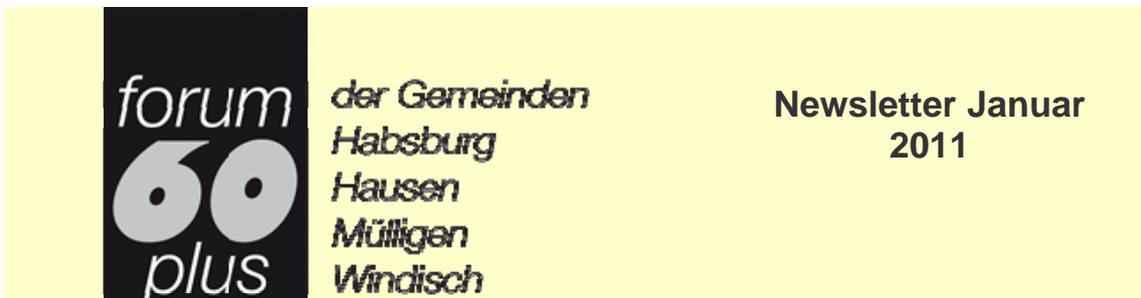


Von: Forum 60 plus [vorstand@forum-60-plus.ch]
Gesendet: Samstag, 22. Januar 2011 23:14
An: Heinz Brun
Betreff: Newsletter 01 / 2011 Forum 60 plus

Falls Sie die Bilder und Grafiken nicht sehen, [klicken Sie hier, um sich den Newsletter im Browser anzusehen](#)



Forum 60 plus – Mitgliederbrief Januar 2011

Liebe Vereinsmitglieder,

Es ist ja überhaupt nicht wichtig, wie alt man wird, entscheidend ist doch wie man alt wird!

Bereits stehen wir wieder am Anfang eines neuen Jahres – wir hoffen sehr, dass Sie den Jahreswechsel positiv erleben durften und nun mit Elan ins 2011 gestartet sind.

Wir sind zuversichtlich, dass uns das neue Jahr gut gesinnt ist, dass wir verschont bleiben von Krankheiten, Unfällen oder anderen negativen Einflüssen. Es ist erfreulich, wenn man auch im Alter selbständig seinen Weg gehen kann.

Aber manchmal ist unsere Vorstellung trügerisch – man kann sich noch so sehr anstrengen und unerwartet trifft uns unter Umständen ein einschneidendes Missgeschick. Und schon sind wir auf fremde Hilfe angewiesen!

Für diese Hilfe sind wir in der Schweiz sehr gut organisiert, auch wenn immer wieder Stimmen aufkommen, die nur negative Seiten des Gesundheitswesens oder der Altersarbeit betonen. In Wirklichkeit gibt es viele Möglichkeiten der Hilfe und Unterstützung, man muss sie nur finden und benutzen! Eine dieser Möglichkeiten ist *Forum 60 plus!*

Unser Verein *Forum 60 plus* besteht seit einem halben Jahr und unsere Mitgliederzahl ist auf über 100 angestiegen. Das ist doch ein furioser Start! Verschiedene Angebote haben wir evaluiert, wieder verworfen, geändert und schlussendlich auch gestartet! Wir sind zuversichtlich, dass wir auch Ihnen aus unserer ansehnlichen Palette von Angeboten in irgendwelcher Form helfen dürfen und können wenn Not am Mann (oder Frau) ist. Teilen Sie uns mit, wenn Hilfe nötig ist! Hemmungen sind da am falschen Ort, man darf sich helfen lassen und seine Bedürfnisse anmelden! Genau das ist der wichtige Punkt: Trauen Sie sich, melden Sie sich – wir sind für Sie da!

Unsere Angebote ersehen Sie aus den unten erwähnten Dokumenten – und wenn Sie im Moment nichts Passendes finden was Ihnen hilft, dann melden Sie sich trotzdem, vielleicht findet sich auch für schwierige Probleme eine Lösung.

Mit freundlichen Grüßen

der Vorstand *Forum 60 plus*

Hinweise auf weitere Unterlagen:

- [Newsletter](#) als Druckversion, wie an Mitglieder ohne Internet versandt.

- [Jahresprogramm](#) als PDF-Datei
- [Stellenanzeiger](#) als PDF-Datei

Senioren unterstützen Senioren

Madeleine Nater

Das forum 60 plus wurde im Juni 2010 ins Leben gerufen, um möglichst vielen Senioren den Alltag zu erleichtern und zu bereichern. Nun zählt es bereits 100 Mitglieder!
Nehmen auch Sie eines der folgenden Angebote in Anspruch. Wir freuen uns darauf, Sie in Ihrem Alltag zu unterstützen! Sich helfen lassen, ist klug!

[Weiterlesen](#)

Zum Thema "sich helfen lassen"

„Mögen hätten wir schon wollen – aber trauen haben wir uns nicht dürfen“

Elisabeth Salchli

Liebe Mitglieder

Diese Worte von Karl Valentin kamen mir in den Sinn, als ich mich hinsetzte, um ein paar Zeilen zu schreiben, über die Bedürfnisse von älteren Menschen und wie wir diese in Erfahrung bringen könnten. Dies als Ansatz, um die „richtigen“ Angebote als Dienstleistung des forum-60-plus lancieren zu können.

[Weiterlesen](#)

Stolpersteine: Hilfe anbieten und Hilfe annehmen

Elisabeth Salchli

„Das kann ich noch selber!“ – „Mir muss niemand sagen, was ich zu tun habe“ - „Selbständigkeit ist mir das Wichtigste!“ – „Es soll niemand sehen, wie mühsam vieles geworden ist“..... Aus diesen Gefühlen heraus werden oft Bedürfnisse negiert und Anforderungen heruntergespielt.

Die Annahme, dass Altern im wesentlichen Abbau und Verlust von Fähigkeiten und Autonomie bedeutet, leitet noch heute viele Alterstheorien. Dagegen verwehren sich viele betagte Menschen – und oft mit Recht. Die Massenmedien, die durch wohlgemeinte Hinweise für Hilfsbereitschaft gegenüber der älteren Generation werben, verstärken dies. Leider werden betreuende Hilfsangebote oft als Bevormundung angesehen. Dies aus den obgenannten Gründen.

[Weiterlesen](#)

Berichte über erfolgreiche Anlässe / Angebote / Projekte

Rückblick Kurs Schönheitspflege im Alter

Elisabeth Salchli

Zehn Frauen trafen sich am 29. November in der Sanavita AG, Lindenpark, Windisch um von Frau Schär, Vindonissa-Kosmetik, zu lernen, wie sie im Alter ihre Haut und ihr Aussehen pflegen können. Die warme und freundliche Art von Frau Schär nahm den Frauen schnell die Scheu und es wurde diskutiert und nachgefragt.

[Weiterlesen](#)

Gemütlicher Domino-Treff in angenehmer Ambiente

Heinz Brun

Heute, 6. Januar 2011, trafen sich über 20 Senioren/innen zum ersten gemeinsamen Essen dieses neuen Jahres im Café Domino. Dieser Anlass hat schon eine lange Tradition in Hausen und findet immer am ersten Donnerstag jeden Monats statt. Forum 60 plus hat sich zum Ziel gesetzt, dieses Treffen einem breiteren Kreis bekannt zu machen und zusätzliche Teilnehmer zu gewinnen. So konnten wie diesmal bereits Personen aus Windisch begrüßen.

Die Küche des Dominos hat wieder, wie gewohnt, ihr Bestes gegeben und ein Dreigang-Menü zu einem äusserst attraktiven Preis hingezaubert.

[Weiterlesen](#)

Nähstube - ein voller Erfolg

Verena Rügger

Am Donnerstagnachmittag, 6. Januar 2011 öffnete die Nähstube im Untergeschoss der Alterswohnungen in Hausen zum ersten Mal ihre Türen. Dass dieser Anlass ein so grosser Erfolg wurde, das freut uns riesig. Es wurde tüchtig genäht und geändert, Hosen enger gemacht oder gekürzt und sogar ein Kleid wurde eingenäht. Dabei durfte das Plaudern natürlich nicht fehlen.

[Weiterlesen](#)

PC-Support und -Schulung sind gefragt

Heinz Brun

Der PC-Support kam seit November 2010 bereits 7x bei Vereinsmitgliedern zum Einsatz. Die hauptsächlichsten Probleme waren. Schwierigkeiten bei der Deinstallation und Neuinstallation des Virenschanners. PC zu langsam wegen zuvieler Start- und übriger Programme. Fehlende Optimierung Registrierungsdatenbank und Harddisks. Probleme mit Outlook und Internetprovider. Probleme in Word und Excel. Fehlende Updates von Windows und Office.

[Weiterlesen](#)

Neue Website eingeführt

Heinz Brun

Am 20. Dezember 2010 war es soweit. Unsere provisorische Website konnte durch ein moderne Website abgelöst werden. Die Website ist auf der Basis eines sogenannten Content Management Systems (CMS) aufgebaut, d.h. die grafische Gestaltung ist unabhängig vom Dateninhalt. Der Inhalt der Beiträge wird durch die Vorstandsmitglieder selbständig erfasst oder korrigiert. Der Webmaster hat lediglich die Aufgabe, die Struktur der Website, die Reihenfolge der Artikel, die Grafikelemente und die einzelnen Hilfskomponenten à jour zu halten.

[Weiterlesen](#)

Die nächsten Termine

Beachten Sie unsere nächsten Anlässe

Administrator

Wir haben das [Jahresprogramm](#) in einigen Punkten überarbeitet.
Beachten Sie besonders die im 1. Quartal 2011 stattfindenden Anlässe:

<u>Datum</u>	<u>Anlass</u>	<u>Lokal</u>	<u>Ortschaft</u>	<u>Anlass von</u>
03.02.2011 12.00 h	Domino-Treff / Seniorenmittagstisch	Domino	Hausen AG	Forum 60 plus
03.02.2011 14.00 h - 17.00 h	Nähstube	Alterswohnungen	Hausen AG	Forum 60 plus
08.02.2011 14.00 h - 16.00 h	Startanlass Erzählgruppe	Sitzungszimmer Sanavita AG	Windisch	Forum 60 plus
16.02.2011 14.00 h - 16.00 h	Startanlass Spielgruppe	Cafeteria Sanavita AG	Windisch	Forum 60 plus
03.03.2011 12.00 h	Domino-Treff / Seniorenmittagstisch	Domino	Hausen AG	Forum 60 plus
03.03.2011 14.00 h - 17.00 h	Nähstube	Alterswohnungen	Hausen AG	Forum 60 plus
16.03.2011	Mitgliederversammlung Forum 60 plus	Theorielokal Mehrzweckhalle Hausen	Hausen AG	Forum 60 plus

Für weitere Termine besuchen Sie unseren [Veranstaltungskalender](#).