



07 bis 09 2025

Senioren-Post

Stiftung für ein glückliches Alter
Hägendorf-Rickenbach



45. Jahrgang

60 Jahre Seniorenzentrum Untergäu



Für ein zufriedenes Wohnen und Arbeiten



Liebe Seniorinnen und Senioren
Liebe Leserinnen und Leser

Das oben grossgeschriebene WENN weist darauf hin, dass neben festen Vorstellungen fast immer ein WENN beizufügen ist, weil man sich Einflüssen nicht entziehen kann. Vordergründig könnte man meinen, dass da nur Bäume und Pflanzen angesprochen sind, doch ich möchte den Kreis erweitern. Unser Leben kann man auch mit einem Baum vergleichen, von zart bis knorrig. So gesehen ist unsere Stiftung auch ein Baum.

Mit dem Erfolg des Dorffestes im Jahre 1978 wurde die Saat/Grundlage gesetzt; was ich als Sekretär des Dorffestes miterleben durfte, wie auch bei der Gründung der Stiftung. Robert Nessensohn hatte die Vision mit dem finanziellen Grundstock eine Stiftung – eben unsere Stiftung für ein glückliches Alter – zu gründen. Allein mit dem starken Willen dazu war der junge Baum schon stark abgestützt.

Gezielt wurden über die Jahre nicht nur die Wurzeln gepflegt, um allfälligen Winden zu begegnen. Beim regelmässigen Schnitt wurde der Baum in seinem Wachsen unterstützt, und es galt zuweilen auch Äste zu kürzen oder sogar abzuschneiden.

Mit aktuell 45 Jahren ist unser Baum wohl noch im Wachstum. Demografische Voraussagen lassen erwarten, dass die Stärke des Baumes auch künftige Herausforderungen «ertragen» muss/soll. In den 1990-er-Jahren wuchs der Baum über die Dorfgrenzen, und Rickenbach kaufte sich ein. Seither ist unserer Stiftung ein fester Bestandteil im Leben der beiden Gemeinden Hägendorf und Rickenbach.

Während der Stiftungsrat primär Strategie und Organisation definiert, wird die grosse «Feinarbeit» am Baum von vielen Mitmenschen – unseren Helferinnen und Helfern – getragen und gepflegt. Dies macht beidseitig Freude. Ich gewann in vielen Jahren diesen Baum lieb, auch wenn ich zuweilen selbst im Wind stand. Nun muss die aktuelle Generation wie auch die nachfolgende weiter entwickeln und pflegen.

In diesem Sinne danke ich

- meinen Wegbegleiter/-innen im Stiftungsrat wie auch Beat und Rosmarie als neue Führung;
- den vielen Kolleginnen und Kollegen, die in den Ressorts die Feinarbeit leisten;
- Behörden, Firmen und Institutionen, mit denen ich zusammenarbeiten durfte;
- dem zukünftigen Leitungsteam für die Ablösung;
- Ihnen für das Lesen der Senioren-Post – nach wie vor in Papierform aber auch elektronisch;
- für das Verständnis, doch in rund 50 Ausgaben das Leitwort «ertragen» oder im besten Fall als Anregung zum Nachdenken empfunden zu haben.

Dem «Baum glückliches Alter» wünsche ich weiteres Gedeihen und schaue mit respektvollem Abstand auf dessen Entwicklung.

*Werner Huber,
abtretender Präsident
der Stiftung für ein glückliches Alter*

Kontaktadressen

Stiftung für ein glückliches Alter

Präsident

Beat Meier*, Mühlerain 9, 4614 Hägendorf
beat.meier1@bluewin.ch, Telefon 079 705 86 87

Vizepräsidentin / Website

Rosmarie Studer*, Wächterweg 7, 4614 Hägendorf
rostuder56@gmail.com, Telefon 079 815 29 85

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 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

Wanderguppe

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

Karin Schmid, Gheidstrasse 18. 4612 Wangen bei
Olten, kariziwa@gmail.com, Telefon 079 288 29 93

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

Sehr geehrte Seniorinnen und Senioren
Sehr geehrte Einwohnerinnen und Einwohner
von Hägendorf und Rickenbach
Lieber Werner, liebe Kolleginnen und Kollegen des
Stiftungsrates für ein glückliches Alter

Es war mir eine grosse Ehre, als ich auf Empfehlung
angefragt wurde, früher oder später das Präsidium
der Stiftung für ein glückliches Alter zu übernehmen.
Eher als gedacht, hat Werner Huber als Präsident
auf die neue Amtsperiode hin demissioniert. Es ist
mir daher eine grosse Freude, mich Ihnen heute als
neuer Präsident vorstellen zu dürfen. Mit grossem
Respekt trete ich die Nachfolge von Werner Huber
an, der die Stiftung mit Engagement, Weitblick und
Herzblut geprägt hat. Ich danke Werner und dem
ganzen Stiftungsrat für die bisher geleistete Arbeit,
die als starkes Fundament für unsere zukünftige
Entwicklung dient.

Die Stiftung für ein glückliches Alter bezweckt die
aktive Unterstützung aller möglichen Bemühungen
und Hilfestellungen für alle Personen im AHV-Alter
mit Wohnsitz in Hägendorf und Rickenbach, ein
Anliegen, das mir persönlich sehr am Herzen liegt.
In einer Zeit des Wandels und der Herausforderun-
gen ist unser Engagement wichtiger denn je. Ge-
meinsam mit Ihnen allen möchte ich neue Impulse
setzen, bestehende Projekte stärken und innovative
Wege gehen, um unserer gesellschaftlichen Verant-
wortung gerecht zu werden.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit dem
Stiftungsrat, der Einwohner-, Bürger- und Kirch-
gemeinden von Hägendorf und Rickenbach sowie
dem SZU. Mein Ziel ist es, den Dialog zu fördern,
Transparenz zu leben und gemeinsam Wirkung zu
entfalten – im Sinne unserer Stiftungsziele.

Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen. Ich freue mich
auf die kommenden Schritte – und den Austausch
mit Ihnen.

*Beat Meier,
neuer Präsident 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>



Mit neuen Kräften in die Zukunft

Beat Meier, Präsident

Beat Meier, Jahrgang 1961, ist in Hägendorf aufgewachsen und hat hier die Schulen besucht. Berufliche Wanderjahre haben ihn nach Kapstadt (Südafrika) und später zur ehemaligen Swissair geführt. Ab 1989 bis 2025 war er beim Kernkraftwerk Gösgen angestellt. Seit 31. Januar ist er pensioniert. Zu seinen politischen Aktivitäten zählen 17 Jahre Schulkommission, davon 10 Jahre als Schulpräsident. Einige Jahre war er Aktuar und später Präsident der FdP Hägendorf. Beat Meier ist verheiratet, hat 2 erwachsene Kinder und ist seit Anfang Mai stolzer, 2-facher Bompa (Grossvater). Wandern, Biken, Reisen und Fotografieren sind seine klassischen Hobbies.



Rosmarie Studer, Vizepräsidentin / Webmasterin

Rosmarie Studer wurde 1956 in Beinwil am See geboren und wuchs dort auf. Ihr berufliche Werdegang ist vielschichtig: Bürolehre, Fachschule für Bäuerinnen, eidg. dipl. Haushaltleiterin, eidg. dipl. Heimleiterin. Während ihrer 27-jährigen Tätigkeit als Heimleiterin lernte sie Ruedi Studer kennen und wurde durch die Heirat Hägendorfer Bürgerin. Seit 2017 ist sie pensioniert. Ihre vielen Hobbys und Interessen lassen ihr den Tag nie lang werden. Sie liebt Menschen, Familie, Tiere, musizieren, lesen usw.

Karin Schmid, Redaktorin Senioren-Post

Die 1971 geborene Karin Schmid hat auf die letzte Ausgabe hin von Angela Huber die Redaktion der Senioren-Post übernommen. Sie wuchs in Rickenbach auf und besuchte in Hägendorf die Oberstufe. Nach einigen Jahren als Sekretärin wechselte die eidg. dipl. Kauffrau in den Journalismus. Rund 20 Jahre lang war sie beim Oltnen Tagblatt als Regionalredaktorin tätig, zuletzt im Untergäu. Seit 2 1/2 Jahren arbeitet sie hauptberuflich als Assistentin Zentrale Dienste bei der Reformierten Kirchgemeinde Olten. Hobbys: Singen, Musik, Hunde, lesen und schreiben. Sie ist ledig und lebt mit Hündin Ziwa in Wangen.



Der Schuster und die alten Schuhe

Früher warf man keine Schuhe weg, nur weil sie ein Loch hatten. Nein, sie wurden zum Schuster gebracht, dem Mann mit den geschickten Händen und dem leisen Wesen, der im Schatten seiner kleinen Werkstatt wahre Wunder wirkte.

Ich erinnere mich noch gut an den Geruch, der einem beim Eintreten entgegenkam: eine Mischung aus Leder, Leim und einem Hauch von Holzstaub. Überall lagen Schuhe – auf dem Tisch, an den Wänden, unter der Bank, paarweise, manchmal einzeln, in allen Farben. Sie warteten geduldig, bis der Schuster sie wieder zum Leben erweckte.

Herr Breuer hiess er, klein von Statur, mit einem feinen grauen Bart und stets einer Lupe auf der Stirn. Wenn er arbeitete, war es, als ob die Welt draussen stehen blieb. Mit ruhigen Bewegungen nähte er Sohlen, klopfte Nägel, rieb über das Leder, bis es glänzte. Oft murmelte er dabei leise vor sich hin. Niemand wusste genau, ob er sprach, sang oder einfach mit sich selbst redete.

Seine Werkstatt war mehr als nur ein Ort der Arbeit. Sie war ein Treffpunkt. Männer kamen nicht nur, um ihre Schuhe reparieren zu lassen. Sie kamen zum Reden. Sie setzten sich auf den abgewetzten Holzstuhl in der Ecke, tranken vielleicht einen kleinen Schnaps und redeten über die Ernte, die Nachbarn oder das Leben. Und Herr Breuer? Er hörte zu, schmunzelte, gab Ratschläge, manchmal mit einem Augenzwinkern, manchmal mit einem tiefen Seufzer.

Als Kinder standen wir oft draussen und schauten durch das Fenster hinein. Es war wie ein kleines Theaterstück, das sich da jeden Tag abspielte, voller Geschichten und Geräusche – das regelmässige Hämmern, das Schaben des Leders, das leise Knarren des Bodens unter seinen Schritten.



Und wenn ein Schuh fertig war, stellte Herr Breuer ihn mit Stolz auf den Tisch, als hätte er ein Kunstwerk geschaffen. Denn das war es auch. Kein Schuh kam so zurück, wie er gegangen war. Er trug nun nicht nur neue Sohlen, sondern auch die Sorgfalt, die Würde und die stille Hingabe eines Mannes, der sein Handwerk mit dem Herzen machte.

Heute gibt es kaum noch solche Werkstätten. Schuhe sind billig, werden schnell ersetzt. Doch ich glaube, in vielen Kellern liegen sie noch – diese alten, treuen Paare, die vielleicht einst auf Herrn Breuers Tisch lagen. Und manchmal, wenn ich den Geruch von Leder wahrnehme, ist es, als würde ich wieder an seiner Tür stehen.

Erinnern Sie sich noch an den Schuster in Ihrem Dorf? An die Ruhe, die in seiner Werkstatt lag, und an das Gefühl, mit reparierten Schuhen hinauszugehen – ein kleines Stück Heimat an den Füßen?

*Aus: „Kurze Geschichten für Senioren“,
Buch von Anneliese Faber (2025)*

Mittagstisch für Seniorinnen, Senioren und Alleinstehende



- Ort:** Katholisches Pfarreizentrum, Hägendorf
- Daten:** jeden **3. Mittwoch** des Monats um 12.00 Uhr
20. August 2025
17. September 2025
- Preis:** **CHF 12.00** Mittagessen mit Mineralwasser, Kaffee und Dessert.
Wein wird zu einem Spezialpreis angeboten.
- Anmeldung:** **Raphaela Imhof**, 062 216 29 85 ab 18.30 Uhr.
Anmeldung bitte 2 Tage im Voraus oder beim vorherigen Mittagstisch.

Das ökumenische Mittagstisch-Team freut sich auf Euer Kommen.

Einfache und anspruchsvolle Wanderungen durch die Umgebung



Die **Wandergruppe** der Stiftung für ein glückliches Alter trifft sich **jeden 2. Dienstag im Monat** zu einfachen oder auch etwas anspruchsvolleren Wanderungen in der nahen und weiteren Umgebung.

Die Wanderungen sind immer gut vorbereitet und werden von den Wanderleitern begleitet. 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.

Nächste Wanderdaten: **8. Juli 2025 / 9. September 2025**

Nähere Auskunft: Wanderleiter: Jürg Neuhaus, 062 216 32 32
Wanderleiter-Stellvertreter: Fritz Vögeli, 062 216 05 92

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

Anmeldeschluss: in der Regel um 12.00 Uhr am Samstag vor der Wanderung



Dank diesen herzlichen Gastgeberinnen ist der Mittagstisch sehr beliebt und stets gut besucht.

Ein Mittagstisch, ein Team, eine Erfolgsgeschichte

Im August 2002 luden 10 Frauen aus der katholischen Frauengemeinschaft und dem reformierten Frauenverein die Seniorinnen und Senioren von Hägendorf und Rickenbach zum ersten ökumenischen Mittagstisch ein. 25 Gäste folgten damals der Einladung. Jeden 3. Mittwoch im Monat – ausser im Juli – findet seither dieser Anlass statt. Die Zahl der Besucherinnen und Besucher wuchs stetig. Momentan bewirbt das Mittagstisch-Team jeweils 60 bis 70 Gäste.

Bunt gemischt und mit Herz dabei

Das Team war von Anfang an bunt gemischt. Zeitweise waren Frauen aus 6 verschiedenen Herkunftsländern vertreten. 3 Frauen aus dem Gründungsteam arbeiten immer noch mit. Momentan besteht die Gruppe aus insgesamt 13 Frauen, die ehrenamtlich und selbsttragend arbeiten: Raphaela Imhof, Vreni Bangerter, Monika Flückiger, Annelies Frey, Marianne Möri, Gaby Kunz, Sigrid Mohrmann, Ursula Moser, Andrea Müller, Martina Peier, Claudia Richidei, Gianna Saner und Heidi Zumstein.

8 bis 10 Helferinnen sind jeweils im Einsatz. Eine Gruppe kocht, füllt die Teller und erledigt den Aufwasch. Die anderen decken

den Tisch liebevoll, servieren und räumen den Saal wieder auf. Serviert wird jeweils ein einfaches, 3-gängiges Menü: im Sommer Salat, im Winter Suppe, dazu Hauptspeise und Dessert. Im Preis inbegriffen ist Wasser und eine Tasse Kaffee.

Viele Komplimente für das Angebot

Die Gäste schätzen das Angebot des Mittagstischs sehr. Das Team erhält jeweils viele Komplimente, was die Frauen sehr freut. Sie kochen frisch, vielfältig und saisonal, mit viel Liebe und Lachen. Da die Frauen, mit wenigen Ausnahmen, alle schon selber im Pensionsalter sind, würden sie sich über jüngeren Nachwuchs im Team freuen.

Die Mittagstisch-Damen hoffen, dass sie dieses Angebot noch lange aufrecht erhalten können. Die Gäste kommen ja nicht nur wegen der Mahlzeit. Sie geniessen es, Bekannte zu treffen, zu plaudern und für einmal in Gesellschaft zu essen. Das Mittagstisch-Team freut sich auch jedes Mal, die bekannten Gesichter zu sehen und ein paar Worte zu wechseln. Neue Gäste sind immer herzlich willkommen.

*Text: Marianne Möri,
Foto: Rosmarie Studer*



Wir gratulieren Ihnen herzlich

Diamantene Hochzeit, 60 Jahre verheiratet

06.08. Urs und Doris Schärer, Hägendorf

05.09. Edgar und Erna Müller, Rickenbach

93. Geburtstag

07.09. Irene Maurer, Hägendorf

92. Geburtstag

17.07. Ruth Lauper, Hägendorf

06.08. Maria Schwarz, Hägendorf

91. Geburtstag

08.07. Margrit Schütze, Hägendorf

05.08. Priska Moor, Hägendorf

85. Geburtstag

23.08. Paul Imobersteg, Hägendorf

21.09. Walter Wyss, Hägendorf

80. Geburtstag

05.07. Hans Kellerhals, Hägendorf

06.07. Paolo Saracino, Hägendorf

08.07. Heinz Eng, Hägendorf

27.07. Verena Ryter, Hägendorf

06.08. Berta Grepper, Hägendorf

12.08. Kurt Beck, Rickenbach

07.09. Brit Evers, Hägendorf

26.09. Anna Sutter, Hägendorf

75. Geburtstag

11.07. Erika Richiger, Hägendorf

11.08. Margrit Horak, Hägendorf

29.08. Ruth Meier, Rickenbach/Hägendorf

16.09. Earl Porcioncula, Hägendorf

70. Geburtstag

07.07. Kurt Schärer, Rickenbach

26.07. Willi Hänggi, Hägendorf

27.07. Maja Bracher, Hägendorf

28.07. Jean-Claude Waeber, Hägendorf

01.08. Heidi Loosli, Hägendorf

03.08. Susanna Thalmann, Hägendorf

04.08. Anna Hunziker, Hägendorf

11.08. André Hurni, Hägendorf

12.08. Markus Bitterli, Hägendorf

01.09. Bajram Salcaj, Hägendorf



Jassmeisterschaft 2025 mit Jahreswertung



Jasstag ist in der Regel 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!

Für **alle** Einwohnerinnen und Einwohner von Hägendorf und Rickenbach.

Jasstage 2025

Montag, 07.07.2025

Montag, 18.08.2025

Montag, 01.09.2025

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

Neue Jasserinnen und Jasser sind jederzeit 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 1 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

Tierheimhunde-Spaziergänge als Seelennahrung

Seit 20 Jahren geht Angela Cina (70) aus Hägendorf täglich mit Tierheim-Hunden des Wangner Tierdörfli spazieren. Für die 2-fache Mutter und 3-fache Grossmutter ist dieses Engagement für Tiere mit Bewegung an der frischen Luft reine Seelennahrung.

Angela Cina, Sie gehen mit Tierheim-Hunden spazieren. Wie kamen Sie dazu?

Seit 20 Jahren engagiere ich mich wöchentlich in einer Auffangstation für Katzen. Eines Tages erzählte mir die Frau, die diese Station betreibt, dass sie mit einem Hund, dessen Halter sich im Spital aufhält, Gassi gehen muss. Da begleitete ich sie. Inzwischen gehe ich seit 20 Jahren regelmässig mit Tierdörfli-Hunden spazieren.

Sie gehören zu den Personen, die bei jedem Wetter mit den Hunden spazieren gehen.

Ja. Mittlerweile gehe ich jeden Tag, bei Wind und Wetter, bei Sturm. Ich bin wetterfest. Man muss sich nur gut anziehen. Den Hunden ist es egal, welche Kleidung der Mensch trägt und wie er aussieht. Sie sind ehrlich und froh, wenn sie ins Freie können. Das Spazierengehen gehört bei mir zum Tagesprogramm. Die täglichen Spaziergangzeiten sind von 14.30 bis 16.30 Uhr zwischen Oktober und April sowie 8.15 bis 10.30 Uhr im Sommer bei heisseren Temperaturen. Die für die Hunde zuständige Pflegerin spricht mit den Gassi-Gängerinnen und -Gängern ab, wer welchen Vierbeiner mitnehmen darf/kann. Je nach Wetter, Situation und Verfassung des spazierbereiten Hundes kann ein Gang zwischen 20 Minuten und 1 1/2 Stunden dauern.

Da hatten Sie bestimmt schon mit den verschiedensten Hundarten in allen möglichen Situationen zu tun.

Ja. Einmal wurden nach einer Beschlagnehmung 13 Chihuahuas in schlechter Verfassung ins Tierdörfli gebracht. Da war ich manchmal mit 2 gleichzeitig, manchmal einzeln hintereinander mit mehreren Hunden auf 6 Runden unterwegs. Ich gehe immer eine so lange Strecke und so viele Runden, wie ich mag. Manchmal werde ich von meinem Mann zum Tierheim gefahren. Den Rückweg zur Bushaltestelle laufe ich immer.



*Angela Cina mit Senior Eros: „Er hört fast nichts und hat keine Zähne mehr. Aber er läuft noch ganz flott.“
Übrigens: Sein Kopf/Gesicht ist rechts oben.*

Normalerweise kann ich nicht sagen, wann ich mit den Spaziergängen fertig bin, weil ich im Voraus nie weiss, mit wie vielen Hunden ich unterwegs sein werde. Je nach Hund gehe ich 3/4 Stunden, wenn ich mit 2 Hunden hintereinander gehe, dauert das 2 Stunden.

Wie hat sich diese Tradition bei Ihnen entwickelt?

Sehr gut. Ich habe sehr viele Hunde kommen und gehen sehen, bin teilweise jahrelang mit denselben Gassi gegangen. Manche Tiere werden platziert, manche sterben. Die Urnen von 4 Tierdörfli-Hunden, die mir besonders am Herzen lagen, stehen bei mir zu Hause. Mit Flo beispielsweise war ich 7 Jahre lang unterwegs. Ihn habe ich nach seinem Tod auch ins Krematorium gebracht und dafür gesorgt, dass er richtig ankommt. . / .

Waren das ihre besonderen Lieblingshunde?

Nein. Für mich sind alle Hunde okay. Mit ganz grossen Tieren kann ich aber nicht mehr Gassi gehen. Dabei müssen alle Hunde raus, auch die grossen. Wichtig ist, dass sie die Bewegung bekommen, die sie brauchen.

Was ist für Sie das besondere an Hunden?

Tiere haben in meinem Leben grundsätzlich eine besonders grosse Bedeutung. Sie sind ehrlich.

Zu Hause haben Sie seit Jahren Katzen, aber keinen Hund. Hat das einen speziellen Grund?

Aktuell ist es eine Katze, ja. Ich bin ein sehr freiheitsliebender Mensch. Freiwillig kann ich den ganzen Tag mit Hunden spazieren gehen. Doch wenn ich einen eigenen Hund hätte, dann *müsste* ich immer mit ihm gehen. Und ich mag es nicht so sehr, wenn ich etwas *muss*, obwohl ich viel draussen an der frischen Luft bin.

Phasenweise habe ich auch schon jemandens Hund über Nacht bei mir betreut. Das ist kein Problem für mich. Aber einen eigenen Hund muss ich nicht unbedingt haben. So ist es okay, so kann ich gehen und habe sehr viele Freiheiten.

Häufig kennt man die Vorgeschichte eines Hundes, der im Tierheim landet, nicht. Viele kommen aus dem Ausland. Wie gehen Sie damit um?

Ich verhalte mich ihnen gegenüber überhaupt nicht speziell, sondern ganz normal. Ich selbst bin sehr ruhig, schreie nicht herum. Das habe ich auch bei meinen Kindern nie gemacht. Ich erkläre etwas ganz ruhig.

Die Pflegerinnen des Tierheims geben den externen Spaziergängerinnen und Spaziergängern vorher gewisse Informationen über den aus Sicherheitsgründen stets doppelt angeleiteten Hund ab und machen sie darauf aufmerksam, wenn sie auf etwas Besonderes achten müssen, zum Beispiel, wenn man bei anderen Hunden aufpassen muss, weil sich das Heimtier nicht mit jedem anderen Hund verträgt. Der Hund muss beim Spazieren gehen stets angeleint bleiben, weil viele von ihnen traumatisiert sind. Ich habe aber noch nie schlechte Erfahrungen mit einem Hund gemacht.



Auch mit Percy (17) ist Angela Cina häufig unterwegs.

Haben Sie Erfahrungen mit Listenhunden, sogenannten Kampfhunden, gemacht?

Nein. Mit Listenhunden dürfen wir externen Spaziergängerinnen und Spaziergänger ohnehin nicht gehen. Ich habe aber keine Vorbehalte ihnen gegenüber. Das Problem ist immer am anderen Ende der Leine.

Wie wäre es für Sie, wenn Sie nicht mehr mit Tierheimhunden spazieren gehen könnten?

Das wäre der absolute Horror für mich – wegen der Hunde und der Bewegung. Ich bin kein Typ, der gerne zu Hause herumhockt. Ich muss immer in Bewegung sein. Das Gassigehen mit den Hunden ist für mich wie Seelennahrung. Mir geht es grundsätzlich recht gut. Man weiss aber nie, was passiert. Solange es mir gesundheitlich möglich ist, bin ich weiterhin mit Tierdörfli-Hunden unterwegs.

*Karin Schmid,
Redaktorin Senioren-Post*

Wissen Sie es?

1. Welches „Tier“ gehört ins Glas und nicht auf den Teller?
2. Welches Sinnesorgan kann am grünen Star erkranken?
3. Welcher geometrische Körper heisst auf Lateinisch Globus?
4. Mit welchem Bock lassen sich gewaltsam Türen öffnen?
5. Welcher Ozean liegt zwischen den USA und Japan?
6. Wer die Zeit des grössten Erfolgs hinter sich hat, hat redensartlich den Zenit ...
7. Wofür ist der Führerschein Klasse T gedacht, der schon im Alter von 16 Jahren erworben werden kann?
8. Was ist auch als Amazonenmandel bekannt?
9. Womit hören Spinnen?
10. Ein Raumschiff, das die Erde in einer Stunde umrundet, benötigte bis zur Sonne etwa...?
11. Welches Mädchen kommt in einem Romantitel von Erich Kästner doppelt vor?
12. Welche Nummer muss man hierzulande wählen, wenn man die Ambulanz anrufen will?
13. Der Autor welches Buches war eigentlich Dozent für Mathematik und Logik?





Herzlich willkommen im Seniorinnentreff „Röseligarten“

1. Juli 2025

2. September 2025

Jeweils von 14.00 bis 17.00 Uhr
im Pfarreizentrum Hägendorf



Singen, Geschichten hören, Kaffee mit Zopf geniessen, gute Gespräche führen.
Danach Lotto spielen und schmackhafte Preise gewinnen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt, so freut sich **Monika Flückiger, Telefon 079 532 19 89**,
auf Ihre Anmeldung. Oder kommen Sie einfach beim nächsten Datum vorbei.
Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Seniorenachmittag

Der nächste Nachmittag im ev.-ref. Kirchgemeindehaus
Hägendorf findet am 9. Oktober 2025 statt.



Evangelisch-Reformierte
Kirchgemeinde Olten



Seniorenturnen für Frauen und Männer: Ihrer Gesundheit zuliebe!

Erleben Sie mit uns in je einer Gruppe begeisterter Frauen und Männer
jeden Mittwochnachmittag in der **Turnhalle Oberdorf in Hägendorf** eine
interessante Turn- und Gymnastikstunde. Die Turnenden und die Leiterin
Ruth Piffaretti freuen sich, wenn sich ihnen noch weitere bewegungsfreudige
Seniorinnen und Senioren anschliessen.

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

Was tun, wenn es brennt? Tipps von Experten

Die Wahrscheinlichkeit, von einem Gebäudebrand betroffen zu sein, steigt mit zunehmendem Alter markant an. Der Effekt ist bereits bei Personen im Rentenalter deutlich zu erkennen. Bei Personen über 80 Jahren ist das Risiko um ein Mehrfaches höher, verglichen mit der restlichen Bevölkerung.

Senioren speziell gefährdet

Da Geruchs-, Seh- und Hörvermögen abnehmen, werden Gefahren oder Warnsignale oft zu spät erkannt. Medikamente können die Sinne zusätzlich beeinträchtigen. Lassen Reaktionszeit und Mobilität nach, ist mehr Zeit für lebensrettendes Handeln nötig. Rauchmelder sind selten vorhanden. Dadurch können Feuer und Rauch zu spät entdeckt werden und sich ausbreiten. Deshalb ist es wichtig, dass ältere Menschen spezielle Vorsichtsmassnahmen treffen.

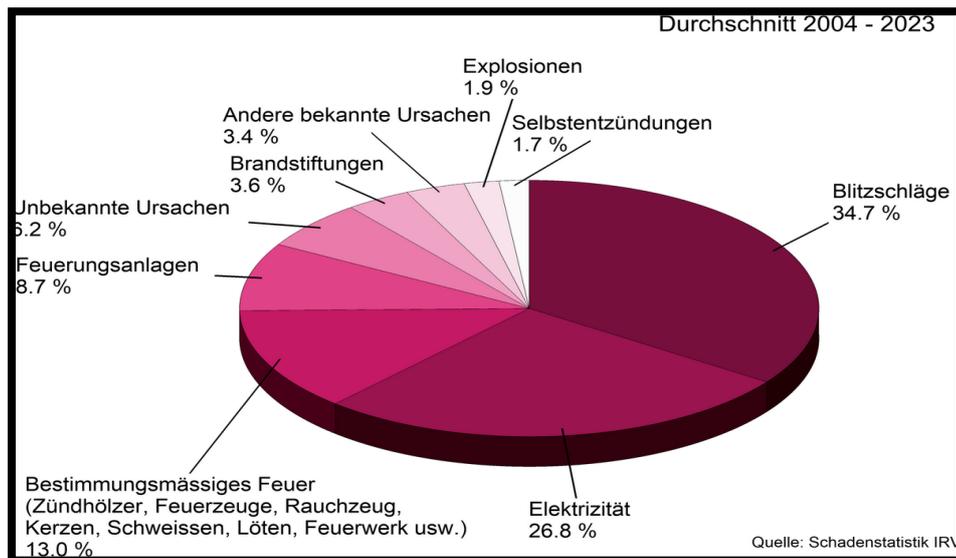
Brandschutz für Seniorinnen und Senioren

Elektrische Geräte überprüfen: Ersetzen Sie defekte oder sehr alte elektrischer Geräte durch neue. Moderne Geräte besitzen oft zusätzliche Sicherheitsfunktionen.

Vorsicht bei Kerzen: Stellen Sie Wachskerzen immer standsicher und senkrecht auf feuerfeste Unterlagen wie beispielsweise auf Glas, Keramik oder Stein. Lassen Sie Kerzen nie unbeaufsichtigt brennen. Benutzen Sie LED-Kerzen. Diese sind deutlich sicherer. Es gibt heutzutage Modelle, die von echten Kerzen kaum zu unterscheiden sind.

Heizungssysteme kontrollieren: Auch Heizungssysteme sollten regelmässig kontrolliert und gewartet werden, damit sie sicher und effektiv funktionieren.

Rauchen Sie nicht im Bett oder auf dem Sofa. Die Gefahr, einzuschlafen und unbemerkt mit der brennenden Zigarette einen Brand zu entfachen, ist hoch.



Sind Sie **gebrechlich und nicht mobil**, sollten Sie keine Löschversuche selbständig vornehmen. Viel wichtiger ist es, dass Sie die **Feuerwehr 118 alarmieren** und sich **in Sicherheit begeben**. Personen ohne Beeinträchtigungen sollten eine **Löschdecke** zentral und gut erreichbar in der Wohnung **platzieren** und allenfalls einen **handlichen Feuerlöscher bereithalten**.

Installationen von Rauchmeldern

Rauchmelder schlagen im Fall eines Brandes frühzeitig Alarm und können Leben retten. Installieren Sie Rauchwarnmelder **im Wohnzimmer, in allen Schlafzimmern, in den Korridoren und in Kellerräumen**.

Menschen **mit körperlichen Beeinträchtigungen** wird empfohlen, Rauchmelder zu installieren, die den Alarm an **Angehörige oder Nachbarn weiterleiten**.

In **Küchen** sind **Rauchwarnmelder oft ungeeignet**, da Dunst und Dampf zu Fehlalarmen führen können. Eine sinnvolle Alternative sind hier **Hitzewarnmelder**. **Überschreitet die Temperatur einen bestimmten Wert** oder **steigt sie schnell an**, löst der Melder einen Alarm aus.

Weitere Informationen zu Brandverhütung im Alter finden Sie auf der Website der Beratungsstelle für Brandverhütung unter: www.bfb-cipi.ch/im-alter.

Informationen: Solothurnische Gebäudeversicherung SGV

Ralph Wicki: „Vom Hausvater bis zum CEO ist man heute alles“

Ralph Wicki (59) übernahm 2014 die Nachfolge von Kurt Friedli als Leiter des Seniorenzentrums Untergäu (SZU). Ein Résumé.

Was war Ihr erster Eindruck vom Seniorenzentrum Untergäu?

Das SZU war ein gut geführter Betrieb mit vielen langjährigen Mitarbeitenden. Kurt Friedli hat hier mit seiner Frau viel erreicht. Für mich war eine solide Basis mit Potential vorhanden. Ich sah aber auch, dass es in vielen Bereichen noch Arbeit geben wird. Der Betrieb war sehr frontorientiert und weniger im Back Office. Dort hatte ich das Gefühl, dass Optimierungsmöglichkeiten bestehen.

Konnten Sie Ihre Ideen umsetzen?

Soweit ja. Der Stiftungsrat hat mich auch gut unterstützt dabei. Am Anfang wurden gewisse Anschaffungen getätigt und erste Details eingerichtet. Dann begannen wir abteilungsweise mit der vor allem strukturellen Organisation und Reorganisation, angefangen bei der Hauswirtschaft. Das Gute – wie gewisse Bräuche zum Wohl der Bewohnenden und Mitarbeitenden – führen wir weiter. Personell waren – und sind – wir gut aufgestellt. 2014 beschäftigte das SZU über 90 Mitarbeitende, heute rund 10 mehr.

Früher mussten im Betrieb alle Mitarbeitenden ein bisschen alles machen können, heute sind die Aufgaben und Schnittstellen klar definiert. Zudem integrierte man die bisher ausgelagerte Buchhaltung wieder in den SZU-Betrieb und führte ein Leitbild sowie Qualitätsmanagement ein. 2018 wurde die Küche ausgebaut, um die Qualität beim Mahlzeitendienst hochhalten zu können. Vor 10 Jahren lieferten wir täglich 100 Essen aus, während Corona sogar 200. Heute bringen rund 20 Fahrer/-innen den Menschen täglich 150 Essen nach Hause. Neu beliefern wir auch 5 Kindertagesstätten in der Region. 2019 änderten wir die Struktur der Gesellschaft mit Gründung einer Non-Profit-AG, die den Betrieb führt. Nach der Corona-Pandemie integrierten wir den Betrieb des Tagestreffs vom Gebäude vis-à-vis ins Haus.

Worin sehen Sie die grössten Veränderungen im Heimbetrieb und im Beruf des Heimleiters in den letzten Jahren und Jahrzehnten?



Seit der Corona-Pandemie kommen die Leute noch später ins Heim als vorher und melden sich erst im letzten Moment. Früher nahm man sich für einen Eintritt Zeit zur Planung. Heute ist ein solcher weniger durchdacht. Nun muss es schnell gehen. Durch die stärkere Fluktuation ist der Aufwand heute grö-

ser. Das Alters- und Pflegeheim verändert sich gemäss der Gesellschaft. Die künftigen Generationen werden anspruchsvoller und fordernder sein als die heutige, nicht mehr so demütig und genügsam wie die frühere. Es ist wichtig, dass wir adäquat für unsere sich verändernde Kundenschaft ein Umfeld bieten können.

Früher war der Heimleiter sehr oft der Hausvater, der zusammen mit seiner Frau für alles sorgte. Damals sollte der Heimleiter mit seiner Familie auch noch im gleichen Haus wohnen, um 24 Stunden pro Tag erreichbar zu sein. Später wurde man Altersheimleiter, die moderne Ökonomie und das Management hielten Einzug. Vom Hausvater bis zum CEO ist man heute alles. Diese Vielseitigkeit macht den Beruf schön.

Was ist für Sie das Besondere am SZU?

Die vergleichsweise grossen Zimmer. Zudem herrscht in unserem Haus im Grossen und Ganzen ein wirklich guter Geist, den es nicht überall gibt. Wir haben einige langjährige Mitarbeitende. Sehr viele sind mit mir schon 10 Jahre dabei. Bei uns herrscht ein sehr guter Mix. Wir sind ein gutes Team. Damit bin ich sehr happy.

Am 23. August 2025 feiert das Seniorenzentrum Untergäu sein 60-Jahr-Jubiläum.

Das Fest ist für unsere Bewohnenden, Angehörigen, Mitarbeitenden, Gönner/-innen und Gemeindebehörden, mit denen wir gut und offen zusammenarbeiten.

Karin Schmid,
Redaktorin Senioren-Post

60
JAHRE
für Sie da!

SENIORENZENTRUM UNTERGÄU
HEIMFEST
23. August 2025

PROGRAMM

10.00 Festbeginn

11.00 Festakt

12.00 Festwirtschaft
Kaffeestube Tagestreff

14.30 Sponsorenlauf

18.00 Barbetrieb mit Live Musik
mit Albert aus Tirol



Musikalische Unterhaltung
mit den Vereinen der Region

Seniorenzentrum Untergäu | Thalackerweg 11 | 4614 Hägendorf
www.szuntergaeu.ch | Tel. 062 209 45 45

- Bar
- Tombola
- Kinderprogramm
- Führungen
- Festzelt
- Wettbewerb

Im Tagestreff darf Tagesgast Erwin Beck ganz sich selbst sein

Erwin Beck, wie war Ihr erster Eindruck bei der Ankunft?

Ich hatte Angst und war unsicher, weil ich nicht wusste, wie es sein würde, und ich hatte Sorgen, dass meine Schwächen sichtbar würden. Dieses Gefühl hat sich schon bei meiner Ankunft gelegt. Besonders gefallen hat mir, dass die Leitung vom Tagestreff ein offenes Gespräch mit einem Tagesgast geführt hat. Das hat mir Vertrauen gegeben. In der Gruppe hat jeder auf seine Weise mit Problemen zu tun, und alle akzeptieren einander so, wie sie sind. Ich wusste vorher nicht, was auf mich zukommt.

Wurden Sie freundlich begrüßt?

Ja, ich wurde sehr freundlich empfangen. Die Mitarbeitenden und die Leitung Tagestreff waren ausgesprochen herzlich und offen. Ich wurde in der Gruppe vorgestellt, und die Mitarbeiterinnen begleiteten mich aufmerksam durch den ersten Tag. Das hat mir geholfen, mich schnell zurechtzufinden im Tagestreff. Ich fühlte mich Willkommen.

Was hat Ihnen besonders gut gefallen?

Es ist schwer in Worte zu fassen, ich brauche einen Moment für die Antwort... Aber als ich hier ankam, ging mir ein Licht auf: Zum ersten Mal merkte ich, dass es nicht um Leistung geht. Ich wurde als Mensch wahrgenommen. Nach vielen schwierigen Momenten in meinem Leben kann ich hier einfach sein. Ich fühle mich gut aufgehoben. Es ist eine tolle Truppe.

Fühlen Sie sich hier wohl?

Ich wurde sehr gut in der Gruppe aufgenommen.

Wie empfinden Sie den Kontakt zum Personal?

Der Kontakt zum Personal ist ausgezeichnet. Besonders schätze ich, dass die Leitung keinen Unterschied macht und alle gleich behandelt. Die Wertschätzung von allen ist sehr schön.

Werden Ihre Wünsche und Bedürfnisse beachtet?

Meine Wünsche und Bedürfnisse werden respektiert. Wenn ich zum Beispiel malen möchte, darf ich das jederzeit tun. Ich darf hier für das Essen rüsten, darf mitwirken bei der Vorbereitung von Desserts oder sonst einem Teil des Essens.



Es wird nicht über meinen Kopf hinweg entschieden. Das Personal fragt immer und bezieht mich in Entscheidungen ein.

Was hat Ihnen besonders gefallen?

Das Musikangebot ist besonders bereichernd. Dies ist wirklich toll. Man muss kein Profi sein. Alle Bewohnende und Tagesgäste dürfen mitmachen. Es wird niemand ausgeschlossen. Das gemeinsame Musizieren schafft eine herzliche Atmosphäre und verbindet uns. Danke, Wälti. Das Essen ist immer sehr fein. Einen Dank an die Küche.

Was könnten wir besser machen?

Natürlich gibt es Raum für Verbesserungen. Doch was besonders ist, ist der starke Zusammenhalt und das respektvolle Miteinander hier. Jeder wird akzeptiert, wie er ist, und genau das wird hier gelebt.

Möchten Sie noch etwas sagen oder ergänzen?

Hier habe ich einen Ort gefunden, an dem ich mich angenommen und verstanden fühle. Das bedeutet mir sehr viel. Es tut gut, zu wissen, dass ich hier einfach ich selbst sein darf, ohne Druck, aber mit viel Herz.

Greetje Meier,
Leiterin Tagestreff

In vertrautem Austausch den Alltag vergessen

Seit Herbst 2024 kommen Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und Neugierige in Olten jeden Monat in den Genuss eines Humor-Desserts. Das Angebot der Hatt-Bucher-Stiftung, das es nur in Olten und Zürich gibt, kommt in der Region gut an. Auch Hägendorferinnen und Hägendorfer zählen zu den Gästen.

Geschützter Raum für Demente

4 Frauen mit demenzkranken Angehörigen riefen das Humor-Dessert 2017 in Zürich ins Leben und gründeten den Verein Humor-Dessert. Das Angebot in gemütlichem, geschütztem Rahmen bietet nicht nur Kuchen, Getränke und verständnisvolle Gespräche, sondern auch eine Prise Humor und Unterhaltung, abwechslungsweise mit dem im Berufsalltag als Pfleger in der Altersspitex tätigen, als Demenz-Clown ausgebildeten Turi sowie der Ärztin und Akkordeon spielenden Therapie-Clownin Calamandrina. Dabei werden Lieder gesungen, die Erinnerungen an längst vergangene Zeiten wecken. So können die Gäste den Alltag unter Menschen in derselben Situation für einen Moment vergessen und neue Energie tanken.

Finanziert wird das Oltner Humor-Dessert von der 2004 errichteten Hatt-Bucher-Stiftung, die ausschliesslich im Altersbereich tätig ist. Mit Einzelfallhilfe und Projekten setzt sie sich gesamtschweizerisch für die Förderung der Lebensqualität älterer Menschen ein. So will sie Not lindern und Freude bereiten.

Monika Pfister ist bei der Hatt-Bucher-Stiftung in Zürich für den Fachbereich Gesuche zuständig und beschäftigt sich im Berufsalltag umfassend mit den Belangen älterer Menschen. Als sie vom Humor-Dessert erfuhr, wandte sie sich Anfang 2024 an das Gründerquartett. Pfisters Vorhaben des Weitertragens dieser Idee stiess dort auf Zustimmung. Unter einer Bedingung: Die Stiftung darf das Humor-Dessert nicht auch in Zürich anbieten. Da Monika Pfister zu dieser Zeit



Humor-Dessert-Gäste im vertrauten Gespräch mit Monika Pfister (Mitte) und Clown Turi.

bereits wusste, dass sie aus verkehrstechnischen Gründen im April 2024 nach Olten ziehen wird, baute sie das Angebot in der Dreitannenstadt auf.

Auch in schlechten Zeiten willkommen

Demenzkranke Menschen spüren im Alltag immer wieder, dass sie sich neben der Norm bewegen und dadurch oftmals auch anecken, zum Beispiel in Verkaufsläden. Demenzkranke merken sehr schnell, dass sie vielerorts nicht willkommen sind. Das ist die Hauptmotivation von Monika Pfister und der Hatt-Huber-Stiftung: Sie wollen den Betroffenen eine schöne Stube bieten, in der sie an guten und schlechten Tagen willkommen sind. Ihre Partnerinnen und Partner ebenfalls. Der Austausch zwischen den Begleitpersonen ist genauso wichtig.

Das Humor-Dessert in Olten wird bis mindestens Ende 2026 angeboten. Es findet einmal pro Monat in der Calvinstube der reformierten Pauluskirche an der Grundstrasse 18 in Olten statt. Zwischen 14.30 Uhr und 17.00 Uhr kann man vorbeikommen. Nächste Termine: 24. Juni, 22. Juli und 26. August 2025.

*Karin Schmid,
Redaktorin Senioren-Post*

Freude am Stricken? Werkgruppe sucht fleissige Hände

Haben Sie Freude an Handarbeiten wie Stricken, Nähen und Häkeln? Möchten Sie sich für einen guten Zweck engagieren und haben Lust, Ideen in unsere Gruppe einzubringen? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen.

Anfragen und Aufträge für die fleissige Werkgruppe kommen zwischenzeitlich von weit her. Die Werkgruppe „arbeitet“ auch als Ausrüster für die Power-Mäuse-Fans des EHCO. Wenn Sie lieber von zu Hause aus werken wollen, bringen wir Ihnen das Material vorbei. Treffpunkt für **gemeinsames Werken: Seniorenzentrum Hägendorf SZU, Donnerstag um 14.00 Uhr.**

Daten

10.07.2025	24.07.2025
07.08.2025	21.08.2025
04.09.2025	18.09.2025

Melden Sie sich doch bei der **Leiterin Werken, Esther Nünlist** (auf dem Foto rechts), Im Bifang 2, 4614 Hägendorf, 078 790 27 77 / 62 216 17 77, oder kommen Sie einfach vorbei.



Verkaufsort für die Werken-Artikel

Die **Gruppe Werken** der Stiftung für ein glückliches Alter produziert am laufenden Band schöne Socken, Schlüsselanhänger und vieles mehr. Auf Anfrage und Auftrag werden Pullover usw. gemäss Wunsch des Bestellers angefertigt. Im **Seniorenzentrum Untergäu in Hägendorf** und im **Restaurant Sternen in Egerkingen** (Foto) steht eine **Vitrine im Eingangsbereich** mit ausgewählten Artikeln. Vor allem die Socken seien ein Renner, sagt Esther Nünlist, Leiterin der Gruppe Werken, in der jeweils 8 – 11 Frauen tatkräftig zupacken – oder eben stricken. Im Restaurant Sternen kann man übrigens auch sehr gut Mittag- und Abendessen. Gehen Sie doch einfach vorbei.

10 Fakten zum Alter und Älterwerden

Ältere Menschen sind generell zufriedener mit dem eigenen Leben als jüngere. 9 von 10 Personen im Pensionsalter bezeichnen ihre Lebensqualität als gut bis sehr gut. Zahlen der Gesundheitsförderung Schweiz zeigen, dass Optimismus und Wohlbefinden mit zunehmendem Alter ansteigen und erst im hohen Alter sinken. Zwischen 65 und 74 Jahren geben 72 % hohe bis sehr hohe Werte für Optimismus und Wohlbefinden an. Ab 75 Jahren sinkt der Wert auf 55 %.

Die biologische Uhr tickt schon früh

Der Alterungsprozess beginnt viel früher, als viele denken. Bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnt der Körper allmählich an Muskelmasse zu verlieren und weniger effizient zu regenerieren. Die Knochendichte nimmt ab. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, was zu einer Gewichtszunahme führen kann. Mit gezieltem Training und regelmässiger Bewegung kann dieser Prozess aber verlangsamt werden.

Kinder wachsen rasant

In den ersten Lebensjahren passiert im Körper enorm viel. Knochen und Muskeln entwickeln sich, das Gehirn



erreicht bis zum 5. Lebensjahr fast 90 % seiner endgültigen Grösse. Das Immunsystem ist noch im Aufbau, weshalb Kinder anfälliger für Krankheiten

sind, aber auch durch den Kontakt mit Krankheitserregern wichtige Abwehrkräfte entwickeln.

./.

Umbau in der Pubertät

In der Pubertät gleicht das Gehirn einer Grossbaustelle. Nachdem sich das Gehirn im Kindesalter entwickelt hat, geht es nun an das Optimieren: Das Nervensystem wird umgebaut und jene Verbindungen werden stabilisiert, die am Häufigsten gebraucht werden. Am Längsten unter dem Umbau leidet das Frontalhirn, wo auch die Impulskontrolle angesiedelt ist. Die Folge: Manche Eltern können ihr Kind in dieser Phase kaum wiedererkennen.

Nach 20 Jahren sind wir in Höchstform

Im jungen Erwachsenenalter sind wir in Höchstform. Die Knochen und Muskelmasse ist in dieser Phase am Höchsten, genauso wie die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit. Ebenfalls auf dem Höhepunkt ist in dieser Zeit die Fruchtbarkeit bei beiden Geschlechtern. Auch das Gehirn erreicht in dieser Lebensphase seine maximale Verarbeitungsgeschwindigkeit und Effizienz.

Ab 50 spüren wir das Alter deutlich

Im späten Erwachsenenalter werden Alterserscheinungen meist deutlich wahrgenommen. Der Geruchs und der Geschmackssinn nehmen

ab. Wir sehen und hören schlechter. Muskeln werden schnell abgebaut, wenn sie nicht gebraucht werden, und die Blutgefässe verlieren an Elastizität, was das Risiko für Bluthochdruck und Herzkrankheiten erhöht. Auch die Gelenke, die ein Leben lang gebraucht wurden, melden sich in diesem Alter vermehrt. Gelenkverschleiss wie Arthritis und Osteoporose können zunehmen, was die Beweglichkeit einschränkt.

Gesundes Altern lässt sich beeinflussen

Studien haben gezeigt, dass etwa 20 – 30 % der Lebenserwartung genetisch bedingt sind, der Rest hängt von Lebensstilfaktoren wie Ernährung, Bewegung und Stressmanagement ab.

Wechseljahre bei allen Geschlechtern

Frauen erleben die Menopause, die zu einem Rückgang der Östrogenproduktion führt. Die Menopause wird häufig von Hitzewallungen, Schlafstörungen und Knochenschwund begleitet. Aber auch Männer erleben hormonelle Veränderungen im Alter. Der Testosteronspiegel sinkt nach dem 40. Lebensjahr allmählich, was zu Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und verminderter Libido führen kann.

Lebensjahre sind nicht alles

Das Alter kann nicht nur in Lebensjahren festgehalten werden. Tatsächlich kann zwischen dem chronologischen – also den erlebten Jahren – und dem biologischen Alter unterschieden werden. Das biologische Alter berücksichtigt den Gesamtgesundheitszustand sowie die körperliche und geistige Fitness.

Je älter wir werden, desto mehr wissen wir

Zwar nehmen die kognitiven Leistungsfähigkeiten mit dem Alter ab. Aber in einem Bereich haben die „Alten“ gegenüber den „Jungen“ die Nase vorn: Sie verfügen über mehr Wissen, wie eine Studie der Universität Basel zeigt. Das Lexikon im Kopf, in dem all dieses Wissen abgespeichert wird, ist das sogenannte semantische Gedächtnis. Es enthält sämtliche Fakten und Konzepte, die wir im Lauf unseres Lebens lernen – ob Vokabeln, Tierarten, historische Ereignisse oder kulturelles Wissen.

Aus:
«Thema Zeitzone»,
Ausgabe 2, November 2024,
Seite 18 f.
© Solothurner Spitäler AG,
Blog: <https://thema.solothurnerspitaeler.ch>

Selbstbestimmung erfordert Eigenverantwortung

Was in jungen Jahren gelernt wurde, kann im Alter umgesetzt werden. Wissen, Können und Erfahrung spielen eine Rolle, damit Eigenverantwortung und Selbstbestimmung im Alter selbstverständlich werden und bleiben.



Quelle: Adobe Stock

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ist zentral für das geistige Wohlbefinden und die erfolgreiche Bewältigung von Herausforderungen, sei es in jungen Jahren oder im Alter.

Aufgrund eigener erworbener Kompetenzen handeln zu können, ist ein Schlüssel für eine positive Lebensgestaltung. Ein förderliches Umfeld und Lebenskompetenzen, welche durch soziale Teilhabe und persönliches Engagement erworben werden, tragen dazu bei, schwierige Lebenssituationen erfolgreich bewältigen zu können. Dies kann auch das Wohlbefinden im Alter steigern.

Selbstverantwortung übernehmen zu müssen bedeutet nicht, auf sich allein gestellt zu sein. Ein effektiver erster Schritt ist bereits, dass man ein Problem erkennt und sich zu unterschiedlichen Themen Hilfe beansprucht.

Pro Senectute ist im Kanton Solothurn die zentrale Anlaufstelle für Altersfragen und Auskunft zu der erfolgreichen Lebensgestaltung im Alter. Neben umfangreichen Sportangeboten, Sprachkursen, Kursen zu Digitalem sowie geselligen Aktivitäten stehen auch Kurse und Beratungen zum Thema Vorsorge oder zu sozialen Themen für sämtliche Seniorinnen und Senioren zur Verfügung. Die Beratung zur Lebensgestaltung umfasst unter anderem die Alltagsgestaltung, Einsamkeit im Alter, die Bewältigung von Lebenskrisen, Besprechung von Beziehungsproblemen oder den Umgang mit Todesfällen.

Melden Sie sich bei uns!

Aktuelle Kurse in der Region Olten

Internationale Tänze Olten

Kurs 1:

Jeweils am Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr

Kurs 2:

Jeweils am Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Christkatholischer Kirchgemeindesaal

Kirchgasse 15, 4600 Olten

Kostenloses Schnuppern ist jederzeit möglich.

1 Sportcoupon pro Lektion.

Café Balance

Jeweils am Montag, 14.00 – 15.00 Uhr

Christkatholischer Kirchgemeindesaal

Kirchgasse 15, 4600 Olten

1 Sportcoupon pro Lektion.

Pétanque-Spieltreff

Jeweils am Dienstag, 13.45 – 16.00 Uhr

Pétanque-Halle Trimbach

Feldliweg 39, 4632 Trimbach

CHF 6.00 pro Lektion

Kulturkreis Olten

Gemeinsam eine aktuelle Ausstellung erleben, einem interessanten Vortrag lauschen oder die kulturellen Angebote der Stadt erkunden – der Kulturkreis bietet jeden Monat ein spannendes Programm.



Quelle: Adobe Stock

Informationen zu Programm und Mitgliedschaft erhalten Sie bei Pro Senectute Fachstelle Olten.

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Auskunft und Anmeldung:

Pro Senectute Fachstelle Olten

Jurastrasse 20, 4600 Olten

Telefon 062 287 10 20

Quiz – Hätten Sie es gewusst?

1. Heisser Esel, ein Heissgetränk mit Gin, erhitztem Gingerbier und einem Schnitz Limette
2. Auge
3. Kugel
4. Rammbock
5. Der Stille Ozean
6. ... überschritten.
7. Landwirtschaft (Zugmaschinen für Land- und Forstwirtschaft)
8. Paranuss
9. Mit den Haaren
10. 5 Monate
11. Lottchen
12. 144
13. Alice im Wunderland



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