

Betreff:

WG: Forum 60 plus / Newsletter Oktober 2014



der Gemeinden  
Habsburg  
Hausen  
Mülligen  
Windisch

## Newsletter Oktober 2014

Liebe Vereinsmitglieder  
Liebe Freunde und Sympathisanten

Wir sind unverkennbar im Herbst angelangt und damit im letzten Viertel des 2014. Im Vorstand befassen wir uns bereits intensiv mit dem Jubiläumsjahr 2015.

Im personellen Bereich haben sich im *forum 60 plus* einige Änderungen ergeben:

Frau Rita Schenk hat den Vorstand Ende September leider bereits nach einem halben Jahr wieder verlassen. Die Aufgabe hat nicht ihren Vorstellungen entsprochen und ihre neuen zusätzlichen Verpflichtungen belasten sie zeitlich zusätzlich. Wir danken Rita Schenk für die Arbeit während dieser kurzen Zeit und wünschen ihr alles Gute für die Zukunft.

Die beiden Leiterinnen des Lindenpark Mittagstisches hören nach 9jähriger Tätigkeit per Ende 2014 auf. Herzlichen Dank an Paula Egli und Ruth Stuber. Pro Senectute und das *forum 60 plus* suchen zwei NachfolgerInnen. [Interessierte melden sich bitte.](#)

Hugo Kohler gibt die Organisation und Betreuung der Kegelnachmittage als Folge seiner schweren Krankheit an [Jean-Louis Barthoulot](#) ab. Hugo Kohler danken wir für die professionelle Betreuung der KeglerInnen und wünschen ihm alles Gute in seiner schweren Situation.

Leider hat unser Aufruf "[Ihre Mithilfe ist dem forum 60 plus wichtig](#)" nur geringes Echo ausgelöst. Für die Gestaltung eines abwechslungsreichen Programmes sind wir aber auf Ihre Hilfe angewiesen. Wenn Sie realisierungsreife Ideen und Vorschläge haben, wenden Sie sich doch an unsere Koordinatorin der Aktivitäten: Frau Lisbeth Kuhnt, Tel. 056 444 86 21, kuhnt@bluewin.ch. Für das zweite Quartal 2015 benötigen wir die Vorschläge bis **31.12.2014**. Vielen Dank!

Am 26. November 2014 führen wir unseren ersten Anlass in Habsburg durch. Frau Renate Schwarz Landis, Fachberaterin Hindernisfreies Bauen Kanton Aargau, wird einen Vortrag über "[Seniorengerechtes Wohnen](#)" in der Mehrzweckhalle Habsburg halten. Wir hoffen auf ein zahlreiches Erscheinen.

Wir wünschen Ihnen recht schöne Herbsttage!

Freundliche Grüsse  
*forum 60 plus*  
Heinz Brun

18.10.2014



**Portal "Senioren helfen Senioren"**

Suchen, anbieten, helfen , um Hilfe bitten.....

.....eine Kleinanzeige im Portal "Senioren helfen Senioren" zu erfassen oder die Anzeigen der anderen Vereinsmitglieder zu lesen ist dafür gerade das Richtige.

>> [hier geht es zum Schnelleinstieg ins Portal](#)

>> Bei Fragen erhalten Sie Auskunft unter Tel. 056 535 85 22

Beilage:



[Flyer Portal Senioren helfen Senioren V6.pdf](#)



## Hinweise zu künftigen Anlässen

### 24.10.2014 Besuch Briefverteilzentrum Härkingen, 18:00 Uhr

Treffpunkt: 16:50 Uhr Bahnhof Brugg, Gleis 4

Hinreise mit öV: 17:00 Uhr Abfahrt Brugg, Olten und Hägendorf umsteigen

Bei Anreise mit dem eigenen PW ist um 17:50 Uhr Treffpunkt Parkplatz Briefverteilzentrum (Achtung: nicht Paketzentrum!)

Die Führung beginnt um 18:00 Uhr und dauert ca. 2 Std.

**Nur für bereits angemeldete Teilnehmer**

Auskunft bei der Organisatorin:

Rita Frey, 056 443 32 26, 079 739 65 92 oder rify@bluewin.ch

>> [Details hier](#)



### 29.10.2014 Sagenhafte Region - Veranstaltung mit der Sanavita AG

14. Referat aus der Vortragsreihe der Stiftung Sanavita und dem *forum 60 plus*.

Eine Erzählstunde über Volkssagen aus der Region Brugg

Peter Hägler, ehem. Bezirksschullehrer, wird uns einige schön-schaurige Geschichten aus der Region erzählen

15:00-16:00, Sanavita AG, Mehrzwecksaal, Lindhofstr. 2, 5210 Windisch

Der Vortrag ist öffentlich und kostenlos.

Freiwillige Spenden zur Deckung der Unkosten sind willkommen.

>> [Details hier](#)



### 03.11.2014 Kegelnachmittag

Inolge der schweren Erkrankung von Hugo Kohler betreut neu Herr Jean-Louis Barthoulot den Kegelnachmittag am ersten Montag im Monat.

**Kontakt und Anmeldung:**

[Jean-Louis Barthoulot](#), Ländestrasse 5, 5230 Windisch  
056 441 28 89 oder 079 237 76 49

>> [Details hier](#)



## 10.11.2014 Sturzprophylaxe - Veranstaltung mit der Sanavita AG

15. Referat aus der Vortragsreihe der Stiftung Sanavita und dem *forum 60 plus*.

Herr Erich Weidmann ist Bewegungstrainer und beschäftigt sich intensiv mit dem Thema „Stürzen“. Er wird drei Blickpunkte beleuchten:

1. Stürzen, stolpern, fallen
2. Was hilft, nicht zu stürzen
3. Und wenn es passiert - wie komme ich wieder hoch?

16:00-17:00 Sanavita AG, Mehrzwecksaal, Lindhofstr. 2, 5210 Windisch

Der Vortrag ist öffentlich und kostenlos.  
Freiwillige Spenden zur Deckung der Unkosten sind willkommen.

>> [Details hier](#)



## 26.11.2014 Vortrag "Seniorenrechtliches Wohnen"

Frau Renate Schwarz Landis, Fachberaterin Hindernisfreies Bauen Kanton Aargau, wird uns aufzeigen, auf was im Alter bei bestehenden oder auch neuen Wohnungen geachtet werden muss und welche Vorkehrungen getroffen werden können, damit sie seniorenrechtlicher werden.

15:30 – 16:30 Uhr, Mehrzweckhalle (MZH) **Habsburg**

Fahrplan: siehe Flyer, Gehdistanz von Bushaltestelle ca. 5 Min (300 m)

Parkplätze: Mehrzweckhalle (MZH)

Der Vortrag ist öffentlich und kostenlos; eine Anmeldung ist nicht notwendig.

>> [Details hier](#)



## 30.11.2014 Adventskonzert in Baden

Zum 1. Adventssonntag empfehlen wir unseren Mitgliedern ein romantisches Chorwerk von Heinrich von Herzogenberg „Die Geburt Christi“. Das Oratorium wird in der Stadtkirche in Baden aufgeführt und wir konnten schöne Plätze der 2. Kategorie reservieren. Vor dem Konzert gibt Lisbeth Kuhnt eine Einführung über den Komponisten und das Werk.

Wer Karten reservieren möchte, sollte sich bis zum **31. Oktober** bei Lisbeth Kuhnt melden, Tel. 056 444 86 21 oder kuhnt@bluewin.ch.

>> [Details hier](#)



## Voranzeige: Wanderferien in Finnland

Planen Sie schon Ihre „schönsten Tage des Jahres“ für 2015?

Der Gedanke von gemeinsamen Wandertagen ist im vergangenen Juni sehr positiv aufgenommen worden und unsere Finnland-Kennerin Lisbeth Kuhnt bietet allen Interessierten auch im kommenden Jahr diese begleiteten Ferien an. Kleinere und grössere Wanderungen, Ausflüge, Kennenlernen einer faszinierenden Landschaft im grossen Seengebiet oder im September Pilze sammeln und trocken sind Erlebnisse, die unvergesslich bleiben werden.

Geplant sind Aufenthalte im Frühsommer (Mai oder Juni) sowie auch Anfang September 2015. Wer mitreisen möchte, kann genauere Angaben bei Lisbeth Kuhnt, Tel. 056 444 86 21 oder kuhnt@bluewin.ch bekommen.



## Berichte über vergangene Anlässe

### Schlafstörungen im Alter / Vortrag vom 17. September 2014

Das weite Gebiet rund um unseren Schlaf, Schlafbedürfnis, Schlafstörungen, Schlafverhalten und Träumen war der Inhalt des Vortrages von Frau Dr. Madeleine Vögelin und Frau Elisabeth Salchli, der eine interessierte Zuhörerschaft ins Sanavita lockte. Die Anwesenden wurden nicht enttäuscht, denn die beiden Referentinnen verstanden es, die Problematik des „Nicht-Einschlafen-Könnens“ zu erklären und mit einigen wertvollen Ratschlägen zu helfen.....

>> [Hier geht es zum Bericht von Lisbeth Kuhn](#)



### „Stubete“ forum 60 plus vom 19.09.2014 – Mit "Swing" zum Briener Rothorn

Gemäss Internet ist eine „Stubete“ ein Treffen von Freunden und Bekannten mit Musik und einem guten Essen – und so war es auch am 19. September. Langsam füllte sich der Saal im Ref. Kirchgemeindehaus mit erwartungsvollen Gästen. Empfangen wurden sie mit Jazz, Swing und Blues von den „Swinging Grooveties“, einer Seniorenband, die immerhin zusammen 437 Jahre auf dem Buckel hat.....

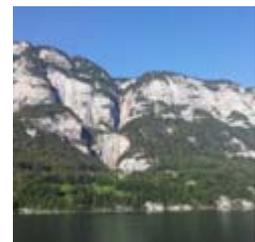
>> [Hier geht es zum Bericht von Casimir Schäffler](#)



### Wanderung am Walensee vom 26. September 2014

Pünktlich um 09.00 Uhr bestiegen 7 „Wandervögel“ in Brugg den Zug nach Ziegelbrücke. Der Wetterbericht schien recht zu behalten, und die Sonne begrüsst uns bereits beim Warten auf dem Perron. In Ziegelbrücke stiessen die zwei mit dem Auto angereisten zu uns, und somit war die Neuner-Gruppe komplett. Die einzige Abweichung vom Programm war, dass wir den Kaffee bereits in Fli, nicht erst im Paradiesli in Betlis, zu uns nahmen....

>> [Hier geht es zum Bericht von Rita Frey](#)



### 1. Oktober 2014: Seniorenmobil des forum 60 plus auf Tournee am Weltseniorentag

„Kommen Sie auch zum Rasenmähen?“, „Ist der Fahrdienst nach Brugg tatsächlich gratis?“ solche Fragen stellten Besucher des Seniorenmobils beim Studium der aufgelegten Unterlagen. Andere folgten direkt der Einladung zu Kaffee und Kuchen und waren dann vor die Entscheidung gestellt, von welchem der verschiedenen gluschtigen Kuchen sie ein Stück nehmen sollten. Viele nahmen dann zwei.....

>> [Hier geht es zum Bericht von Heinz Brun](#)



### Velofahrt plus – „Wir nehmen's gemütlich“ vom 1. Oktober 2014

Trotz einer wechselhaften Wettervorhersage führten wir unsere Velotour durch, und wir wurden mit sonnigem Herbstwetter belohnt. Die neun Teilnehmerinnen und Teilnehmer trafen pünktlich beim Eisiparkplatz in Brugg ein und fuhren frohgemut los, einige mit elektrischer Beihilfe und andere aus eigener Muskelkraft.

Das Tagesprogramm von Hans Peter Faessli, unserem Tourenleiter, stand unter dem Motto: „Über neun Brücken musst Du geh'n“. So fuhren wir gemütlich teils am rechten, teils am linken Aareufer entlang durch idyllische Auenlandschaften.....

>> [Hier geht es zum Bericht von Fredy Studerus](#)



## Reporter gesucht!

Für die Anlässe:

- [03.10.2014: Fontanes Stine](#)
- [24.10.2014: Besuch Briefverteilzentrum](#)
- [29.10.2014: Sagenhafte Region](#)
- [10.11.2014: Vortrag: Sturzprophylaxe](#)
- [26.11.2014: Vortrag: Seniorengerechtes Wohnen](#)
- [30.11.2014: Adventskonzert in Baden](#)



usw.

und natürlich für die **10 regelmässigen Anlässe** suchen wir Reporter, die unsere Mitglieder mit einem kurzen Bericht und Föteli über diese wichtigen Teile unseres Vereinslebens informieren.

Bitte melden Sie sich beim Webmaster:  
Alfred Studerus, Kindergartenweg 6, 5243 Mülligen, 056 225 17 30,  
[alfred.studerus@studerus.com](mailto:alfred.studerus@studerus.com)

Vielen Dank!

## Vermischtes

### LeiterInnen für den Lindenpark-Mittagstisch für Senioren der Region gesucht

Paula Egli und Ruth Stuber geben leider ihr Amt nach langjährigem Einsatz für den Mittagstisch per Ende Jahr ab.

Pro Senectute Aargau Bezirk Brugg und das *forum 60 plus*

suchen ab Januar 2015

**zwei Mittagstischleiterinnen oder -leiter für den Senioren-Mittagstisch in Windisch.**



Der Mittagstisch findet einmal im Monat jeweils am ersten Dienstag statt. Die Seniorinnen und Senioren freuen sich über eine nette Betreuung des Mittagstisches. Es handelt sich dabei um Freiwilligenarbeit ohne Entschädigung.

Für weitere Auskünfte melden Sie sich bei Frau Yvonne Berglund, Tel. 056 441 06 54.

>> [Link zum Mittagstisch](#)

### Ihre Ideen und Ihre Mitarbeit für das 2. Quartal 2015 sind gefragt

Das Programm und die Flyer für das 1. Quartal 2015 stehen und werden nächste Woche vom Vorstand verabschiedet. Wir arbeiten jetzt bereits am Programm für das zweite Quartal 2015. Die Idee hinter unserem Motto "Senioren helfen Senioren" ist, dass möglichst viele Angebote und Veranstaltungen unseres Vereins durch Mitglieder oder Gruppen von Mitgliedern organisiert werden. Der Vorstand bietet dabei gerne Hilfe und Unterstützung an.

Siehe auch unseren [Beitrag "Ihre Mithilfe ist dem forum 60 plus wichtig!"](#)

Für die Anlässe des 2. Quartals bräuchten wir Ihre konkreten Ideen **bis 31. Dezember 2014**, ebenfalls allfällige Änderungen bei den wiederkehrenden Veranstaltungen und Angeboten.

Wenn Sie **jetzt** eine Idee oder einen Vorschlag haben, zögern Sie nicht, sich sofort in Verbindung zu setzen mit unserer

Koordinatorin für Veranstaltungen und Angebote  
Lisbeth Kuhnt  
Tel. 056 444 86 21  
[kuhnt@bluewin.ch](mailto:kuhnt@bluewin.ch)



Lisbeth Kuhnt wird mit Ihnen das weitere Vorgehen besprechen, damit ihr Vorschlag möglichst bis zum 31. Dezember 2014 konkretisiert werden kann. Wir berücksichtigen Ihre Ideen auch gerne für die späteren Programme.

## 25. Oktober 2014: Bazar der Frauentreffen Windisch und Hausen

Die beiden Frauentreffen von Hausen und Windisch, denen eine grosse Zahl *forum 60 plus* - Mitglieder angehören, führen auch dieses Jahr am 25.10.2014 den traditionellen Bazar mit Kaffeestube durch:

13:30 - 16:30 in der alten Turnhalle und der Kirche in Hausen.

Details sehen Sie auf dem beiliegenden Flyer:



[2014 10 25 Frauentreff\\_Bazar\\_2014.pdf](#)



---

Sollten Sie künftig den Newsletter nicht mehr wünschen, so klicken Sie hier auf [Abmelden](#)

