fragte ihn um eine Stelle als Artist. Doch dieser lachte nur, als er die Maus sah. So ging Willi traurig davon und wollte nicht mehr zum Zirkus.

Er dachte: «Wie ergeht es wohl meinen Freunden?

Ich hoffe nur, sie haben mehr Erfolg als ich!»

Willi lief und lief, bis er wieder vor dem Zirkus stand. Ein Zirkusartist fragte Willi, als dieser Willi sah:

«Hast du Lust als Artist zu arbeiten?»

Lange überlegte Willi, doch dann wollte er es einfach einmal probieren.

Es gefiel ihm sehr im Zirkus, doch mit der Zeit wurde es ihm zu langweilig immer nur in die Luft geworfen zu werden.

Schon seit längerem bewunderte er die Clowns:

«Das wäre toll ein Clown zu sein und die Leute zum Lachen zu bringen!»

Als er eines Tages in der Manege sass und sein Mittagessen verspeiste, kamen gerade die Clowns herein.

Der vorderste Clown stolperte über Willi.

Die anderen fanden das so lustig, dass sie ihn auf der Stelle als Clown einstellten.

Von nun an war Willi wieder fröhlich und die Arbeit machte ihm grossen Spass.

Die Zeit verging wie im Flug und ein ganzes Jahr war nun schon fast um. So machten sich die drei Freunde auf den Weg in ihre Heimat, um sich gemeinsam wieder zu treffen.

Glücklich schlossen sie sich in die Arme und jeder erzählte, was er erlebt hatte. So verbrachten sie eine gute Zeit zusammen, aber dann sagte Anton:

«Liebe Freunde, eigentlich wäre es doch schade, wenn wir uns wieder trennen.

Doch was sollten wir sonst tun?

Wie wäre es, wenn wir etwas gemeinsam auf die Beine stellen würden?» Die Idee war sicher gut, doch was sollten sie gemeinsam tun?

«Wie wäre es mit Theater spielen?

Das haben wir schon früher immer gemacht?

Unsere Theaterstücke könnten wir von Dorf zu Dorf aufführen!», schlug Peter vor.

«Ja genau! Du, Anton, könntest das Bühnenbild malen und du, Peter, die Bühne schreinern und ich führe Regie und schneidere die Kostüme!» ergänzte Willi den Vorschlag.

Dann überlegten sie, was sie spielen sollten.

«Ich hab's, rief Willi, «wir spielen, was wir erlebt haben und wie wir dazu gekommen sind!»

Begeistert jubelten die anderen mit.

Und so machten sie sich an die Arbeit. Fast ein ganzes Jahr dauerten die Proben, bis sie bereit waren, um in das erste Dorf zu ziehen.

Die Leute waren so sehr begeistert von ihrem Theaterstück, dass sie nun jedes Jahr ein neues Stück einübten, welches sie dann wieder in jedem Dorf aufführten.

Und wenn sie nicht gestorben sind, dann spielen sie noch heute.



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 062 216 17 77 oder 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. Die Turnenden und die Leiterin, Ruth Piffaretti, würden sich freuen, wenn sich ihnen noch weitere bewegungsfreudige Seniorinnen und Senioren anschliessen würden.

Frauen: 13.45 — 15.15 Uhr (während den Schulferien kein Turnen)

Männer: 15.30 — 16.30 Uhr (während den Schulferien kein Turnen)

Kontaktadressen: Ruth Piffaretti, Ahornweg 1, 4614 Hägendorf
062 216 30 06, E-Mail: rcpiffaretti@sunrise.ch
Hugo Vögeli-Sinniger, Mühlering 1, 4614 Hägendorf
062 216 25 75, E-Mail: hugo40@hispeed.ch

Das Wirken der Stiftung

Alle Helferinnen und Helfer der Stiftung arbeiten uneigennützig zum Wohle der Seniorinnen und Senioren der Einwohnergemeinde 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** 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** DANKE.



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. Diese sollte jeweils bis Ende März eingereicht sein.

Zu beachten: Für unsere Planung bitten wir um rasche Kontaktaufnahme. Dies auch, um rechtzeitig eine allfällige Verlängerung einzureichen; ohne später Gebühren dafür zu bezahlen.

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, 079 332 84 24, oder wh.h@bluewin.ch

Liebe Seniorinnen und Senioren

Hätten Sie Lust, mit einem Beitrag den Leserinnen und Lesern der «Senioren-Post» 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

079 332 84 24

wh.h@bluewin.ch

Angela Huber Redaktion "Senioren-Post"

076 584 40 48

huber-angela@bluewin.ch

	S		I	F	S	O	R	
S	P	I	O	N	A	G	E	S
	U	N	D		I	N	E	R
A	L	S		P	R	O	F	I
	E	U	R	O		M	E	T
U	N	L	U	S	T		S	T
		I	N	T	A	K	T	
A	H	N		E	T	A		S
	A		G	R	A	N	A	T
S	U	V	A		R	U	B	R
	P	O	L	O		T	I	E
S	T	R	A	S	S	E		B
	H	I	N	A	B		L	E
T	A	G		K	A	T	E	
	U		W	A	H	R	U	N
O	S	S	I		N	U	T	E
		E	E	G		S	E	R
K	O	R	S	E	T	T		V
	M	I	E	N	E		R	E
E	I	N		F	E	G	E	N

Neuer Verkaufsort für die Werken-Artikel

Die Gruppe Werken der Stiftung für ein glückliches Alter produziert am laufenden Band schöne Socken, Schlüsselanhänger und vieles mehr.

Auch auf Auftrag werden Pullover usw. gemäss Wunsch des Bestellers angefertigt.

Ab sofort steht im Restaurant Sternen in Egerkingen eine neue Vitrine im Eingangsbereich mit ausgewählten Artikeln. Vor allem die Socken seien ein Renner, sagt Esther Nünlist, die Leiterin der Gruppe Werken, in welcher jeweils 8-11 Frauen tatkräftig zupacken, oder eben stricken.

Im Restaurant Sternen kann man übrigens auch sehr gut Mittag- und Nachtessen; schaut doch einmal rein.

Quiz

- 246 gleichfarbige Keramik-Kacheln zu Ehren von Tilo Frey (Die schwarze Schweizer Polit-Pionierin)
- Auf der Südhalbkugel in der Antarktis
- Die Schweizermacher (1978)
- Spanien
- Kanton Uri
- Münchenstein BL
- Der Vatikan
- 1994
- Schwedens König Carl XVI Gustaf
- 1969
- Lässt sich die Jahreszahl durch 100 teilen, fällt das Schaltjahr aus. Die Jahre 1700, 1800 und 1900 beispielsweise waren darum keine Schaltjahre

*Glück ist, Zeit mit Menschen zu verbringen,
die aus einem ganz normalen Tag etwas ganz Besonderes machen*



Das Leben lehrt,
das Lachen korrigiert.

Wenn Kinder zur Schule gehen,
wo sitzen sie dann?
Nirgendwo, sie gehen ja noch.

Habe eben bei Weight Watchers
angerufen.
Es hat keiner abgenommen

„Donnerwetter“, rief der Vorgesetzte,
als er den neuen Beamten-Kollegen
schlafend vorfand, „der hat sich bei
uns aber wirklich schnell eingearbeitet“

Vier Männer nähern sich dem 15. Loch.
Der erste Golfer schlägt den Ball mit
einem Hook links über den Zaun.
Der Ball fliegt auf die Strasse, springt
dort auf und trifft einen vorbeifahrenden
Linienbus, klatscht von diesem ab und
springt direkt auf das Grün.
Alle staunen. Da fragt einer der Golfer:
„Sag mal, wie machst du das?“
Der antwortet ohne zu zögern:
„Man muss den Busfahrplan im Kopf
haben“

Wer Tränen lacht,
braucht sie nicht zu weinen.

Radio Eriwan existierte nie und ist
trotzdem Kult unter all den vielen Witzen.
Sind sie ernstgemeint?
Im Prinzip ja, aber

Ein Rentner betrachtet sich im Spiegel
und streicht sich über seine Glatze
und sagt:

Donnerwetter achtzig Jahre und
kein einziges graues Haar.



Morgen gehe ich joggen.
Ausser es regnet oder es ist zu kalt.
Bei Wind geht es auch nicht.
Vielleicht muss ich auch
dringend telefonieren.

Lachen ist eine körperliche Übung
von grossem Wert für die Gesundheit.

Ein Russe, ein Amerikaner und ein Österreicher
sitzen zusammen und diskutieren über die Raum-
fahrt. Da fängt der Russe an: „Natürlich sind wir die
Weltraumnation Nummer eins! Denn wir haben
den ersten Menschen ins All gebracht!“
Darauf der Amerikaner: „No no! Wir sind in Sachen
Weltall the number one! Wir flogen mit
Neil Armstrong und Edwin (Buzz) Aldrin die ersten
Menschen zum Mond!“
Da winkt der Österreicher ab: „Das könnt ihr ab
nächsten Samstag alles knicken, denn ab da sind
wir Weltraumnation Nummer eins! Wir fliegen
nämlich zur Sonne!“
Der Russe und der Amerikaner ganz entsetzt
im Chor: „Nein! Ihr seid ja verrückt!
Das Raumschiff wird verglühen! Darauf der Öster-
reicher total gelassen:
„Ach was! Kein Problem!
Wir sind doch nicht blöde!
Wir fliegen nachts!“

Der Lehrer fragt die Klasse, was weiter entfernt ist,
China oder der Mond? Klaus antwortet: "China,
Herr Lehrer." Der Lehrer fragt, wieso nicht der
Mond? Klaus antwortet: "Den Mond kann ich ja von
hier aus sehen, China aber nicht!"

Wissen Veganer eigentlich, dass sie in der
Milchstrasse leben?

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