

Wenn Corona wieder unseren Alltag bestimmt.

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren

Nach der ersten Welle im Frühjahr konnten wir alle Aktivitäten im sportlichen Bereich fast uneingeschränkt wieder aufnehmen und durchführen.

Sportliche Aktivitäten

Die Yogastunden wie auch das Turnen für Alle in der Turnhalle Weissenstein wurden wieder rege besucht. Seit August findet das Turnen für Alle in der neuen Turnhalle Tannenweg statt.

Von Juni bis Oktober wurden abwechslungsreiche Halbtages- und Tagesvelotouren in der näheren und weiteren Umgebung organisiert. Durchschnittlich bis zu 25 Seniorinnen und Senioren nahmen an diesen Velotouren teil, welche bei meist sehr sonnigem Wetter durchgeführt werden konnten.

Auch die Töfffahrer hatten stets Wetterglück und konnten alle geplanten Touren unfallfrei durchführen. Aufgrund der grossen Teilnehmerzahl wurden die Touren in zwei Gruppen gefahren.

Bei allen sportlichen Aktivitäten stehen Körpertraining, Fitness und Bewusstsein für die Gesundheit im Vordergrund, doch ebenso wichtig sind kameradschaftliche Erlebnisse und der Austausch untereinander.

Frauenkafi-Treff

Die Frauenkaffi-Treffs wurden nach dem Lockdown wieder aufgenommen. Das gesellschaftliche Zusammensein und die Pflege der sozialen Kontakte werden sehr geschätzt.

Exkursionen und Ausflüge

Sämtliche Ausflüge und Exkursionen mussten abgesagt werden, da coronabedingt die betrieblichen Konzepte eine Durchführungen nicht zulassen.

Senioren helfen Senioren

Die Gruppe der freiwilligen Helferinnen und Helfer ist ab Juni wieder wie gewohnt im Einsatz. Wir danken an dieser Stelle insbesondere den jungen freiwilligen Helferinnen und Helfern, welche während des Lockdowns die Postdienste übernommen haben.

Corona hat uns eingeholt

Mit den kühleren Temperaturen ist die Corona-Welle zurückgekehrt und hat uns schneller und stärker als erwartet eingeholt. Der Seniorenrat versucht, im Rahmen der behördlichen Vorschriften, das Angebot an **Fahrdienst und Postdienste** soweit wie möglich aufrecht zu erhalten. Wir sind jedoch froh, wenn Sie Ihre Unterstützung zuerst im Kreise der Familie, Bekannten und Nachbarn suchen, damit unsere Freiwilligen nicht überlastet werden.

Dienstleistungen von Senioren-helfen-Senioren

Über die Hotline des Seniorenrates haben Sie Zugang zu allen Dienstleistungen des Seniorenrates.

076 535 00 11

Fahrdienst
Besuchsdienst
Begleitung zu Amtsgeschäften
Hilfe beim Ausfüllen von Formularen
Postdienst
Unterstützung für einfache Arbeiten

Die **Yogastunden** und das **Turnen für Alle** finden im gewohnten Rahmen unter Einhaltung der Corona Vorschriften statt. In den Räumen der Turnhallen besteht Maskenpflicht, nicht aber bei den sportlichen Übungen, sofern der Abstand von 1.5 Metern eingehalten werden kann.

Der Seniorenrat hofft, dass die derzeit einschneidenden Massnahmen rasch Wirkung zeigen, und wir im neuen Jahr wiederum das volle Programm anbieten und durchführen können.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit.

Herzliche Grüsse
Der Seniorenrat

Folgende Aktivitäten werden bis Ende Jahr weiterhin angeboten

Frauenkafi-Treff

Die Frauen treffen sich jeweils am letzten Donnerstag im Monat zum Kafi-Treff. In diesem Jahr ist der letzte Treff am Donnerstag, 26. November, 9.30 bis 11 Uhr im „Sternen“.

Yoga

Der wöchentliche Kurs wird wie folgt angeboten:

Montag von 15:50 bis 16:50 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Weissenstein, auf der Bühne, Garderobe mit Duscmöglichkeit vorhanden

Preis pro Lektion Fr. 8.00

Kursleitung: Frau Bea Görög,

5303 Würenlingen

Anmeldung: Telefon 077 459 83 22

bgoeroeg@gmx.ch

Turnen für Alle

Jeden Freitag, von 14:00 bis 15:00 Uhr, Turnhalle Tannenweg.

Garderoben und Duscmöglichkeiten vorhanden.

Preis pro Turnstunde Fr. 5.00

Kursleitung: Susanna Binder

Keine Anmeldung erforderlich.

Die Daten bis Ende Jahr sind:

13. November

20. November

27. November

04. Dezember

11. Dezember

18. Dezember (letzte Turnstunde 2020)

Senioren helfen Senioren

Siehe Angebot auf Seite 1

Herzlichen Dank an alle Freiwilligen

Das Funktionieren unserer Gesellschaft ist nicht vorstellbar ohne die Arbeit von Freiwilligen oder Ehrenamtlichen. Mit ihrem Einsatz übernehmen die Seniorinnen und Senioren gesellschaftliche Verantwortung. Die Aufgaben sind anspruchsvoll und setzen grosse persönliche Motivation und ein hohes Verantwortungsbewusstsein voraus. Zudem sind sie bereit, regelmässig eine gewisse Anzahl Stunden zu investieren und unentgeltlich zu arbeiten.

Ein grosses Dankeschön gehört allen Helferinnen und Helfern von Senioren helfen Senioren, Seniorinnen und Senioren in der Schule, Leiterinnen und Leiter der sportlichen Aktivitäten, des Frauenkaffi-Treffs und den Exkursionen für ihre Einsätze und das Zur-Verfügung-Stellen ihrer wertvollen Zeit.

Vielseitige freiwillige Einsätze der Würenlinger Senioren.

Bernhard Steiner wollte nach seiner Pensionierung eine sinnvolle Tätigkeit für die Gesellschaft ausüben. Er ist motiviert, ältere wie auch junge Leute in verschiedenen Bereichen zu unterstützen und seine Energie und Lebenserfahrung weiter zu verschenken.

Es bereitet ihm grosse Freude, in der Kümmerer-Gruppe des Seniorenrates aktiv mitzuarbeiten.

Der wöchentliche Einkauf für eine hilfsbedürftige Person aus dem Dorf ist einer seiner freiwilligen Einsätze. Er lacht und meint: „Es ist nicht immer einfach, das gewünschte Produkt im Volg oder im Supermarkt im richtigen Gestell zu finden, doch man lernt laufend dazu“.

Der Senior schätzt diese Unterstützung sehr wie auch die Kommunikation und den regelmässigen Austausch.

Asylsuchende in Würenlingen unterrichtete er in Deutsch mit dem Ziel, dass sie sich verständigen und integrieren können. Dieses Projekt war sehr erfolgreich. Die Lernfortschritte bereiteten ihm stets grosse Freude, und die positiven Feedbacks motivieren ihn, bei Bedarf weiteren Asylsuchende die Deutsche Sprache zu unterrichten.

Weiter ist er im Auftrage des Kantons Mentor für Schulabgänger und begleitet diese bei der Suche einer Lehrstelle. In dieser Funktion kann er seine Kenntnisse und langjährigen Erfahrungen aus seinem Berufsleben als Personalchef bestens einsetzen. Für viele junge Berufseinsteiger ist er eine grosse und wertvolle Unterstützung.

Bei all diesen freiwilligen Einsätzen ist immer der Mensch im Mittelpunkt. Dies erfordert vom Kümmerer stets eine grosse Hilfsbereitschaft, Solidarität, Ko-

operation, Mut und zeitliches Engagement. Nicht nur als Dienstleister ist Bernhard Steiner im Seniorenrat aktiv. Er ist ein leidenschaftlicher Töfffahrer und nimmt wenn immer möglich an den Töfftouren teil. Er geniesst die organisierten Touren und die Gesellschaft unter Gleichgesinnten sehr.

Der Seniorenrat dankt Bernhard Steiner für seine grosse Bereitschaft und freut sich, weiterhin auf seine freiwilligen Einsätze zählen zu dürfen.

Möchten auch Sie Ihre Fähigkeiten in den Dienst der Seniorinnen und Senioren stellen?

Wir freuen uns auf Verstärkung. Bitte melden bei Paul Keller 079 129 67 08 oder keller-paul@bluewin.ch