

## Projekte

---

### Kostenloser E-Bike-Fahrkurs «amusebike»

Die Stadt Baden engagiert sich für die Sicherheit von Velofahrerinnen und Velofahrern. Statistisch gesehen sind ältere Personen bei Unfällen mit Velo und E-Bike besonders gefährdet, schwere Verletzungen zu erleiden. Dabei werden viele Unfälle als Selbstunfälle erfasst. Deshalb setzt die Stadt Baden unter anderem auf Prävention im Bereich der individuellen Fahrsicherheit. Bereits im letzten Jahr fanden zwei kostenlose E-Bike-Fahrkurse «amusebike» für ältere Menschen statt. In kleinen Gruppen erhielten die Teilnehmenden praktische Tipps für sicheres Fahren und verbesserten ihre Technik. Auch dieses Jahr bietet die Stadt Baden den Kurs «amusebike» an zwei Terminen kostenlos an. Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Platzzahl begrenzt ist. Sichern Sie sich frühzeitig einen Platz.

- Donnerstag, 28. Mai 2026, 14 bis 16.30 Uhr. □ [Anmeldung «amusebike» Mai](#) oder bei Kursleiter Stephan Lingenhel (079 732 86 64).
- Donnerstag, 25. Juni 2026, 9 bis 11.30 Uhr. □ [Anmeldung «amusebike» Juni](#) oder bei Kursleiter Stephan Lingenhel (079 732 86 64).

### Kostenlose Informationsveranstaltung «Geld in der Pension»

Ältere Menschen mit Migrationserfahrung sind in der öffentlichen Kommunikation oft schwer zu erreichen. Auch auf kantonaler und nationaler Ebene ist dieses Problem bekannt, Hüben wie Drüben wird darüber geredet. Denn ältere Migrant\*innen haben in der Pension zusätzliche Hürden zu überwinden. Viele Prozesse und Formulare unseres Sozialversicherungssystems sind selbst für Menschen mit Deutsch als Erstsprache schwer verständlich. Und für Menschen mit Migrationserfahrung ist die Berechnung von AHV oder EL oft noch komplizierter. Nicht selten bleiben ihnen dadurch wichtige Leistungen oder Unterstützungsangebote verschlossen, obwohl sie ein Leben lang gearbeitet haben und Anspruch darauf hätten. Die Stadt Baden geht nun einen konkreten Schritt, um dem entgegenzuwirken.

- **Donnerstag, 16. Oktober 2025. Kostenlose Informationsveranstaltung «Geld in der Pension».** In einfacher Sprache, mit Übersetzung in Arabisch, Türkisch, Portugiesisch, Spanisch, Russisch, Ukrainisch und Kurdisch. 18 Uhr bis 20 Uhr. Bullingerstube, Reformiertes Kirchgemeindehaus, Oelrainstrasse 21, Baden [Zum Flyer >](#)

Die Veranstaltung wird von der [Fachstelle Integration Region Baden](#) der [Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden](#) und [HEKS AltuM](#) angeboten. Zudem sind die [Pro Senectute Aargau](#), [Sozialberatung](#) sowie die [SVA-Gemeindezweigstelle Baden](#) vor Ort. Die Fachpersonen teilen nicht nur ihr Wissen, sondern gewinnen zugleich wertvolle Einblicke in die Bedürfnisse und Anliegen der älteren migrantischen Bevölkerung. Auch in dieser Hinsicht ist die Veranstaltung ein wichtiger Schritt.

### «SBB Mobile»

Möchten Sie unterwegs ein Billett mit dem Smartphone kaufen? Die beste Verbindung für Ihre Reise finden? Oder endlich von den Sparbilletten und -tageskarten profitieren, die nur digital erhältlich sind. Wir zeigen Ihnen wie einfach der Kauf mit «SBB Mobile» ist. Lernen Sie im 2-stündigen Kurs die vielseitigen Möglichkeiten der App «SBB Mobile» kennen. So wird Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter.

**Ort:** Klösterli, Mellingerstrasse 19 (2. Stock, mit Lift), Baden

**Kosten:** Dank SBB kostenlos

**Termin:** Montag, 8. September 2025, 9 - 11 Uhr

**Anmeldung bis 26. August 2025:** [Anmelden](#)

## Was werden Sie lernen?

- Fahrplan abfragen
- Billette kaufen
- Voraussetzungen für den Billettkauf kennen (SwissPass, Zahlungsmittel)
- Einblick in Easy Ride (Check-in /Check-out-Funktion)

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie Schritt für Schritt die App «SBB Mobile» zu nutzen.

## Voraussetzungen für die Teilnahme

Sie bringen Ihr eigenes Smartphone mit (iOS oder Android). Es wird vorausgesetzt, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung des Gerätes vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist. Vor dem Kurs erhalten Sie eine Anleitung zur Vorbereitung.

## «EnkelKinderZeit» Workshopreihe für Grosseltern

Die beliebte Workshopreihe für Grosseltern kommt wieder nach Baden. In vier Workshops reflektieren Sie Ihre Rolle als Grosseltern im Spannungsfeld zwischen Ihren Kindern, deren Kindern und sich selbst. Denn durch gute Beziehungen können Grosseltern den anderen Generationen viel mitgeben. Dazu gehört aber auch, sich selbst gut zu beobachten, die persönlichen Tankstellen im Alltag zu erkennen und zu nutzen. Kurze Impulse, Zeit zum Nachdenken, Gespräche und praktische Übungen begleiten Sie durch die Nachmittage.

**Ort:** Familienzentrum Karussell, Haselstrasse 6, Baden

**Kosten:** für Aargauer Grosseltern gratis

**Termine:** Freitags, 14 bis 16 Uhr, alle 2 Wochen. Start: 17. Oktober 2025.

**Anmeldung:** STADT BADEN, Abteilung Gesellschaft 056 200 87 00, [altersnetzwerk@baden.ch](mailto:altersnetzwerk@baden.ch)

-> Die Teilnahme ist nur möglich bei Anmeldung zu allen vier Workshops. **Anmeldeschluss: 12. September 2025.**



Organisiert wird die Workshopreihe von der Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden in Zusammenarbeit mit dem [Familienzentrum Karussell](#). Durchgeführt wird «Enkel-KinderZeit» von einer Fachperson der [Suchtprävention Aargau](#)

**Das erwartet Sie bei den Workshops:**

Freitag, 17. Oktober 2025, 14.00 bis 16.00 Uhr

Grosseltern sein: Welche Werte wurden mir mitgegeben? Was möchte ich weitergeben und wie gelingt das?

Freitag, 31. Oktober 2025, 14.00 bis 16.00 Uhr

Beziehungen gestalten: Drei Generationen, viele Bedürfnisse: Wie gestalten wir Beziehungen mit Kindern und Enkeln?

Freitag, 14. November 2025, 14.00 bis 16.00 Uhr

Alles dürfen, nichts müssen: Eigene Grenzen erkennen, Nein sagen dürfen – wie gelingt Selbstfürsorge im Alltag?

Freitag, 28. November 2025, 14.00 bis 16.00 Uhr

Auftanken, innehalten, geniessen: Nur wenn es mir gut geht, kann ich auch Energie in die Beziehungen zu anderen einbringen. Wo kann ich im Alltag auftanken und was tut mir gut?

---

## **Gesundheitstipps für Hitzetage**

**Baden ist.**

# Tipps für heisse Tage

Die Gesundheit der Menschen während Hitzetagen geht uns alle an. Machen Sie bitte Freunde, Angehörige und alleinstehende ältere Menschen in Ihrer Nachbarschaft auf die Gesundheitstipps für heisse Tage aufmerksam:



**Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.**



**Lüften Sie in der Nacht oder den Morgen- und Abendstunden und schliessen Sie am Tag die Rollläden, Jalousien und Vorhänge.**



**Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens zwei Liter Wasser, ungesüssten Tee oder Saftschorle – auch ohne Durstgefühl.**



**Platzieren Sie an mehreren Stellen in der Wohnung Getränke griffbereit oder verteilen Sie Erinnerungsnutzen.**



**Lassen Sie sich durch einen Signalton (Wecker, Handy) alle zwei Stunden daran erinnern, ein Glas Wasser zu trinken.**



**Kühlen Sie Ihren Körper, mit feuchten Tüchern auf Stirn und Nacken, kalten Fuss- und Handbädern oder einer Dusche.**



**Meiden Sie körperliche Anstrengungen, geniessen Sie das Nichtstun.**



**Reagieren Sie im Notfall.** Bei Schwäche, Verwirrtheit, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen Hausärztin oder Hausarzt anrufen oder 0800 401 501 Ärztlicher Notfalldienst.

[www.alternetzwerk.baden.ch](http://www.alternetzwerk.baden.ch)

Hohen Temperaturen sind eine Belastung für die Gesundheit, insbesondere für ältere oder (chronisch) kranke Menschen, schwangere Frauen oder auch für Kleinkinder kann eine Hitzewelle sogar lebensbedrohlich sein. Das Altersnetzwerk Baden hat deshalb die Gesundheitstipps für hohe Temperaturen zusammengestellt. Diese wurden im Hitzesommer 2022 von den Quartiervereinen aufgehängt und von der Spitex LAR an ihre Kunden

weitergereicht. Jahr für Jahr ist das Merkblatt während heissen Sommertagen gefragt.

**Download:** Gesundheitstipps bei hohen Temperaturen als PDF zum Ausdrucken finden Sie hier: [Tipps für heisse Tage](#) oder mit farbigem Hintergrund und in A3-Format [Tipps für heisse Tage A3-Format](#)

## Archiv

### So bleiben Sie mobil

Mit den kostenlosen Mobilitätskursen der rundum mobil GmbH unterstützt die Stadt Baden ältere Menschen dabei, sicher und selbstständig zu Fuss und mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs zu sein. Nächster Kurs:

**«mobil sein & bleiben» am Montag, 31. März 2025, 13.30 - 17 Uhr**

Im kostenlosen Mobilitätskurs «mobil sein & bleiben» vermitteln Ihnen Expertinnen und Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei viel Wissenswertes für Ihre alltägliche Mobilität. In Theorie und mit praktischen Übungen – so bleiben Sie zu Fuss und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unabhängig mobil. Die Platzzahl ist beschränkt, melden Sie sich gleich an.

**Durchführungsort:** Klösterli, Mellingerstrasse 19, Baden. Sitzungszimmer im 2. Stock, Lift vorhanden

**Gut zu wissen:** Der kostenlose Kurs findet bei jeder Witterung statt. Passende Kleidung wird empfohlen. Kursende ist am Bahnhof.

### Seniorinnen und Senioren sind für die RVBW wichtig

Seniorinnen und Senioren sind für die Regionalen Verkehrsbetriebe Baden-Wettingen RVBW eine wichtige Kundengruppe. Deshalb führt die RVBW aktuell eine Weiterbildung für ihr Fahrpersonal zum Thema «Erfolgreicher und professioneller Umgang mit Seniorinnen und Senioren» durch. Im Zentrum dieser Weiterbildung steht der direkte und persönliche Austausch zwischen Busfahrerinnen und Busfahrern der RVBW und Seniorinnen und Senioren. Damit die Erwartungen und Bedürfnisse der älteren Fahrgäste offen diskutiert werden können, wurden ältere und hochaltrige Personen gesucht, die den öffentlichen Verkehr bzw. die RVBW nutzen und an den Weiterbildungstagen über ihre Erfahrungen und Bedürfnisse berichten. Mit Hilfe der Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden konnten viele Seniorinnen und Senioren motiviert werden an diesen Weiterbildungstagen mitzumachen.

### Baden ist. Active City



Für eine bewegte Stadt. Wurden im Kurpark Baden vom 21. Mai bis 21. Juni 2024 kostenlose Sport- und Bewegungskurse für jeden Geschmack angeboten. Die Kurse wurden von Personen aus Badener Vereinen und Institutionen geleitet. Jede und jeder war ohne Vorkenntnisse und ohne Anmeldung willkommen. Grundsätzlich spielte es keine Rolle, wie alt oder fit man ist, jede und jeder war ohne Vorkenntnisse und ohne Anmeldung bei allen Kursen willkommen. Einige Angebote waren jedoch zeitlich und inhaltlich für ältere Menschen besonders geeignet, zum Beispiel:

- **Aktiv und vital** Stärken Sie Ihre Körperhaltung und das Herz-Kreislaufsystem beim Trainieren mit Musik. Mitbringen: Fitnessmatte oder grosses Handtuch und etwas zu trinken. Donnerstags (23. Mai, 6., 13. und 20. Juni), 9.30 bis 10.20 Uhr, Kurpark.
- **Easydance** Lernen Sie einfache bis komplexe Schrittfolgen zu bekannten Liedern verschiedener Tänze. Getanzt wird alleine - aber gemeinsam in der Gruppe. Es braucht keine Tanzkenntnisse. Mitbringen: Bequeme Schuhe, etwas zu trinken. Freitags (24. Mai, 7., 14., 21. Juni), 9.30 bis 10.20 Uhr, Kurpark.
- Alle konsenslosen Bewegungskurse von Active City Baden finden Sie auf [activecity.ch/de/baden](https://activecity.ch/de/baden)

Active City ist ein Angebot der Gesundheitsstiftung Radix für Gemeinden zur Förderung von Bewegung und sportlichen Aktivitäten. Die Stiftung begleitet die Gemeinden beim Standortaufbau und der Umsetzung von Active City. Zusätzlich bietet das Schwerpunktprogramm Gesundheitsförderung im Alter des Kantons Aargau eine finanzielle Unterstützung für die Aufbauphase. Die Fachstelle Sport der Stadt Baden setzt Active City Baden in Zusammenarbeit mit der Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden um.

## Kostenloser Mobilitätskurs in Baden

Einen Bilettautomaten zu bedienen ist gar nicht so einfach, auch das Ein- und Aussteigen in öffentliche Verkehrsmittel kann mitunter zur Herausforderung werden und wer hat in einer Begegnungszone eigentlich Vortritt?



Es ist wichtig, mobil zu sein und dies auch im Alter zu bleiben. Wir freuen uns deshalb sehr, dass es im Kanton Aargau endlich wieder kostenlose Mobilitätskurse gibt. Verschiedene Gemeinden mit Altersfachstellen, darunter auch die Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden, haben sich dafür eingesetzt, dass die Kurse der schweizweit tätigen «[rundum mobil GmbH](#)» im Aargau angeboten werden.



Der erste Kurs fand am Donnerstag, 25. April 2024 in Baden statt. 20 Personen nahmen daran teil. Expert\*innen des öffentlichen Verkehrs gaben einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten und Angebote beim Ticketkauf im Tarifverbund A-Welle und national, zu Fahrplänen und zum sicheren Reisen mit dem öV. Mit einem Extrabus der Regionalen Verkehrsbetriebe Baden-Wettingen (RVBW) AG ging es dann zum Bahnhof Baden - inklusive einem simulierten Vollstopp. Dort erhielten die Teilnehmenden praktische Tipps zum sicheren Ein- und Aussteigen, konnten das Lösen von Billetten am Automaten üben und erfuhren von Peter Liebherr (Stadtpolizei Baden), wie sie zu Fuss am sichersten und unfallfreisten unterwegs sind.

Mit den Kursen von [rundum mobil](#) möchte die Stadt Baden ältere Menschen dabei unterstützen, sicher und selbstständig zu Fuss und mit öffentlichen Verkehrsmitteln mobil zu bleiben. Der nächste kostenlose Kurs am 6. November 2024 wird ein App Kurs «SBB Mobile» sein. Im Newsletter Altersnetzwerk erfahren Sie rechtzeitig wo und wann Sie sich für den Kurs anmelden können. [Anmeldung Newsletter Altersnetzwerk](#)

## **Badenfahrt-Anlass 65 Plus ein Riesenerfolg**

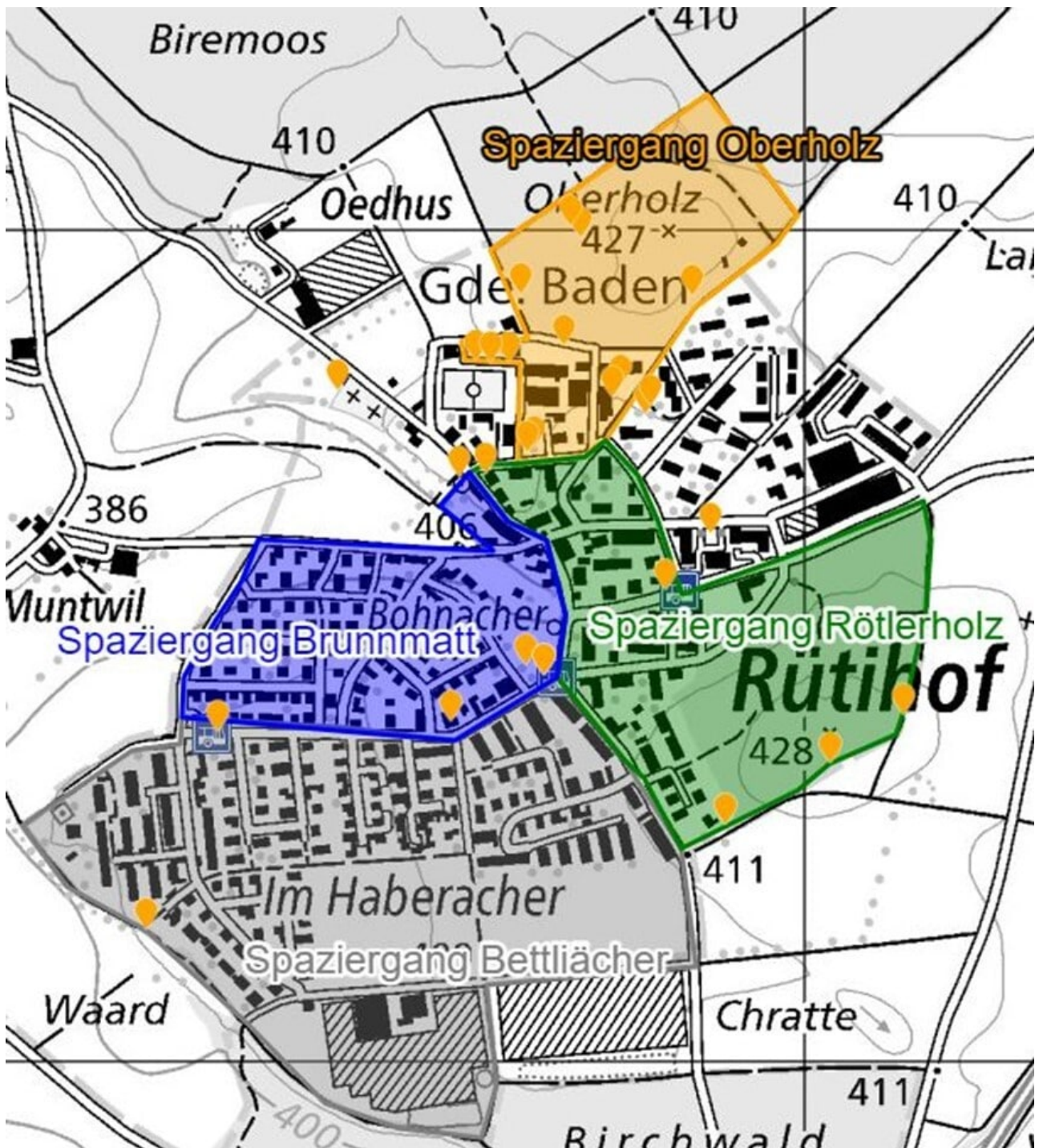
Es ist der Stadt Baden ein Anliegen, dass auch Badenerinnen und Badener ab 65 Jahren an der Badenfahrt teilnehmen und eine frohe Feststimmung miterleben. Traditionsgemäss erhielten deshalb rund 3500 Seniorinnen und Senioren eine persönliche Einladung zum Badenfahrt-Anlass 65 Plus. Organisiert durch den

Beirat Impuls 60+, den Seniorenrat Region Baden und die Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden. 1000 Personen meldeten sich an. Aufgrund der beschränkten Platzzahl im Kurtheater wurde der Anlass zweimal durchgeführt am Montag- und Dienstagnachmittag während der Badenfahrt.

Nach Grussworten von Uwe Heinrichs (Künstlerischer Direktor Kurtheater), Oliver Eglin, (OK-Präsident Badenfahrt), Antonina Businger (Festgestaltung und künstlerische Leitung Badenfahrt) und Regula Dell'Anno-Doppler (Vizeammann Stadt Baden) unterhielt der Badener Bühnenpoet Simon Libsig das Publikum. Beim anschliessenden Apéro im Foyer des Kurtheaters hatten die Seniorinnen und Senioren Gelegenheit, sich zu unterhalten und vielleicht die eine oder andere Erinnerung an vergangene Badenfahrten hervorzuholen.

Die Rundschau berichtete in der [Ausgabe vom 24. August 2023](#) ausführlich über den Badenfahrt-Anlass 65 Plus, Radio SRF 1 Regionaljournal Aargau/Solothurn hörte sich beim anschliessenden Apéro um [Radio SRF1-Beitrag zur Badenfahrt](#) und das Nachrichtenportal Watson wollte von den Älteren erfahren, wie sich die Badenfahrt verändert hat [Zwei knapp 80-Jährige erzählen](#).

## **Vier Spaziergänge und viele Bänkli zum Verweilen in Rütihof**



Karte online ansehen: <https://s.geo.admin.ch/9e07059e4f>

Am Anfang stand das Anliegen aus der Bevölkerung, man soll in Rütihof bitte mehr Bänkli platzieren. Gisela Zinn (Vorstand Dorfverein Rütihof) und Fritz van Dorp nahmen sich zusammen mit Melanie Borter, der Leiterin des Kompetenzbereichs Alter der Stadt Baden, diesem Anliegen ernsthaft an. Bei einer gemeinsamen Begehung durch Rütihof stellten sie jedoch fest: In Rütihof gibt es nicht nur wunderbare Möglichkeiten für schöne Spaziergänge, es hat auch zahlreiche Bänkli zum Ausruhen oder Verweilen. Jetzt kann man mit vier schönen Rundgängen die Sitzmöglichkeiten in Rütihof entdecken. In den Schaukästen bei den Bushaltestellen sind Aushänge, auf denen nicht nur die Bänkli im Dorf eingezeichnet sind (orange Punkte), sondern auch die vier Vorschläge für schöne Dorfrundgänge. Aushang [Bänklispazieren in Rütihof](#).

1. **Spaziergang Oberholz:**  
Länge: 1.4 km | Gehzeit ca. 20 min. | Auf- und Abstieg je ca. 23 m | Besonderheit: schön schattig
2. **Spaziergang Rötlerholz**  
Länge: 1.8 km | Gehzeit: ca. 30 min. | Auf- und Abstieg je ca. 42 m | Besonderheit: abwechslungsreich
3. **Spaziergang Bettlächer**  
Länge: 2.25 km | Gehzeit: ca. 35 min. | Auf- und Abstieg je ca. 40 m | Besonderheit: sonnig
4. **Spaziergang Brunnmatt**  
Länge: 1.4 km | Gehzeit: ca. 25 min. | Auf- und Abstieg je ca. 35 m | Besonderheit: mit Trepp

An folgenden Standorten hat es in Rütihof Baden Bänkli (Stand April 2023):

## Altersnetzwerk im Quartieroffice



Die Leiterin der Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden, Melanie Borter, verlegt ihr Büro stundenweise an gut

frequentierte Orte in den Quartieren. Sie möchte vor Ort die Menschen kennenlernen, ihre Anliegen hören und die Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden sichtbar sowie die vielen Angebote für die ältere Bevölkerung und deren Angehörige bekannter machen.

In folgenden Quartieren war das Altersnetzwerk Baden bereits vor Ort, weitere Quartieroffice-Tage sind in Planung

- Meierhof: Freitag, 21. Oktober, 8.30–12 Uhr, Bäckerei Spitzbueb [Flyer Altersnetzwerk Meierhof](#)
- Allmend: Freitag, 16. September, 10–15 Uhr, vor dem Chrättli [Flyer Altersnetzwerk Allmend](#)
- Kappelerhof: Freitag, 26. August, 16.30–18.30 Uhr und Montag, 29. August, 15.00–17.00 Uhr, beim Badewage im Brisgi, (Zusammen mit der Fachstelle Integration Region Baden) [Flyer Altersnetzwerk Kappelerhof](#)

## **Defibrillatoren sichtbar machen**

**Baden ist.**

# Defibrillatoren sichtbar machen



[www.alternetzwerk.baden.ch](http://www.alternetzwerk.baden.ch)

Das Altersnetzwerk Baden möchte die zahlreichen Defibrillatoren, die es in der Stadt Baden hat, sichtbar machen. Damit bei einem Notfall schnell reagiert werden kann.

## Im Notfall reagieren

- **Notruf 144** absetzen
- sofort **Herzdruckmassage** einleiten und kontinuierlich durchführen
- Person bestimmen, die **Defibrillator** holt

Die [City Com Baden](#), der Zusammenschluss der Detaillisten und Gewerbetreibenden in Baden, unterstützt dieses Vorhaben und leitete folgenden Aufruf an seine Mitglieder weiter:

«Haben Sie in Ihrem Geschäft, in Ihren Büroräumlichkeiten in Baden einen Defibrillator? Bitte tragen Sie diesen in der defikarte.ch ein (auch dann, wenn er nicht 24 Stunden zugänglich ist). Eintrag auf: [defikarte.ch](#) Die [Defikarte.ch-App](#) hilft dabei, den nächsten Defibrillator zu finden.»

**Download:** Den Flyer «Defibrillatoren sichtbar machen» zum Ausdrucken [A5 Defibrillatoren sichtbar machen](#)

## «Alt? Bilder und Gedanken zum Alter»

Die Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden brachte die Wanderinstallation «Alt?» erstmals in eine Schule. Sieben künstlerische Bild-Ton-Installationen erzählen von den persönlichen Begegnungen zwischen älteren Menschen und jüngeren Fotografinnen und Fotografen.

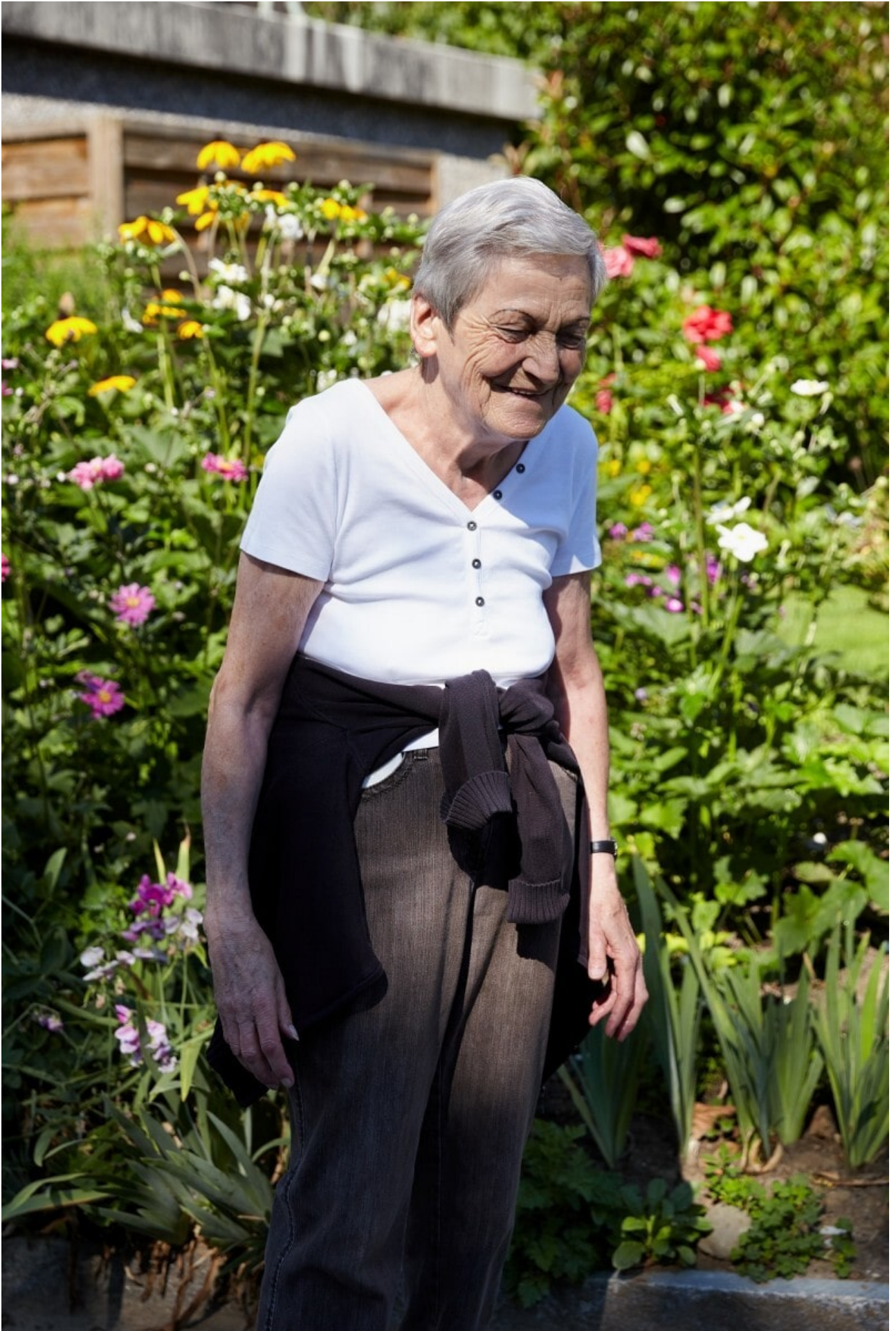
Altersbilder haben einen direkten Einfluss darauf, was jüngere Menschen vom Alter erwarten und was sich ältere Menschen selbst zutrauen. Genau hier setzt die Ausstellung «Alt? – Bilder und Gedanken zum Alter» an, die seit Herbst 2021 durch den Aargau tourt. Erarbeitet wurde sie von der Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau in Kooperation mit dem Ausstellungsbüro ImRaum aus Baden.

Sieben Menschen zwischen 55 und 94 Jahren werden in künstlerischen Bild-Ton-Installationen porträtiert. Sie regen an, über die Sichtweise auf das Alter nachzudenken und mit einem wertschätzenden Blick auf andere ältere Menschen und das eigene Älterwerden zu schauen. Die Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden bringt die Wanderausstellung nun erstmals in eine Schule (Schulhaus Burghalde 2, Eingangsbereich, Baden) und motiviert so auch Jugendliche, sich mit dem Thema Alter und einem realistischen Altersbild auseinanderzusetzen. Die Installation kann auch online besucht werden: [www.altersbilder.ch](#)

**Wo:** Schulhaus Burghalde 2, Eingangsbereich

**Wann:** 1.3.2022 bis 31.3.2022, jeweils Mo bis Fr 7:30 –17 Uhr

Während den grossen Pausen (9:55–10:20 Uhr und 15:10–15:25 Uhr) und der Mittagspause 11–13:30 Uhr) ist im Schulhaus Burghalde 2 reger Betrieb. Die Mensa ist öffentlich, von 9:30–15:30 geöffnet



Traudel. Foto: Ana Hofmann



Charlotte. Foto: Lennart Fritze

## **Aktion "Geschichten bewegen"**



In allen Badener Quartieren, an insgesamt 25 schönen Orten mit Bänken, waren im Sommer 2021 Geschichten von über 75-Jährigen sowie Texte von Jugendlichen zum Thema früher und heute platziert. Die persönlichen und generationenverbindenden Texte stammten aus zwei unterschiedlichen Projekten der [Schule Baden](#) und der [Kinder- und Jugendanimation der Stadt Baden](#), die während der zweiten Welle der Corona-Pandemie Nähe zwischen den Generationen geschaffen hatten. Das Altersnetzwerk Baden machte mit der Aktion «Geschichten bewegen» diese Texte einer breiten Öffentlichkeit sichtbar und trug so zu einem guten Zusammenleben der Generationen bei.

**Erfreulich:** In verschiedenen Medien wurde über die Aktion «Geschichten bewegen» berichtet: [Medienspiegel](#). Einige ältere Einwohnerinnen und Einwohner meldeten sich beim Altersnetzwerk und berichteten von ihren Kindheitserinnerungen aus Baden, die Aktion fand via verschiedenen Social-Media-Kanälen über die Grenzen von Baden hinaus Anklang.

## Die bewegenden Geschichten

Wussten Sie, dass es erst 70 Jahre her ist, als den Wirtshäusern das Eis zum Kühlen der Biere noch per Fuhrwerk geliefert wurde? Ein heute über 75-jähriger Badener erinnert sich gut an die meterlangen Eisblöcke, die der Fuhrmann vor dem «Rebstock» und dem «Grossen Alexander» zerkleinerte. «Dann sprangen meist mehr oder weniger grosse Splitterstücke weg, die wir schnell vom Boden aufsammelten und daran zu schlecken begannen. Das war eine begehrte Köstlichkeit». Die Jugendlichen von heute staunen bereits über weniger lang zurückliegende Begebenheiten: «Zu der Jugendzeit meines Vaters kannte man noch die Telefonnummer der Freunde auswendig», hält eine 13-Jährige fest. Eine andere Schülerin schreibt über ihre Grossmutter: «Sie arbeitete beim 111. Eine Telefonnummer, auf die man damals anrufen konnte, um Fragen zu stellen und Auskunft zu bekommen. Ziemlich praktisch zu einer Zeit vor Internet und Google.»

**Die Texte der Jugendlichen:** Zwei 7. Klassen der Bezirksschule Baden fertigten im Fach Räume, Zeiten, Gesellschaften Dossiers zum Thema «früher und heute» an. Dazu führten die Jugendlichen mit ihren Eltern und Grosseltern Interviews durch. Für «Geschichten bewegen» haben die Lernenden die besten Passagen und ihre Erkenntnisse zusammengefasst. Die Texte gewähren einen Einblick in die Familiengeschichten über drei Generationen und in die Sichtweise der Jugendlichen.

**Die Texte der ü75-Jährigen:** Krippen- und Primarschulkinder haben während des zweiten Lockdowns Zeichnungen für die älteren Menschen in ihrem Quartier gemalt. Die Kinder- und Jugendanimation der Stadt Baden verschickte diese an alle über 75-Jährigen und fragte im Namen der Kinder: «Wenn du magst, kannst du mir eine Geschichte aus deinem Leben erzählen. Vielleicht aus einer ähnlich verrückten Zeit?» Die bewegenden Geschichten und Briefe zeigen, wie viele Erinnerungen und wie viel Leben in älteren Menschen stecken.

[Beispiel eines Geschichten-Sets](#)

## Standorte der Geschichten

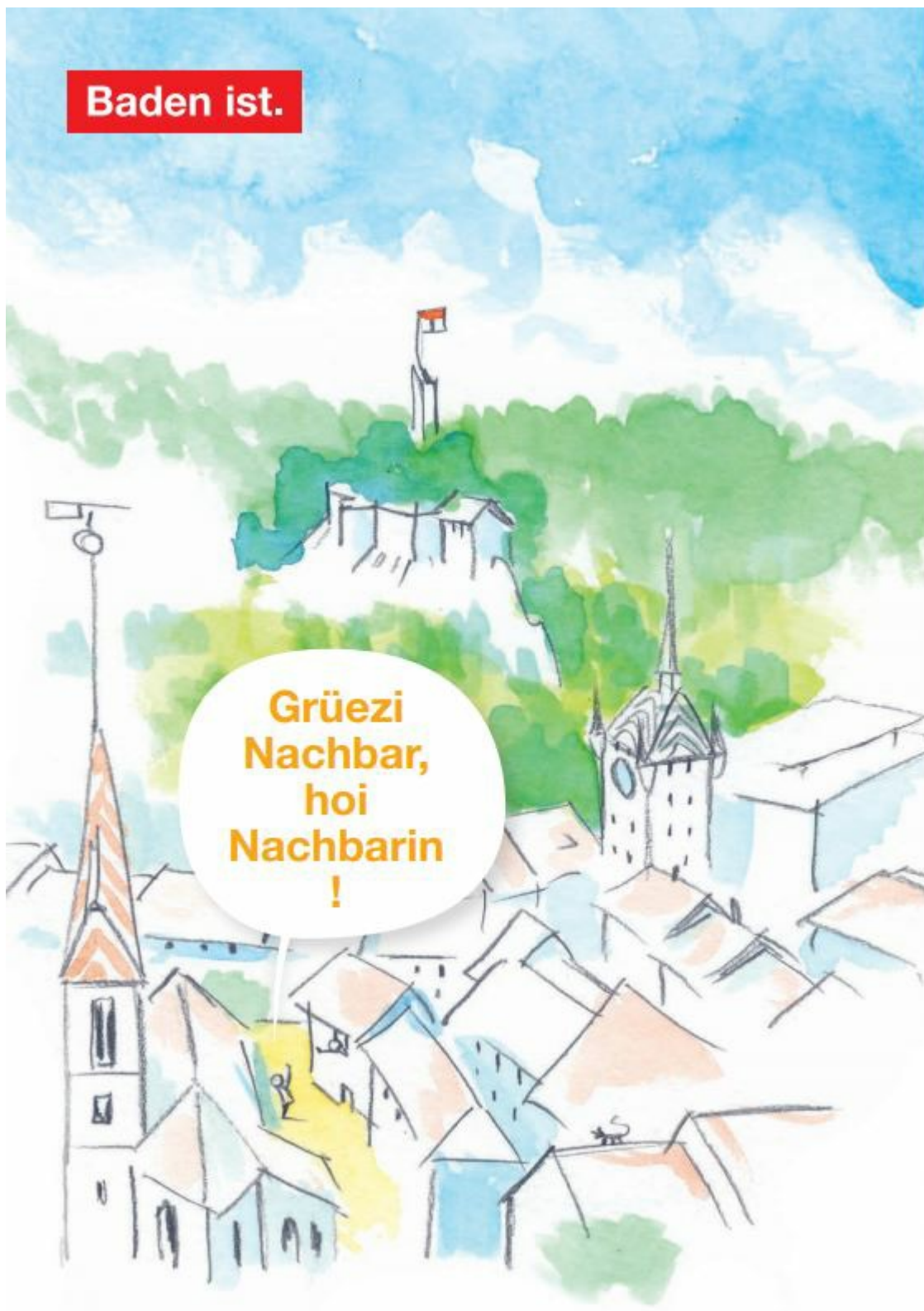
An folgenden Standorten waren die Geschichten platziert.


## Karten-Aktion «Grüezi Nachbar, hoi Nachbarin!»

Mit der Karte «**Grüezi Nachbar, hoi Nachbarin!**» möchte die Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden es den Badenerinnen und Badenern erleichtern, miteinander in Kontakt zu bleiben oder zu treten. Denn allein das Wissen, dass Menschen in der Nähe sind, die sich für einen interessieren, kann beruhigen und gegen ein Gefühl der Einsamkeit wirken.

**So funktioniert's:** Die Karte ausdrucken, falten, mit Namen und der eigenen Adresse und Telefonnummer

versehen, die vorgefertigte Aussagen ankreuzen und in den Briefkasten der Nachbarn werfen. **PDF zum Download:** [KarteA4\\_Nachbarschaft.pdf](#) [pdf, 335 KB]





Liebe/r .....

Ich wohne ganz in Ihrer/deiner Nähe: .....

Ich bin telefonisch erreichbar: .....

Wie geht es Ihnen/dir?

Ich möchte auf diesem Weg einfach mal wieder Hallo sagen.

Ich kann auch auf Distanz und mit Maske gut zuhören.


Ich freue mich über einen Anruf.

Ich kann .....


.....


Ich wünsche Ihnen/dir .....

.....



Ich finde Corona doof, machen wir trotzdem das Beste draus.

Herzlich ..... 

 Diese Karte gibt es auch als PDF

[www.baden.ch/altersnetzwerk](http://www.baden.ch/altersnetzwerk)

**Erfreulich:** Über die Karten-Aktion wurde in verschiedenen Medien berichtet: [Medienspiegel](#). So erfuhr auch der Quartierverein Neufeld in Sursee von der Aktion. Er fragte, ob der die Idee kopieren und die Karte als Vorlage verwenden dürfe. Klar. Wir freuen uns darüber. Und das Ergebnis kann sich sehen lassen:

## Nachbarschaft im Quartier

Liebe/r .....

Ich wohne ganz in Ihrer/deiner Nähe: .....

Ich bin telefonisch erreichbar: .....

- Wie geht es Ihnen/dir?
- Ich möchte auf diesem Weg einfach mal wieder Hallo sagen.
- Ich kann auch auf Distanz und mit Maske gut zuhören.
- Ich freue mich über einen Anruf.
- Ich kann .....
- Ich wünsche Ihnen/dir .....



- Ich finde Corona doof, machen wir trotzdem das Beste draus.

Herzlich, .....



Überreicht vom Quartierverein Neufeld Sursee  
[www.qv-neufeld.ch/hallonachbar](http://www.qv-neufeld.ch/hallonachbar)

