

Wissenswertes

9. Februar 2024

Newsletter: Sie sind gefragt

Menschen, die sich freiwillig engagieren, sind für Vereine, Organisationen und Institutionen – und ganz allgemein für die Gesellschaft – ein Gewinn. Klar sind Personen, die zeitlich flexibel sind und eine grosse Lebenserfahrung mitbringen besonders gefragt. Das freiwillige Engagement ist jedoch keine Einbahnstrasse. So erzählen viele Freiwillige, dass sie zwar Zeit und Energie in ihr Engagement stecken, sie im Gegenzug dafür aber viel mehr zurückbekommen, weil ihre Arbeit geschätzt wird, sie ihr Engagement als sinnstiftend empfinden und es ihren Horizont und Bekanntenkreis erweitert. Die Möglichkeiten, sich freiwillig oder ehrenamtlich zu engagieren sind riesig. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Dies zeigen auch die zwei aktuellen Beispiele in diesem Newsletter, die wohl unterschiedlicher nicht sein könnten.

Weitere Neuigkeiten, Informationen und erlesene Veranstaltungen rund ums Älterwerden in Baden finden Sie in diesem Newsletter und jederzeit auf altersnetzwerk.baden.ch.

Herzlich, Melanie Borter, Leiterin Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden

Sie sind gefragt: politisch interessiert, mit Zahlen oder Webseiten versiert

Der Aargauische Seniorenverband ASV setzt sich mit seinen über 3000 Mitgliedern auf der politischen Bühne für ihre Anliegen ein. Im ehrenamtlichen Vorstand werden per sofort zwei neue Mitglieder gesucht: eine KassiererIn oder ein Kassierer sowie eine Webmasterin oder ein Webmaster. Interessiert? Präsidentin Esther Egger gibt gerne Auskunft: 079 758 79 71, esther-egger@asv-ag.ch

Gut zu wissen: Hier finden Sie viele weitere Möglichkeiten für ein [Freiwilliges Engagement](#)

Sie sind gefragt: kurzer Einsatz mit der Schere, grosse Wirkung gegen die Leere

«Mini Decki» ist ein Projekt, bei dem in der ganzen Schweiz Decken genäht werden, die an Flüchtlingskinder in den kantonalen Durchgangszentren der Schweiz gehen. Das Familienzentrums Karussell organisiert am 16. Februar 2024 von 10 bis 16 Uhr einen «Mini Decki»-Nähtag. Wir berichteten bereits darüber. Näher*innen haben sich genug gemeldet, die Stoffspenden sind beeindruckend. Nun werden noch Personen gesucht, die am Nähtag fleissig zuschneiden. Interessiert? karussell-baden.ch

Gut zu wissen: Hier finden Sie viele weitere Möglichkeiten für ein [Freiwilliges Engagement](#)

Wichtige Lebenskompetenzen im Alter

Lebenskompetenzen ermöglichen es uns, Belastungen und Herausforderungen im Alltag zu bewältigen. Im Alter sind sechs Lebenskompetenzen besonders zentral, weiss die Gerontopsychologin Franzisca Zehnder. Welche das sind und wie man sie konkret stärken kann, erklärt sie anschaulich und sympathisch in einem zwanzigminütigen Video: gesundheitsfoerderung.ch

Kinoabend mit Gesprächsrunde

«Vergiss mein nicht» ist ein liebevoller Dokumentarfilm aus dem Jahr 2012 von David Sieveking über seine an Alzheimer erkrankte Mutter Margarete. Im Rahmen von Kino Plus – Kinoabend mit Gesprächsrunde zeigt der Ennetraum in Kooperation mit der Ref. Kiche Baden diesen eindrücklichen Film. Durch den Abend führen Ute Selinger und Res Peter, zu Gast ist die Demenz-Expertin Barbara Etter.

- Freitag, 23.02.24, 18.30 Uhr. [Kulturzentrum Ennetraum](https://kulturzentrum-ennetraum.ch), Postplatz Ennetbaden
-

«senio Region Baden» ist online

Den neuen Namen «senio Region Baden» (ehemals Seniorenrat Region Baden) kommunizierte der Verein, der sich für und mit Seniorinnen und Senioren der Region Baden engagiert, bereits Ende 2023. Nun ist auch die neue Website online. Aufgeräumt, frisch und ansprechend kommt sie daher. Klicken Sie sich unbedingt mal rein: senioregionbaden.ch

Wie es weitergeht, wenn nichts mehr geht

Wenn eine nahestehende Person plötzlich oder allmählich Betreuung und Pflege braucht, stellt dies Angehörige vor eine herausfordernde Situation. Am Informationsabend für pflegende Angehörige des Regionalen Pflegezentrum Baden RPB erfahren Sie, wie Sie mit dem Tages- und Nachtzentrum entlastet werden können, bevor Sie an Ihre persönlichen Grenzen gelangen. Anmeldung erwünscht: rpb.ch/anmeldung

- Dienstag, 19. März. Informationsabend Entlastungsangebote 18.30 bis 20.00 Uhr. Saal, Gebäude Palace, RPB.
-

Filmtipp: «Die Enkeltrick-Betrüger»

Der Journalist und Comedian Cedric Schild und sein Team drehen den Spiess für einmal um und lassen «Die Enkeltrick-Betrüger» in der gleichnamigen 80-minütigen Comedy-Doku alt aussehen. Dabei werden nicht nur Betrugsmaschen aufgedeckt, sondern auch einige Betrüger gefasst. Der Film «Die Enkeltrick Betrüger» ist im Streaming für 3.90 Franken unter enkeltrickbetrueger.ch verfügbar.

Wichtig zu wissen: Weder die Polizei noch eine Staatsanwaltschaft oder eine Bank fordern jemals Geld oder Schmuck ein. Auch nicht zur Aufbewahrung. Legen Sie in solchen Fällen einfach auf und melden Sie den Anruf unter 117.

Ein Tag für Grosseltern und ihre Enkel

Der zweite Sonntag im März gehört ganz den Grosseltern und ihren Enkelkindern. Diverse Kultur- und Veranstaltungsorte wie beispielsweise das Historische Museum Baden oder das Theater im Kornhaus Thik haben zu diesem Tag etwas Besonderes geplant. Alle Veranstaltungen zum Grosselterntag 2024 am 10. März sind auf Grosseltern-magazin.ch

Erlesene Veranstaltungen

Jeden Donnerstag

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

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.

Montag, 12. Februar

KISS-Spielnachmittag. Verschiedene Gesellschaftsspiele werden gespielt. 14 bis 16 Uhr. Neu im Ref. Kirchgemeindehaus Wettingen, Chemineeraum, Eingang Etzelstrasse 22, Wettingen. Kiss-regionbaden.ch

Donnerstag, 15. Februar

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

Freitag, 16. Februar

Café Rosmarin von HEKS Alter und Migration. Auf gemeinsamen Ausflügen die Region Baden kennenlernen. Für Migrantinnen und Migranten ab 50 Jahren und ihre Angehörigen. Anmeldung bei Julieta Dominguez 079 288 21 76, juliedomi@gmail.com

Mittwoch, 21. Februar

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.

Samstag, 24. Februar

Suppentag. Bekannte Persönlichkeiten aus der kantonalen und lokalen Politik schöpfen und servieren der Bevölkerung gratis Suppe. 11 bis 14 Uhr. Regionales Pflegezentrum Baden RPB. rpb.ch

Mittwoch, 28. Februar

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

Donnerstag, 29. Februar

Erzählcafé zum Thema Freundschaft. Geschichten austauschen und Menschen begegnen. Eintritt frei. 19 bis 21 Uhr. [Stadtbibliothek Baden](http://StadtbibliothekBaden.ch). Anmeldung: 056 200 83 20 oder veranstaltungen.bibNULL@baden.ch

Donnerstag, 29. Februar

Mittagessen SeniorenTreff Kappelerhof Baden. 11.30 Uhr. Gasthaus Zur Brugg. Anmeldung direkt: 056 2222 72 03

Mittwoch, 6. März

Vortrag SeniorenTreff Kappelerhof Baden. «Älter werden – wer ist da, wenn ich Unterstützung brauche?» Referentin: Melanie Borter, Altersnetzwerk Baden. 15 Uhr. Gemeinschaftsraum «Kapellenblick».

Donnerstag, 14. März

SeniOrient zeigt «Belle de jour» von Luis Buñuel, Frankreich 1967. Blick hinter bourgeoise Fassaden mit Catherine Deneuve. Kino Orient, Wettingen. orientkino.ch/seniorient

Samstag, 16. März

EXPOsenio, die Messe für die Generation 60-plus mit 76 Ausstellerinnen und Aussteller, Vorträgen und vielem mehr. Kostenloser Eintritt. 9 bis 17 Uhr. Trafo Baden. Exposenio.ch

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. Haben auch Sie eine Geschichte oder eine Erinnerung? Einsendungen an altersnetzwerk@baden.ch

[zur Liste](#)