

«Senioren-Gipfel» der Gemeinde Niederrohrdorf

Am 08. Juni 2022 fand der 8. Niederrohrdorfer «Senioren-Gipfel» in der Aula des Oberstufenzentrums in Niederrohrdorf statt.

Gemeindeammann und Ressortvorsteherin «Alter», Gisela Greder, durfte 141 Seniorinnen und Senioren willkommen heissen – dieses Mal sogar eine stattliche Rekord-Teilnehmerzahl! Umso grösser auch die Freude, diesen Anlass wieder durchführen zu können, da im 2020 und 2021 kein Senioren-gipfel stattfinden konnte.



Den stimmungsvollen Auftakt zum diesjährigen Seniorenanlass machten Schülerinnen und Schüler der Primarschule Niederrohrdorf, unter der bewährten Leitung von Monika Mayer. Mit den herzerwärmenden, bunten

Liedervorträgen zauberten die Kinder allen Anwesenden ein Lächeln ins Gesicht. Der Auftritt wurde mit grossem Applaus verdankt. Super gemacht!



Nun waren alle gespannt auf das Referat von Frau Dr. Bettina Ugolini, Universität Zürich, Zentrum für Gerontologie, zum Thema:

«Zufriedenheit hat kein Ablaufdatum – das Leben bleibt auch im Alter bunt!».

Hier nochmals einige Grundgedanken aus diesem Vortrag:

- Das Alter hat eine grosse Vielfalt, hat höchste Variabilität. Wir halten das Gedächtnis fit, sind an der frischen Luft, haben Bewegung, soziale Beziehungen, wir werden gebraucht und werden geliebt.
- Ein gutes Alter beginnt im Kopf (wie stelle ich mich zu dieser Lebensphase).
- Zum Alter stehen, eine positive Sicht auf das Älterwerden, damit leben wir besser und länger.
- Wir haben nicht nur Belastungen, wir haben auch Vorteile: Mehr Weisheit, mehr Zeit, mehr Lebensjahre, Gelassenheit, die Freiheit nicht überall dabei sein zu müssen.

- Neue Ziele setzen und in Ruhe eins nach dem anderen anstreben.
- Geht etwas nicht mehr, z.B. Ski fahren, klettern, segeln etc. – «Man muss fischen, wenn man nicht mehr jagen kann».
- Das Alter ist kein Abbauprozess, sondern ein Umbauprozess.
- Und ganz wichtig: **Das Alter akzeptieren!**

Frau Dr. Bettina Ugolini hat alle Anwesenden mit ihrer fröhlichen Art in ihren Bann gezogen. Sie bietet von der Psychologischen Beratungsstelle Podcasts an: <https://www.zfg.uzh.ch/de/berat/podcast.html>

Mit grossem Applaus wurde sie verdankt und verabschiedet.



In der wohlverdienten Pause servierten die Mitglieder des Seniorenrates Kaffee mit dem traditionellen Nussgipfel; die Lieferung erfolgte wiederum durch das Alterszentrum am Buechberg AG Fislisbach.

Der zweite Teil des «Senioren-Gipfels» wurde durch den Seniorenrat gestaltet. Helmut Metzner, Mitglied des Seniorenrats, gab folgende allgemeine Informationen:

Der Seniorenrat soll Bindeglied zwischen Seniorinnen/Senioren und dem Gemeinderat sein, der allgemeine Bedürfnisse und Anliegen eruiert, den Gemeinderat bei Planungsaufgaben unterstützt und zur Förderung der **Lebensqualität** von Seniorinnen/Senioren beiträgt. Der Seniorenrat verfolgt die Absicht, dass Niederrohrdorf eine **seniorenfreundliche** Gemeinde ist.

Sicherheit im Dorf

Da Niederrohrdorf zum Teil am Hang liegt, gab es Treppen/Stägli ohne Handgeländer. Das Bauamt installierte solche an folgenden Orten:

2016: Moränenweg / Fohrhölzlistrasse – Bushaltestelle

2017: Treppe Mülimattstrasse – Römerweg

2018: Fohrhölzlistägli / Fohrhölzlistrasse – Römerweg

2022: Loonstrasse – Höhenweg – Gartenweg

Alte Bremgartenstrasse (noch in Planung)

Seniorennetz Hilfeleistungen

Folgende Hilfeleistungen werden angeboten:

- Begleitung bei Spaziergängen – Begleitservice
- Besuche daheim (Plaudern, Kaffeetrinken, Vorlesen etc.)
- Begleitung bei Einkäufen im Dorf und angrenzenden Nachbargemeinden
- Erledigung von Postdiensten im Dorf und Nachbargemeinden
- Fahrdienst im Dorf und Nachbargemeinden
- Fahrten zur Entsorgungsstelle im Dorf
- Kleine einfache Reparaturen daheim
- Betreuung von Haus / Wohnung bei Abwesenheit
- Stundenweise Entlastung bei Betreuung von Angehörigen
- Hilfe am PC, Internet, Handy
- Ausfüllen von Steuererklärungen

Seniorinnen und Senioren von Niederrohrdorf können sich bei Bedarf unter der Telefonnummer **079 868 71 20**, montags/mittwochs/freitags jeweils von 09.00 Uhr – 12.00 Uhr, an die Vermittlungsstelle des Seniorenrates wenden.

Die Vermittlungsstelle kann auf einen Freiwilligen-Pool (ca. 28 Personen) zurückgreifen und diese für die jeweilige Hilfeleistung einsetzen.

Durchgeführte Einsätze

2017:	130
2018:	225
2019:	196
2020:	154
2021:	312 (!)

Aktivitäten des Seniorenrates 2022

- Seniorennetz (Pikettdienst / Angebot von 11 Hilfeleistungen)
- Seniorenessen jeden 1. Freitag im Restaurant Sonne
- Tavolata am 14.06.2022 und 04.05.2022
- Senioren-Stammtisch jeden 3. Dienstag im Monat im Müli Kafi
- Seniorennachmittag mit den katholischen Religionsschülern am 02.03.2022
- Durchführung Handy-Treff am 31.05.2022
- Wandertag «Niederrohrdorfer Bänkliweg» am 11.06.2022
- Mithilfe am Seniorengipfel vom 08.06.2022
- Mithilfe am Seniorenausflug vom 01.09.2022
- Auto-Fahrkurse (Juni, Juli, August)
- Kurs: «Wie löse ich ein Busticket?»
- Unterstützung/Werbung für «Generationen im Klassenzimmer»

- Unterstützung/Werbung für «Generationen im Kindergarten»
- Unterstützung/Werbung für Imagingeering für Primarschule
- 4 Seniorenrat-Sitzungen
- Märt Kafi am Samstag, 24.09.2022
- Eventuell «Bänkliaktion» beim Pumptrack
- Offener Bücherschrank

Seniorenausflug

Der diesjährige **Seniorenausflug** vom Donnerstag, 01. September 2022 führt mit Brumann Reisen AG nach Luzern. An Bord der Schifffahrtsgesellschaft geniesst man Kaffee und Gipfeli. Die ca. 1 ¼-stündige, gemütliche Reise auf dem Vierwaldstättersee endet in Alpnach. Mit dem Car geht es weiter nach Alpnach-Dorf, wo die Seniorinnen und Senioren im bekannten Landgasthof Schlüssel ein schmackhaftes Mittagessen erwartet.

Eingeladen sind Personen mit Jahrgang 1952 und älter; die Einladungen dazu werden im Juli verschickt – reservieren Sie sich jetzt schon das Datum in ihrer Agenda 😊.

Verdankungen

Auf Ende 2021 hat Josef Egloff seinen Rücktritt aus dem Seniorenrat bekanntgegeben. Er war seit der Gründung im Jahre 2015 Mitglied. Er wurde bereits von Seiten der Gemeinde Niederrohrdorf verabschiedet und verdankt. Er erhält nun noch ein Präsent vom Seniorenrat. Danke vielmals für die geleisteten, freiwilligen Dienste und die gute Zusammenarbeit.

Ein weiterer Dank (mit Blumenstrauss) geht an Silvia Kunz; sie nimmt seit einiger Zeit Anrufe bei der Vermittlungsstelle entgegen und vermittelt die Hilfesuchenden mit den freiwilligen Helfern.

Wünsche und Ideen im Allgemeinen

Das Wort wurde den geschätzten Anwesenden übergeben – keine Wortmeldung, anstelle ein grosser Applaus für das Engagement des Seniorenrates.

Alle **Mitglieder des Seniorenrates sowie des Freiwilligen-Pools** stellen einen beachtlichen Teil ihrer Freizeit mit ihrer unermüdlichen, tollen Arbeit zu Gunsten unserer Seniorinnen und Senioren zur Verfügung. Mit immer wieder neuen Ideen und Herzblut sind sie dabei, vielen herzlichen Dank!

Gisela Greder verabschiedete sich im Namen des Gemeinderates und des Seniorenrates mit den besten Wünschen und herzlichem Dank für das Interesse am diesjährigen «Senioren-Gipfel».