

madlepost

madle

Aktiv leben und
gepflegt wohnen im Alter

“Wer loslässt,
hat beide
Hände frei.“

Unbekannt

TANZEN KENNT KEIN ALTER

Discofieber im Jöerinsaal

Als die Schlager er-
klangen, wippten die
Füße: Unsere Tanzparty
mit Helen und Christoph
brachte Freude und
Bewegung ins Haus.



Auch die beiden DJ's Helen und Christoph tanzten bei jeder Gelegenheit mit.

Wenn der Rhythmus die Füße wippen lässt, dann steigt bei uns wieder die Tanzparty mit Helen und Christoph. Der Jöerinsaal verwandelt sich in eine Disco-Location mit Glitzerkugel und coolen Schlager-Moves der 50er- bis 80er-Jahre.

Kaum startet der erste Song, zucken schon die Füße, und auf den Gesichtern erscheint ein glückliches Lächeln, das an vergangene Zeiten erinnert.



Für diese Generation war es üblich, sich samstags an einem Turner- oder Theaterabend zu treffen, um bis in die Nacht durchzutanzten. Man kam auch deshalb an diese Anlässe, weil es damals nicht so viele Freizeitangebote gab wie heute.

Legendär waren in den 80er-Jahren die Turnhallen-Discos, bei denen ich noch abrocken oder in einem Slow Dance versinken konnte. Schön zu beobachten ist, dass es möglich ist, sich in fast jeder gesundheitlichen Verfassung zum Rhythmus zu bewegen – sei es im Rollstuhl, am Rollator oder auch mit einer Demenzerkrankung.



Gute Stimmung im Jöerinsaal bei der Tanzparty im Madle.

Wer den Rhythmus im Blut hat, kennt keine Grenzen. Wir freuen uns jetzt schon auf die nächste Tanzparty, wenn es wieder heisst: «Lasst uns die Hüften schwingen!»

BETTINA VOGT, AKTIVIERUNG



FAKTEN

Tanz-Fakten, die bewegen

Schon gewusst:

Gedächtnis-Booster: Tanzen trainiert nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn. Studien zeigen, dass Senioren, die regelmäßig tanzen, länger geistig fit bleiben.

Herzgesund: Schon 30 Minuten Tanzen können den Herzschlag erhöhen, den Blutdruck stabilisieren und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Balance & Sicherheit: Tanzen verbessert Gleichgewicht und Koordination. So sinkt die Sturzgefahr.

Glücklichmacher: Musik und Bewegung setzen Endorphine frei. Tanzen kann also Depressionen vorbeugen und die Stimmung heben.

Kein Alters-Limit: Studien zeigen: Auch Menschen über 80 profitieren stark vom Tanzen.

JÜRG EGLIN, MADLE POST REDAKTION
QUELLE: NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE



KREATIVE POSTKARTEN

Kreative Hände,
farbenfrohe
Werke



In unserer Kreativgruppe wurde in den vergangenen Wochen wieder mit viel Freude, Fantasie und Engagement gearbeitet. Mit Pinsel, Farbe und einer grossen Portion Inspiration entstanden unter anderem liebevoll gestaltete Postkarten – jede einzelne ein kleines Unikat. Die abgebildeten Fotos zeigen einige schöne Momente aus der Entstehungsphase.

Die Postkarten stehen in der Vitrine beim Haupteingang zum Verkauf bereit. Bezahlt werden können sie im Restaurant.

JÜRG EGLIN, MADLE POST REDAKTION

GEBURTSTAGE

Herzliche
Gratulation!

Gäste

- 10.03. Gertrud Oser
81 Jahre
- 11.03. Elisabeth Toth
90 Jahre
- 15.03. Anna Maria Arnold
93 Jahre
- 15.03. Hanspeter Vogt
79 Jahre

Personal

- 13.03. Monika Hudson Häusermann
Pflege
- 14.03. Roman Metafria Dawit
Reinigung
- 14.03. Marina Stevic
Pflege
- 15.03. Selma Arslaner
Reinigung



WETTER



Wochenprognose

Die Woche startet mild und meist trocken. Ab Mittwoch kann es zeitweise regnen und am Wochenende wird es kühler.

MO: Teilweise bewölkt, meist trocken zwischen 6-18 Grad.

DI: Leicht bewölkt mit etwas Sonne. 5-16 Grad, überwiegend trocken

MI: Mehr Wolken und zeitweise Regen möglich. 7-16 Grad.

DO: Überwiegend bewölkt, nur wenig Sonne. 8-15 Grad.

FR: Freundlicher mit mehr Sonne, nur geringe Schauerchance. 5-17 Grad.

Wochenende: Deutlich nasser, immer wieder Regen. 6-11 Grad.

TERMINE

Veranstaltungen

11. März 2026
14:30 Uhr im Haus

Besuch der Lamas



13. März 2026
10:30 Uhr im Joerinsaal

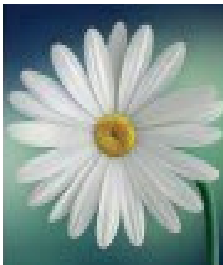
Gottesdienst
mit Pfarrer Felix Straubinger

NEUE GÄSTE IM MADLE

Neueintritte



Herr
Aldo Pavan
1. OG
2. Februar 2026



Herr
Franz Zwimpfer
Attika
20. Februar 2026



Frau
Hedwig Von Ar
3. OG
23. Februar 2026

Wir begrüssen unsere neuen Gäste ganz herzlich bei uns im Madle und heissen sie alle willkommen.

HERZLICH WILLKOMMEN!