

Vorschau:



Das Jassturnier findet am 7. März 2025 um 13:30 Uhr im Gritt statt.

Anmeldung bis 03.03.2025 an:

Annarös Räuftlin, Tel. 061 961 00 70

a.raeuftlin@eblcom.ch

Vorschau:

Die GV 2025 findet am 22. März um 13:30 Uhr in der MZH Niederdorf statt.

Adressen Vorstand / Ortsvertreter 2024

Präsident	Peter Mory	Waldenburg	061 961 95 13
Spez. Aufgaben	Elsbeth Mosimann	Oberdorf	061 951 12 65
V-Präsident / Aktuar	Ernst Haas	Lampenberg	061 951 19 76
Kassier	René Schelker	Bennwil	061 951 14 52
Sekretariat/ Tombola	Christin Blatter	Hölstein	078 942 50 78
Spez. Aufgaben	Barbara Vogt	Langenbruck	079 339 61 27
Jassen/ Kaffichränzli	Annarös Räuftlin	Liedertswil	061 961 00 70
Tombola / Reisen	Verena Miesch	Niederdorf	061 961 98 11

Homepage: www.senioren-wbtal.ch Mail: kontakt@senioren-wbtal.ch

Kantonalverband: www.kvavbl.ch



Ein Licht erhellt die schöne Weihnachtszeit, die Seelen sind voll Glück und Fröhlichkeit. Zum Fest der Liebe, so sollt` es sein, soll niemand traurig und alleine sein.

Euer Seniorenverein Waldenburgertal.

Redaktion: P.Mory / Druck: R.Schelker



Infoblatt Dezember 2024

Liebe Vereinsmitglieder

Schon geht wieder ein Vereinsjahr zu Ende. Ein Jahr in welchem einiges gelaufen ist und wir uns gerne an das verflossene, halbe Jahr erinnern werden. Zum Beispiel an die Herbstreise mit Bielersee-Schiffahrt und Fahrt in die Freiberge. Kaum waren diese Erinnerungen verblasst, schon war das Herbsttreffen in Langenbruck angerückt, welches gut besucht wurde. Auch dürfen wir das Jassen nicht vergessen, welches im Herbst wieder stark besucht- und auf das Jassturnier hin geübt wurde. Ein Jahr geht zu Ende und wir haben, ausser den schönen Veranstaltungen auch die Weltereignisse, welche uns doch auch zu ernsterem Nachdenken bewegen. Hoffen wir, dass diese kriegerische Situation nicht noch grösseres Leid über die Menschen bringt.

Ich wünsche Euch allen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2025.

Präsident: Peter Mory

Herbstreise in die Freiberge



Die Herbstreise vom 17. September 2024 führte, bei gemischtem Wetter, aber gut gelaunter Gesellschaft, in die Freiberge. Die 98 Seniorinnen und Senioren füllten zwei Cars der «Sägesser Reisen AG». Die Fahrt führte vom Baselbiet durch den Belchentunnel - Solothurn - Grenchen nach Biel, wo auf's Verkehrsschiff

«Petersinsel» umgestiegen wurde. Bei einer Schiffahrt bis Erlach, blieb genug Zeit um einen Kaffee mit Gipfeli zu geniessen, inklusiv der der Sicht auf die schöne Gegend. In Erlach hiess es dann wieder die Plätze in den Cars einnehmen und die Fahrt führte dann über Neuenburg - La Chaux-de-Fonds nach Les Bois. Ein feines Mittagessen erwartete die Reisenden im schön gelegenen «Hôtel Golf-Club» in den Freibergen. Nach der Mittagspause und einem obligaten Erinnerungsfoto, ging die schöne Fahrt entlang der Franches-Montagnes - via Delémont - nach Laufen, wo man den Aufenthalt in der Stadt zum Spazieren nutzte, um Einkäufe zu tätigen, oder sich bei Kaffee und Kuchen zu stärken. Nach dieser Pause hiess es die Heimfahrt unter die Räder zu nehmen. Die zwei routinierten Chauffeure lenkten die Cars sicher über den Passwang nach Ramiswil – Balsthal und zurück ins Baselbiet. Eine schöne Reise nahm ihr Ende und die Seniorinnen und Senioren kehrten gut gelaunt und mit vielen schönen Erinnerungen nach Hause.

Peter Mory

Herbsttreffen Langenbruck



Dem Motto des Vereins «öppis fürs Gmüet, öppis füre Geischt und öppis für e Mage» wurde dieser Anlass in jeder Beziehung gerecht. Turnusgemäss fand dieses Treffen in Langenbruck statt. Erfreulicherweise erklärte sich der Jodlerklub bereit, die Organisation zu übernehmen.

Peter Mory, Präsident des Seniorenvereins, eröffnete die Versammlung mit einem passenden Gedicht und hiess die

Anwesenden herzlich willkommen.

Mit einem schönen, besinnlichen Jodelvortrag gelang es den Organisatoren, eine gute und gemütliche Stimmung in der Halle zu verbreiten.

Peter Mory, begrüßte die Anwesenden und gab seiner Freude Ausdruck, dass 113 Mitglieder und 7 Gäste der Einladung Folge geleistet haben und bedankte sich herzlich beim Jodlerklub für die Übernahme der Organisation und der Gemeinde Langenbruck für die kostenlose Benützung der Halle.

Gemeindepräsident Hektor Herzig überbrachte die Grüsse der Gemeinde Langenbruck und stellte diese kurz und interessant vor. Unter anderem betonte er, dass seine Gemeinde die Vereine schätze und unterstütze.

Nach kurzer Pause übernahm der ehemalige Ziefner Dorfarzt, Dr. med. Edi Riesen, das Szepter. Auch er begrüßte die Anwesenden und orientierte in kurzweiliger und bodenständiger Art und Weise über eine «Entspannte Ernährung im Alter», begleitet von passenden Bildern. Er wies darauf hin, dass bei gesunden, über 70-Jährigen, die Änderung ihrer Essgewohnheiten keine Auswirkung auf die weitere Lebensdauer hat. Sein Leben verlängert man also nicht, wenn man im Alter auf vermeintlich nur noch gesundes Essen ausweicht. Hingegen kann eine gezielte Ernährung ein besseres Alter bewirken. Er erklärte die Wirkung der 2-Liter Wasser-These pro Tag und die Legende der Eier als Cholesterinbomben. Ideal wären zwei Einheiten Früchte und drei Einheiten Gemüse pro Tag. Ein Glas Rotwein ist erlaubt. Ganz wichtig zu wissen ist, dass Seniorinnen und Senioren mehr Eiweiss (Protein) brauchen als jüngere Erwachsene. Etwa vom 50. Lebensjahr an verliert ein Mensch pro Jahr 1 Prozent seiner Muskelmasse, welche durch Fett ersetzt wird. Damit möglichst wenig Muskeln verloren gehen, braucht es genügend Eiweiss. Viel Protein enthalten Milchprodukte und natürlich Fisch und Fleisch, aber auch Nüsse und, Hülsenfrüchte, weniger Teigwaren, Kartoffeln und Getreide.

Natürlich braucht es dazu auch Bewegung beim Gärtnern, beim Wandern oder im Fitness-Studio. Er erklärte auch auf anschauliche Art und Weise die Anwendung und Auswirkung der verschiedenen Vitamine. Der ältere Mensch nimmt z.B. Vitamin D nicht gleich auf wie der Jüngere. Deshalb könnte es Sinn machen, während des Winterhalbjahres dieses Vitamin dem Körper separat zuzuführen. Zum Schluss meinte er, dass es auch einmal eine Bernerplatte und ein Stück

Fortsetzung:

Schwarzwäldertorte - am schönsten in einer frohen Runde mit guten Menschen - sein darf.

Das Ziel ist nicht, möglichst viele Jahre zu leben, sondern die späten Jahre mit Leben zu füllen.

In der Pause lockte die schön aufgebaute Tombola zum Kauf der Lose, die im Nu ausverkauft waren.

Nach der Pause erzählte Frau Barbara Rüeßegger aus ihrem Leben und stellte ihren Mehrgenerationentreffpunkt in Oberdorf vor. Mit viel Herzblut hat sie im ehemaligen Kaffee ZENTRUM ihr Lokal eingerichtet und bietet Verschiedenes an wie Betreuungen, Kaffee- und Kuchennachmittage, monatliche Jassnachmittage, Stick-, Strick- und Häkelnachmittage, auch einen Mittagstisch. Ihre Tochter Anja ist bereit, Näharbeiten zu übernehmen. Am Schluss ihrer Vorstellung verwies sie auf ihr Prospektmaterial beim Ausgang und hofft, dass viele Anwesenden von ihren Angeboten Gebrauch machen werden.

Frau Rüeßegger würde es verdienen, wenn ihrem Vorhaben Erfolg beschieden wäre.

Nach einem schönen Jodelvortrag wurde das obligate -schön angerichtete - Essen serviert. Auch das «gluschtige» Kuchenbuffet wurde rege benutzt.

Die Besucherinnen und Besucher gingen dankbar und mit vielen guten Gedanken nach Hause.

Elsbeth Mosimann

Filmnachmittag am Montag den 10. Februar 2025



**Im Leue Waldenburg, Saalöffnung 13:30 Uhr,
Beginn 14:00 Uhr**

«TS-Vision» Toni Schweizer aus Hölstein zeigt uns den neu digitalisierten Film «100 Jahre WB 1980» von Anton Mory, sowie «Neuseeland ART DECO». Dauer des Anlasses ca. 2-3 Stunden. Zu Beginn und in der Pause wird uns das Leue-Team bewirten.

Der Eintritt ist frei.

Freiwilliger Unkostenbeitrag.

Wir bitten um Ihre Anmeldung bis 7. Februar 2025

An P. Mory: Tel. 061 961 95 13 / Mail: pemowa@hispeed.ch

Oder an ihre Ortsvertretung.



Fotos unserer Anlässe können auf der Homepage angeschaut werden.