



04 bis 06 2025

Senioren-Post

Stiftung für ein glückliches Alter
Hägendorf-Rickenbach



45. Jahrgang

Frühlingserwachen



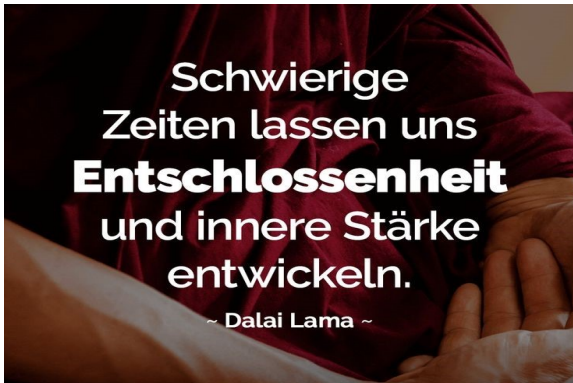
„Blick ins Unendliche“ – Aquarell von Eva Nessensohn



Stiftung für ein glückliches Alter Hägendorf-Rickenbach

Postfach 304 4614 Hägendorf

www.gluecklichesalter.ch



Liebe Seniorinnen und Senioren
Liebe Leserinnen und Leser

Diese Gedanken von Dalai Lama sollen uns Wegleitung sein, doch zuerst müssten wir den Begriff „schwierige Zeiten“ für uns definieren. Ein Blick über die Grenzen hinaus in die weite Welt lehrt uns, dass es wahrlich schwierige Zeiten gibt, die aber von der jeweiligen Örtlichkeit mehr oder weniger abhängig sind. In der Schweiz erkennen wir auch Zeitzeichen, doch die Basis unseres Klagens ist eine hoch angesetzte Barriere, die in anderen Ländern schon längst nach unten verschoben ist. Unwetter, Kriege und persönlich Dramen machen auch nicht halt vor uns, können aber meist bekämpft/gemildert werden. Anderswo sind schwierige Zeiten ein Dauerzustand, mit dem Menschen in täglichen Leben konfrontiert sind, wenn es um das tägliche Überleben geht. Mit dieser Ausgangslage ist es sehr schwierig, Entschlossenheit und innere Stärke zu entwickeln. Trotzdem sehen wir in vielen Nachrichtensendungen, wie sich Menschen mit viel Leid abfinden müssen und doch entschlossen wirken, womit auch die innere Stärke erkennbar wird.

Wir tun gut daran, uns mit wirklich schwierigen Zeiten zu befassen und wo möglich zu helfen. Unser Blick auf die eigenen Umstände lassen uns erkennen, dass wir nicht allein sind. Darum sollten wir die Grenzen beim Klagen erkennen und doch auch selbst froh sein, dass uns andere Zeiten geschenkt sind.

Folglich nehme ich für mich/uns Entschlossenheit und innere Stärke mit auf den Weg, um in einer Zeitperiode mit vermeintlichen schwierigen Umständen fertig zu werden.

Damit habe ich den Bogen gespannt und komme auf unsere Stiftung zu sprechen, denn personelle Wechsel und die Kürzung des Gemeindebeitrags Hägendorf forderten uns in den letzten Wochen bezüglich Entschlossenheit und innere Stärke.

Andy Sigrist legte die Tätigkeit „Website“ nieder und schied aus dem Stiftungsrat aus. Wir danken ihm für sein Engagement.

Angela Huber musste aus gesundheitlichen Gründen die Redaktion der Senioren-Post abgeben. Herzlichen Dank ihr für den Einsatz.

Im Zusammenhang mit dem Budget 2025 wurde der **Beitrag der Gemeinde Hägendorf gekürzt**. Dies haben wir in der letzten Senioren-Post schon kommuniziert. Diese Kürzung rief nach Ideen zur Senioren-Post. Wir glaubten mit der eingelegten Umfrage eine Standortbestimmung einzuleiten. Dies ist mehr als gelungen. Ihr Mitwirken zeigt uns auf, dass wir immer noch auf dem richtigen Weg sind. Details erfahren Sie auf den nächsten Seiten Ihrer Senioren-Post. Wir möchten Ihnen danken. Wir werten **Sie – unsere Leserschaft – als unsere innere Stärke**. So haben wir einer **schwierigen Zeit** begegnen können und mit **Entschlossenheit** weiterarbeiten.

Mit Entschlossenheit packten die neuen Helfenden ihre neuen Aufgaben gepackt. Es zeigen sich bereits Erfolge. Für die Senioren-Post weise ich besonders auf das Interview hin. Karin Schmid setzt schon eigene Akzente. Herzlichen Dank auch an Heinz Werthmüller für seine Gedanken zum Thema „Zeit“.

Mit der Höckeler-Zunft wollen wir feiern, denn diese Zunft leistet nicht nur an der Fasnacht sehr viel. Ich erinnere an die Aktivitäten mit dem Füröbe-Bier und vor allem an die 1.-August-Feier.

Ausserdem wird vielen älteren Mitmenschen der Besuch des Theaters in Rickenbach ermöglicht und mit Kaffee und Kuchen noch versüsst.

Das Seniorenzentrum Untergäu SZU lässt uns auch immer wieder teilhaben an den Aktivitäten. In der nächsten Ausgabe der Senioren-Post können wir auf das Jubiläum hinweisen. ./.

Wie allgemein in Leben müssen wir uns zuweilen mit Schwierigkeiten – ich nenne es positiv lieber Herausforderungen – auseinandersetzen und neue Wege gehen. Ziel muss immer sein, Bewährtes zu erhalten und neue Ideen einzubringen. Unsere Stiftung hat seit der Gründung im Jahre 1979 viel geschaffen und auch Phasen des Auf und Ab erlebt. Doch immer wieder fanden sich Menschen, die sich engagieren und das Wirken der Stiftung sichern. In der Rubrik „Aus dem Stiftungsrat“ erfahren Sie die personellen Wechsel.

Ich gebe zu bedenken, dass es vielerorts primär nicht um Gremien handelt, sondern um viele Einzelpersonen, die sich für neue Ziele zusammentun und innere Stärke entwickeln.

Fühlen Sie sich angesprochen? Auch bei uns gibt es grössere und kleinere, aber in der Gesamtheit wichtige Aufgaben, für die wir Sie ansprechen wollen. Rufen Sie uns an oder nutzen Sie den Kontakt über unsere Website.

Aus dem Stiftungsrat

Anlässlich der Sitzung des Stiftungsrates vom 13. Februar 2025 wurden folgende personelle Lücken geschlossen:

Beat Meier tritt in den Stiftungsrat ein und übernimmt die Funktion „Vizepräsident“.

Rosmarie Studer betreut ab sofort die Website unserer Stiftung.

Karin Schmid hat mit der vor Ihnen liegenden Ausgabe der Senioren-Post den Einstieg als Redaktorin bereits geschafft.

Wir danken ihnen herzlich und wünschen Befriedigung in der neuen Tätigkeit.

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

Kontaktadressen Stiftung für ein glückliches Alter

Präsident

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

Vizepräsident

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

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

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“

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

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

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

Auswertung Seniorenpost Dez 2024/Januar 2025 whh

	2	3	4	5	6	7	Mail	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Hä P	BI 1	24	1	25				3	22	17	9	13	21	17	20			
Hä P	BI 2	25		25				2	24	21	14	22	23	23	20			
Hä P	BI 3	25		25				1	23	20	17	18	24	24	24			
Hä P	BI 4	25		25				5	22	19	19	19	21	17	14			
Hä P	BI 5	4		4				1	3	2	3	2	3	3	2			
Ri P	BI 8	12		12				4	11	9	8	8	12	12	9			
Hä Co	BI 6	21	4		25			3	18	13	8	10	18	17	13			2
Hä Co	BI 7	2	1		3				3	2	1	0	3	2	2			
Ri Co	BI 9	2	3		5			1	4	3	1	2	5	2	2			
		140	9	119	33			20	110	106	78	84	130	117	116			2
1 Lesen reglmässig				140	Rang			10 Reiseberichte						106	Rang			
2 Lesen punktuell				9				11 Kreuzwortschl/Sudoku						78	5			
3 nie lesen - Verzicht Zustellung								12 Witzseite						85	7			
5 Zustellung in Papierform				116				13 Info Dienstleistungen/Daten						130	1			
6 elektronisch				33				14 Info Stiftung						117	2			
8 soziale Medien				20				15 Info SZU						116	3			
9 Berichte Anlässe				110	4			18 Artikel und Bemerkungen						2				
2025 01 19																		



Unsere Senioren-Post auf dem Prüfstand

Ausgelöst durch die Kürzung des Beitrags der Gemeinde Hägendorf um CHF 1'000.– pro Jahr haben wir eine Umfrage bei den Seniorinnen und Senioren in Hägendorf und Rickenbach durchgeführt und diskutiert. Das Ergebnis können wir Ihnen nachstehend präsentieren.

Vorbemerkungen

- Auf dem Umfrageblatt fehlte das Feld zur Namensangabe. Es mussten also viele Fragebogen „anonym“ ausgewertet werden. Rückschauend betrachtet war dies sogar ein Vorteil.
- Wir legten bewusst kein Rückantwort-Couvert bei, doch rund 80 Leserinnen und Leser scheuten das Porto nicht um ihre Meinung zu äussern.
- Selbst bei den Antworten per Mail/Computer ist der Wunsch nach der Papierform noch fest verankert.

Auswertung

Bei einer Auflage von 1'050 Exemplaren wurden gleich viele Fragebogen eingelegt. Der Rücklauf betrug über 150 Meldungen – nach 149 passierte die Auswertung gemäss Tabelle. Spätere Rückmeldungen verändern das Ergebnis nicht.

Wertung

- Sehr viele Leute lesen die Seniorenpost regelmässig.
- Rund 20 % der Antwortenden wünschen die elektronische Übermittlung.
- Sehr wenige Leserinnen und Leser verzichten auf die Zustellung.

Fazit 1

- An der Papierform soll festgehalten werden. Damit kann die Auflage leicht reduziert werden.
- Der Wunsch nach den Sozialen Medien hält sich in Grenzen.

Beliebte Inhalte

- Es ist eine klare Trennung in der Rangfolge festzustellen.
- Info/Daten Dienstleistungen – Infos zur Stiftung – Info SZU – Reiseberichte entsprechen dem mehrheitlichen Bedürfnis.
- Die Rangierungen Reiseberichte – Witzseite – Kreuzworträtsel folgen mit Abstand.

Fazit 2

Wir kennen nun die Bedürfnisse und können Schwerpunkte sicher weiterführen/ belassen.

Dank an die Leserschaft

Wir bedanken uns bei Ihnen und sind froh um jede Rückmeldung.

Jederzeit kann mit kurzer Meldung an uns der Verzicht auf die Zustellung oder Papierform gemeldet werden.

*Werner Huber,
Präsident*



Wir gratulieren Ihnen herzlich

Diamantene Hochzeit, 60 Jahre verheiratet

- 02.04. Roland und Roswitha Baumann, Hägendorf
- 30.04. Rolf und Pia Erne, Hägendorf
- 06.05. Emil und Theresia Grepper, Hägendorf
- 24.06. René und Margit Nussbaumer, Hägendorf

Goldene Hochzeit, 50 Jahre verheiratet

- 27.06. Angelo und Susaana Lussu, Hägendorf
- 28.06. Karl und Margot Müller, Rickenbach

98. Geburtstag

- 27.05. Ruth Leuenberger, Hägendorf

96. Geburtstag

- 30.05. Annamarie Wyss, Hägendorf

95. Geburtstag

- 04.05. Elisabeth Barmettler, Hägendorf
- 26.05. Blanda Hodel, Hägendorf
- 05.06. Klara Rötheli, Hägendorf

94. Geburtstag

- 26.04. Rudolf Oegerli, Hägendorf

93. Geburtstag

- 12.04. Lydia Müller, Hägendorf

92. Geburtstag

- 15.05. Ton Thai, Hägendorf

91. Geburtstag

- 26.04. Bernadette Studer, Hägendorf
- 26.06. Johann Hodel, Hägendorf

90. Geburtstag

- 15.05. Josef Gut, Hägendorf
- 19.06. Hansruedi Fiechter, Hägendorf

85. Geburtstag

- 03.04. Hugo Vögeli, Hägendorf
- 04.04. Franz Kohler, Hägendorf
- 06.05. Sylvia Baumgartner, Hägendorf
- 09.05. Gerhard Schnorbus, Rickenbach
- 28.05. Elisabeth Rötheli, Hägendorf

80. Geburtstag

- 04.04. Christine Vögeli, Hägendorf
- 30.04. Thesia Nedunkanal-Manayath, Hägendorf
- 04.05. Verena Zimmerli, Hägendorf
- 12.05. Walter Leisi, Hägendorf
- 16.05. Andrée Leisi, Hägendorf
- 18.05. Irene Graber, Hägendorf
- 08.06. Rosmarie Rötheli, Hägendorf
- 22.06. Maria Efesia Ligi, Hägendorf
- 24.06. Johann Franzelli, Hägendorf

75. Geburtstag

- 10.04. Antonia Baur, Hägendorf
- 13.04. Angelo Caneri, Hägendorf
- 02.05. Susanne Cannatà, Rickenbach
- 20.05. Lilli Roth, Hägendorf
- 20.05. Hysen Shala, Hägendorf
- 27.05. Bedrije Percuku, Hägendorf
- 02.06. Anna Blaauw, Hägendorf
- 11.06. Jürg Roth, Hägendorf
- 15.06. Mara Vidovic, Hägendorf
- 19.06. Manfred Fuchs, Hägendorf
- 27.06. Werner Held, Hägendorf

70. Geburtstag

- 05.04. Markus Pfister, Hägendorf
- 05.04. Ueli Bichsel, Hägendorf
- 06.05. Werner Märki, Hägendorf
- 13.05. Krstivoje Mitrovic, Hägendorf
- 20.05. Rudolf Meister, Hägendorf
- 01.06. Qerim Gashi, Hägendorf
- 10.06. Maja Brunner, Hägendorf

65. Geburtstag

- 04.04. Sani Padayatty, Hägendorf
- 29.04. Roland Eugster, Rickenbach
- 29.05. Bai Berger, Rickenbach



Mittagstisch für Seniorinnen, Senioren und Alleinstehende



- Ort:** Katholisches Pfarreizentrum, Hägendorf
- Daten:** Jeweils am **3. Mittwoch** des Monats um 12.00 Uhr
16.04.2025
21.05.2025
18.06.2025
- 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.

Das ökumenische Mittagstisch-Team freut sich auf Euer Kommen.

Voranzeige:

In der nächsten Ausgabe der Senioren-Post wollen wir Euch sehr gerne das ökumenische Mittagstisch-Team vorstellen und einen kleinen Einblick in die langjährige Erfolgsgeschichte geben.

"Ein Mann feiert seinen 100. Geburtstag. Ein Reporter will wissen, wie er so alt werden konnte. Der Alte antwortet: "Ja, kommen Sie in ein paar Tagen wieder. Ich verhandle noch mit einer Brauerei, mit dem Molkereiverband, den Vegetariern und dem Sportverein. ""

Drei Männer in der Reha.

„Was fehlt dir denn“, will der Erste wissen.

„Ach, ich hab's in den Knien,... aber hier im warmen Wasser da geht's; und dir?“

„Ach, ich hab's im Rücken,... aber hier im warmen Wasser da geht's.“

Beide gucken den Dritten an. Der zaudert mit seiner Antwort.

„Ach wisst ihr, ich habe Probleme mit der Prostata. Kann nicht richtig pinkeln... Aber hier, im warmen Wa...!“



DEBESTE



Daten 04 bis 06 2025

Herzlich willkommen im **Seniorinnentreff „Röseligarten“**, von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr
im Pfarreizentrum Hägendorf

01. April

06. Mai

03. Juni

01. Juli



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

Oder kommen Sie einfach beim nächsten Datum vorbei.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Seniorennachmittag

Jeden 2. Donnerstag des Monats um 14.00 Uhr
im Evang.-Ref. Kirchgemeindehaus Hägendorf



**Evangelisch-Reformierte
Kirchgemeinde Olten**

Nachmittage für Seniorinnen und Senioren, die gerne Gemeinschaft sowie ein abwechslungsreiches Programm mit Zvieri erleben möchten.

Alle sind herzlich willkommen, unabhängig von Konfession.

10. April

08. Mai

12. Juni



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, 07.04.2025

Montag, 05.05.2025

Montag, 02.06.2025

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 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 Seniorencentrums 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

Roswitha (82) und Roland Baumann (87) aus Hägendorf feiern am 2. April ihr diamantenes Hochzeitsjubiläum. Die frühere Reisekauffrau aus Würzburg und der aus einer Eisenbahnerfamilie stammende, pensionierte Oltnen SBB-Stationsbeamte haben 1965 in der Hofkirche zur Residenz in Würzburg (D) geheiratet. Seit 1971 leben die Eltern zweier Kinder und Grosseltern von 4 Enkelkindern in Hägendorf.

Sie sind seit 60 Jahren verheiratet. Herzlichen Glückwunsch. Wo lernten Sie sich kennen?

Roland Baumann: Auf dem Bahnhofplatz Würzburg 1962. Ich hatte in Schlieren ein Zimmer. In derselben Wohnung lebte ein Mann aus der Ex-DDR, den ich in Unterfranken besuchen wollte.

Roswitha Baumann: Ihr hattet bei derselben Schlummermutter ein Zimmer. Seine Freundin war meine Freundin in der Hauptschule. Dieser Zimmernachbar besuchte am Wohnort meiner Freundin die Gartenbauschule und wollte sich in der Schweiz weiterbilden. Als er im Herbst 1962 seine Freundin besuchen wollte, fragte er Roland, ob er mitkommen wolle. Ich arbeitete damals in einem Reisebüro auf dem Bahnhofplatz in Würzburg und holte sie dort ab.

Bei unserem ersten Treffen war ich 19 Jahre alt. Wir gingen zu viert tanzen. Da ist aber noch nichts passiert. Wir hatten keinen besonderen, ersten Eindruck voneinander. Irgendwann küsstest sich die beiden anderen. Da sagten wir zum Spass: Wir können uns gerade noch beherrschen. Im April 1963 besuchte Roland wieder Würzburg. Da war ich aber als Reiseleiterin in Spanien. Als Roland hörte, dass ich nicht da war, tat ihm das leid. Als ich hörte, dass er da war, tat mir das leid. Beim nächsten Besuch des Zimmernachbarn kam Roland wieder mit. Ab da verbrachte er jedes lange Wochenende in Würzburg. Im November 1963 zog ich zu ihm in die Schweiz. 1964 war Verlobung, 1965 Hochzeit.

Als ich 1963 nach Olten zog, war ich bei der dortigen Eröffnung des Reisebüros Kuoni die erste Angestellte. Meine erste Zeit in der Schweiz war nicht einfach. Ich hatte grosses Heimweh. Zudem akzeptierte mich ein Teil von Rolands Familie lange Zeit nicht. Das Heimweh wurde jedoch begraben mit der Geburt unserer Tochter 1966 und dem guten familiären Kontakt nach Würzburg.



Was gefiel Ihnen besonders aneinander, als Ihnen klar war, dass Sie zusammenbleiben wollen?

Roland: Roswitha war damals sehr zurückhaltend und ein richtiges Mauerblümchen.

Roswitha: Roland war bei unserem Kennenlernen 23, 24 Jahre alt und wohnte schon allein. Ich war sehr schüchtern und streng erzogen worden. Zudem hatte ich seit meiner Kindheit gar keine Zeit, um mich mit anderen Menschen zu treffen, weil ich viel im Haushalt arbeiten musste. Den Ausschlag gab wohl, dass Roland und ich uns bei seinem zweiten Besuch in Würzburg nicht gesehen haben. Ich fand ihn nett, als er da war. Umgekehrt muss es genauso gewesen sein. Als er das nächste Mal in Würzburg war, hat es gleich geklappt. Da haben wir uns sofort zueinander hingezogen gefühlt. Wir haben uns mindestens ein Dreivierteljahr lang viele Liebesbriefe geschrieben. Damals gab es noch kein Telefon.

Als ich noch in Würzburg angestellt war, verbrachten wir unsere ersten gemeinsamen Ferien in Spanien. Wir reisen beide sehr gerne.

. / .

Sie wirken im Gespräch beide sehr gesellig und aktiv. Täuscht dieser Eindruck?

Roswitha Baumann: Wir sind tatsächlich sehr gesellig. Früher habe ich für Roland und seine Eisenbahner-Kollegen immer wieder Treffen organisiert. Und wo sind am Ende meistens alle gelandet? Bei uns zu Hause.

Ich bin bis heute sehr aktiv. Seit ein paar Jahren bin ich mit dem Freizeitklub Happy Blue Angels unterwegs, der aus rund 12 Frauen aus Hägendorf und der Region besteht. Seit 1980 berate und verkaufe ich zudem für Déesse Kosmetik- und Nahrungsergänzungsprodukte. Dafür bin ich mehrmals pro Jahr unterwegs. Dabei habe ich mir eine Kundschaft aufgebaut, die teilweise bis heute besteht. Das Händler-Gen habe ich von meinem Vater geerbt. Nach seiner Frühpensionierung als Eisenbahner wurde er Händler. Als die Amerikaner nach dem zweiten Weltkrieg Deutschland verliessen, hinterliessen sie ganze Wagenladungen von Geräten und Ware, die es bei uns damals noch nicht gab. Mein Vater hat sie ersteigert, repariert und weiterverkauft. Ich half ihm dabei. Am Anfang war Roland ja so dagegen. Eine Frau arbeitet doch nicht. Da habe ich den Job nur gemacht, wenn er Nachtdienst hatte. Nachdem ich als Kind schüchtern war, wurde ich durch Déesse „jemand“. Noch mit 82 Jahren bin ich dort gesamtschweizerisch die Nr. 10 von 3000.

Roland Baumann: Zu Beginn unserer Beziehung war ich mit ihrem Vater in Deutschland Tausende Kilometer auf Handelsreisen unterwegs, um Waren zu testen und zu ersteigern. Roswithas Familie akzeptierte mich schnell.

Zurück zum Thema Aktivität: Was tun Sie für Ihre körperliche und geistige Gesundheit?

Roland Baumann: Roswitha schleppt mich immer auf ihre Spaziergänge mit. Ich war lange in der Männerriege Olten aktiv. Aufgrund meiner zwei Diskushernien habe ich im letzten Jahr an Mobilität eingebüsst. Ich gehe oft zur Therapie.

Roswitha Baumann: Wegen meiner Osteoporose trainiere ich täglich. Ich bin jeweils 20 Minuten zu Fuss unterwegs. Dazu kommen 10 Minuten Morgenübungen im Bett, Hantel- sowie Rüttlertraining auf der Vibrationsplatte.



Bei schlechtem Wetter ist fleissiges Treppensteigen angesagt.

Zudem bin ich ein sehr positiver Mensch. Ich habe zwei Krebserkrankungen überstanden. Für die geistige Fitness löse ich leidenschaftlich gerne Kreuzworträtsel. Geistig sind Roland und ich beide noch fit. Seit seiner Pensionierung kocht Roland bei uns, alles andere im Haushalt erledige ich.

Was ist für Sie das Wichtigste für eine glückliche, lange Ehe?

Roland Baumann: Der Familienzusammenhalt. Das hat Roswitha von ihrem Vater geerbt.

Roswitha Baumann: Uns ist der Kontakt miteinander wichtig. Wir haben viel und sehr guten Kontakt in der Familie. Unsere Kinder kümmern sich sehr um uns. Zur Familie in Würzburg haben wir inzwischen hauptsächlich telefonischen Kontakt. Früher fuhren wir zwei Mal pro Jahr nach Würzburg. Jetzt reisen wir nur noch dorthin, wenn eines der Kinder fährt. Ein Weg ist immerhin rund 500 km weit.

Könnten Sie sich überhaupt noch vorstellen, ohne einander zu sein?

Roswitha: Nein. Wenn ihm einmal etwas passieren würde, wäre das furchtbar. Ich kann mir nicht vorstellen, alleine zu sein, ohne ihn.

Vielen Dank für das Gespräch und alles Gute.

*Karin Schmid,
Redaktorin Senioren-Post,
Fotos: zur Verfügung von Familie Baumann*

Quiz

1. Wie heisst die kleinste Stadt der Schweiz?
2. Wo fliesst die Aare in den Rhein?
3. Welches Lied wurde durch das Musical „Cats“ weltbekannt?
4. Was ist die älteste Musik der Welt?
5. Wer erfand das Sandwich?
6. Wie viele Feuerwehrorganisationen gab es per 2023 in der Schweiz?
7. Fällt der 13. auf einen Freitag, hat der Monat mit welchem Tag begonnen?
8. Wozu dient laut Duden die „Brötchentaste“?
9. Welche einstellige Zahl ist auch eine Tätigkeit?
10. Wer höhlt das traditionelle australische Digeridoo aus?
11. Wo sitzt man auf der Palme?
12. Welches Studienfach hatten 2023/24 am meisten Studierende in der Schweiz?



Zeit! – Was ist Zeit?

Schön, dass Sie sich Zeit nehmen, diesen Artikel zu lesen. Aber woher nehmen Sie die Zeit dazu? Sie gedeiht nicht im Garten, wächst nicht an Bäumen, und man findet sie nicht im Regal des Supermarktes. Die Zeit ist einfach da. Man kann sie nicht kaufen. Das besondere an der Zeit ist – ob arm oder reich, jung oder alt – alle haben gleich viel Zeit.

Das Phänomen Zeit hat die Menschheit schon immer beschäftigt. **Heraklit**, ein Gelehrter im 5. Jahrhundert vor Christus, sagte dazu:

*«Zeit ist wie ein Fluss.
Man kann auch nicht
zwei Mal ins gleiche
Wasser steigen.»*

Ein schöner Vergleich. Das Wasser kommt und fließt an uns vorbei weiter. Am Fluss können wir dem Ufer entlang aufwärts gehen, um zu sehen, woher das Wasser kommt und gelangen so zur Quelle. Gehen wir mit dem Wasser, erreichen wir schlussendlich das Meer.

Ganz so einfach ist es mit der Zeit nicht, denn wir wissen nicht, woher sie kommt und wohin sie geht. Als Mensch können wir gleichwohl der Zeit folgen. Um das zu erklären, brauche ich den Begriff **«Freiheitsgrad»**.

Den **Freiheitsgrad 1** haben die Pflanzen, denn sie sind fest mit dem Ort verbunden und können nur wachsen.

Den **Freiheitsgrad 2** haben die Tiere. Sie können wachsen und sich fortbewegen. Denken Sie an eine Ente. Die kann watscheln, schwimmen, tauchen und fliegen, sich also bewegen im ganzen Raum.

Den **Freiheitsgrad 3** haben wir Menschen, denn wir können wachsen, uns im Raum und in der Zeit bewegen.

Wenn Sie jetzt ans «Beamen» denken, lesen Sie zu viel Zukunftsromane. Unsere Möglichkeit, sich in der Zeit zu bewegen, ist natürlich nur **virtuell!** Dank unserer Fähigkeiten, zu schreiben und zu lesen, können wir die Zeit weit zurück in die Vergangenheit verfolgen und die Zukunft erforschen (erahnen).

Dank der Forschung konnten uralte Schriften entziffert werden (Hieroglyphen, Runen etc.), welche uns Einblicke weit zurück in die Vergangenheit geben! Gefundene Knochen wurden durch Wissenschaftler zu Dinosauriern, die in Filmen wie «Jurassic Parc» unser Wissen erweitern und unsere Fantasie anregen. Die Serien «Star Trek» und «Star Wars» gehen mit viel Fantasie in die Zukunft.

Natürlich können sich Tiere auch an die Vergangenheit erinnern. Man sagt, dass Elefanten

nichts vergessen.

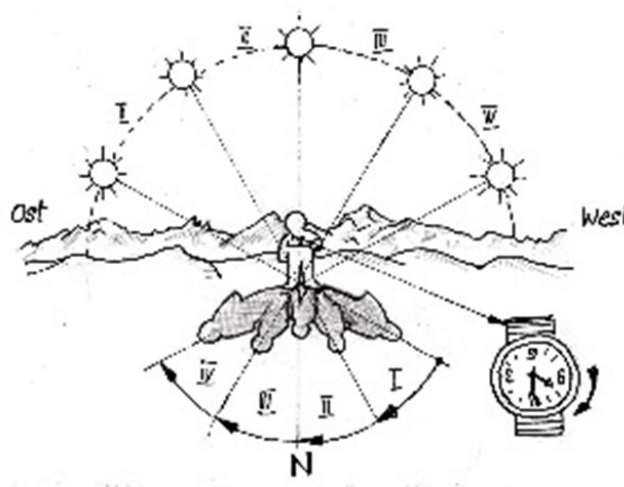
Schildkröten, die weit über 100 Jahre alt werden können, hätten eine längere Zeitspanne als wir, um sich zu erinnern. Aber das Schreiben und das Lesen sind die speziellen Fähigkeiten der Menschen.

Bezüglich **erinnern**: Erinnern Sie sich noch, wie der Begriff «Zeit» ernsthaft in ihr Leben kam?

Ich denke, dass es vielen ähnlich erging wie mir. An einem Sonntag-

morgen herrschte eine gewisse Spannung, denn ein Verwandtenbesuch war geplant. Der Vater mahnte uns: *«Macht vorwärts, die Zeit läuft»*. Ich frage mich: Kann die Zeit laufen?

Die Sonntagskleider sind angezogen, und ein frisches Nastuch steckt in der Hosentasche. So starten wir zum Besuch. Auf dem Weg zum Bahnhof mahnt der Vater erneut: *«Macht vorwärts! Die Zeit steht nicht still, und der Zug wartet nicht»*. Aha, die Zeit ist wohl etwas Wichtiges! Am Bahnhof angelangt, geht's in die Schalterhalle. Hinter der Glasscheibe steht ein Mann, und der Vater bestellt bei ihm die Billetts. Der Mann legt die Kartonkärtchen in die Schale, die unter der Scheibe angebracht ist, dreht sich um, nimmt seinen Hut und verlässt den Raum durch die Hintertür. Draussen fährt ein Schnellzug vorbei, und der Mann grüsst mit der Hand am Hutrand den Lokomotivführer. Zurück im Raum stellt er sich wieder an den Tresen. Alle Fahrkarten liegen in der Schale, er nennt den Preis, und Vater legt Geld in die Schalenhälfte auf unserer Seite der Glasscheibe. Durch Knopfdruck dreht sie Schale, und wir haben unsere Fahrkarten. ./.



Angelangt auf dem Perron, fällt mir die grosse Uhr, die prominent über unseren Köpfen hängt, auf. Auch Vater blickt auf die grosse Uhr und sagt: «Wir haben noch 4 Minuten Zeit». Er erklärt mir die Funktion der Zeiger und deren «Wert». Gebannt schaue ich auf den roten dünnen Zeiger, der wie eine Kelle aussieht. Ist er oben bei der 12 steht er kurz still, und der lange, dicke Zeiger macht einen kurzen Sprung. Die Bahnhofsglocke schlägt 3 Mal «bim-bim», und unser Zug fährt ein. Ich kleiner Knirps steige mühsam die 3 hohen Treppenstufen hinauf auf die Plattform zwischen den Wagen. Im Wagen erobern wir ein Abteil, und das Gepäck wird auf die hölzerne Gepäckablage gehoben. Kniend auf der Holzbank, schaue ich gebannt aus dem offenen Fenster auf die Uhr, wie sich der rote Zeiger der 12 nähert. Der Bahnhofsvorstand steht jetzt mit Hut, Kelle und Pfeife bereit. Sobald der rote «Kellen-Zeiger» stillsteht, hebt der Mann seine Kelle, winkt und pfeift. Der Zug fährt ruckend an, und ich bin vollends überzeugt: Die Zeit ist etwas Wichtiges. So wurde die Bahnhofsfuhr für mich zum Inbegriff der Zeit.

Haben Sie sich schon überlegt, was mit der Zeit wäre, wenn wir keinen Tagesrhythmus und keine Jahreszeiten hätten? Dank der Himmelsmechanik, mit der sich um die eigene Achse drehenden Erde, die zugleich um die Sonne wandert, erleben wir diesen Rhythmus.

Natürlich sind die Tage und Nächte, je nach Jahreszeit, unterschiedlich lang. Aber mit dem Zeitbegriff **Tag** ist die Zeit gemeint, welche von einem Höchststand der Sonne bis zu ihrem nächsten Höchststand verstreicht. Das **Jahr** ist die Zeit, welche die Erde zur «Umwanderung» der Sonne braucht. Genau sind es 365,2423 Tage. Also $\frac{1}{4}$ Tag länger als unser kalendertechnisches Jahr. Daher brauchen wir zur Korrektur alle 4 Jahre ein Schaltjahr und manchmal sogar eine Schaltsekunde.

Die Wissenschaft hat festgestellt, dass sich die Erdumdrehung wegen der Erderwärmung verlangsamt. Der Grund liegt im Abschmelzen der Eisschicht an den Polen. So sammelt sich mehr Wasser am Äquator und bremst die Bewegung. Diesen Vorgang kennen Sie von den Eiskunstläuferinnen.



Bei ihren Pirouetten drehen sie sich mit den Armen in der Höhe viel schneller, als wenn ihre Arme ausgebreitet sind. Der Grund: Das Schwungmoment bleibt immer gleich.

Die Sonne ist also unser Zeitgeber, dessen Stand den Leuten half, den Tag einzuteilen. Die Aussage: «Wir treffen uns bei der grossen Eiche, wenn die Sonne zwei fingerbreit über dem Berg steht», war eine Möglichkeit, um einen gemeinsamen Termin zum Treffen zu definieren. Unsere Vorfahren lebten mit

der Sonnenuhr. Natürlich galt der folgende Kalenderspruch bei ihnen nicht:

Mach es wie die Sonnenuhr, zähl die heitern Stunden nur!

Die Länge der Stunden (Horen) waren nach Jahres- und Tageszeit etwas verschieden. Daher hatten viele Kirchtürme, als die ersten Zifferblattuhren aufkamen (zuerst nur mit einem Zeiger) beide Systeme nebeneinander. So konnten sich die Leute von den Horen an die temporale Zeit (gleich lange Stunden) gewöhnen.

Übrigens: Der Grund, dass unsere Uhren im Uhrzeigersinn, also rechts herum, drehen, sind die von den alten Ägyptern vor ca. 3400 Jahren erfundenen Sonnenuhren. Da Ägypten auf der nördlichen Halbkugel liegt, wandert der Schatten der Sonnenuhr rechts herum. Hätten Völker der südlichen Halbkugel die Sonnenuhr erfunden, würden unsere Uhren „rückwärts“ laufen, also im Gegenuhrzeigersinn. Sie können dies selbst nachprüfen. Stecken Sie einen Stab im Garten in die Erde und markieren Sie die Stelle des Schattens am Morgen, am Mittag und am Abend. Der Schatten wandert von der Sonne her gesehen nach rechts. (Planen Sie doch die nächsten Ferien so, dass Sie auf der südlichen Halbkugel sind und mit dem gleichen Experiment das Gegenteil erleben können.)

Haben Sie bemerkt, dass Sie sich schon 10 Minuten mit diesem Artikel beschäftigt haben?

Der Start ist bereits Vergangenheit, und ich hoffe, dass ich Sie mit diesen Gedanken über die Zeit anregen konnte, selbst über die Zeit, über das Woher und Wohin, nachzudenken.

Heinz Werthmüller

Therapeutische Tierbegleitung

Meine Vorgängerin aus der Aktivierung hat die therapeutische Tierbegleitung vor einigen Jahren eingeführt, und sie ist weiterhin sehr beliebt. Damit hat sie eine grossartige Idee umgesetzt, die den Bewohnenden und Tagesgästen viel Freude bereitet und sich als wertvolle Bereicherung im Alltag erwiesen hat.

Die ausgewählte, geschlossene Gruppe orientiert sich an der Biografie unserer Bewohnenden. Zeitlich sollte es nicht zu lange dauern, da dies für den Therapiehund sehr anstrengend sein kann. Zudem ist immer in diesen 45 Minuten eine Person von der Aktivierung anwesend, um eine reibungslose Durchführung der Aktivität zu gewährleisten.

Warum ist ein Therapiehund im Alters-Pflegeheim wichtig?

Therapiehunde können

- Stress reduzieren
- Ängste abbauen
- emotionale Stabilität stärken
- Blutdruck und Pulsfrequenz senken
- Interaktion und Kommunikation fördern



- Sprachvermögens verbessern
- Integration in die Gesellschaft fördern
- Muskulatur entspannen
- eigene Sinnes- und Körperwahrnehmungen fördern
- Motorik verbessern
- Aufmerksamkeit und Verantwortungsbewusstsein steigern
- Leistungsfähigkeit durch Verbesserung der Konzentrations-, Merk- und Reaktionsfähigkeit steigern
- ausserdem den Menschen von sich selbst ablenken.

Anfangs sind die Bewohnenden oder Tagesgäste eher zurückhaltend, aber mit der Zeit gehen sie immer mehr und mehr auf den Hund ein und freuen sich auf die Sitzungen. So steigern die Tiere das Lebensgefühl.

Eigenschaften eines Therapiehundes im Überblick

- In sich ruhendes, friedfertiges und geduldiges Wesen
- Keine Aggressionsbereitschaft
- Freundliche und offene Art
- Kein Misstrauen gegenüber Fremden
- Enge Bindung zu seinem Hundeführer
- Guter Gehorsam und leichte Führbarkeit
- Kein territoriales Verhalten
- Kein ausgeprägter Schutz- oder Wachtrieb
- Gutes Sozialverhalten
- Sensibel, aber gleichzeitig stressresistent



Keine Berührungsängste: Therapiehund Aibri

Greetje Meier
Leitung Tagestreff und Aktivierung

Treuer Begleiter im Altersheim – Abschied von Therapiehund Aibri

Seit vielen Jahren war Therapiehund Aibri mit Marie-Theres von Arx ein geschätzter Gast in unserem Altersheim. Mit seiner liebevollen Art brachte er Abwechslung in den Alltag der Bewohnenden und sorgte für zahlreiche Kuschelmomente. Seine Besuche waren nicht nur eine willkommene Abwechslung, sondern auch eine kleine Therapie. Er zauberte Lächeln auf Gesichter, spendete Trost und schenkte Freude.

Durch seine Anwesenheit entstanden wertvolle Begegnungen, kreative Momente und wunderschöne Erinnerungen. Leider geht Aibri nun in den wohlverdienten Ruhestand. Auf diesem Weg möchten wir von Herzen Marie-Theres von Arx für all die schönen Augenblicke danken, die sie zusammen unseren Bewohnerinnen und Bewohnern bereitet haben.

Ihr werdet uns fehlen! Wir wünschen Aibri einen entspannten Ruhestand mit vielen Leckerlis und Streicheleinheiten.



Greetje Meier, Leitung Aktivierung und Tagestreff

Marie-Theres von Arx und Aibri

Tagesheim bietet viele Vorteile

1. Entlastung Angehörige und Betreuende

- * Die Betreuung zu Hause kann auf Dauer sehr fordernd sein. Viele Angehörige warten oft zu lange, bis sie Unterstützung in Anspruch nehmen, was zu Überforderung führen kann.
- * Ein Tagesheim gibt Betreuenden die Möglichkeit, sich zu erholen, eigene Verpflichtungen wahrzunehmen und neue Kraft zu schöpfen.

2. Strukturierter Tagesablauf für betreute Person

- * Ein regelmässiger Tagesablauf mit festen Essenszeiten, Aktivitäten und Pausen sorgt für Stabilität und Orientierung, dadurch werden Verwirrung, Unsicherheiten oder Unruhezustände verringert.

3. Soziale Kontakte und familiärer Umgang

- * In einem Tagesheim können die Gäste Kontakte zu Gleichgesinnten knüpfen, sich austauschen und an gemeinsamen Aktivitäten teilnehmen.
- * Sozialer Austausch beugt Einsamkeit und Isolation vor, was sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt.

4. Fachliche Betreuung und individuelle Forderung

- * Professionelle Betreuungspersonen sind geschult, um gezielt auf die Bedürfnisse der Gäste einzugehen.
- * Medizinische Versorgung, therapeutische Angebote oder Bewegungsprogramme können individuell angepasst werden.

5. Vermeidung von Krisensituationen

- * Durch eine frühzeitige Inanspruchnahme eines Tagesheims kann Überforderung der Angehörigen oder der zu betreuenden Person vermieden werden.
- * Wer zu lange wartet, läuft in Gefahr, dass die Pflege zu Hause nicht mehr zu bewältigen ist, was dann eine abrupte Notlösung (z. B. Heimeinweisung) nötig macht.

6. Unterstützung bei der Entscheidungsfindung

- * Der Besuch eines Tagesheims kann ein guter Mittelweg sein, wenn eine stationäre Unterbringung noch nicht notwendig, aber die Betreuung zu Hause nicht mehr ausreichend ist.
- * Es bietet die Möglichkeit, sich langsam an eine externe Betreuung zu gewöhnen.

Fazit: Ein Tagesheim bringt für die betreute Person wie für die Angehörigen viele Vorteile. Es hilft, den Alltag zu strukturieren, soziale Kontakte zu fördern und Überforderung vorzubeugen. **Wer frühzeitig Unterstützung sucht, kann eine bessere Lebensqualität für alle Beteiligten erhalten.** Dazu kann ein Besuch im Tagesheim der Eintritt ins Alters-/Pflegeheim hinauszögern oder sogar verhindern, da die betreute Person weiterhin zu Hause leben kann, während Angehörige und Partner entlastet werden und sich ausreichend erholen können.

Greetje Meier

Begeisternder Schlagnachmittag am Valentinstag

Im Rahmen eines unterhaltsamen Nachmittags zum Valentinstag fand ein Auftritt mit der Schlagersängerin Serina Kirali im Seniorenzentrum Untergäu statt. Sie sang von bekannten Sängern wie Helene Fischer «Atemlos durch die Nacht» oder Elvis Presley «Can't Help Falling in Love» sowie weitere bekannte Lieder von früher wie «Ewigi Liäbi», «Ich will 'nen Cowboy als Mann», «Ich will keine Schokolade», «Er hat ein knallrotes Gummiboot» und noch viele mehr, die für eine ausgelassene Stimmung sorgten. Viele Bewohner und Bewohnerinnen liessen es sich nicht nehmen, mitzusingen. Die Begeisterung war spürbar. Solche Momente zeigen, wie wichtig Musik und Bewegung für das Wohlbefinden sind.

Die Veranstaltung war ein Erfolg und hat allen Beteiligten viel Freude bereitet. Wir freuen uns auf weitere beschwingte Nachmittage!

Greetje Meier
Leiterin Tagerstreff und Aktivierung



**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.



Tagerstreff

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 Tagerstreff 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 Tagerstreff: Greetje Meier, 062 209 45 44 / 062 209 45 45

Das Seniorenzentrum lädt Sie herzlich ein, sich den **23. August 2025** in Ihrem Kalender zu reservieren. An diesem besonderen Tag feiert es sein Heimfest und möchte zusammen mit Ihnen 60 Jahre voller Erlebnisse, Freundschaften und gemeinsamer Erinnerungen zelebrieren.

Freuen Sie sich auf einen festlichen Tag mit tollen Aktivitäten, Musik und kulinarischen Köstlichkeiten. Aber das ist noch nicht alles. In der nächsten Ausgabe der Senioren-Post erhalten Sie weitere Detailinformationen, die Sie auf keinen Fall verpassen sollten.

Seien Sie dabei und feiern Sie mit. Das Organisationsteam freut sich auf Ihr Kommen.

Schon heute das Datum reservieren: 60-Jahr-Zentrumsjubiläum am 23. August 2025



CHAT ABKÜRZUNGEN FÜR SENIOREN

BS	Bingo Sieger
GG	Gebiss Gefunden
RL	Rentner Life
SH	Suche Hörgerät
4E	4 Enkelkinder
AKA	Aua Knie Arthrose
BIBA	BIn Beim Arzt
HASO	HAbe SOdbrennen
IMHO	Ist Mein Hörgerät Off?
OMG	Oh Meine Gicht
IHDZFG	Ich Hab Die Zähne Fallen Gelassen

Freude am Stricken? Werken 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:**

03.04.2025

24.04.2025

08.05.2025

22.05.2025

05.06.2025

25.06.2025

Melden Sie sich doch bei der **Leiterin Werken, Esther Nünlist**, Im Bifang 2, 4614 Hägendorf, 078 790 27 77 / 062 216 17 77 an oder kommen Sie 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 bei:

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:

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



Jubiläumsjassturnier

Liebe Jass-Fründinne, liebe Jass-Fründe
Mer hei Freud, öich öppis dörfe z'verhünde

50 Johr Höckeler-Zunft dörfe mer das Johr fiire
Für einisch dōi mer Fasnächtler aber kei Sprüchli liire

Es Jassturnier dōi mer für öich organisiere
Und hoffe, dass der zahlriich dōit ufmarschiere

Am 28. Juni 2025 am haubi zähni duet das stattfinde
Und zwar ofem Feschtgländ bim Coop Parkplatz hinde

Mitmache choschtet nüt, das wei mer so
Die Beschte dōi aber trotdäm e Priis becho

Mer frōie öis, mit vele Gäscht e tolli Jassrundi zha
Drum mäudet öich doch bitte sofort a

Ganz eifach duet das nämli goh
Per WhatsApp, E-Mail oder Amäudetalon

Amäudetalon Jassturnier Höckeler 28. Juni 2025

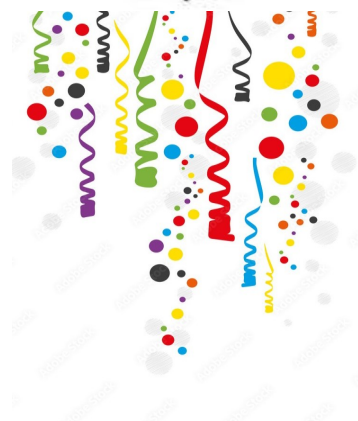
Vorname, Name: _____

Wohnort: _____

Rolf Schneider, Lindenweg 21, 4614 Hägendorf

E-Mail: r.schneider@rksag.ch

Telefon 079 422 95 35





Mit öich rocke, nid nume hocke

*D'Höckeler-Zunft darf das Johr jubiliere,
50 Johr duet öisi Zunft scho existiere.*

*Sit dr Gründig esch mängs Johr verbii,
wo d'Höckeler-Zunft esch aktiv gsi.*

*Mer si eigentlich do zum Fasnacht mache,
doch mache mer im Dorf au gärn anderi Sache.*

*Drum döi mer am Jubiläum ned nur a öis danke,
sondern wei au öich es paar schöni Stunde schänke.*

*E Sommerparty döi mer zum Jubiläum organisiere,
und hoffe, dass der aui of e Dorfplatz döit marschiere.*

*Wöu mer wei, dass es a däm Fäschd aune gfaut,
mache mer es Programm für jung und aut.*

*Am Morge Jasse, de chöme «Grüüveli Tüüfeli» für d'Chind,
die chöi de au no of d'Hüpfburg gschwind.*

*De wird am Jubiläum au e churze Feschtakt cho,
mit Asproch, Hägageri-Gugge und Sponsoreapéro.*

*De gits vo dr Musiggsellschaft Hägedorf-Rickebach Kläng,
die bringe öich de weder richtig e Gäng.*

*Für d'Schlagerfans chunnt de dr «schwüizerMix» dra,
dä het scho am «St. Peter at Sunset» e Uuftritt gha.*

*Nochhär heit der sicher no of ne geniali Coverband Bock,
«The Magic River Band» heizt de i mit Disco, Pop und Rock.*

*Natürli möit der ned nur d'Ohre strapaziere,
ofem Feschtgländ chöit der au Food & Drinks konsumiere.*

*Jetzt heit der erfahre, was a dr Sommerparty aues goht,
drum chömet am 28. Juni 2025 lieber z'früh aus z'spot.*

*D'Höckeler fröie sich scho jetzt, öich a dr Sommerparty z'gseh,
und mit öich of öises grosse Jubiläum eis, zwöi z'neh.*

Rolf Schneider

OK-Präsident 50 Jahre Höckeler Zunft Hägendorf

Festprogramm Samstag, 28. Juni 2025

9 Uhr
Eröffnung
Festwirtschaft

9.30 Uhr
Jassturnier

Anmeldung:
Rolf Schneider,
r.schneider@
rksag.ch,
079 422 95 35

12 Uhr
Eröffnung
Verpflegungs- und
Getränkestände

12 Uhr
Hüpfburg

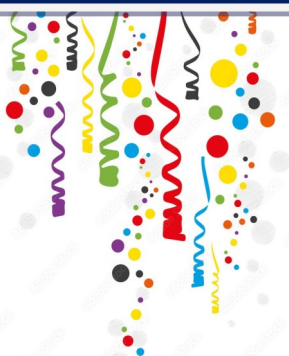
13.30 Uhr
Grüüveli-Tüüfeli

15.30 Uhr
Festakt mit Apéro

16.30 Uhr
Platzkonzert Musik-
gesellschaft Hägen-
dorf-Rickenbach

18.30 Uhr
Schwiizermix

20.30 Uhr
Magic River Band



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

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 herein.



Quiz

1. Werdenberg SG mit 55 – 60 Einwohnerinnen und Einwohnern
2. Koblenz AG an direkter Grenze zu Deutschland
3. „Memory“, deutsche Fassung „Erinnerung“
4. Volks- und Kirchenmusik
5. der britische Staatsmann John Montague, 4. Earl of Sandwich (1718 – 1792)
6. 1'154
7. Sonntag
8. zum kostenfreien Parkieren
9. sieben
10. Termiten
11. Rattanstuhl. Rattan ist ein Naturprodukt, das aus der Rotangpalme gewonnen wird.
12. Geistes- und Sozialwissenschaften

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



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