



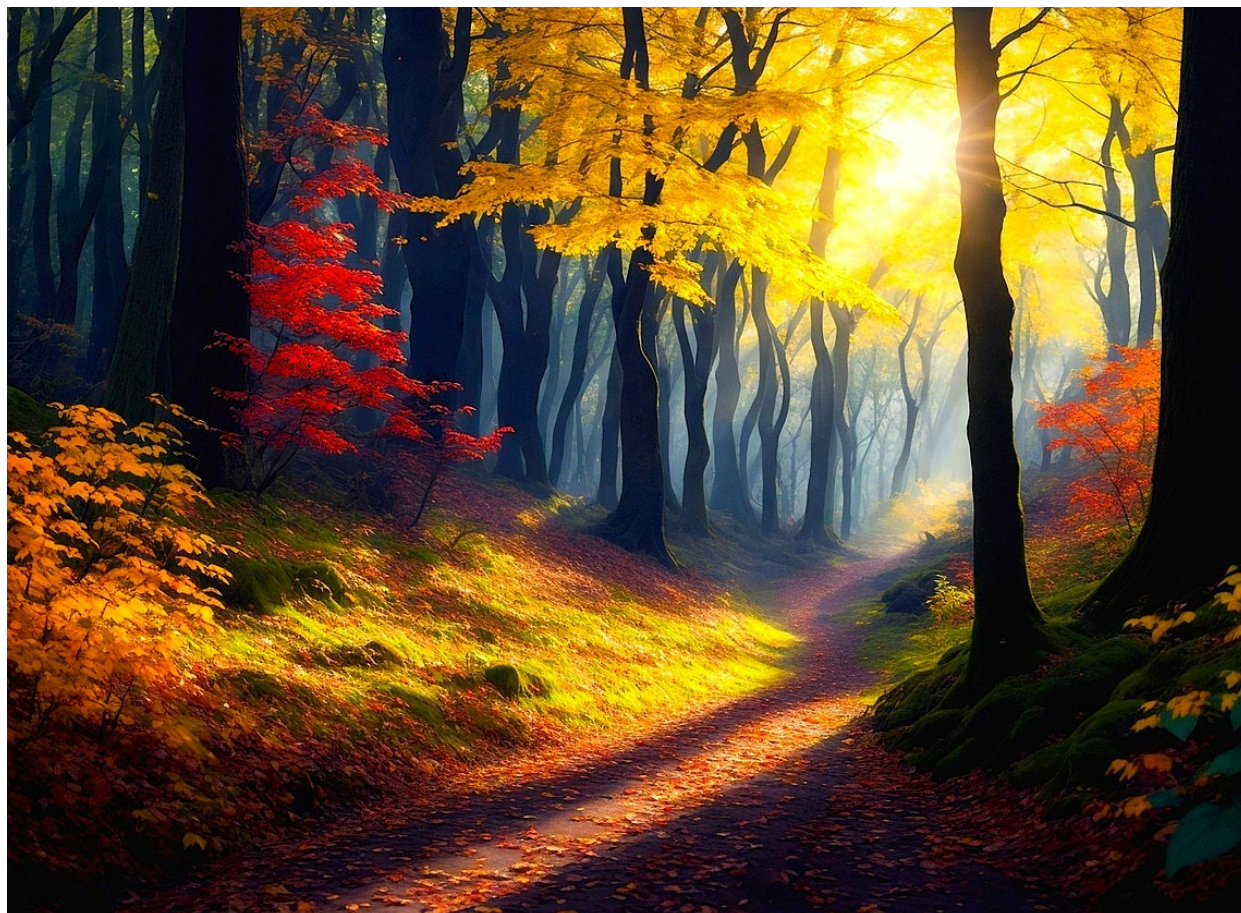
10 bis 12 2026

Senioren-Post

Stiftung für ein glückliches Alter
Hägendorf-Rickenbach



46. Jahrgang



Herbstspaziergang

**Der Weg ist weich, der Himmel klar,
die Luft schmeckt kühl und wunderbar.
Ein Blatt fällt still vor meinen Schuh,
der Herbst sagt freundlich: „Komm zur Ruh.“**

Gedicht: rentnerwissen.de / Foto: Pixabay

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



**„Im Herbst zeigt sich,
was wir im Sommer
gearbeitet haben.“**

Jeremias Gotthelf

Der Sommer 2026 hat die Schweiz geprägt wie kaum ein anderer zuvor. Wochenlang lagen die Temperaturen über 30 Grad, an manchen Tagen sogar über 35 Grad. Viele Seniorinnen und Senioren spürten die Belastung deutlich: Kreislaufprobleme, Müdigkeit, Schlafstörungen; der Körper reagiert im Alter empfindlicher auf extreme Temperaturen.

Nun ist der Herbst da. Und mit ihm ein Sprichwort, das in diesem Jahr besonders gut passt: *„Im Herbst zeigt sich, was wir im Sommer gearbeitet haben.“* Es ist ein Satz, der nicht nur die Natur beschreibt, sondern auch unser eigenes Leben. Er erinnert uns daran, dass jede Jahreszeit Spuren hinterlässt und dass wir im Herbst sehen, wie gut wir die Herausforderungen des Sommers gemeistert haben.

Der Sommer als Prüfstein

Der Hitzesommer 2026 war für viele Menschen ein Prüfstein. Die Hitze zwang uns, den Alltag neu zu organisieren. Spaziergänge wurden in die frühen Morgenstunden verlegt, Treffen mit Freunden auf den Abend. Viele achteten bewusst darauf, mehr zu trinken, die Wohnung kühl zu halten und sich nicht zu überanstrengen.

Diese kleinen Anpassungen waren unsere „Arbeit“ im Sommer. Nicht im Sinne von Mühe, sondern im Sinne von Fürsorge – für uns selbst und füreinander.

Die sichtbaren Spuren

Die Natur hat die Hitze ebenfalls deutlich gespürt. Die Wiesen wurden braun, die Dünnern führte zeitweise sehr wenig Wasser, und der Choldersbach durch die Teufelschlucht war ausgetrocknet. Ein trauriges Bild. Manche Bäume haben früh ihr Laub verloren, andere tragen jetzt im Herbst weniger Farbe als gewohnt.

Diese Veränderungen sind nicht nur Zeichen eines heissen Sommers, sondern auch Hinweise darauf, wie sich das Klima verändert. Der Sommer 2026 war kein Ausreisser, er war ein Vorgeschmack auf das, was uns in den kommenden Jahren häufiger begegnen wird.

Doch auch hier passt ein Sprichwort: *„Was wir heute tun, wirkt im nächsten Jahr.“* Wenn wir jetzt überlegen, wie wir uns auf kommende Sommer vorbereiten, dann zeigt sich im nächsten Herbst, dass wir gut vorgesorgt haben.

Herbst als Erntezeit – im Acker wie Leben

Der Herbst ist eine besondere Zeit. Die Luft wird klarer, die Nächte wieder kühl, und die Natur zeigt sich von ihrer farbenfrohen Seite. Der Herbst ist eine Erntezeit, nicht nur für Bauern, sondern für uns alle. Wir ernten: Ruhe nach der Hitze, Kraft nach der Belastung, Gemeinschaft nach der Anstrengung und das Gefühl, dass wir den Sommer gut gemeistert haben.

Der Herbst zeigt uns, dass wir trotz der Herausforderungen des Sommers nicht nur durchgehalten, sondern auch gelernt haben. Er ist eine Zeit des Durchatmens und eine Erinnerung daran, dass nach jeder Belastung eine Phase der Erholung folgt.

*Beat Meier,
Präsident Stiftung für ein glückliches Alter,
Hägendorf-Rickenbach*

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie halten heute die erste farbige Ausgabe der Senioren-Post in Ihren Händen! Durch gute Beziehungen und dem Entgegenkommen der merkur medien ag in Langenthal ist es möglich geworden, die Senioren-Post ohne Kostenüberschreitung gegenüber dem Schwarz-Weiss-Druck farbig herauszugeben! Ich danke allen Beteiligten herzlich für das gute Gelingen!

Möchten Sie die Senioren-Post in Zukunft digital erhalten oder lieber gar nicht mehr, dann melden Sie sich bitte bei mir.

Per Ende 2026 werden die beiden Senioren-Post-Verträger Dorli und Walter Zmoos aus Hägendorf ihre ehrenamtliche Tätigkeit nach ca. 12 Jahren beenden. Ich bedanke mich schon jetzt für ihren Einsatz und ihr langes Engagement. Selbstverständlich werde ich die beiden noch persönlich verdanken. Wir suchen eine Nachfolge. Sie darf auch gerne frisch pensioniert sein... Es sind ca. 80 Exemplare vier Mal jährlich auszutragen im Gebiet vom Heiligacker über die Fridgasse und den Mühlerain. Zeitaufwand: ca. 3 Stunden.

In Hägendorf haben sich über 300 Einwohner/-innen auf der Sperrliste der Gemeinde eintragen lassen. In Rickenbach sind es 8 Personen. Das ist Ihr gutes Recht, keine Diskussion! Sie werden dadurch nicht auf der Jubilarenliste der Senioren-Post aufgeführt! Allerdings habe ich schon mehrmals nach Erscheinen der Senioren-Post Rückfragen von Jubilaren bekommen, warum sie nicht erwähnt wurden. Daher meine Bitte: Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie sich (vor langer Zeit) auf der Sperrliste der Gemeinde eintragen liessen: Fragen Sie nach!

Beat Meier, Stiftungsratspräsident

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
(bis 31.12.2026, danach vakant)

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

vakant

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

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

www.gluecklichesalter.ch/Senioren-Post

Veränderungen in der Werkgruppe

Esther Nünlist hatte viele Jahre die Leitung der Werkgruppe inne. Leider kam es aufgrund unterschiedlicher Vorstellungen und verschiedener Auffassungen betreffend Zuständigkeiten und Kompetenzen zu einigen Differenzen. Eine weitere Zusammenarbeit unter diesen Umständen war nicht mehr möglich. In der Folge hat die bisherige Leiterin der Werkgruppe, Esther Nünlist, ihre Leitungsfunktion abgegeben und ihre Demission aus der Stiftung eingereicht.

Wir möchten Esther Nünlist an dieser Stelle von Herzen für ihren langjährigen und wertvollen Einsatz danken. Mit viel Engagement, Herzblut und persönlichem Einsatz hat sie die Werkgruppe über viele Jahre geleitet und damit viel Gutes für die Stiftung bewirkt. Ihr Wirken und ihre Arbeit haben die Werkgruppe geprägt und waren für viele Menschen von grossem Wert.

Unser herzlicher Dank gilt ebenso allen Frauen, die sie während dieser Zeit unterstützt und mit ihrem eigenen Engagement dazu beigetragen haben, dass die Werkgruppe so viel für die Stiftung leisten konnte. Gemeinsam wurde gestrickt, ausgetauscht, geholfen und immer wieder etwas Wertvolles zugunsten der Stiftung geschaffen. Für diese langjährige Unterstützung und die vielen geleisteten Stunden sprechen wir allen Beteiligten unseren aufrichtigen Dank und unsere Anerkennung aus.

Wie geht es weiter mit der Werkgruppe?

Kurz vor Redaktionsschluss der aktuellen Senioren-Post habe ich von verschiedenen Frauen die Rückmeldung bekommen, dass sie sich weiterhin in der Werkgruppe engagieren und sich

**jeden 2. Donnerstag ab 14.00 Uhr
im Seniorenzentrum Untergäu**



Ob kunstvoll-bunt oder dezent und praktisch – die Werkgruppenfrauen erschaffen allerlei Schönes.

treffen wollen. Das freut mich ausserordentlich!

Daten:

1., 15. und 29. Oktober 2026

12. und 26. November 2026

10. Dezember 2026

Freude am Stricken? Die Werkgruppe sucht fleissige Hände!

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

*Beat Meier, Präsident
Stiftung für ein glückliches Alter,
Hägendorf-Rickenbach*



Goldene Hochzeit, 50 Jahre verheiratet

30.12. Hans und Ruth Suter, Hägendorf

96. Geburtstag

29.12. Heinz Meyer, Hägendorf

95. Geburtstag

19.11. Paula Tremel, Hägendorf

21.11. Lora Iseli, Hägendorf

93. Geburtstag

03.11. Martha Hodel, Hägendorf

92. Geburtstag

11.12. Rosa Maria Spörri, Hägendorf

91. Geburtstag

26.11. Elise Friedli, Hägendorf

90. Geburtstag

24.12. Lisalotte Flury, Hägendorf

85. Geburtstag

25.10. Alfred Mathys, Hägendorf

03.11. Magnus Jäggi, Hägendorf

07.12. Helena De Gottardi, Rickenbach

10.12. Gilberte Strebel, Hägendorf

14.12. Luigi De Gottardi, Rickenbach

80. Geburtstag

08.10. Rita Fankhauser, Hägendorf

19.10. Franziska Vögeli, Hägendorf

23.10. Doris Vögeli, Hägendorf

30.10. René Haas, Hägendorf

01.11. Lilly Glanzmann, Hägendorf

30.11. Verena Sutter, Hägendorf

08.12. Rudolf Rippstein, Hägendorf

10.12. Hans Rudolf Fries, Rickenbach

75. Geburtstag

01.10. Sevdije Kadriu, Hägendorf

07.10. Priska Garulli, Hägendorf

09.10. Erich Müller, Rickenbach

11.10. Maja Lanz, Hägendorf

19.10. Kurt Bill, Hägendorf

22.11. Edgar Husi, Hägendorf

10.12. Kaspar Schlittler, Hägendorf

24.12. Rita Christ, Hägendorf

31.12. Anna Büchler, Hägendorf

70. Geburtstag

06.10. Musa Pepik, Hägendorf

07.10. Susanna Furrer, Hägendorf

11.10. Jörg Hürlimann, Hägendorf

13.10. Urs Moser, Hägendorf

16.11. Werner Bolliger, Hägendorf

16.11. Barbara Mucha, Hägendorf

08.12. Andreas Bärtschi, Hägendorf

27.12. Hans Kellenberger, Rickenbach

65. Geburtstag

17.10. Kurt Hiltbrunner, Rickenbach

26.10. Loredana Casadio, Hägendorf

30.10. Lilian Müller, Rickenbach

02.11. Daniel Herrmann, Hägendorf

03.12. Clemens Rötheli, Hägendorf

15.12. Evelyn Bleuer, Hägendorf

28.12. Martin Kamber, Rickenbach

„Nicht immer etwas tun müssen“ – Abschied aus dem

Katharina Aschwanden war von Anfang an klar, dass sie sich maximal 10 Jahre im Rat der Stiftung für ein glückliches Alter Hägendorf-Rickenbach engagieren will. Auf Ende 2026, nach exakt 10 Jahren, gibt die frühere, langjährige Gemeindeschreiberin und Zivilstandsbeamtin aus Rickenbach Ratssitz und Aktuariat auf. Ein Wegzug aus dem Stiftungsgemeindegebiet zeichnet sich ab.

In den Stiftungsrat kam Katharina Aschwanden Anfang 2017 über den früheren Präsidenten Werner Huber, den sie bereits kannte. Da die bisherige Aktuarin Marianne Möri dieses Mandat damals aufgeben wollte, war der Ratssitz mit der Übernahme des Aktuariats verbunden. «Schreiben und Büroarbeiten waren immer mein Hobby», hält Katharina Aschwanden fest. «Also war es für mich klar, dass ich das Aktuariat übernehme.» Dies tat sie per 1. Januar 2021.

Wenn das Präsidium Hilfe brauchte, stand die heute 74-Jährige stets zur Verfügung. «Ansonsten war ich ruhig. In der Stiftung suchte ich nie die Führung – das musste ich auch nicht. Die amtierenden Ressortverantwortlichen leisten sehr gute Arbeit. Ich schätze die Zusammenarbeit sehr.»

Ein kleiner Ausflug in das Persönliche

Katharina „Käthi“ Aschwanden-Meier wuchs in Olten auf und zog 1977 mit ihrem 1985 verstorbenen Mann und dem Sohn Livio nach Rickenbach an den Kirchweg. Den zweiten Sohn Sven erwartend, kaufte das Paar 1979 Bauland am Ferchweg und zog in ihr neues Eigenheim. Nach der kaufmännischen Lehre in einem Anwaltsbüro arbeitete sie dort bis zur Geburt des ersten Sohnes 1976.

Als Nachfolgerin von Paul Kopp übernahm sie im September 1977 das Gemeindeschreiberamt in Rickenbach, einer damals mit 350 – 370 Einwohner/-innen noch sehr kleinen Gemeinde. «In Rickenbach lief zu jener Zeit nicht übermässig viel. Ich wuchs dann sozusagen mit der Gemeinde mit.»

Bis zur übergemeindlichen Professionalisierung 2001 und der damit verbundenen Verschiebung des Zivilstandswesens aus den einzelnen Gemeinden war Katharina Aschwanden 24 Jahre lang als Gemeindeschrei-



Katharina Aschwanden blickt von ihrem Zuhause in Rickenbach direkt in eine neue Zukunft.

berin tätig sowie ab 1989 zusätzlich als stellvertretende und ab 1993 als Zivilstandsbeamtin. «Dann überlegte ich mir vom Alter her: Wenn ich noch etwas ändern will, muss ich es jetzt tun. Der Bereich Gemeindeschreiberi gefiel mir zwar auch, doch ich bevorzugte das Zivilstandswesen.»

Voraussetzung für dessen professionelle Weiterführung war eine Ausbildung mit eidgenössischem Diplom bis 2005. «Das reizte mich. Also absolvierte ich die Prüfung.» Dafür wechselte sie 2001 nach Solothurn und übernahm die Leitung des Zivilstandsamts Bucheggberg-Wasseramt. „Dieser Job erfüllte mich sehr“, sagt die 2-fache Mutter und 5-fache Grossmutter. «Das Alter der Kinder erlaubte mir, mehr auswärts zu arbeiten. Ich würde diesen Beruf immer noch machen. Dabei hat man mit allen möglichen Menschen zu tun, mit Erfreulichem wie Hochzeiten, aber auch mit Traurigem wie Todesfällen.» Genauso wie das Aktuariatsmandat in der Stiftung für ein glückliches Alter hat sie das Zivilstandswesen nie bereut.

„Pensen, Arbeitsaufwand und Funktion wuchsen aufgrund der Professionalisierung mit mir.“ Praktischerweise war Katharina Aschwandens Büroarbeitsplatz in der Nähe. Am Anfang noch im eigenen Haus, wirkte sie nach dem Umbau des alten Schulhauses in der jetzigen Gemeindeverwaltung. . / .

Stiftungsrat nach 10 Jahren

Mit 65 Jahren ging sie – „nicht unbedingt gern“ – in Pension.

„Ich mache immer etwas“

Wer die 74-Jährige kennt, ist über diese Aussage nicht komplett überrascht. „Ich mache immer etwas.“ Früher war sie noch aktiver. Tatsächlich konnte sie immer wieder bei der Gartenarbeit oder im Winter beim Schneeschaukeln gesehen werden. Auch der täglich mehrmals gegangene, lange Treppenaufstieg vom Parkplatz zum Hauseingang fiel ihr leicht. Das mehrmalige Tennisspielen pro Woche behält sie bei. Trotzdem: «Das Alter ist angekommen. Heute möchte ich nicht mehr immer etwas tun *müssen*.» Von ihrem erhöhten Hauseingang aus haben sie und ihr jetziger Ehemann freie Sicht auf die Berner Alpen, das Juragebirge und die Untergäuer Nachbargemeinden. „Seit Jahrzehnten haben wir immer nach Kappel hinübergeschaut. Unsere Zukunft möchten wir dort gestalten – und werden nicht nur eine schöne Aussicht, sondern auch einen Lift haben.»

Auch wenn sich Katharina Aschwanden bald aus dem Rat der Stiftung für ein glückliches Alter Hägendorf-Rickenbach verabschiedet – in den Reihen der freiwilligen Helfer/-innen wird sie weiterhin zwischendurch im Einsatz sein. Und sonst? Irgendwelche Hobbys? „Heute male ich auch gerne in Öl. Jassen in fröhlicher Runde ist für meinen Geist sehr nützlich, und Tennisspielen in Trimbach mit Gleichgesinnten für meine körperliche Fitness ideal. Zudem wandern wir oft und erkunden die Schweiz zu Fuss und per ÖV. Es gibt so viele Orte, die wir noch nicht kennen.“

Karin Schmid, Redaktorin

Aktuar/-in und Stiftungsratsmitglied ab 1. Januar 2027 gesucht

Aufgaben: Präsenz/Protokollführung an 2 – 3 Sitzungen jährlich, allgemeine Korrespondenzen. **Interessiert?** Beat Meier, beat.meier1@bluewin.ch, 079 705 86 87

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!

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

Jasstage 2026

05. Oktober 2026

02. November 2026

07. Dezember 2026

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

Neue Jasserinnen und Jasser sind jederzeit herzlich willkommen!

Hanspeter Bättig und Olivier Mauer stellen sich vor

Kannst Du Dich kurz vorstellen?

Hanspeter Bättig: Ich wurde 1959 in Hägendorf geboren und war bis zu meiner Pension in der Elektrobranche tätig.

Olivier Maurer: Jahrgang 1961, seit 1992 in Hägendorf wohnhaft und jetzt pensioniert. Ich gehe gerne wandern und lese viel.

Was hat Dich dazu motiviert, Dich ehrenamtlich im Fahrdienst für ältere Menschen zu engagieren?

Hanspeter Bättig: Der Allgemeinheit etwas zurückzugeben, und für mich selbst, mein soziales Umfeld weiterhin zu pflegen.

Olivier Maurer: Meine Mutter ist im SZU wohnhaft. Dadurch habe ich einiges erfahren von den diversen freiwilligen Diensten.

Wie sieht ein typischer Einsatz aus, von der Anfrage bis zur Rückfahrt?

Hanspeter: Ich bekomme eine Anfrage vom Fahrdienstleiter per WhatsApp für eine Fahrt, dann kläre ich mit meiner (überfüllten) «Rentneragenda» ab, ob ich den Fahrauftrag ausführen kann und melde dies zurück. An besagtem Termin kontrolliere ich das Fahrziel sowie mein Fahrzeug (freier Kofferraum für Rollator etc.) und begeben mich zeitig zum vereinbarten Treffpunkt. Es folgt eine kurze Begrüssung, eventuell Vorstellung und ein Informationsaustausch.

Wir begeben uns zum Fahrzeug, steigen ein und fahren los zum Fahrziel. Dort angekommen, bringe ich die Person an die Anmeldung oder direkt in die Abteilung und frage nach dem ungefähren Zeitbedarf, auch um zu entscheiden, ob ich zwischenzeitlich nach Hause fahre oder irgendwo einen kleinen Spaziergang mache. Nach erfolgtem Termin geht es im gleichen Sinn wieder nach Hause.

Während der Fahrt ergibt sich das eine oder andere gute Gespräch!



Hanspeter Bättig.

Olivier: Ich fahre Menschen, die nicht mehr ganz selbständig sind, zu Terminen mit meinem Auto. Neu fahre ich jetzt auch das Invalidenfahrzeug des Seniorenzentrums Untergäu (SZU), den Caddy.

Welche Begegnung mit einer älteren Person ist Dir bisher speziell im Gedächtnis geblieben? Warum?

Olivier: Da ich erst seit kurzem dabei bin, kann ich nur sagen, dass es viele unterschiedliche Menschen gab, die transportiert werden mussten.

Was erlebst Du während der Fahrt? Gibt es Gespräche oder Geschichten, die Dich überraschen oder berühren?

Olivier: Alle Begegnungen sind wertvoll. Es gab immer Gespräche mit den Fahrgästen. Wichtig ist, dass wir den Menschen etwas helfen.

. / .

– „es kann auch für dich eine Bereicherung sein“



Olivier
Maurer.

Welche Herausforderungen gibt es bei diesem Ehrenamt, mit denen Du vorher vielleicht nicht gerechnet hast?

Hanspeter: Da ich erst im Juli mit dem Fahrdienst begonnen habe, kann ich zu den letzten 3 Fragen noch nicht viel beitragen.

Olivier: Man lernt sehr schnell in der Praktik. z.B. der erste Fahrgast, den ich fahren durfte, kam mit dem Rollator, war aber zu schwach, im Spital selbst weiter zu gehen. Daher organisiere ich mich besser im Voraus.

Was bedeutet der Fahrdienst Deiner Meinung nach für die älteren Menschen, ausser dass sie von A nach B kommen?

Hanspeter: Ich denke, dass es den Leuten eine gewisse Sicherheit gibt, sowie das Wissen, dass sich jemand um sie kümmert.

Olivier: Die Menschen sind glücklich, dass sie ihre Termine noch auswärts wahrnehmen können, das merkt man gut. Eventuell ist es sogar eine Abwechslung für manche, mit dem Auto "ausgeführt" zu werden.

Du bist neu in diesem Amt: Was hast Du bisher bereits gelernt oder anders gesehen als erwartet?

Hanspeter: Dass die Leute sehr offen und umgänglich sind für ein gutes Gespräch.

Olivier: Die neue Aufgabe bei euch habe ich mir genauso vorgestellt.

Was würdest Du jemandem sagen, der darüber nachdenkt, selbst ehrenamtlich Fahrerin oder Fahrer zu werden?

Hanspeter: „Tu es“ – denn es kann oder wird auch für dich eine Bereicherung sein!

Olivier: Personen, welche am ehrenamtlichen Fahren interessiert sind, kann ich nur raten dies zu versuchen. Es ist ja kein Zwang dahinter. Ich bin sicher, dass diese Aufgabe Freude bereiten wird.

Interview: Beat Meier

***Jeder, der sich die Fähigkeit erhält,
das Schöne zu erkennen, wird nie alt werden.***

Franz Kafka

„Ich kann Trost spenden und verhindern, dass jemand

Marlis Schöni aus Hägendorf begleitet Menschen an ihrem Lebensende. Sie kann damit Trost spenden und verhindern, dass jemand einsam sterben muss. Die Einsätze erlebt sie als bereichernd für sich selbst.

Marlis Schöni sitzt auf einem Stuhl neben dem Bett einer betagten Frau im Pflegeheim. Es handelt sich um eine Bekannte, die am Ende ihres Lebenswegs angelangt ist. Die Frau ist nicht mehr in der Lage, sich mit Worten auszudrücken, und sie scheint bereit, demnächst zu gehen. Im Gegensatz dazu trinkt sie noch immer regelmässig, was darauf hindeutet, dass sie noch nicht ganz mit dem Leben abgeschlossen hat.

Auf einmal durchfährt Marlis Schöni ein Geistesblitz. Sie erinnert sich, wie die Bekannte ihr vor Jahren von einem Fall erzählte, bei dem eine schwerkranke Patientin verdurstet sei, weil niemand mehr ihr Flüssigkeit zugeführt habe. Marlis Schöni legt der Bekannten die Hand auf den Arm und sagt zu ihr: «Du darfst loslassen und musst nicht Angst haben, dass du verdursten wirst.» In der folgenden Nacht stirbt die Frau.

Unentgeltliches Angebot

Die Erfahrung mit der Bekannten hat Marlis Schöni angerührt. Sie ist Begleiterin für Palliativ-Fälle, das heisst schwerkranke Menschen, die kurz vor dem Tod stehen. Seit 2014 steht die Hägendorferin Patientinnen und Patienten auf ihrem letzten Lebensabschnitt bei, hält nicht selten Sitzwachen in der Nacht, leistet ihnen aber auch mal den Tag hindurch während einiger Stunden Gesellschaft.

Die Palliativ-Begleitung ist ein unentgeltliches Angebot der Evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Region Olten inkl. Hägendorf und Rickenbach. Patientinnen und Patien-



Marlis Schöni, Sterbebegleiterin. Foto: Daniel Göring

ten, aber auch deren Angehörige können es in Anspruch nehmen, um sich zwischen- durch zu entlasten. Die Koordination der Einsätze erfolgt durch Palliative Care und -Begleitung der Aargauer Landeskirchen.

Kein Ersatz für die Spitex

2 – 6 Begleitungen von sterbenden Menschen führt Marlis Schöni jährlich in der Regel durch. Neben ihr stehen in der Region Olten 5 weitere Frauen im Einsatz – allesamt Freiwillige. Am häufigsten wünschten Patientinnen und Patienten, dass die Begleiterin sich zu ihnen ans Bett setze, erklärt Marlis Schöni. «Oft wollen sie auch, dass wir ihre Hand halten, damit sie sich nicht alleingelassen fühlen.»

Die Begleiterin betet regelmässig im Stillen für die Person und erbittet so Gottes Ruhe für sie. Dies allerdings nur, wenn sie die Gewissheit habe, dass der Mensch für religiösen Beistand empfänglich sei.

. / .

einsam sterben muss.“

Der Wille einer sterbenden Person ist für Marlis Schöni unantastbar: «Ich tue immer nur das, was die Person möchte.» Könnte sie nicht mehr sprechen, gelte es, ihre Bedürfnisse zu erspüren, erläutert die Palliativ-Begleiterin. Die jahrelange Erfahrung hat ihr geholfen, das entsprechende Sensorium zu verfeinern.

Wenn sie merke, dass der Patientin oder dem Patienten unwohl sei, bette sie die Person um, führt Marlis Schöni weiter aus. Auch gebe sie ihr Wasser zu trinken oder befeuchte die Lippen damit, wenn die Person nicht mehr schlucken könne. Nicht zu ihren Aufgaben gehören hingegen weitergehende pflegerische Dienstleistungen. «Wir sind keine Ersatz-Spitem», zieht die Palliativ-Begleiterin die Grenzlinie zwischen den beiden Tätigkeiten.

Menschen zeigen sich dankbar

Macht Marlis Schöni der Gedanke nicht zu schaffen, dass bei ihrem nächsten Einsatz ein Mensch sterben könnte? «Erstaunlicherweise habe ich keine Probleme damit», gibt die Palliativ-Begleiterin zur Antwort. Es sei im Gegenteil eine bereichernde Erfahrung, einer Person an ihrem Lebensende beistehen zu können. «Ich kann ihr Trost spenden und verhindern, dass jemand einsam sterben muss.» Zudem erfahre sie von den Patientinnen und Patienten immer wieder Zeichen des Dankes. «Das kann ein scheues Lächeln sein oder auch ein Händedruck», nennt Marlis Schöni 2 Beispiele. Nicht zuletzt zeigten sich die Angehörigen immer wieder dankbar für die Entlastung, die eine Palliativ-Begleitung ihnen bringe.

Auf den Weg als Palliativ-Begleiterin gebracht haben Marlis Schöni ihre Eltern. «Ich hatte das Privileg, dass ich in den letzten Tagen und Stunden bei meiner Mutter

und meinem Vater sein durfte.» Sie habe es als tröstlich und entlastend empfunden, dass die beiden in Frieden aus dieser Welt hätten gehen dürfen.

Als sie einige Zeit später je ein Inserat sah, das Freiwillige für Palliativ-Begleitungen suchte respektive für die Ausbildung als Begleitperson warb, nahm Marlis Schöni dies als Wink des Schicksals. Sie absolvierte beim Roten Kreuz des Kantons Solothurn den Lehrgang in Palliative Care und schloss sich der Palliativ-Gruppe der Reformierten Kirchgemeinde Region Olten an, welche die damalige Pfarrerin Katharina Fuhrer am Aufbau war.

Tätigkeitsfeld ausweiten

Die Arbeit als Palliativ-Begleiterin erfüllt Marlis Schöni nach mehr als einem Jahrzehnt unverändert. Für Menschen da zu sein, gibt ihr mehr, als sie zu geben glaubt. Sie denkt denn auch daran, ihr Tätigkeitsfeld auszuweiten. «Ich plane, demnächst einen Kurs für die Begleitung von Demenzerkrankten zu besuchen.» Ein Feld, auf dem sich mit Blick auf die alternde Gesellschaft in den nächsten Jahren noch viel Arbeit auf-tun dürfte.

*Daniel Göring,
Kommunikationsverantwortlicher
Reformierte Kirchgemeinde Region Olten,*

Anfragen für eine Palliativ-Begleitung können an das zuständige Pfarramt oder die Koordinationsstelle für Palliativ-Einsätze, einsatz@palliativebegleitung.ch, 062 838 06 55, gerichtet werden. Die Begleitungen sind kostenlos.

Der nächste Kurs des Roten Kreuzes in «letzter Hilfe» findet am 24. Oktober 2026 statt. Mehr Informationen unter www.srk-solothurn.ch.



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)	CHF 7.00
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 (diese Dienstleistungen werden von der Stiftung unterstützt.)	CHF 1.00

Fahrten im Auftrag des Seniorenzentrums Untergäu	erfolgen nach speziellem Tarif
Fahrten für Einkäufe, zur Bank/Post, zum Coiffeur	
oder zu anderen Treffpunkten. Grundtaxe:	CHF 12.00
Zeitaufwand pro 1/2 Stunde	CHF 6.00
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 Stellvertretung,
079 733 39 91



Herzliche Einladung

zur **Samstag-Nachmittags**-Theatervorstellung
am **17. Oktober 2026 um 14.00 Uhr**
in der Mehrzweckhalle in Rickenbach

In Zusammenarbeit mit der Betagtenstiftung Ludwina Giger lädt die Höckeler-Zunft Hägendorf herzlich die Seniorinnen und Senioren zu einem vergnüglichen Nachmittag ein. Freuen Sie sich auf eine unterhaltsame Theatervorstellung mit einem Getränk und einem feinen Nussgipfel.

Sollten Sie den Fahrdienst benötigen, melden Sie sich bitte rechtzeitig per Mail an mige@hoeckeler-zunft.ch oder Natel 079 270 72 92 Mige Stalder, Hägendorf.

Sie erhalten an der Kasse freien Einlass und den Gutschein für einen Kaffee und einen Nussgipfel.



weitere Vorführungen

Mittwoch 14. Oktober, 20.00 Uhr
Freitag 16. Oktober, 20.00 Uhr
Samstag 17. Oktober, 20.00 Uhr

**unterstützt durch die
Betagtenstiftung Ludwina Giger**



Coupon für den Einlass am Samstag, 17. Oktober 2026, 14.00 Uhr:



Anzahl Eintritte:

bitte ankreuzen

1

2



Theatergruppe
Hägendorf-Rickenbach

Ökumenischer Senioren-Nachmittag

Tag: Donnerstag, 29. Oktober 2026

Zeit: 12.00 Uhr

Ort: Ref. Kirchgemeindehaus Hägendorf

**Auch dieses Jahr laden wir Sie, liebe Seniorinnen und Senioren, zu einem feinen Mittagessen ein.
Anschliessend gibt es ein kurzweiliges,
unterhaltsames Rahmenprogramm.**

Anmeldung:

**an Raphaela Imhof unter Nr. 062 216 29 85
oder per Mail: raphaela.imhof@gmx.ch**

Anmeldeschluss: 20. Oktober 2026

**Fahrdienst: Susanna Hodel unter Nr. 078 748 05 55
oder per Mail: susannahodel@gmail.com**

**Die Evangelisch-Reformierte und Katholische
Kirchgemeinde Hägendorf-Rickenbach**

Mittagstisch für Seniorinnen, Senioren und Alleinstehende



- Ort:** Katholisches Pfarreizentrum, Hägendorf
- Daten:** jeden **3. Mittwoch** des Monats um 12.00 Uhr
21. Oktober 2026
18. November 2026
16. Dezember 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 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](http://gluecklichesalter.ch/Dienstleistungen)**, und in den Schaukästen beim Bistro Vögeli-Beck im Dorfzentrum von Hägendorf oder in Rickenbach beim Schulhaus.

Nächste Wanderdaten: **13. Oktober / 10. November / 8. Dezember 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



Mehrere Institutionen, darunter das Seniorenzentrum Untergäu, brachten den Jugendlichen an der Berufs

Heute Nachwuchs fördern, morgen Pflege sichern –

Wer wird uns in Zukunft pflegen und begleiten, wenn wir auf Unterstützung angewiesen sind? Diese Frage beschäftigt nicht nur Alters- und Pflegeinstitutionen, sondern letztlich uns alle. Denn gute Pflege braucht vor allem eines: Menschen, die sich mit Fachwissen, Engagement und Herz für andere einsetzen.

Für das Seniorenzentrum Untergäu ist es deshalb wichtig, nicht erst an morgen zu denken, wenn Fachkräfte fehlen. Das SZU möchte bereits heute junge Menschen für die vielseitigen Berufe in der Langzeitpflege begeistern, ihnen einen guten Einstieg ins Berufsleben ermöglichen und sie auf ihrem Weg zu kompetenten Fachpersonen begleiten.

Unterwegs für Fachkräfte von morgen

Eine Gelegenheit dazu bot die Berufsinformationsmesse 2026 in Olten. Dort konnten Jugendliche verschiedenste Berufe und Ausbildungswege kennenlernen, Fragen stellen und mit Berufsleuten direkt ins Gespräch

kommen. Auch die Langzeitpflege war mit einem gemeinsamen Auftritt mehrerer Altersinstitutionen vertreten – darunter das Seniorenzentrum Untergäu. Für dieses war die BIM eine wertvolle Gelegenheit, jungen Menschen zu zeigen, was die Arbeit in einem Seniorenzentrum tatsächlich bedeutet. Im persönlichen Austausch wurden Fragen beantwortet, Einblicke in den Berufsalltag gegeben und die verschiedenen Möglichkeiten einer Ausbildung in der Langzeitpflege aufgezeigt. Denn wer bei der Arbeit in einem Seniorenzentrum nur an klassische Pflegeaufgaben denkt, sieht nur einen Teil davon.

Die Arbeit mit älteren Menschen ist vielseitig, verantwortungsvoll und vor allem menschlich. Kein Arbeitstag gleicht dem anderen: Man begleitet Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen, arbeitet eng im Team zusammen, übernimmt Verantwortung und erlebt täglich persönliche Begegnungen. . / .



Informationsmesse (BIM) in Olten den Berufsbereich Langzeitpflege näher. FOTOS: AGNESHA BASHA

Einblick in die Langzeitpflege für junge Menschen

Genau das möchte Seniorenzentrum Untergäu jungen Menschen vermitteln. Eine Berufsmesse wie die BIM bietet die Möglichkeit, erste Berührungspunkte mit diesem Berufsfeld zu schaffen. Vielleicht entsteht aus einem kurzen Gespräch Interesse, daraus später eine Schnupperlehre und irgendwann sogar die Entscheidung für eine Ausbildung in der Pflege.

Ausbildung – Investition in die Zukunft

Mit dem Interesse allein ist es jedoch nicht getan. Junge Menschen auszubilden bedeutet, sie über mehrere Jahre zu begleiten, ihnen Wissen weiterzugeben, ihnen Vertrauen zu schenken und ihnen Schritt für Schritt mehr Verantwortung zu übertragen. Dazu braucht es erfahrene Mitarbeitende, die sich Zeit nehmen und die jungen Menschen auf ihrem Weg begleiten. Diese Aufgabe nehmen die Verantwortlichen und Mitarbeitenden im Seniorenzentrum Untergäu bewusst wahr.

Denn die Lernenden von heute sind die Fachpersonen von morgen. Vielleicht übernehmen sie später selbst Verantwortung, begleiten neue Lernende oder geben ihre Erfahrungen eines Tages an die nächste Generation weiter.

Deshalb war der Auftritt des Seniorenzentrums Untergäu an der BIM weit mehr als ein Besuch an einer Berufsmesse. Mit solchen Begegnungen möchte es dazu beitragen, junge Menschen für die Arbeit mit älteren Menschen zu begeistern und damit auch langfristig eine gute Pflege und Betreuung sicherzustellen. Denn hinter jeder guten Pflege stehen Menschen. Und damit auch morgen genügend gut ausgebildete Menschen für die Bewohnerinnen und Bewohner des SZU da sind, beginnt dessen Arbeit dafür bereits heute.

*Agnesa Basha
Fachfrau Marketing/Kommunikation SZU*

Liebevolle, sichere Betreuung für ältere Menschen

Der Tagestreff des Seniorenzentrums Untergäu (SZU) bietet Seniorinnen und Senioren eine liebevolle, familiäre, sichere und abwechslungsreiche Tagesbetreuung. Dabei stehen die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten jedes einzelnen im Mittelpunkt.

Ein wichtiger Bestandteil des Angebots ist die Entlastung der Angehörigen. Während ihre Familienmitglieder im Tagestreff gut betreut und begleitet werden, können Angehörige ihren beruflichen, persönlichen oder familiären Verpflichtungen nachgehen und neue Kraft schöpfen.

Durch eine gezielte und sinnvolle Beschäftigung möchten die Mitarbeitenden des Tagestreffs die Seniorinnen und Senioren aktiv in den Tagesablauf einbeziehen. Je nach Interesse und Fähigkeiten bieten sie verschiedene Aktivitäten an, zum Beispiel:

- gemeinsame Gespräche und Gesellschaft;
- Gedächtnis- und Bewegungsspiele;
- kreatives Gestalten und Basteln;
- Musik und gemeinsames Singen;
- leichte Bewegungsübungen;
- Spaziergänge und Aktivitäten im Freien;
- gemeinsames Kochen und Backen;
- Lesen und Vorlesen;
- jahreszeitliche Aktivitäten;
- Besuche von hausinternen Aktivitäten wie Auftritte, Clownbesuche, Turnangebote etc.

Die Beschäftigungen werden, soweit es möglich ist, an die persönlichen Möglichkeiten und Interessen der Tagesgäste angepasst. Ziel ist es, vorhandene Fähigkeiten zu erhalten, soziale Kontakte zu fördern und den Alltag sinnvoll und abwechslungsreich zu gestalten.



Kochen, Musizieren, Malen – der SZU-Tagestreff bietet den Seniorinnen und Senioren verschiedene, abwechslungsreiche Aktivitäten an.

FOTOS: GREETJE MEIER

Der Tagestreff des Seniorenzentrums Untergäu soll ein Ort sein, an dem sich alle wohl, respektiert und gut aufgehoben fühlen. Gleichzeitig bietet er eine wertvolle Unterstützung und Entlastung für ihre Angehörigen.

Bei Interessen melden Sie sich gerne beim Tagestreff:

- Telefon: 062 209 45 05
- E-Mail: tagestreff@szuntergaeu.ch

Greetje Meier

Herzlich willkommen im Seniorinnentreff



Röseligarten

Nächste Daten:

06. Oktober 2026

03. November 2026

01. Dezember 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.

Seniorenachmittag

Jeden 2. Donnerstag im Monat, 14.00 – 16.00 Uhr
im Ref. Kirchgemeindehaus Hägendorf



**Evangelisch-Reformierte
Kirchgemeinde Region Olten**

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.

08. Oktober 2026	Rosenlotto
12. November 2026	Vortrag von Simea Schwab
10. Dezember 2026	Adventsfeier

Senioren-Treff

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

28. Oktober 2026	Telefonkriminalität (Schockanrufe und Cyber)
16. Dezember 2026	Adventsfeier

Kontakt:

Hägendorf: Andreas Schindelholz (Sozialdiakon), 062 213 85 20 / 076 268 38 60, ref-olten.ch
Wangen: Lisbeth Walder (Kirchenkreis-Präsidentin Untergäu), 079 613 91 17

Hägendörfer Senioren- wanderer zaubern 5*-Menü



Der harte Kern der Seniorenwanderer von Hägendorf hat sich am Dienstag, 11. August 2026, trotz Hitze getroffen, um gemeinsam zum nahegelegenen Born zu wandern. In der Waldhütte «Fuchsloch» in Kappel waren Gabriel Rossi und Claudio Piffaretti (Foto) bereits damit beschäftigt, für die Wandernden ein feines Risotto mit Salsiccia zuzubereiten. Gabriel Rossi hat uns sein Tessiner Risotto-Rezept für 6 Personen zum Nachkochen aufgeschrieben.

Das Waldhaus wurde 1969 von Mitgliedern des Natur- und Vogelschutzvereins sowie der Bürgergemeinde Kappel mit viel Freiwilligenarbeit erbaut. Welch ein schöner Platz!

Eine angenehme Brise kühlte die verschwitzten Wanderer herrlich ab, während die Küche schon in voller Aktion war. Tische und Bänke standen im wohltuenden Schatten bereit und für den Durst war bestens gesorgt. Die Wanderer genossen die Gemeinschaft, die Natur, den Schatten und ein Alphorn-

Man nehme ...

(hiess es früher einmal)

- 450 gr. Risottoreis (Uncle Ben's)
- ca. 8 dl Bouillon (halb Rind, halb Poulet)
- Olivenöl
- 2 mittlere Zwiebeln
- etwas Knoblauch
- 4 dl Weisswein
- ca. 150 gr Butter
- 1 Briefchen Safran
- Paprika und Pfeffer
- 200 gr. Parmesan

ständeli von Rosmarie Studer.

Zu den beiden Köchen kann man nur sagen: «Fünf Sterne sind sicher!» An dieser Stelle ein grosses Dankeschön an Gabriel Rossi und Claudio Piffaretti.

Beat Meier

Zubereitung

Tessiner Risotto

Zuerst die Bouillon vorbereiten.

Einen Teil der Butter und etwas Olivenöl in die Pfanne geben

(Boden soll bedeckt sein). Zwie-

beln und Knoblauch anschwitzen, den Reis begeben und glasig dünsten. Mit Weisswein ablöschen und diesen einkochen lassen.

Nach und nach die Bouillon begeben und immer rühren. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis sämig ist, aber noch etwas Biss hat. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit den Safran und die restliche Butter dazugeben. Am Schluss würzen und den Parmesan unterrühren. Gabriel Rossi betont, dass es unbedingt Parmesan sein muss für den typischen Geschmack!

Wissen Sie es?

1. Der neunte Monat September ist dem Namen nach welcher Monat?
2. Wo leben Rund 90 % aller Menschen?
3. Welche Farbe wird Betrunkenen oft zugeschrieben?
4. Woher kommt der sogenannte Honigtau, aus dem Waldhonig gewonnen wird?
5. Was war früher das Besondere an der sogenannten Damenkarte in vielen Restaurants?
6. Was ist Sirup laut Bedeutung der beiden arabischen und lateinischen Wörter, von denen sich der Name herleitet?
7. Welches Organ wird am meisten transplantiert?
8. Welche Bremse ist kein Insekt, sondern ein Ausdruck von Humorlosigkeit?
9. Ein zwei Mal von oben bis unten durchgestrichener Buchstabe S steht für welche Währung?
10. Welcher grosse Schweizer See heisst auf Italienisch Lago di Quattro Cantoni?
11. Welcher Klatsch ist bisweilen auch ein Kränzchen?
12. Welchen fossilen Brennstoff holt man redensartlich aus dem Feuer?
13. Welcher in Zofingen geborene Schweizer Bestseller-Buchautor mit besonderem Interesse an ausserirdischen Lebensformen starb am 10.1.2026?

Lösungen Seite 23

Welche Insel ist nicht
von Wasser umgeben?

-

Die Verkehrsinsel!

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

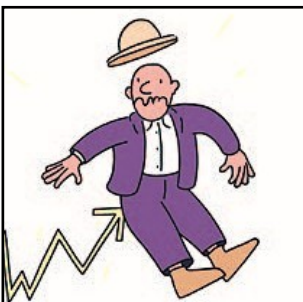
Telefon 062 287 10 20

Quiz – Hätten Sie es gewusst?

1. Der siebte Monat.
2. Auf der Nordhalbkugel.
3. Blau.
4. Ausscheidungen von Pflanzenläusen.
5. Keine Preisangabe.
6. Heiltrank.
7. Niere.
8. Spassbremse.
9. US-Dollar.
10. Vierwaldstättersee.
11. Kaffeeklatsch.
12. Kohle.
13. Erich von Däniken.

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

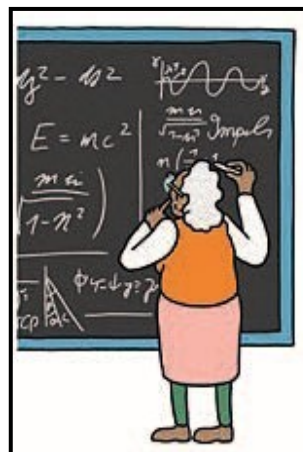
Schmerzen gehören zum Älterwerden dazu



Jein. Zwar haben manche älteren Menschen aufgrund von Krankheiten wie Arthritis häufiger Schmerzen. Oft leiden sie jedoch unnötig, weil sie die Schmerzen als

normal betrachten und keine Hilfe suchen. Dabei lassen sich die Beschwerden mit einer Schmerztherapie meist gut lindern.

Die Arbeitsleistung nimmt mit dem Alter ab



Irrtum. Zwei Studien des Max-Planck-Instituts zeigen: Die Produktivität sinkt bis zum Alter von 65 Jahren kaum – bei komplexen Aufgaben steigt sie sogar. Erfahrung gleicht dabei körperliche und geistige Einbussen aus.

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