

Wissenswertes

5. Dezember 2023

Newsletter: Gutes tun



Die Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden und senio Region Baden holen die beliebte Workshopreihe EnkelKinderZeit der Suchtprävention Aargau nach Baden. In vier Workshops setzen sich Grosseltern mit der Beziehung zu ihren eigenen Kindern, zu deren Kindern und zu sich selbst auseinander. Denn durch gute Beziehungen können Grosseltern den nachfolgenden Generationen viel mit auf den Weg geben. Das bedeutet auch, gut zu sich selbst zu schauen, die persönlichen Tankstellen im Alltag zu erkennen und sich selbst Gutes zu tun. Neben verschiedenen kurzen Inputs bleibt genug Zeit zum Austausch, Diskutieren und Ausprobieren. Bis anhin wurde EnkelKinderZeit der Suchtprävention Aargau ausschliesslich digital angeboten. Erstmals werden die vier Workshops nun vor Ort durchgeführt, sie bauen aufeinander auf, sind für Aargauer Grosseltern kostenlos und finden alle zwei Wochen jeweils am Mittwochvormittag (9-11 Uhr) in der Stadtbibliothek Baden statt. Beginn ist am 21. Februar. Eine Anmeldung bis 31. Januar 2024 bei der Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden (056 200 87 00 oder altersnetzwerk@baden.ch) ist zwingend, die Platzzahl ist beschränkt. Details zur Workshopreihe finden Sie unter altersnetzwerk.baden.ch/projekte.

Weitere Neuigkeiten, Informationen und erlesene Veranstaltungen rund ums Älterwerden in Baden sowie Tipps, wie Sie sich und anderen etwas Gutes tun können, finden Sie in diesem Newsletter und jederzeit auf altersnetzwerk.baden.ch.

Herzlich, Melanie Borter, Leiterin Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden

Benefiz-Weihnachtsbaumverkauf

Am Samstag, 16. Dezember 2023 findet der traditionelle [Benefiz-Weihnachtsbaumverkauf](#) der Quartiervereine in Zusammenarbeit mit dem Stadtforstamt Baden statt.

- Vor dem Chrättli auf der Allmend (8 bis 10.30 Uhr),
- beim Schulhaus Kappelerhof (9 bis 12 Uhr) oder
- beim Spielplatz Martinsberg (9 bis 11 Uhr)

können Sie einheimische Weihnachtsbäume kaufen und tun damit auch noch Gutes: Der Erlös des Christbaumverkaufs geht dieses Jahr an das [Kinder und Jugendtheater Turgi](#).

Gut zu wissen: Ein Blick in den Veranstaltungskalender Ihres Quartier- oder Dorfvereins lohnt sich jetzt besonders, denn es gibt viele Aktivitäten wie Adventsfenster-Rundgänge oder Neujahrsapéros zu entdecken. [Quartier- und Dorfvereine Baden](#).

Tag der Freiwilligen

Heute, am 5. Dezember, ist **internationaler Tag der Freiwilligen**. Nehmen Sie diesen Tag zum Anlass, sich über Möglichkeiten für ein freiwilliges Engagement in und um Baden zu informieren: [freiwilliges Engagement](#).

Der Kluge reist im Zuge ...

... der Klügere gibt für die Reise vielleicht etwas weniger aus, wenn er eine SBB-Spartageskarte kauft. Allerdings braucht man dafür die SBB-App. Für alle, die diese digitale Art des Billetkaufs nicht mögen, bietet die Stadt Baden aber die «Spartageskarten Gemeinden» an. Diese ersetzen die bisherigen Tageskarten Gemeinden, welche die SBB nicht mehr verkauft. Ab dem 11. Dezember 2023 können Sie die «Spartageskarten Gemeinden» für das nächste Halbjahr am Schalter des Stadtbüros Baden, Rathausgasse 1, kaufen. Der erste mögliche Reisetag ist der 1. Januar 2024. [Spartageskarte Gemeinde Baden](#).

Gut zu wissen: Brauchen Sie digitale Unterstützung? Besuchen Sie jeweils donnerstags von 15 bis 17 Uhr in der Stadtbibliothek Baden die [digitale Sprechstunde](#).

Neu: Medien für besondere Bedürfnisse

Neben einer Auswahl an Büchern in Grossdruck bietet die Stadtbibliothek Baden neu auch Medien von der Schweizerischen Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte SBS zum Kennenlernen an. Kann der Bestand aufgrund einer Beeinträchtigung nicht genutzt werden, bietet die SBS ein breites Medienangebot zum Hören, Lesen, Erasten, Spielen und Musizieren.

Gut zu wissen: Das Team der Stadtbibliothek Baden unterstützt und berät rund um das neue Angebot. stadtbibliothek.baden.ch

Gesucht: Stoffspenden für «Mini Decki»-Nähtag

«Mini Decki» ist ein Projekt, bei dem in der ganzen Schweiz Decken genäht werden, die an Flüchtlingskinder in den kantonalen Durchgangszentren verschenkt werden. Das Familienzentrums Karussell organisiert einen «Mini Decki»-Nähtag am 16. Februar 2024 von 10 bis 16 Uhr. Dafür werden noch bunte Baumwollstoffe benötigt. Am besten eignen sich Bettbezüge. Diese können im Familienzentrums Karussell in der Haselstrasse 6 abgegeben werden.

Gut zu wissen: Wer Lust hat, am «Mini Decki»-Nähtag beim Zuschneiden, Bügeln, Nähen oder Kuchen backen mitzuhelfen, kann sich gerne melden: [Mini Decki-Nähtag im Familienzentrums Karussell](#).

Ein Hörgerät gegen Demenz?

Mobilität, Gedächtnis, Hören, Sehen, mentale Gesundheit und Ernährung – wenn in diesen Lebensbereichen eine Verschlechterung eintritt, sollte dies nicht einfach als normaler Alterungsprozess hingenommen werden. So weiss man beispielsweise, dass Schwierigkeiten mit dem Gehör die Entwicklung einer Demenz fördern. Es lohnt sich also, lieber früher als später ein Hörgerät zu nutzen. Diese und weitere wichtige Erkenntnisse können Sie nachlesen im aktuellen [UZH Magazin «Gesund älter werden»](#).

Gut zu wissen: Beratungs- und Entlastungsangebote zum Thema Demenz: [Demenzberatung](#).

TV-Turnen gegen den Winterspeck

Die Fernsehsendung «Bliib fit – mach mit!» geht in eine neue Runde. In der Sendung animiert Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler speziell ältere Menschen mit einfachen Übungen zu Bewegung in den eigenen vier Wänden. Die neuen Folgen der Sendung laufen bis Ende April 2024 immer dienstags und freitags um 10 Uhr auf [Tele M1](#).

Ideen für besondere Weihnachtsgeschenke

- **Alt und neu:** Das Stadtarchiv Baden und Memoriav stellen seit dem 22. November auf [memobase.ch](#) über 1000 Luftbilder der Region Baden-Wettingen zur Verfügung. Die alten Luftbilder aus den 50er und 60er Jahren (von Hans Suter) werden ergänzt durch rund 300 neue Bilder vom selben Standort aus fotografiert (von Markus Scherer). Die freie Nutzung erlaubt es, die Bilderpaare von Suter und Scherer als Wandschmuck zu verschenken. Das Badener [Fotohaus Kovats](#) verfügt über alle Bilddaten und führt entsprechende Kundenwünsche aus.
 - **Alt statt neu:** Die Flickstatt wird zum Weihnachtsmarkt. Die Freiwilligen der Flickstatt haben viele Weihnachtsgeschenke gezaubert. Verkauft werden diese am 9. und 13. Dezember ab 14 Uhr und am 16. Dezember ab 16 Uhr in der Flickstatt, Hahnreinweg 14, Baden. Der gesamte Erlös geht an das Kinderheim Klösterli Wettingen.
 - **Erinnerungen bewahren:** Das Buch zur Badenfahrt 2023 «Gemeinsam. Gestalten. Geniessen.» blickt auf 102 Seiten und in 205 Abbildungen zurück auf das Fest der Feste. Eben erschienen im [Hier und Jetzt Verlag](#).
 - **Erinnerungen wecken:** Für alle, die sich gerne an den Badenfahrt-Anlass 65 Plus im Kurtheater zurück erinnern, gibt es das [Geschenkabo 2023](#). Verschenken Sie drei wunderbare Theaterabende im Kurtheater Baden an Ihre Liebsten oder beschenken Sie sich selbst.
-

Gegen das Alleinsein

Die Weihnachtszeit und besonders der 24. Dezember können für Alleinstehende herausfordernd sein. Das muss nicht sein, nutzen Sie die bestehenden Angebote:

- **Weihnachtsfeier für alleinstehende ältere Menschen** der Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden. Sonntag, 24. Dezember um 16.30 Uhr im Hotel Restaurant Linde, Mellingerstrasse 22, Baden. Noch hat es ein paar wenige Plätze. Anmeldung bis spätestens Mittwoch, 13. Dezember: 056 203 40 80 oder badenNULL@ag.prosenectute.ch
- **Weihnachtsfeier von HOPE** – Christliches Sozialwerk. Gemeinsames Fondueessen. Sonntag, 24. Dezember, 16 bis 19 Uhr, Bahnhofplatz, Brennerschopf. Ohne Anmeldung.

Telefonische Gesprächsangebote

- **0800 890 890 – malreden**, ein telefonisches Gesprächsangebot gegen Einsamkeit im Alter, täglich von 9 bis 20 Uhr, vertraulich, kostenlos. malreden.ch
 - **Tel 143 – Die Dargebotene Hand** ist rund um die Uhr da für Menschen, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen – nicht nur für Menschen in massiven Krisen. 143.ch
 - **0800 500 400 – Mein Ohr für Dich**. Das Alltagstelefon für Jung & Alt in der Schweiz. Täglich von 14 Uhr bis 20 Uhr, anonym, vertraulich, kostenlos. meinohrfuerdich.ch
-

Gemeinsam Essen

Jeden Donnerstag

Innenstadt: Zäme ässe. Kirche bittet zu Tisch. 18 bis 20 Uhr, Saal Roter Turm, Baden.

Donnerstag, 7. Dezember

Innenstadt: Pro Senectute Mittagstisch. 11.30 Uhr. Hotel Restaurant Linde, Baden. Anmeldung bis spätestens zwei Tage vorher bei Ursula Egli-Etter 056 222 95 37.

Dienstag, 12. Dezember

Turgi: Pro Senectute Mittagstisch Turgi. 12.30 Uhr. Seniorenzentrum Sunnhalde, Untersiggenthal. Anmeldung bis spätestens zwei Tage vorher bei Renate Treyer 079 504 66 83.

Mittwoch, 20. Dezember

Dättwil: Tafelrunde 62+. Gemeinsam statt einsam. Z'Nachtbar Dättwil, 12 Uhr. Anmeldung bis am Montag davor: 056 493 00 79, bar@znachtbar.ch.

Mittwoch, 20. Dezember

Rütihof: Zu Tisch! Gemeinsam statt einsam. Seniorinnen und Senioren treffen sich zum gemeinsamen Mittagessen. Restaurant Rütihof, 11.30 Uhr. Anmeldung bis Montag davor: 056 470 00 68.

Erlesene Veranstaltungen im November

Adventskalender Baden

Die Kulturhäuser der Stadt Baden öffnen bis zum 23. Dezember täglich ihre Türen für eine vorweihnachtliche Veranstaltung für Familien und Kinder. Ideal auch für Grosseltern mit ihren Enkeln. [Adventskalender Baden](#).

Jeden Donnerstag

Digitale Sprechstunde. Persönliche Beratung bei Anwenderfragen zu Handy, Tablet, Laptop und E-Book. 15 bis 17 Uhr, [Stadtbibliothek Baden](#).

Jeden Donnerstag

Näh- und Flickatelier. Engagierte Hobbynäherinnen geben Tipps und Tricks zu diversen Nähprojekten (Material für eigenes Vorhaben selbst mitbringen). Anmeldung: 056 222 47 44 oder [online](#). Familienzentrum Karussell Baden, Haselstrasse 6. 14 bis 17 Uhr.

Freitag, 8. Dezember

Café Treff Rosmarin. Für Migrant*innen ab 50 Jahren und ihre Angehörigen. Informationen und Anmeldung:

Julieta Dominguez, 079 288 21 76, juliedomi@gmail.com

Donnerstag, 14. Dezember

SeniOrient zeigt «French Cancan» von Jean Renoir, Frankreich 1955. Der Musikfilm aus den 1950-er Jahren mit Jean Gabin. Kino Orient, Wettingen. orientkino.ch/seniorient

Donnerstag, 14. Dezember

Handarbeits-Treff. Für alle, die Lust und Freude haben, gemeinsam kreativ zu sein. (Material für eigenes Vorhaben selbst mitbringen). Familienzentrum Karussell Baden, Haselstrasse 6. 14 bis 17 Uhr. karussell-baden.ch

Donnerstag, 14. Dezember

Erzählcafé zum Thema «Geduld». Eintritt frei. 19 bis 21 Uhr. Stadtbibliothek Baden. Anmeldung: 056 200 83 20, veranstaltungen.bib@baden.ch

Mittwoch, 20. Dezember

Film 55+ «Weihnachtsfilm». Eine Veranstaltung des Senioren Treff Kappelerhof. Gemeinschaftsraum Kapellenblick, Bruggerstrasse 148, Baden. 15 Uhr.

Sonntag, 31. Dezember

Silvestervorstellung «Mike Müller: Erbsache» Heinzer gegen Heinzer und Heinzer – Eine amtliche Komödie von und mit Mike Müller. Kurtheater Baden. 19 Uhr. kurtheater.ch

Mittwoch, 3. Januar

Neujahrsapéro der Stadt Baden. Trafo Baden. 17.30 Uhr.

Mittwoch, 10. Januar

Seniorentheater «Herbschtrose Windisch». Eine Veranstaltung des Senioren Treff Kappelerhof. 15 Uhr.

Die hier aufgeführten Veranstaltungen sind vom Altersnetzwerk Baden für Sie erlesen. Weitere Veranstaltungen in Baden finden Sie in der [Kulturagenda](#)

Geschichten aus Baden

Das Altersnetzwerk Baden teilt in den Newslettern gelebte (Badener) Geschichte und Texte von älteren Menschen. Hier erzählt Dieter Minder, geb. 1951, wohnhaft in Baden. Haben auch Sie eine Geschichte, eine Erinnerung (aus Baden)? Einsendungen an altersnetzwerk@baden.ch

Taschengeld statt Automatengeld

Verkaufsautomaten hingen früher an fast jeder Hausecke. Angeboten wurden Zigaretten, in wenigen Fällen auch Schoggistängeli oder Kaufgummis. Der Gluscht nach Schoggi oder Kaugummi war gross, aber uns Kindern fehlte das nötig Geld. Dass damals die Technik noch nicht so ausgefeilt war, hatten wir schnell entdeckt und nutzten dies. Zuerst wurde jede Schublade aufgerissen. Einzelne, die nicht eingeschnappt waren, liessen sich so öffnen und je nach Glück gab es eine Süssigkeit. Bei alten Automatenmodellen mit einfachem Verriegelungssystem konnte sogar eine Schublade nach der anderen geöffnet und geplündert werden. Funktionierte das nicht, lohnte sich oft ein Griff in das Rückgabefach für Münzen, mit etwas Glück hatte der vorherige Kunde sein Münz liegen lassen. Die letzte Möglichkeit war dann noch Gewalt. Ein kurzer Blick nach links und rechts, ob niemand zuschaut und dann ein Faustschlag in den Bereich des Münzeinwurfs. Oft fielen dann Münzen in das Rückgabefach. Die damals üblichen mechanischen Münzzähler waren noch nicht so perfekt. Inzwischen sind die einfachen Verkaufsautomaten aus dem Strassenbild verschwunden und durch

moderne Automaten ersetzt worden. Die Elektronik der modernen Automaten oder Parkuhren reagiert nicht mehr auf Faustschläge. Deshalb sind Kinder heute vermehrt auf Sackgeld oder auf regelmässige Twint-Überweisungen angewiesen.

[zur Liste](#)