

Das vergangene Jahr war geprägt von Begegnungen, Engagement und gegenseitiger Unterstützung. Mit immer wiederkehrenden Aktivitäten und Angeboten verfolgt unser Verein gemeinsam das Ziel das Leben älterer Menschen aktiv, verbunden und lebenswerter zu gestalten. Dank des unermüdlichen Einsatzes unserer Mitglieder, ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer sowie Unterstützerinnen und Unterstützer konnten bestehende Angebote erweitert und Räume für Austausch und soziale Kontakte geschaffen werden. Das eingespielte Vorstandsteam unterstützte mich in allen Belangen und die Arbeiten konnten in 5 Sitzungen besprochen, delegiert und erledigt werden. Nun blicke ich dankbar zurück auf gemeinsame Momente des vergangenen Vereinsjahres.

Ein Highlight zu Beginn des Vereinsjahres war am **28. Nov.** der Adventsmarsch in Pfaffnau. Die Anzahl der Lichter, die die Organisatoren in den Wald zauberten, war gigantisch.

Am 09. Januar traf sich der Vorstand, die Wander- E-Bike- und Singleitung zum verdienten Dankes-Essen im Gasthof Lamm in Menznau. Wir genossen den gemeinsamen Abend und das köstliche Abendessen. Im Mittelpunkt stand ein reger Austausch über das verflossene Vereinsjahr. Es wurden Stärken, Herausforderungen und Ideen für kommende Projekte diskutiert. Dabei stand der Zusammenhalt der Funktionäre im Vordergrund ebenso das gesellige Gemeinschaftsleben.

Am 10. Januar luden der Frauenverein, die Gemeinde und die Pfarrgemeinde zur Jahresteinstimmung ein. Urs Borer überbrachte Grüße aus der Pfarrei und informierte, dass dies sein letztes Arbeitsjahr sei und er anschließend in den Ruhestand treten werde. „Nimm's Läbe so, als wär's der letzte Tag im Läbe.“, ein passendes Zitat von Albert Schweitzer. Symbolisch verteilte Urs Borer allen ein Schoggi-Herz und bedankte sich mit folgenden Worten: „In uns allen steckt ein Feuer. Jede und jeder von uns hat viel geleistet und Brennstoff weitergegeben.“ Herzlichen Dank dafür sowie für die geschätzte Einladung.

Am 20. Februar lud die Pro Senectute schon um 11:00 Uhr zum traditionellen Ü60-Ball in den fasnachtlich geschmückten Ilgensaal ein und spendierte allen Anwesenden das Mittagsessen. Nach dem Essen sorgten die «Gebrüder Schrag» mit ihrer Musik für Unterhaltung und luden zum Tanzen, zum Schunkeln und Mitsingen ein. Die vielen Göiggel mit ihren tollen Kostümen wussten die Ballbesucher zu unterhalten. Bis zum Abend musste sogar ein Bundesrat oder eine Bundesrätin gefunden werden. Die Hearings bestand Marietta am besten und wurde zur neuen Bundesrätin gewählt! Auch das Zunftmeisterpaar, Peter und Barbara Lütolf mit Gefolge statteten einen Besuch ab. Die Polonaise, angeführt vom Zunftmeister, führte kreuz und quer durch den Ilgensaal. Fast niemand blieb auf seinem Stuhl sitzen! Etwas Ruhe kehrte erst wieder ein, als das vom Zunftmeisterpaar spendierte Dessert serviert wurde. Herzlichen Dank dafür. Am Schluss überraschten uns noch die «Rätschwiiber» mit ihren träfen??? Sprüchen von nah und fern. Ein grosser Dank geht an die Pro Senectute für den sehr gelungenen Anlass.

Am 18. März wurde der Film "Marie-Louise – von Leopold Lindtberg" im Pfarrsaal gezeigt, eine sympathische Unterhaltung aus dem Jahr 1944. In der Pause wurden alle mit dem vom Vorstand gespendeten Kuchen und Mineralwasser bedient. Herzlichen Dank einmal mehr an Pia Salamin für Regie und Unterstützung.

Am 31. März besuchte ich in Sursee die Impulsveranstaltung der Pro Senectute Luzern. Das Thema war «Lebenskunst im Alter». Dr. Heinz Rüegger, freischaffender Ethiker und Gerontologe hielt ein sehr interessantes Inputreferat zum Thema «Leben heisst altern», das mich zum Nachdenken brachte. Hier einige Sätze aus dem Referat: «Altern ist ein lebenslanger

Entwicklungsprozess mit Zugewinnen und Verlusten. Alterswerte, also Werte, die für Menschen im fortgeschrittenen Lebensabschnitt an Bedeutung gewinnen, muss man im Sinne einer Lebenskunst des Alterns wahrnehmen und einüben. Beispiele sind Gelassenheit, Sinn für Passivität, Dankbarkeit, Mässigung, sich zurücknehmen, Umgang mit Verletzlichkeit, Grenzen, Umgang mit Endlichkeit. Altern ist nicht nur fremd bestimmtes Schicksal, sondern auch selbst bestimmbare Lebenskunst.»

Herzlichen Dank an die Pro Senectute Luzern für diese wertvoll Veranstaltung.

Bei uns, Silberstreifen 60 plus, fand jeder Mann und jede Frau ab 60 bei den regelmässig stattfindenden Aktivitäten ein für sich passendes Angebot. Sei es beim Line Dance Kurs, beim freien Singen, beim Mittagstisch, Jassen und neu auch bei Gesellschaftsspielen, bei Spaziergängen (auch mit Gehhilfen), bei Nachmittagswanderungen, bei Tageswanderungen, bei E-Bike-Touren oder neu auch beim Boule/Petanque-Spiel. Mit dem Boule/Petanque-Spiel starteten wir am **3. Juli**. Margrit Steiner betreute die ersten paar Mal das Spiel und erklärte uns auch die Regeln. Danach übernahm Max Borner die Leitung und erstellte eine Chat-Gruppe, um eine unkomplizierte Kommunikation zu gewährleisten.

Wir werden in den Jahresberichten der Wanderleiter, der E-Bike-Tourenleitung und der Leitung «freies Singen» über deren Höhepunkte und über das Geschehen dieses Jahres erfahren.

08. Juli Ausflug an den Schwarzsee

Der diesjährige Ausflug genossen 64 gutgelaunte Senioren und Seniorinnen. Die Fahrt mit dem Carunternehmen Roland Zemp führte via Huttwil-Urtenen-Schönbühl und via Bern-Riggisberg-Gurnigel über kurvenreiche Straßen durch die hügelige Landschaft ins Freiburgische an den Scharzsee. Im Restaurant Gypsera, direkt am Schwarzsee, wurden wir mit einem feinen Zmittag samt Dessert verwöhnt. Das Wetter war abwechslungsreich, mit einem Gemisch aus Sonne und Regen. Dies hielt einige Gruppen nicht auf, um oder am Schwarzsee zu wandern. Andere klopften einen gemütlichen Jass, bis sie wieder die Heimreise antreten mussten. Das war ein toller Ausflug in eine für mich unbekannte Gegend.

04. August

Traditionsgemäss, so auch in diesem Jahr, wurde der Grillplausch im Burgrain ab 11.00 Uhr durchgeführt. Wir durften wiederum auf die Unterstützung der Alberswiler Männer Toni Lütfolf und Roland Duss zählen. Herzlichen Dank. Der Grill stand nämlich schon bereit, als die ersten Gäste eintrafen. Allerhand Köstliches wurde daraufgelegt. Rund um den Grill ergab sich manch lustiges oder auch ernstes Gespräch beim Warten auf das Garen des Grillguts. Dem feinen Kuchen zum Kaffee konnte man nicht widerstehen. Herzlichen Dank den Bäckerinnen und allen, die an diesem geselligen Nachmittag dabei waren.

14. Oktober

Ein erfolgreicher Vortragsabend fand im Pfarrsaal statt zum Thema «Bewegtes Gehirntraining». Die Referentin Anita Tolusso munterte von Beginn weg alle 51 Besucher und Besucherinnen auf, das Gehirn neu herauszufordern und mit spielerischen Übungen Geist und Körper zu bewegen. Sie wies auf die Kernpunkte hin:

- Ungewohnte Bewegungsaufgaben, (man muss es nicht können)
- Wechsel, sobald Routine einsetzt
- Spaß beim Üben
- Gedächtnistraining stets mit Muskelkraft verbinden
- wichtige Omega-3-Fettsäuren (z. B. Nüsse) und
- ausreichend Wasser trinken.

Die Wirkung des Trainings erzielt eine Verbesserung der Konzentration, erhöhte Aufmerksamkeit, Steigerung des Selbstbewusstseins, Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und verbesserte Orientierung. Das führt zu einer Leistungssteigerung und somit zu einer Verlängerung der Selbstständigkeit. Das Gehirntraining ist für alle Menschen durchführbar und kann gezielt in den Alltag eingebaut werden. Vielen Dank der Referentin Anita Tolusso für den humorvollen und lehrreichen Vortrag.

Zum Schluss sage ich Dankeschön! Danke für die sehr geschätzte Zusammenarbeit mit dem Vorstandskollegen und den Vorstandskolleginnen und für ihre grosse Unterstützung. Ein grosser Dank geht an die Wanderleiterinnen und Wanderleitern, an die E-Bike-Touren-Leitung, an die Leitung des «freien Singens, an die Leitung des Mittagstisches mit Jassen und Spielen und an die Leitung des neuen Angebotes Boule/Petanque Spiel.

Ihr alle habt mit eurem Engagement das abwechslungsreiche Jahresprogramm mitgestaltet und mitgetragen. Herzlichen Dank !

Wir **B E W E G E N** uns weiter! - mit **Begeisterung – Engagement – Wille – Empathie – Gemeinschaft – Entwicklung – Neugier**

Im Namen des Vorstandes der Silberstreifen 60 plus bedanke ich mich bei allen, die uns in irgendeiner Form organisatorisch und ideell unterstützt haben. Der Pro Senectute danke ich für ihr Wirken und ihre Unterstützung. Im Besonderen bedanke ich mich für die finanzielle Unterstützung der Gemeinden Ettiswil, Alberswil, der Kirchgemeinde, der Pro Senectute Ettiswil für die erhaltenen Beiträge sowie allen Spendern und Spenderinnen.

Geschätzte Senioren und Seniorinnen, nur dank eurem Mitwirken funktioniert unser Verein so gut. Herzlichen Dank für euer Dabeisein während des ganzen Jahres.

Ich freue mich, wenn ihr weiterhin die Angebote nutzt und aktiv bleibt, unserer Gesundheit zuliebe.

Ich wünsche euch allen von Herzen beste Gesundheit, freundschaftliche Begegnungen und Bewegung im Alltag. Ich setze mit Zuversicht neue Ziele für das kommende Jahr und freue mich auf die geselligen und bewegten Aktivitäten im Kreise der Silberstreifen 60 plus.

Ettiswil, 06. November 2025

Die Präsidentin

Vreni Körner