



der Gemeinden
Habsburg
Hausen
Mülligen
Windisch



Newsletter März 2022

Liebe Mitglieder des *forum 60 plus*
Liebe Freunde und Sympathisanten

Per 17. Februar 2022 hat der Bundesrat fast alle Massnahmen zur Bekämpfung der Covid-19-Pandemie aufgehoben. Wir freuen uns deshalb sehr, dass wir erstmals seit 2019 am **Dienstag, 29. März 2022** wieder eine **Mitgliederversammlung** mit Ihnen zusammen durchführen können. Die **Einladung mit Traktandenliste** finden Sie in den Beilagen zu diesem Newsletter. Bitte beachten Sie: **Für die Mitgliederversammlung ist eine Anmeldung erforderlich**; ein Anmeldebogen liegt dem Newsletter ebenfalls bei. Und grundsätzlich gilt weiterhin für alle unsere Anlässe: Massgebend sind die zum Zeitpunkt der jeweiligen Veranstaltung gültigen behördlichen Massnahmen!

Mitgliederbeitrag fällig

Wenn Sie den **Mitgliederbeitrag 2022** bereits bezahlt haben, bedankt sich die Kassierin herzlich. Ansonsten bittet Sie, diesen **bis spätestens Ende April** zu begleichen. Der Beitrag beträgt unverändert CHF 20.00 für Einzelpersonen und CHF 30.00 für Ehepaare. Hier die Informationen für das E-Banking:

Raiffeisenbank Wasserschloss, **IBAN CH 56 8080 8003 9390 3766 1**
zu Gunsten von **Forum 60 plus, 5212 Hausen**

Wenn Sie kein eBanking benutzen, können Sie [hier](#) einen QR-Einzahlungsschein herunterladen und ausdrucken. Es besteht auch die Möglichkeit, den Beitrag vor der Mitgliederversammlung bar zu bezahlen.

Fremdsprachen-Konversation

Seit der Gründung von *forum 60 plus* betreut Sigi Wölner-Hanssen mit grossem Engagement die monatlichen **Konversationskurse in Französisch, Spanisch und Englisch**. Es handelt sich dabei ausdrücklich nicht um Kurse zum Erlernen einer der Sprachen, sondern um die Möglichkeit, bereits vorhandene Kenntnisse in kleinen Gruppen anzuwenden. Während den Pandemie-Einschränkungen ging die Teilnahme etwas zurück. Sigi Wölner-Hanssen hofft, dass nun wieder mehr Mitglieder an den Anlässen teilnehmen. Mittelfristig möchte sie sich von der Aufgabe entlasten und **sucht deshalb Mitglieder, welche die Kurse übernehmen könnten**.

Wie nehme ich die digitale Hürde?

Unter diesem Titel demonstrierten Anfang Februar Heinz Brun und Peter W. Frey an einer gut besuchten Veranstaltung, wie **digitale Anwendungen im Alltag** eingesetzt werden können und welche Hilfestellungen das *forum 60 plus* bieten kann, um sich besser in der digitalen Welt zurechtzufinden. **Ein Video dieser Veranstaltung** kann auf **Youtube** über diesen [Link](#) angesehen werden. Eine detaillierte Umfrage unter den Teilnehmenden zeigte auf, dass das grösste Interesse besteht an regelmässigen Computer-Treffs zur Besprechung von PC-, Tablet- oder Smartphone-Fragen unter kundiger Anleitung von sogenannten Internet-Lotsen. Für das zweite Halbjahr 2022 sollen deshalb solche Anlässe vorbereitet werden.

Erinnern Sie sich noch an Ihren Schulweg?

Diesem Newsletter liegt die Einladung bei zur Teilnahme an einem spannenden Projekt, an dem neben *forum 60 plus* der Seniorenrat Brugg, Pro Senectute, die Koordinationsstelle Alter Region Brugg und die Pädagogische Hochschule der FHNW beteiligt sind. Es geht um Ihren Schulweg! Im Vorfeld des **Pädagogischen Kongresses** am 17. Juni 2022 im Campus Brugg-Windisch finden Workshops statt, einerseits zum Thema Erinnerung an den Schulweg und zweitens zur Vorbereitung eines kurzen **Freiwilligen-Einsatzes am 17. Juni 2022** selbst: Gesucht werden neugierige Seniorinnen und Senioren, die Teilnehmende des Kongresses auf einem **besonderen «Schulweg»** vom Campus durch Brugg zum Stapferschulhaus begleiten. Der Vorstand unterstützt dieses Projekt sehr und freut sich, wenn sich viele Mitglieder daran beteiligen. Alle Informationen finden Sie auf dem entsprechenden Flyer.

Zwei Vereinsreisen im Juni

Unser Veranstaltungsprogramm für das zweite Quartal 2022 enthält unsere traditionellen Vereinsreisen. Sie führen dieses Jahr nach Murten und Payerne sowie ins Berner Oberland. Geplant sind folgende Anlässe (Für detaillierte Informationen konsultieren Sie bitte die entsprechenden Flyer!):

- Am **Dienstag, 26. April 2022** orientiert uns Jürgen Trumm, Ausgrabungsleiter Vindonissa bei der Kantonsarchäologie Aargau über **Grabungen, Funde und Forschungen in Vindonissa von 2016 bis 2022**.
- Am **Mittwoch, 11. Mai 2022** besuchen wir unter kundiger Führung das **Flieger-Flab-Museum Dübendorf**.
- Am **Freitag, 20. Mai 2022** befassen sich Dr. med. Reto Grünig, Leuggern und Dr. med. James Bruderer, Brugg, Fachärzte FMH Orthopädische Chirurgie, mit dem Thema **«Gelenkprothesen: Gibt es Alternativen?»**
- Am **Mittwoch, 8. Juni 2022** führt uns die **erste Vereinsreise nach Murten und Payerne** unter dem Motto **«Schätze der Vergangenheit»**.
- Am **Donnerstag, 23. Juni 2022** besuchen wir auf der **zweiten Vereinsreise eine Alp im Simmental und die Holzbildhauer in Brienz**.
- Am **Dienstag, 28. Juni 2022** erläutert uns Ernährungsberaterin Esther Moor-Schneider wie wir **aktiv alt werden dank richtiger Ernährung**.

- Am **Donnerstag, 29. Juni 2022** führt uns Peter Hartmann auf eine **zweitägige Wanderung** oberhalb von **Lenk** im Simmental.

Kegelnachmittag bis auf weiteres abgesagt

Der von Jean-Louis Barthoulot betreute Kegelnachmittag kann leider bis auf weiteres nicht mehr stattfinden. Das Restaurant Sonnenberg in Brugg mit seinen Kegelbahnen schloss Mitte Februar 2022 per sofort. Da es in der Region kaum mehr Gaststätten mit Kegelbahnen gibt, ist die Zukunft des Kegelnachmittags unsicher.

EXPOsenio 2022 in Baden

Am 2. April 2022 findet im Trafo in Baden zum vierten Mal die Seniorenmesse EXPOsenio statt. Die Veranstaltung will einen Überblick vermitteln über Angebote, die älteren Menschen das Leben erleichtern und bereichern können. Zum Sonderthema «Rundum vital» finden zahlreiche Referate statt. Für mehr Informationen konsultieren Sie bitte den beiliegenden Flyer.

«Senioren Digital» läuft weiter

Das von Heinz Brun betreute **Angebot «Senioren Digital»**, sogenannte Webinare (Web-Seminare) zu Themen aus dem (digitalen) Alltag, wird auch im zweiten Quartal 2022 weitergeführt. Alle Informationen finden Sie im Flyer »Senioren Digital« und auch bei Heinz Brun direkt (Kontaktangaben auf dem Flyer).

Der Vorstand wünscht Ihnen allen einen blühenden Frühling und freut sich, wenn Sie unsere Angebote rege nutzen!

Freundliche Grüsse

Für den Vorstand *forum 60 plus*

Peter W. Frey, Präsident

Hier finden Sie weitere Informationen zu unseren Angeboten im 2. Quartal 2022

[Veranstaltungskalender 2. Quartal 2022](#)

[Einladung und Traktanden Mitgliederversammlung 29. März 2022](#)

[Anmeldeformular für die Mitgliederversammlung 2022](#)

[Programm von "Senioren Digital" im 2. Quartal 2022](#)

[Zusammen singen im zweiten Quartal 2022](#)

[Grabungen und Forschungen in Vindonissa 2016-2022](#)

[Besuch des Flieger-Flab-Museums Dübendorf](#)

[Gelenkprothesen: Gibt es Alternativen?](#)

[Vereinsreise nach Murten und Payerne](#)

[Vereinsreise ins Simmental und nach Brienz](#)

[Aktiv alt werden dank richtiger Ernährung](#)

[Zweitages-Wanderung oberhalb von Lenk](#)

[Erinnern Sie sich an Ihren Schulweg?](#)

[Messe EXPOsenio in Baden](#)