



04 bis 06 2026

Senioren-Post

Stiftung für ein glückliches Alter
Hägendorf-Rickenbach



46. Jahrgang



**Schwerpunkt Diebstahl und Betrug:
eine besondere Herausforderung für Senior/-innen**



Stiftung für ein glückliches Alter
Hägendorf-Rickenbach
4614 Hägendorf
www.gluecklichesalter.ch

**„Du kannst alle Blumen
abschneiden, aber du kannst
den Frühling nicht aufhalten.“**

Pablo Neruda, Chilenischer Literaturnobelpreisträger 1971 – † 23.9.1973

Liebe Leserinnen und Leser

Der Frühling beginnt. Normalerweise ein Symbol für Aufbruch. Doch 2026 fühlt sich dieser Neubeginn seltsam fragil an. Während in der Schweiz die Forsythien blühen und die Menschen wieder nach draussen strömen, bleibt die Welt unruhig, konfliktreich, unberechenbar.

Die Schweiz gilt seit Jahren als eines der sichersten Länder der Welt, und das zu Recht. Gewalt- und Eigentumsdelikte sind selten, die Polizei arbeitet effizient, präsent und professionell. Sicherheit ist hier kein abstrakter Begriff, sondern gelebter Alltag. Doch dieser Alltag verändert sich. Künstliche Intelligenz ist längst nicht mehr Zukunft, sondern Gegenwart. Sie sortiert, analysiert, optimiert schneller, präziser, unermüdlicher als jeder Mensch. Das Potenzial ist enorm.

Aber die Risiken wachsen im gleichen Tempo. KI erleichtert nicht nur das Leben, sondern auch das Betrügen. Deepfakes, künstliche Stimmen, perfekt formulierte Phishing-Mails: Täuschung wird zur Massenware. Was früher Aufwand bedeutete, entsteht heute per Knopfdruck. Die Frage ist nicht, ob diese Technologien missbraucht werden, sondern wie schnell wir lernen, damit umzugehen. Eine Einordnung dazu finden Sie im Bericht zum Vortrag «Sicherheit im Alter» auf den Seiten 14 bis 17.

Und dann gibt es das Jassen. Ein Spiel, das sich hartnäckig weigert, digitalisiert zu werden. 4 Menschen, ein Tisch, ein Kartenspiel – mehr braucht es nicht.

In einer Welt voller Algorithmen wirkt das Jassen wie ein trotziges Stück Analogkultur. Transparent, berechenbar, regelbasiert. Jeder Stich ist sichtbar, jede Entscheidung nachvollziehbar. Keine Black Box, kein Algorithmus, der im Hintergrund mitrechnet. Vielleicht ist genau das der Grund, warum das Jassen nicht verschwindet: Es bietet Klarheit in einer Zeit, die immer komplexer wird. Der Beitrag über Monika Beslanovits auf Seite 5 zeigt, warum dieses Spiel mehr ist als ein Zeitvertreib.

Und ja, es gibt sie tatsächlich: Menschen, die nicht jassen können oder wollen. Vielleicht gehören Sie dazu und würden lieber mit Gleichgesinnten einen Spielenachmittag verbringen. Dann melden Sie sich bei uns. Gute Ideen finden immer Platz.

*Beat Meier, Präsident
der Stiftung für ein glückliches Alter*

Die Stiftung dankt!

Seit einigen Jahren erhält die Stiftung für ein Glückliches Alter von der Von-Roll-Stiftung für Altersbetreuung einen jährlichen Förderbeitrag. Die Von-Roll-Stiftung mit Sitz in Gerlafingen unterstützt ältere Menschen durch Rat und Tat. Dies geschieht unter anderem durch finanzielle Beiträge an die Gründung und Führung von Institutionen im Einzugsgebiet der ehemaligen Areale der Stifterfirma.

Im Dezember 2025 konnte die Stiftung für ein Glückliches Alter Hägendorf-Rickenbach einen Teil dieses Förderbeitrags weitergeben an das Seniorenturnen, den Röseligarten sowie den reformierten und ökumenischen Seniorennachmittag. Im Namen des Stiftungsrates für ein glückliches Alter danke ich der Von-Roll-Stiftung für Altersbetreuung ganz herzlich für ihre wertvolle Unterstützung.

Beat Meier

Kontaktadressen

Stiftung für ein glückliches Alter

Präsident

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

Vizepräsidentin / Website

Rosmarie Studer*, Wächterweg 4, 4614 Hägendorf
rostuder56@gmail.com, 079 815 29 85

Aktuarin

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

Rechnungsführerin

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

Beisitzer

Daniel Strebel*, Kirchweg 6, 4613 Rickenbach,
daniel_strebel@bluewin.ch, 079 640 77 82

Kontaktadressen

für Dienstleistungen der Stiftung

Autodienst

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

Stellvertretung:

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

Wandergruppe

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

Stellvertretung:

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

Werkgruppe

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

Jassnachmittag

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

Redaktion Senioren-Post

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

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

Seniorenfahrt Hägendorf

Am **20. Mai 2026** findet die alle 2 Jahre durchgeführte Seniorenfahrt statt. In der Vergangenheit wurden dazu alle Einwohnenden von Hägendorf ab dem 70. Geburtstag eingeladen. Mehr und mehr kommen die geburtenstarken Jahrgänge in dieses Alter. Die Anzahl der potentiellen Teilnehmenden steigt. Dies führt zu Kapazitätsengpässen, findet man doch für Anlässe mit mehr als 300 Personen kaum mehr Säle für die Durchführung. Aus diesem Grund musste der Einwohnergemeinderat Hägendorf entscheiden, die Anzahl der Teilnehmenden einzuschränken. Die fairste Einschränkung geschieht über den Jahrgang. Daher werden 2026 alle Senioren ab 75 Jahren (statt wie bisher ab 70) zum Ausflug eingeladen. Zusammen mit den Partnern, der Betagtenstiftung Ludwina Giger, der Bürgergemeinde und dem Seniorenzentrum, will die Einwohnergemeinde per 2028 definieren, ob man bei dieser Lösung bleibt oder ob das Setting des Anlasses zur Gänze angepasst werden soll.

Auszug aus dem Einwohnergemeinderatsprotokoll vom 9. März 2026.

Seniorin oder Senior gesucht

Das Seniorenzentrum Untergäu in Hägendorf sucht per Anfang Mai 2026 eine Seniorin oder einen Senior, welche(r) 3 x wöchentlich Mittagessen für den Mittagstisch an die Schule Starrkirch-Wil ausliefern möchte. Sind Sie interessiert, einen kleinen Zustupf zu verdienen? Dann melden Sie sich beim Leiter Küche Willi Hürlimann, Telefon 062 209 45 13 oder E-Mail willi.huerlimann@szuntergaeu.ch.

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

www.gluecklichesalter.ch/Senioren-Post

Jassmeisterschaft 2026 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!

Jasstage 2026
13. April 2026
04. Mai 2026
01. Juni 2026

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

Neue Jasserinnen und Jasser sind jederzeit herzlich willkommen!



„Ich wollte nicht, dass das Jassen stirbt“

Nach ihrer Pensionierung nahm Monika Beslanovits 2 Jahre lang an den monatlichen Jassnachmittagen der Stiftung für ein glückliches Alter teil. Zur Ressortübernahme musste die Hägendörferin aber überredet werden. „Irgendwann fragte mich meine Vorgängerin Margrit Studer an. Sie wollte die Ressortleitung bei der Stiftung nach 10 Jahren abgeben.“ Zuerst lehnte Monika Beslanovits ab. „Ich bin kein Herdentier und war nie in einem Verein. Doch ich wollte das Ressort Jassen nicht sterben lassen.“

Mit 15, 16 Jahren von Tante und Onkel gelernt

Obwohl in der Familie von Wartburg nie gejasst wurde, packte Monika Beslanovits von Wartburg das Jassfieber früh. „Ich lernte es mit 15, 16 Jahren bei meiner Tante und meinem Onkel. Jeden Freitagabend ging ich zu ihnen zum Jassen.“

1966 lernte sie ihren späteren Ex-Mann Heinz Beslanovits kennen, einen ebenso „vergifteten“ Jasser. 1978 machte er sich mit der Herzel-Garage selbständig. Monika Beslanovits erledigte die Büroarbeit und packte überall mit an, wo Not am Mann war. Mit ihrer Pensionierung 2011 übergaben die beiden ihre Garage an Mladen Markovic.



Leidenschaftliche Jasserin seit ihrer Jugendzeit: Monika Beslanovits.

Die 2 Töchter und 4 Enkelkinder haben das Jassgen ihrer Eltern nicht geerbt. „Wir sind Schuld“, sagt Monika Beslanovits. „Wir haben es ihnen nicht beigebracht.“

Nie dasselbe Blatt, nie die gleichen Mitspieler

Seit 13 Jahren leitet die 78-jährige Monika Beslanovits das Ressort Jassen, zu Beginn zusammen mit Hanni Bloch, inzwischen mit Marianne Schafer. „Meine Vorgängerin hat es gut gemacht, also sah ich nie einen Grund, etwas zu ändern.“ Aufgrund des Corona-Lockdowns mussten die Seniorinnen und Senioren ihren angestammten Veranstaltungsort im Seniorenzentrum Untergäu 2020 verlassen. Seit dem Wiederbeginn 2021

findet das Jassen im Restaurant Teufelsschlucht statt. Aktuell besteht die Runde aus total 51 Personen. „Ich höre, dass sie gerne kommen“, sagt Monika Beslanovits.

4 Resultate müssen für die Jahresrangliste gejasst werden. Ab Mai werden die schlechtesten Resultate gestrichen. Der November-Termin ist Pflicht, um ins Finale zu kommen. Die Rangverkündigung findet im Dezember statt. Bis zu Platz 40 erhalten die Teilnehmenden Gutscheine von Fr. 50.– bis Fr. 20.– für das Restaurant Teufelsschlucht bzw. Vögeli-Beck sowie einen Grittibänz.

Was ist für Monika Beslanovits das Besondere am Jassen? „Das Spiel ist immer anders. Du hast stets 9 Karten, aber nie dasselbe Blatt. Du hast auch immer andere Gegner und Partner, weil wir nach 12 Passen jeweils wechseln.“

Wie ihre Vorgängerin hatte auch Monika Beslanovits ursprünglich vor, das Ressort nach 10 Jahren abzugeben. „Aber du weisst ja, wie das ist: Niemand mehr will sich engagieren“, schmunzelt sie. „Ich mache es gern.“ Grundsätzlich ist für sie schon jetzt klar: „Bevor nicht eine Nachfolge für mich gefunden ist, höre ich definitiv nicht auf.“

Karin Schmid, Redaktorin

Herzlich willkommen im Seniorinnentreff



Nächste Daten:

07. April 2026

05. Mai 2026

02. Juni 2026

Jeweils von 14.00 bis 17.00 Uhr
im **Gemeindesaal Rickenbach**



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 im Monat, 14.00 – 16.00 Uhr
im Ref. Kirchgemeindehaus Hägendorf



Gesellige Nachmittage für Seniorinnen und Senioren, die gerne ein ungezwungenes Zusammen-
sein mit abwechslungsreichem Programm inkl. Zvieri erleben möchten. Alle sind herzlich will-
kommen, unabhängig der Konfession.

09. April 2026 Frühlingsgeschichte/Gedichte mit Verena Lehmann, Panflöte
07. Mai 2026 Ruedi dr Chnächt – Humor-Nachmittag mit Rudolf Wyss
11. Juni 2026 Bräteln beim Rastplatz Eichlibann Boningen
(Schlechtwetterprogramm im Kirchgemeindehaus Hägendorf)

Neu: Senioren-Treff

alle 2 Monate am Mittwoch um 14 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus Wangen bei Olten

22. April 2026 Aeschlimann – Nachmittag mit Mani-Matter-Liedern
24. Juni 2026 Café auf dem Kirchplatz, Wangen bei Olten

Kontakt:

Andreas Schindelholz (Sozialdiakon), 062 213 85 20 / 076 268 38 60, www.ref-olten.ch.



Diamantene Hochzeit, 60 Jahre verheiratet

12.05. Richard und Verena Kamber, Hägendorf

11.06. Paul und Marlis Loser, Hägendorf

Goldene Hochzeit, 50 Jahre verheiratet

14.05. Max und Anna Marie Rihm, Rickenbach

21.05. Hans und Rita Hodel, Hägendorf

97. Geburtstag

30.05. Annamaria Wyss, Hägendorf

96. Geburtstag

26.05. Blanda Hodel, Hägendorf

05.06. Klara Rötheli, Hägendorf

95. Geburtstag

26.04. Rudolf Oegerli, Hägendorf

94. Geburtstag

12.04. Lydia Müller, Hägendorf

93. Geburtstag

15.05. Ton Thai, Hägendorf

92. Geburtstag

26.04. Bernadette Studer, Hägendorf

91. Geburtstag

15.05. Ingeburg Lindner, Hägendorf

15.05. Josef Gut, Hägendorf

19.06. Hansruedi Fiechter, Hägendorf

90. Geburtstag

31.05. Elsbeth Kissling, Hägendorf

19.06. Margarete Kohler, Hägendorf

85. Geburtstag

28.05. Verena Gamma, Hägendorf

10.06. Elvira Widmer, Hägendorf

17.06. Jochen Lucas, Hägendorf

80. Geburtstag

16.04. Albert Saur, Hägendorf

24.04. Jvonne Kohler, Hägendorf

14.05. Dora Comisso, Hägendorf

16.05. Ernst Bula, Hägendorf

16.05. Verena Henry, Hägendorf

19.05. Margaretha Kiener, Rickenbach

25.05. Peter Kohler, Hägendorf

29.05. Madeleine Ryf, Hägendorf

02.06. Carmen Arnold, Hägendorf

16.06. Maria Theresia von Arx, Hägendorf

26.06. Jürg Bösiger, Hägendorf

75. Geburtstag

11.04. Hildegard Menet, Hägendorf

14.04. Heinrich Imark, Hägendorf

11.05. Heidi Schepperle, Hägendorf

02.06. Aude Rossi, Hägendorf

13.06. Iwan Bitterli, Hägendorf

19.06. Dorothea Almásy, Hägendorf

70. Geburtstag

02.04. Hana Nikollbibaj, Hägendorf

09.04. Paul Latscha, Hägendorf

20.04. Shahin Lepaja, Hägendorf

21.04. Brigitta Reber, Hägendorf

26.04. Silvia Fischer, Hägendorf

01.05. Peter Lüdi, Hägendorf

12.05. Helen Porcioncula, Hägendorf

14.05. Sonja Villars, Hägendorf

06.06. Karl Stauffer, Hägendorf

19.06. Anton Oegerli, Hägendorf

26.06. Erika Brunner, Hägendorf

65. Geburtstag

04.04. Roger Hodel, Hägendorf

27.04. Bruno Plüss, Rickenbach

09.05. Cosimo Mastria, Hägendorf

20.05. Bernadette Stoller, Hägendorf

09.06. Horst Pott, Hägendorf

17.06. Christina Mastria, Hägendorf

25.06. Markus Borner, Hägendorf

27.06. Sylvia Iseli, Hägendorf



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

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)
 Zeitaufwand bis zu 1 Stunde ist in der Taxe inbegriffen.
 Zeitaufwand über 1 Stunde pro 1/2 Stunde
 sowie pro gefahrene Autokilometer (diese Dienstleistungen werden von der Stiftung unterstützt.)

Neu CHF 7.00 (bisher CHF 4.00)

CHF 6.00

CHF 1.00

Fahrten im Auftrag des Seniorenzentrums Untergäu
Fahrten für Einkäufe, zur Bank/Post, zum Coiffeur
 oder zu anderen Treffpunkten. **Grundtaxe:**
 Zeitaufwand pro 1/2 Stunde
 sowie pro gefahrene Autokilometer

erfolgen nach speziellem Tarif

Neu CHF 12.00 (bisher CHF 10.00)

Neu CHF 6.00 (bisher CHF 5.00)

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 Stellvertretung,
 079 733 39 91

Mittagstisch für Seniorinnen, Senioren und Alleinstehende



Ort: Katholisches Pfarreizentrum, Hägendorf
Daten: jeden 3. **Mittwoch** des Monats um 12.00 Uhr

15. April 2026
20. Mai 2026
17. Juni 2026

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

Nächste Wanderdaten: **14. April / 12. Mai / 9. Juni 2026**

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

«Manche Leute beneiden uns, weil es so schön ist, dass

Als 3-Jährige waren die Rickenbacherinnen Ruth Meier-Beck und Heidi Schürch-Borner beste Freundinnen. Nach der Lehre, ihrer Heirat und Familiengründung mit 19 bzw. 20 Jahren trennten sich ihre Wege. «Und wo treffen wir uns wieder? Im Altersheim.»

Im Februar 2025 war Ruth Meier aufgrund ihrer schweren Diabeteserkrankung und deren Folgen zum Umzug ins Seniorenzentrum Untergäu SZU gezwungen. «Und eines Tages kamen mir plötzlich Heidi und Bruno Schürch auf dem Gang entgegen», erinnert sich Ruth Meier. Nur einige Wochen nach ihr entschloss sich Heidi Schürch nach – mittlerweile wieder verschwundenen – Augenproblemen zum Umzug ins SZU. Ihr dementer Mann Bruno kam mit. «Ich wollte einfach nicht, dass er alleine hierherkommt.» Ruth Meier: «Da dachte ich: So lange haben wir nichts mehr gehört voneinander, und wo treffen wir uns wieder? Im Altersheim.»

Eigene Badi im Bachrain Rickenbach

1950 wurden Ruth Meier-Beck und Heidi Schürch-Borner 14 Tage nacheinander geboren und lernten sich im Alter von 3 Jahren kennen. Ruth wuchs in Rickenbach im Haus neben dem Buchhüsli auf, Heidi Schürch-Borner im oberhalb gelegenen Bachweg. Ruth Meiers grösste, gemeinsame Erinnerung ist, dass sie als Kinder miteinander im Bach gebadet haben. «Alle Kinder gingen in die Badi» ergänzt Heidi Schürch. «Da wir kein Geld dafür hatten, gründeten wir unsere eigene im Bachrain in Rickenbach. Wir stauten den Bach und bauten ein Bassin. Unsere Garderobe waren 2 runde Eingänge bei einem Felsen. Einer war für die Mädchen, einer für die Buben.»

Damals gab in Rickenbach eine Grenze: Auf dem Berg wohnten die Armen, im Dorf die Reichen. Als Reformierte durfte Ruth,



Als Kinder beste Freundinnen, trafen sich die Rickenbacherinnen vor einem Jahr im Seniorenzentrum Untergäu SZU wieder: Heidi Schürch-Borner (links) und Ruth Meier-Beck.

deren Familie zu den Ärmeren im Dorf gehörte, den Kindergarten nicht besuchen. «Manchmal hatten meine 10 Geschwister und ich Hunger. Frau Grimm Ammann machte uns Schnitten mit Brombeerkonfitüre. Das war so lecker. So erhielten wir eine Zwischenmahlzeit.» Heidi Schürch-Borner, zweitjüngste von 5 Kindern, war in ihrer Kindheit ein Pechvogel, fiel auch schon einmal vom Heustock oder einem grossen Baum und landete danach mit Entzündungen oder Brüchen im Spital. Ruth Meier-Becks Eltern wollten nicht, dass diese Heidi zu Hause besucht. «Doch sie schafften es nicht, uns voneinander zu trennen», sagt Ruth Meier. «Manchmal hatten wir für den Heimweg eine Stunde, weil wir einen Blödsinn anstellten.»

Ruth und Heidi besuchten in verschiedenen Klassen die Oberstufe im Hägendörfen Oberdorf und absolvieren danach, nicht weit davon entfernt, eine Verkaufslehre im

. / .

wir uns wiedergetroffen haben.»

damaligen Usego-Lebensmittelladen von Albert Studer Senior, dem Vater des späteren, gleichnamigen Einwohnergemeindepräsidenten. Zu ihrer Lehrzeit wurde der Belchentunnel gebaut. «Die meisten der 600 Italiener, die dort arbeiteten, kauften bei uns ein», erinnert sich Ruth Meier.

Trennung nach der Lehre und Heirat

Der Alltag trennte die beiden nach ihrer Lehre. «Wir vergassen uns ein wenig, jede hatte etwa einen Freund», sagt Ruth Meier. Sie heirateten früh, Ruth mit 19, Heidi mit 20 Jahren. Ihre Ehemänner, die ebenfalls beide in Rickenbach aufwuchsen, hatten sie in der Schulzeit bzw. bei Anlässen wie gemeinsamen Turnveranstaltungen oder Waldfesten kennengelernt. Nach der Heirat zog Heidi Schürch-Borner mit ihrer Familie nach Kappel. Sie und Ruth Meier-Beck trafen sich danach zwar noch eine Weile im Turnverein, riefen sich bei Geburtstagen an und besuchten sich gegenseitig. Doch jede hatte ihre eigene Familie und widmete sich ihren alltäglichen Aufgaben.

Ruth Meier verliess Rickenbach nie. In der Austrasse bauten sie und ihr Mann Ferdinand Meier nach ihrer Hochzeit direkt neben dessen Eltern, die seit 1950 dort lebten, ein Eigenheim. Vor Kurzem zog Enkelin Nathalie Chouchair mit ihrem Partner ins Grosselternhaus. Ihre Mutter – Ruth Meiers Tochter – Barbara Devonas-Meier übernahm ihr Elternhaus nach dem Krebstod ihres Vaters Ferdinand Meier und dem damit verbundenen Umzug von Ruth Meier in das Seniorenzentrum Untergäu.

«Wir haben immer viel zu tun»

Im Seniorenzentrum Untergäu SZU in Hägendorf begegneten die beiden 2-fachen Mütter und 4-fachen Grossmütter zu Beginn mehreren Bewohnerinnen und Bewohnern,

die sie bereits Jahrzehnte vorher in verschiedenen Lebenssituationen kennengelernt hatten. «Die Leute beneiden uns, weil es so schön ist, dass Ruth und ich uns hier wiedergetroffen haben», sagt Heidi Schürch. «Wir sehen uns jeden Tag, stricken gemeinsam und führen Gespräche mit unseren Kindern.» Manchmal beteiligen sich die 75-Jährigen an Heimaktivitäten. «Ins Turnen gehen wir einmal pro Woche», sagt Ruth Meier. «Wir haben aber fast keine Zeit dafür. Ich habe immer viel zu tun, flicke im Auftrag von Bewohner/-innen Wollsachen und kleide Puppen neu ein.»

Auf die Mitbewohner/-innen zugehen

Manche Bewohner/-innen des Seniorenzentrums Untergäu bekommen nicht viel Besuch. «Die Traurigkeit darüber merkt man ihnen an», sagt Ruth Meier. Dem versuchen sie und Heidi Schürch entgegenzuwirken, indem sie die Initiative übernehmen und auf andere Bewohner/-innen zugehen. «Als wir frisch im Seniorenzentrum wohnten, sassen wir immer draussen im Garten auf einem Bänklein und genossen die Sonne», erzählt Heidi Schürch. «Mit der Zeit kamen immer mehr Bewohner/-innen dazu. Inzwischen sind wir 10 Personen.» Sie oder Ruth Meier nehmen jeweils ein Päckchen Guetzi mit in den Garten. «Dieses wird herumgereicht, und die Leute freuen sich darüber.»

Ruth Meier und Heidi Schürch haben das Glück, wöchentlich regen Besuch von ihrer Familie und ihren Verwandten zu erhalten. «Ich habe gerne Besuch, aber dann bleibt halt die Arbeit liegen», sagt Ruth Meier schmunzelnd und greift schon wieder zu ihrem Strickzeug.

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

02.04.2026	16.04.2026
30.04.2026	
28.05.2026	
11.06.2026	25.06.2026



Melden Sie sich doch bei der Leiterin Werken, **Esther Nünlist** (Foto), Im Bifang 2, 4614 Hägendorf, 078 790 27 77 / 062 216 17 77, oder kommen Sie einfach vorbei.

Verkaufsort für die Werken-Artikel

Die Gruppe Werken der Stiftung für ein glückliches Alter produziert laufend 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 3 – 5 Frauen tatkräftig stricken. Im Restaurant Sternen kann man übrigens auch sehr gut Mittag- und Abendessen.

Richtigstellung

In der Seniorenpost 01/26 haben wir darüber berichtet, dass Frau Ruth Meier ihre vielen Strickarbeiten im Foyer des Seniorenzentrums Untergäu SZU verkauft habe. In Tat und Wahrheit hat Frau Meier ihre Mützen, Schals, Pullover, Socken und vieles mehr gratis an Bewohner, Besucher und Mitarbeitende abgegeben. Die Interessierten haben nach eigenem Gutdünken einen Betrag gespendet. So kamen Fr. 405.– zusammen! Frau Meier spendete den gesamten Erlös an die Stiftung für ein glückliches Alter.

Für diese Falschinformation entschuldigen wir uns in aller Form.

Das Glockenspiel

von Stephan Kainersdorfer

Als der Belchentunnel erbaut wurde, hatte es viele Italiener in Hägendorf. Auch wir hatten in der unteren Wohnung immer einen oder zwei Untermieter. So ergab es sich, dass man einmal diesen oder jenen Gastarbeiter kennenlernte, sei es durch Bekannte oder etwa durch Besuche im Richenwil oben.

Vater und ich besuchten jeweils die Italienermesse auf der Baustelle vor dem Tunnelportal. Wir fuhren mit dem Mofa via Gnöd hinauf ins Richenwil, wo sich die Baracken und die Kantine befanden. Oft waren wir viel zu früh, sodass Vater noch etwas trinken und mit den Leuten reden konnte; ich verweilte während dieser Zeit am Flipperkasten.

Punkt 10 Uhr rief Sergio, der Wirt: „Sone le ore dieci, la santa messa comincia“ – „Es ist 10 Uhr, die heilige Messe beginnt.“ Die Gläser verschwanden unter dem Tisch. Der Schrank, worin ein Altar eingebaut war, wurde geöffnet, und der Pfarrer begann die Messe zu lesen. Einmal kam der italienische Pfarrer aus Olten, ein andermal Pfarrer Zemp aus Hägendorf.



Baustelle Belchentunnel 1965, Südportal bei Richenwil (Hägendorf) mit Blick nach Nordwesten. (Foto: ETH-Bibliothek Zürich, Bildarchiv / Fotograf: Comet Photo AG, Zürich)

Diesmal erschien er alleine. Keiner der Ministranten war anwesend, beide hatten sich verschlafen oder es ganz einfach vergessen.

Als einzigen jugendlichen Anwesenden fragte der Pfarrer mich, ob ich ihm assistieren wolle und könne. Ich getraute mich nicht, ihm abzusagen, erlaubte mir aber doch die Bemerkung, dass ich das wohl nicht mehr könne nach so vielen Jahren. Ich war nur 2 Mal Altardiener und mochte mich nicht mehr genau an die Abläufe erinnern. Der Pfarrer beruhigte mich und fand, es reiche, wenn ich läute, wenn sich „etwas tue“. Also kniete ich

nieder, und jedes Mal wenn sich nur der Saum seiner Sutane bewegte, läutete ich Sturm – ich hörte die Leute kichern.

Der Pfarrer war mir aber nicht böse deswegen, sondern sagte mir mit einem Augenzwinkern, dass dies schon ein schönes Glockenspiel gewesen sei, das ich da zusammengeläutet habe. Geschadet habe es aber nicht, so sei doch der eine oder andere der müden Brüder aus dem Halbschlaf gerissen worden. Er habe nämlich beobachtet, dass einige der Kirchgänger immer wieder eingenickt waren.

„Sicherheit ist nicht immer ganz freundlich oder höflich –

Der von der Stiftung für ein glückliches Alter organisierte Vortrag im Seniorenzentrum Untergäu SZU war angekündigt zum Thema «Sicherheit im Alter». Doch der Schwerpunkt lag klar beim Betrug. Der Besucheraufmarsch war gross.

Objektive und subjektive Sicherheit

Fühlt man sich noch sicher in der Schweiz? Zur Einleitung wies Referent Jürg Tschanz auf einen kürzlichen Medienbeitrag mit dem Titel: «Solothurn, die kriminellste Stadt der Schweiz» hin. «Das gibt einem zu denken», fügte der Fachverantwortliche Lokale Sicherheit bei der Kantonspolizei an. «Solothurn ist ja keine Riesenstadt».

Manchmal besteht laut Tschanz eine Diskrepanz zwischen objektiver und subjektiver Sicherheit. Letztere basiert auf der eigenen Wahrnehmung. Sie unterscheidet sich von Mensch zu Mensch und ist oft zustands- und ortsabhängig. Zudem verunsichert die heutige, immense Informationsüberflutung. Oft sind die Nachrichten schlecht. Dem gegenüber steht die objektive Sicherheit, die mit Zahlen und Fakten belegbare, effektive Situation. Manchmal fühlt man sich unsicher, doch gemäss den Zahlen haben die Delikte nicht zugenommen. Ist es sicher, wenn irgendwo ein Grossangebot der Polizei vor Ort ist? Dann ist aber bestimmt etwas passiert. Manche Delikte haben nichts mit dem Ort zu tun, sondern mit der Gesinnung. Für die Polizei ist das eine grosse Herausforderung. Weit oben in der Statistik stehen Einbruchdiebstähle.

Taschen-/Trickdiebstahl

Taschendiebstähle können in jeder Situation und an jedem Ort passieren. Beim Einkaufen im Laden ist oft eine ganze Gruppe von Betrügerinnen und Betrügern unterwegs: eine Person stiehlt, die anderen lenken das Opfer ab. Sie fassen zwar Waren an, nehmen aber nichts mit und gruppieren sich so um den Einkaufswagen des Opfers, dass dieses vom Wagen getrennt wird. Darum bekommen die anderen Leute drumherum den Diebstahl oft gar nicht mit. Laut Jürg Tschanz zeigt die Realität: Ein Taschendieb ist selten alleine unterwegs. Deshalb: Augen auf, Tasche zu.

Wenn sich jemand im Restaurant genau hinter jemanden setzt, obwohl noch andere Plätze und Tische frei sind, muss man vorsichtig sein. Wenn jemand seine Jacke über den Stuhl legt, bemerkt man nicht, ob sich eine Hand darin befindet, die etwas herausnimmt. Im Zug spielt die Planung der



Betrugsexperte: Jürg Tschanz, Fachverantwortlicher Lokale Sicherheit bei der Kantonspolizei Solothurn.

Reise und besonders des Gebäcks bereits eine Rolle: Was muss ich dabei haben? Schon dort kann ich mit der Planung meiner Sicherheit anfangen und entkomme dem Klopf-an-die-Scheibe-Ablenktrick und dem von Betrügern künstlich erzeugten Stau im Gang unbeschädigt.

Auch ein Haustür-Betrug ist möglich, beispielsweise in der Person eines vorher nicht angekündigten Stromablesers. Während man die Person zur Ablesestelle begleitet, schleicht sich eine andere unbemerkt ins Haus und durchwühlt es. Dem kann man durch einen vorgängigen Abklärungsanruf bei der Hausverwaltung vorgebäugt werden. „Ein bisschen Misstrauen ist durchaus erlaubt“, sagt der polizeiliche Präventionsfachmann Jürg Tschanz. „Sicherheit ist nicht immer ganz höflich oder freundlich. Man darf jemanden auch einmal warten lassen.“

E-Banking ist zuverlässig

Mittlerweile erhält man bei den wenigsten Banken Geld am Schalter. Man muss es am Bankomat beziehen. Wichtig ist, die Dateneingabe mit der Hand abzudecken. Steht jemand ständig in der Nähe oder versucht, abzulenken, gilt es, diese Person um Distanz zu bitten oder sie eventuell am Schalter melden. Ausserdem macht es heutzutage keinen Sinn mehr und ist auch nicht ungefährlich, das Geld für Einzahlungen bei der Bank zu holen und es in die Post zu tragen. „Es kommt vor, dass Betrüger das Zahlungsauftragscouvert aus dem Briefkasten fischen und die Einzahlungsscheine austauschen“, sagt Tschanz.

. / .

man darf jemanden auch einmal warten lassen“

Wer denkt, E-Banking sei nicht zuverlässig, irrt. „Der Mensch ist der nicht zuverlässige Teil“, so Tschanz. „Ich habe es noch nie erlebt, dass das System die Schwachstelle war. Der Mensch hat sich übertölpeln lassen.“ Man kommt fast nicht mehr darum herum, sich heute mit E-Banking zu beschäftigen. Will jemand seine Zahlungen nicht elektronisch übermitteln, braucht er allenfalls jemanden, der diesen Prozess für ihn übernimmt.

Eine Zeit lang war ein Geldabhebe-Betrug via „Skimming“ („Abschöpfen“) per Karte am Bankomat möglich. Manchmal wurde eine mit Werbung abgedeckte Kamera montiert. Dagegen half eine Dateneingabe hinter abgedeckter Hand. Betrüger montierten einen Aufsatz auf den Kartenleser und kopierten so die Karte über den Magnetstreifen. Laut Jürg Tschanz haben die Banken inzwischen aufgerüstet per Chip. Nur noch in ganz wenigen, fernen Ländern ausserhalb Europas werden die Kredit-/Debitkarten mit einem Magnetstreifen versehen, weil nun alles über den Chip geht. Ihn kann man nicht kopieren.

Computer und Internet als Tatwerkzeug

Die Tendenz der Betrugsfälle ist tendenziell steigend. Grund dafür ist das Internet. Vor einigen Jahren begann die Kantonspolizei, Cyberdelikte separat aufzuführen. Sie beschäftigen die Polizei täglich. Mischformen machen es heute schwieriger, den Betrug zu erkennen und einer Tätergruppierung zuzuordnen. Eine solche operiert grossmehrerlich von Polen aus. Der Polizei bekannt sind auch Roma-Gruppierungen und eine Gruppierung aus der Türkei.

Der Begriff „Cyberkriminalität“ fasst Online- und Offline-Delikte zusammen, die im Internet stattfinden. Das englische „Cyberspace“, oft abgekürzt als „Cyber“, bezeichnet den per Computer bzw. Internet erzeugten, virtuellen Scheinwelt-raum. Dieser erlaubt es, jedem Menschen via Smartphone („klugem Telefon“) zu Informationen, Kommunikations- und Einkaufsmöglichkeiten zu kommen, ohne die Wohnung verlassen zu müssen. So verfügen viele Vortragsgäste im Seniorenzentrum über einen Internetzugang, die Hälfte davon besitzt ein Smartphone. Zur Verbindung ins Internet braucht es eine Registrierung der Person, und dafür eine gültige E-Mailadresse. Aber Vorsicht vor dem „Phishing“. Bei dieser Form des

Passwort

2 der häufigsten Passwörter sind „123456“ und das englische „Password.“ Zur Sicherheit ist ein starkes Passwort inkl. Gross-/Kleinschreibung, Zahlen und Sonderzeichen nötig. Darin sollte kein Namen vorkommen und nichts, das Sinn macht. Am besten legt man sich für alles ein separates Passwort zu. Diese kann man sich merken, indem man sie analog aufschreibt oder sie in einem Passwort-Manager einträgt. Solche Manager sind grundsätzlich sicher.

Cyberbetrugs nutzen Angreifer gefälschte E-Mails, Websites oder Nachrichten, um Passwörter, Bankdaten oder Identitätsinformationen zu stehlen. Täter geben sich als vertrauenswürdige Institutionen wie Banken, Versicherungen oder Versandhandel aus. Erkennbar sind Phishing-Versuche oft an dringendem Handlungsbedarf, Rechtschreibfehlern oder verdächtigen Absenderadressen.

Trickbetrugsanrufe

Früher kannte man vor allem die Telefonbetrugsvarianten „Enkeltrick“ und „falscher Polizist“. Verbreitet sind inzwischen auch der Bankbetrug und der Schockanruf («Sohn ist schwer verunglückt und braucht für die Behandlung sofort Geld, sonst stirbt er») verbreitet. Beim Enkeltrick geht es oft um sehr hohe Geldbeträge, die das Opfer finanziell auf Dauer schwer schädigen können. «Jedes Mal steckt ein Schicksal dahinter», sagt Jürg Tschanz. Betrüger spielen Opfern einen Notfall vor und setzen sie psychisch unter Druck. So liefern die Opfer den Tätern oft unbewusst Informationen.

Beliebt bei Betrügern ist der fiktive Trickanruf des Bank-Sicherheitsdienstes, der mit Hilfe des Opfers «unregelmässige Bewegungen auf dem Konto» in Ordnung bringen will. Oftmals lassen die Täter die Opfer eine Software herunterladen, mit der sie Zugriff auf das Opferkonto erhalten und die Daten im Hintergrund mitlesen können. Seit 2017 hat die Kantonspolizei Solothurn 77 erfolgreiche Delikte mit Schadenssummen zwischen Fr. 500.– und Fr. 200'000.– erfasst. «Das sind aber nur diejenigen, von denen wir wissen», schränkt Jürg Tschanz ein. Die Dunkelziffer ist um ein Mehrfaches höher, doch viele Opfer schämen sich, den Betrug zu melden.

Fortsetzung auf Seite 16

„Keine Bank, kein Polizist, Sicherheitsdienst und kein

Fortsetzung von Seite 15

«Damit wären wir bei total 3 Mio. Franken. Solange dieses Geschäft rentiert, werden die Täter dies auch weiterhin tun.» Nach Angaben des polizeilichen Präventionsfachmanns Jürg Tschanz gibt es Call Center, in denen die Leute nichts anderes tun als Betrugsanrufe. Dank Internet müssen Täter gar nicht mehr vor Ort sein. Die Betrüger sprechen deutsch. Oft rekrutieren Tätergruppierungen deutsch oder Mundart sprechende Leute.

„Dement oder dumm? Nein. Nur gutmütig“
Realität ist, dass Seniorinnen und Senioren jeden Tag mit einem solchen Anruf rechnen müssen, sagt Jürg Tschanz und analysierte zusammen mit den Besucher/-innen im SZU den gezeigten Film eines Schockanruf-Betroffenen: «Wirkt der Mann dement oder dumm? Nein. Er war gutmütig.» Dabei dürfe man den Stressfaktor nicht unterschätzen. Einsamkeit spiele vielleicht auch noch eine gewisse Rolle. «Es ist sehr anmassend, ein Urteil zu fällen über jemanden, der auf diesen Trick hereingefallen ist.» Umfragen zeigten, dass die betroffenen Leute weder dement noch dumm waren. Sie kannten den Enkeltrick, waren aber vielleicht gerade anfällig dafür und fielen trotzdem darauf herein, weil es vielleicht stimmt: Es kann durchaus sein, dass der Sohn im Ausland lebt und einen Unfall hatte. Trotzdem: „Keine Bank, kein Polizist, Sicherheitsdienst und kein Computer-Supporter verlangt eine Geldüberweisung«, betont Tschanz.

Im Interneteinkaufsbereich bezeichnet er den Facebook-Marktplatz als „die Mutter allen Übels“. Hier ist die Gefahr, auf einen Betrug hereinzufallen, 9 x so hoch wie beispielsweise beim Er- und Versteigerungsportal Ricardo, das dank Bewertungssystem über eine Art Kontrollfunktion verfügt. Will man auf dieser App etwas kaufen oder verkaufen, muss man für eine Registrierung gewisse Daten hinterlegen. Eine separate Mailanfrage nach Angaben, die dort schon hinterlegt sind, wäre Betrug. Auch Verkaufsangebote für neuwertige Produkte ohne Originalverpackung, die zu halbem Preis angeboten werden, sind verdächtig. In diesem Fall sollte das Verkäuferprofil nachverfolgt und dessen Inhalt geprüft werden. Dank Internet ist dies möglich.

./.

Spoofing – Telefonnummer-Missbrauch

Dank Internet-Telefonie können Betrüger jede beliebige Telefonnummer „spoofen“ („vortäuschen“), das heisst missbrauchen und auf dem Display eines potentiellen Opfers erscheinen lassen: Bank, Polizei. „Ihnen kann man doch vertrauen“, sagt Jürg Tschanz, betont aber: „Notrufnummern wie 117 sind keine Rückrufnummern. Auf dem Display erscheint bei einem echten Anruf der Polizei nur die Nummer des Postens.“ Es gibt sogar eine herunterladbare App, in der solche Nummern legal erstellt werden können. Seit diesem Jahr haben Provider die Vorgabe, bei Festnetznummern gespoofte Anrufe zu kennzeichnen, die Anrufnummer als anonym oder gar nicht mehr anzuzeigen. Ab Sommer gilt diese Vorgabe auch bei Handynummern. Gemäss Meldungen werden selten Festnetznummern zum Missbrauch genutzt, sondern hauptsächlich Handynummern. Bei gewissen Unternehmen können Schweizer Nummern über Internet für eine gewisse Zeit erworben werden. „Irgendwann werden sie aber gesperrt“, sagt Tschanz. „Inzwischen ist man da auf dem richtigen Weg, die Betrugszahlen sind hier am Sinken.“ Man muss sich trotzdem bewusst sein, dass ein Anruf von einer Handynummer aus ein Betrug sein kann.

Betrugsversuch: Die Polizei empfiehlt

Lassen Sie sich bei einem verdächtigen Anruf niemals auf ein Gespräch ein. Legen Sie sofort auf. Niemals verlangt eine offizielle Person oder Stelle (Polizei, Bank, Versicherung), dass Sie ihr Geld aushändigen. An die jüngeren Angehörigen: Sprechen Sie mit Ihren Eltern und Grosseltern über dieses Thema. Wenden Sie bei einem möglichen Betrugsversuch das 4-/6-Augenprinzip an. Nehmen Sie mit jemandem Rücksprache, bevor Sie irgendwelche Massnahmen ergreifen. So sind Sie im Kopf schon darauf vorbereitet, wenn ein solcher Anruf eingeht. Vermindern lassen sich diese auch, indem Sie Ihren Namen aus dem Telefonbuch entfernen oder nur den Anfangsbuchstaben des Vornamens eintragen lassen. Betrüger suchen sich gerne Menschen mit „alten“ Namen aus.

Computer-Supporter verlangt eine Geldüberweisung“

Geld- und Liebesgeschäfte

Ein „Money Mule“ oder auch Finanzagent ist eine Person, die ihr eigenes Konto für Geldtransaktionen zur Verfügung stellt, weil ihr über Kleininserate oder Internetvideos ein lukrativer Nebenjob angeboten wurde. „Nur weil alle möglichen Angaben hinterlegt sind, muss das Inserat nicht echt sein“, betont Jürg Tschanz. Alle möglichen Informationen sind im Darknet erhältlich. Bei diesem handelt es sich um einen verborgenen Teil des Internets, der nicht über herkömmliche Suchmaschinen auffindbar ist und spezielle Software (meist das Tor-Netzwerk) für den Zugriff benötigt.

Bekannt ist beispielsweise der Handel mit Kryptowährung. „Auch wenn viel Rendite versprochen wird: Warum soll ich in etwas investieren, von dem ich keine Ahnung habe und das es nicht gibt? 60 – 70 Onlinebetrugsfälle wurden der Kantonspolizei 2024 gemeldet. Dazu kommen viele, die noch nicht gemerkt wurden. Schadenssumme pro Fall: rund 4 Mio. Franken. Betrüger missbrauchten dafür schon etliche Prominente. „Mit Künstlicher Intelligenz können Videos einfach erstellt werden“, so Tschanz. Deshalb gilt: Skepsis walten lassen.

Vom Heiratsschwindel zum Romance Scam

Was früher der klassische Heiratsschwindel war, findet nun im Internet statt: „Romance Scaming“ („Liebesbetrug“) ist eine kriminelle Masche, bei der Täter über Dating-Plattformen oder soziale Medien gefälschte Profile nutzen, um emotionale Abhängigkeit vorzutäuschen. Damit sollen Opfer durch manipulatives Liebesgeflüster und vorge-täuschte Notlagen zu hohen Geldüberweisungen bewegt werden. Die Zahl der mehrheitlich weiblichen Opfer zwischen 25 und 84 Jahren steigt an. In den Jahren 2021 – 2025 wurden der Kantonspolizei 25 – 36 Delikte gemeldet. Schadenssumme: zwischen Fr. 500.– und 1 Mio. Franken. Die Dunkelziffer ist jedoch um ein Vielfaches höher, weil aus Scham kaum ein Opfer darüber spricht.

„Internetkontakt kann überall sein“, hält Jürg Tschanz fest. „Denn im Internet kann ich sein, wer ich will. Und: Eröffne ich für die grosse Liebe ein Konto, bin ich noch wegen Geldwäscherei dran.“

„Wichtigste App? Die zwischen den Ohren“

Der Begriff „Hacking“ steht für das Eindringen in ein fremdes Computersystem durch einen oder mehrere Hacker. Ein Hack kann Angriff auf eine Infrastruktur wie beispielsweise ein Kernkraftwerk



Liebesbetrug im Internet: Der frühere, klassische Heiratsschwindel hat sich zum *Romance Scam“ entwickelt.

sein. Bei Cyberkriminalität ist die Dunkelziffer der Geschädigten gross, weil sich lange nicht alle melden wollen. Im Cyberbereich gibt es laut Jürg Tschanz 30 verschiedene Deliktarten. Das Handy ist auch ein Computer. Selbst bei der Mondlandung 1969 war ein Computer an Bord. „Schon mit einem mehrere Jahre alten Smartphone hätte man die Apollo-Mission 120 Millionen Mal steuern können.“ Als grundsätzlich wichtigste App bezeichnete Tschanz „diejenige zwischen den Ohren, die Hirn-App, der gesunde Menschenverstand, das Bauchgefühl. Wenn die Hirn-App mich fragt: ‚Kann das wirklich sein?‘, ist Misstrauen angesagt.“

Digitaler Fussabdruck

Durch Online-Aktivitäten wie Website-Besuche, Social-Media-Posts, Suchanfragen und E-Mails hinterlässt jeder Nutzer einen digitalen Fussabdruck im Internet. Betrüger nutzen und missbrauchen diesen. Die Künstliche Intelligenz hilft ihnen dabei. „Nicht alles in KI ist schlecht“, schränkt Jürg Tschanz ein. „Man muss sich aber genau überlegen, wo und wie man welche Daten im Internet hinterlässt. Informationen bekomme ich überall.“ Der Mensch hat die Möglichkeit, sorgfältiger unterwegs zu sein. „Sicherheit bedingt einen gewissen Aufwand. Ich muss mich damit beschäftigen. Sicherheit muss mir wichtig sein.“

Karin Schmid,
Redaktorin Senioren-Post

Ort mit Herz, Zeit und Aufmerksamkeit für jeden Gast

Tagsüber geht man aus dem Haus und abends kehrt man in seine vertraute Umgebung zurück. Der Tagestreff des Seniorenzentrums Untergäu SZU kann je nach Bedarf einmal im Monat oder auch täglich genutzt werden. Es besteht keine Verpflichtung.

Der Tagestreff ist ein Ort der Geborgenheit, der Gemeinschaft und des liebevollen Miteinanders. In familiärer Umgebung betreut das Team täglich maximal 10 Gäste. Dadurch bleibt genug Zeit für persönliche Gespräche, individuelle Betreuung und ein herzliches Zusammensein. Während des gesamten Tages sind stets 2 Betreuerinnen anwesend, sodass eine einfühlsame und aufmerksame Begleitung jederzeit gewährleistet ist.

Die Gäste starten in ruhiger Atmosphäre beim gemeinsamen Kaffee und Austausch in den Tag. Danach bietet das Tagestreff-Team abwechslungsreiche Aktivitäten für alle an, die Freude daran haben: Gedächtnis- und Gesellschaftsspiele, spielerische Bewegungsübungen, das Vorbereiten des Zvieris sowie Kreatives wie Malen und Basteln.

Vor dem Mittagessen findet ein Sitzturnen statt, um fit zu bleiben. Das gemeinsame Mittagessen ist ein wichtiger Bestandteil des Tages. Die Gäste geniessen das 3-Gang-Menü mit Suppe, Salat, Hauptgang und Kaffee zum Abschluss. In der wohlverdienten Ruhepause können sich die Gäste in gemütlichen Kojen mit Betten, auf bequemen Ruhesesseln oder auf dem Sofa entspannen. Wer nicht schlafen möchte, darf in aller Ruhe eine Zeitschrift lesen oder sich einer anderen Beschäftigung widmen.

Um 14 Uhr beginnt das Nachmittagsprogramm ähnlich wie am Vormittag, aber stets mit Rücksicht auf die Wünsche und Mitbestimmung der Gäste. Gegen 15.30 Uhr machen die Gäste eine Pause und geniessen gemeinsam ein selbstgemachtes Dessert.



Geschicklichkeitsspiele und Aktivierungsübungen am Care Table machen Spass.

Wenn im Haus weitere Aktivitäten stattfinden, dürfen die Tagesgäste jederzeit gerne daran teilnehmen. Besonders beliebt ist die Musik am Dienstagmorgen, bei der gemeinsam gesungen und musiziert wird. Auch Auftritte, sei es musikalischer Art oder Besuche mit Tieren, bereiten den Gästen grosse Freude. Zudem besteht die Möglichkeit, am Turnen oder an Gottesdiensten im Haus teilzunehmen. Der Nachmittag bietet weiterhin Zeit für Gespräche, gemeinsames Lachen und abwechslungsreiche Unterhaltung. Um 16.30 Uhr heisst es Abschied nehmen mit einem Lächeln, schönen Erinnerungen und der Vorfreude auf den nächsten gemeinsamen Tag.

Im Tagestreff darf man sich willkommen, wertgeschätzt und zu Hause fühlen.

Greetje Meier, Leitung Tagestreff/Aktivierung



Brachten fröhliche Stimmung ins SZU: Die Hägageri-Gugge (oben links), der Root XLVII. (oben rechts), die Höckeler-Zunft (links) und die Schlumpf-Zunft.



„Machs einfach“ – gemeinsam lachen, singen, feiern

Guggenmusik, Schnitzelbänke und fröhliche Begegnungen sorgten im Seniorenzentrum Untergäu für 2 stimmungsvolle Fasnachtstage.

Am Donnerstag, 12. Februar, wurde im Restaurant Insieme ausgelassen Fasnacht gefeiert. Schon beim Buffet à discrétion herrschte eine fröhliche Stimmung. Die Gäste stimmten sich gemeinsam auf einen unterhaltsamen Abend ein. Ab 19.30 Uhr wurde es musikalisch und bunt: Die Hägageri-Gugge, Root XLVII., die Schlumpf-Zunft sowie Höckeler-Zunft sorgten mit ihren Auftritten für beste Fasnachtstimmung. Mit ihren mitreissenden Klängen brachten die Guggenmusiken Schwung in den Saal und luden zum Mitschunkeln und Mitklatschen ein. Für viele Lacher sorgten auch die Schnitzelbänklerinnen und Schnitzelbänkler, die mit ihren Versen und humorvollen Geschichten das Publikum bestens unterhielten.

Unter dem Motto «Machs eifach» wurde gemeinsam gelacht, gesungen und gefeiert.

Die farbenfrohen Kostüme, fröhliche Musik und die gute Gesellschaft machten den Abend zu einem besonderen Erlebnis.

Auch am Fasnachtsdienstag, 17. Februar, hielt die närrische Zeit nochmals Einzug ins Haus. Am Nachmittag besuchte die Hägageri-Gugge die Bewohnerinnen und Bewohner und sorgte mit ihren schwungvollen Guggenklängen erneut für viel Freude. Die Musik verbreitete eine heitere Atmosphäre und zauberte vielen ein Lächeln ins Gesicht.

Die Fasnachtstage boten zahlreiche schöne Momente der Begegnung, des Lachens und der Gemeinschaft. Ein herzliches Dankeschön gilt allen Mitwirkenden, den teilnehmenden Zünften und Guggen sowie dem Team des SZU, das mit viel Engagement zur Organisation dieser gelungenen Anlässe beigetragen hat.

*Agnesa Basha,
Kommunikationsbeauftragte SZU*

Wissen Sie es?

1. Wie heisst der berühmteste Filmpreis der Welt?
2. Was ist der Mond für die Franzosen?
3. Wie heisst das nördlichste Land der Welt?
4. Wann wurde das erste tragbare Mobiltelefon benutzt?
5. Welches der 12 Tierkreiszeichen ist das einzige unbelebte Objekt?
6. Was ist das häufigste auf der Erde vorkommende Edelgas?
7. Welche sogenannten Augen sind für ein Fahrrad vorgeschrieben?
8. Als was für eine Bombe bezeichnet man scherzhaft sehr Gehaltvolles wie eine Rahmtorte?
9. Welches Gewässer lässt sich an die Wörter Ein-, Über- und Neben- anhängen?
10. Welches skandinavische Land hat ein weisses Kreuz auf seiner Flagge?
11. Worauf lässt sich die Redensart „Das geht auf keine Kuhhaut“ zurückzuführen?
12. Was ist das älteste Instrument der Welt und gleichzeitig das Instrument des Jahres 2025?
13. Welches Backwerk findet man in Tortellini?

Lösungen Seite 23



Wenn Hören zur Herausforderung wird

Schwerhörigkeit betrifft viele Menschen – und oft ist sie mit Unsicherheit oder Scham verbunden. Gespräche werden anstrengend, Missverständnisse häufen sich, und gerade in Gruppen wird das Verstehen schwierig. Manche ziehen sich darum zurück.

Hören ist eine wichtige Verbindung zu anderen Menschen und der Welt. Auch Vogelzwitschern oder herankommende Autos nehmen wir über das Gehör wahr. Dies zu verlieren ist einschränkend.

Eine Schwerhörigkeit kann zudem dazu führen, dass zu viel Denkkapazität für das Zuhören aufgebraucht wird. Ausserdem nimmt die geistige Stimulation ab, was sich auf das Hirn auswirkt. Darum kann die Nutzung von Hörhilfen kognitivem Abbau sowie Demenz vorbeugen.

Lebensqualität zurückgewinnen

Den Hörsinn zurückzugewinnen kann die Lebensqualität stark verbessern. Darum erleben viele Personen einen Aha-Moment, wenn sie neu eine Hörhilfe benutzen: «Warum habe ich das nicht schon vor Jahren gemacht?».



Hörhilfen: Kleine Geräte mit grosser Wirkung für die Lebensqualität.

So ging es dem 75-jährigen Herrn Stucki*: «Ich kann in grösseren Runden wieder richtig mitreden und verstehe, was alle sagen. Ich gehe auch wieder öfter mit anderen in eine Beiz.»

Die Pro Senectute konnte Frau Rossi*, 81, unterstützen durch die Anschaffung von Hörgeräten durch die Individuelle Finanzhilfe. Sie lebt allein und knüpft jetzt wieder vermehrt soziale Kontakte. «Sie glauben gar nicht, welche Lebensqualität ich wiedererlangte mit diesen Hörgeräten. Ich höre zum Beispiel Autos besser kommen von hinten. Das macht auch einen Unterschied, wie sicher ich mich fühle», sagt sie.

Unterstützung, die ankommt

Oft zeigt sich der Bedarf an Hörhilfen oder auch einem Rollator auf Nachfragen in einem persönlichen Gespräch – zum Beispiel bei einer Budgetberatung. Die Pro Senectute ermutigt Sie, über Ihren Schatten zu springen und damit neue Lebensqualität zu entdecken. Gerne finden die Mitarbeiter/-innen in einem Beratungsgespräch Finanzierungsmöglichkeiten sowie das richtige Hilfsmittel, das Sie in Ihrem Alltag unterstützt.

*Pro Senectute
Kanton Solothurn*

www.so.prosenectute.ch

*Namen geändert

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, 9.30 – 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.– 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

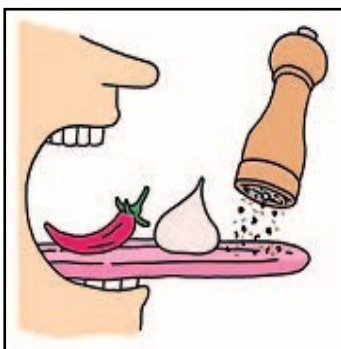
Telefon 062 287 10 20

Quiz – Hätten Sie es gewusst?

1. Oscar
2. Weiblich (franz.: la lune) .
3. Grönland.
4. 1973 (von Motorola-Ingenieur Martin Cooper)
5. Waage (alle andern sind Tiere oder Menschen).
6. Argon
7. Katzenaugen
8. Kalorienbombe
9. Fluss
10. Dänemark
11. Auf den mittelalterlichen Glauben, dass damals alle Sünden auf einem Pergament, also zum Beispiel auf einer Kuhhaut, notiert wurden.
12. Die menschliche Stimme
13. Torte

Helsana-Ratgeber „Gut Altern“: Wahr oder falsch?

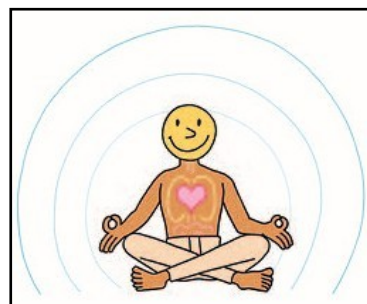
Der Geschmackssinn lässt im Alter nach



Korrekt.
Mit zunehmendem Alter nehmen die Geschmacksknospen ab oder werden weniger empfindlich. Dadurch wirken viele Speisen fade.

Frische Kräuter, Gewürze und eine cremige Konsistenz pepen Gerichte auf.

Wer optimistisch ist, lebt länger



Stimmt.
Immer mehr Studien belegen: Optimistische Menschen leben gesünder und deshalb länger. Sie leiden seltener an Herz- und Lungenkrankheiten. Zudem ist ihr Immunsystem meist stärker als das von Pessimistinnen und Pessimisten.

Zudem ist ihr Immunsystem meist stärker als das von Pessimistinnen und Pessimisten.

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