

# RUND UMS ALTERN



Brigitta Luisa Merki über die Tänzerin Susana

## Vom Altern einer Diva lernen

«Ich erfinde mich gerade neu», sagt Brigitta Luisa Merki von sich selbst. Und in Erinnerung an ihre Mentorin Susana: «Es bleibt keine Zeit für Umwege.»

CARMEN FREI

Susana Audeoud war eine Schweizer Tänzerin und Choreografin von weltweiter Bekanntheit. Sie wurde 1916 im bernischen Niederscherli geboren, studierte klassischen Tanz in Paris sowie spanischen Tanz in Sevilla und Madrid. 1948 begann ihre Karriere als Tänzerin zusammen mit dem Spanier José de Udaeta. 1984 wurde Susana auf Initiative ihrer Meisterschülerin Brigitta Luisa Merki künstlerische Leiterin der Tanzkompanie Flamencos en route in Baden. Über die gemeinsame Arbeit hinaus verband die beiden Frauen eine lange und tiefe Freundschaft.

**Brigitta Luisa Merki, Sie selber hatten nicht die jüngsten Eltern und von daher schon immer einen engen Bezug zu älteren Menschen. Was lehrte Sie dieser Umstand?**

Ältere Menschen nehmen mich einfach wunder. Mich fasziniert das Individuelle an ihnen – woher haben sie das? Überdies gewinnen ältere Menschen oft an erstaunlicher Radikalität. Dies in einem guten Sinne. Sie benennen die Dinge beim Namen, ohne Umschweife. Denn es bleibt keine Zeit mehr für Umwege. Damit eckt man vielleicht an, aber das stört einen wenig oder gar nicht. Darum begrüsse ich eine Altersradikalität, die ohne Angst für klare Werte einsteht.



Brigitta Luisa Merki (rechts) zusammen mit Susana und deren Mann Antonio Robledo

BILD: ZVG | ALEX SPICHALE

**Erlebten Sie diese Altersradikalität auch bei Susana?**

Susana pflegte diese Haltung bewusst. Sie hat ja auch zu tun mit «ganz bei sich sein». Gerade wenn die Kräfte weniger werden, heisst dies noch lange nicht, dass das Alter weniger kämpferisch macht.

**Susana wurde 94 Jahre alt. Mit 75 erlitt sie mitten in einer Tanzprobe einen Hirnschlag und musste sich danach über Jahre ins Leben zurückkämpfen. Was motivierte sie?**

Susana war eine Diva und musste nach dem Hirnschlag wieder bei null

anfangen: beim Reden, Laufen, einfach überall. Trotz dieser Erfahrung war das Leben für sie das Kostbarste, was es gibt. Als Tänzerin hatte sie zudem gelernt, ihren Körper zu trainieren, immer zu üben. Solcherlei Disziplin stärkt auch die Psyche. Unterstützt von ihrem Mann Antonio Robledo – sie nannten ihr gemeinsames Gehen «Pas de Deux» – suchte Susana nach anderen Formen der Bewegung, die ihr den Umständen entsprechend möglich waren.

**Susana war eine schöne, stolze Frau. Wie reagierte sie eigentlich auf die äusseren Zeichen der Alterung?**

Sie fand es grauenhaft, hätte jedoch nie ein Fältchen wegoperiert. Sie vertraute auf die Altersschönheit, auf ihre Ausstrahlung und Erscheinung – bis zuletzt. Und sie konnte Verluste akzeptieren. So war sie zum Lebensende froh, dass sie nicht mehr tanzen musste, doch nach wie vor vom Tanzen träumte.

**Langsamkeit ist für viele Menschen eine herausfordernde Begleiterscheinung des Alterns. Welche Erfahrungen machten Sie diesbezüglich mit Susana?**

Sie freute sich tatsächlich, dass sie sich in keinem Lebensbereich mehr beeilen musste. Ein Beispiel war ihre Hauptpflege, auf die sie viel Wert legte. Endlich konnte sie lange vor dem Spiegel stehen, sich langsam und sich sorgfältig zugewandt ihr Gesicht eincremen. Sie konnte dabei über sich selber lachen bei der Vorstellung, wie eilig sie dies in ihrem aktiven Tänzerinnenleben zu tun pflegte.

**Was nehmen Sie persönlich für sich mit aus der Wegbegleitung Ihrer Freundin Susana?**

Susana hatte nach einem extrem bewegten Leben ganz zu sich, zu ihrem inneren Leben gefunden. Das ist für mich beispielhaft. Das Leben ist unberechenbar. Dennoch erlaube ich mir Fragen wie: Was ist jetzt dran? Als Künstlerin und Choreografin bin ich damit beschäftigt, mich selber immer wieder in neue Thematiken zu begeben. Dieses inspirierte Sein hört zum Glück nicht auf. Ich kann mich immer wieder neu erfinden. Dieser über Jahrzehnte entwickelte Impuls ist für die ganze Lebensspanne von Vorteil.

### AGENDA

**DONNERSTAG, 2. DEZEMBER**  
Zeitgeschichte Aargau. Film- und Buchvorstellung der neuen Aargauer Kantongeschichte mit Autorin Ruth Wiederkehr. 18.30 Uhr. Historisches Museum Baden. Auch als Live Stream: museum.baden.ch

**DONNERSTAG, 2./16. DEZEMBER**  
eCoaching. Persönliche Beratung bei Anwendungsfragen zu Handy, Tablet oder Laptop. 15 Uhr. Stadtbibliothek Baden. stadtbibliothek.baden.ch

**DONNERSTAG, 2./9./16./23. DEZEMBER**  
Zäme ässe. Kirche bittet zu Tisch. Jeden Donnerstag. 18 Uhr. Saal Rot er Turm, Baden.

**FREITAG, 3. DEZEMBER**  
Tänze von Jung und Alt. Senioren laden ein, zu internationaler Musik mitzutanzten. 18 Uhr. Reformiertes Kirchgemeindehaus Baden, Saal. ref-baden.ch

**FREITAG, 3. BIS 22. DEZEMBER**  
Flickstatt. Das Repair-Café hat freitags, samstags und mittwochs von 14 bis 22 Uhr geöffnet. Hahnrainweg 13, Baden. flickstatt13.ch

**SAMSTAG, 4. DEZEMBER**  
Badener Adventsmarkt. 9 bis 17 Uhr. Kirchplatz Baden. badener-adventsmarkt.ch

**SAMSTAG, 4. DEZEMBER**  
Grütbläse backen im Familienzentrum Karussell – auch wunderbar als Grosseletern-Enkel-Event. Info/Anmeldung: 056 222 47 44 oder info@karussell-baden.ch. Karussell-baden.ch

**MITTWOCH, 8. DEZEMBER**  
Info-Abend über die umfassenden Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten der Bereiche: «Hospiz Stationär», «Hospiz Ambulant», «Hospiz Trauertreff». Hospiz Aargau, 056 462 68 60. 17 Uhr, Hospiz Brugg. hospiz-aargau.ch

**DONNERSTAG, 9. DEZEMBER**  
SeniOrient. «Hiroshima mon amour» von Alain Resnais, F 1956. 15 Uhr. Kino Orient. orientkino.ch/seniorient

**DONNERSTAG, 9. DEZEMBER**  
Adventsbasteln im Familienzentrum Karussell – auch wunderbar als Grosseletern-Enkel-Event. Info/Anmeldung: 056 222 47 44 oder info@karussell-baden.ch. Karussell-baden.ch

**SONNTAG, 19. DEZEMBER**  
Offenes Adventsingen. 17 Uhr. Reformierte Kirche Baden

**Sunnhalde** Ein Zuhause zum Wohlfühlen.  
Seniorenzentrum

neuwertig und attraktiv  
**Seniorenwohnungen**  
... mit Service  
in Untersiggenthal

117719 RSK

www.sunnhalde.ch / info@sunnhalde.ch / 056 298 50 50

**Mobilefusspflegerin.ch**  
Zu Hause ist es immer am schönsten

118011 RSK

Kosten Fr. 85.– Tel. 076 493 28 28

## Rund ums Altern

erscheint jeden ersten Donnerstag im Monat

(ausgenommen Februar/August)

### 2022

6. Januar	7. Juli
3. März	1. September
7. April	6. Oktober
5. Mai	3. November
2. Juni	1. Dezember

**Inserateschluss ist am Dienstag der Vorwoche.**

**056 460 77 88**



General-Anzeiger Rundschau

### WICHTIGE ADRESSEN

**Gegen Einsamkeit**  
Malreden – das telefonische Gesprächsangebot gegen Einsamkeit im Alter ist kostenlos, täglich von 14 bis 20 Uhr: 0800 890 890, malreden.ch

**Entlastungsdienst Schweiz**  
Rain 6, Postfach 4259, Aarau 058 680 21 50 entlastungsdienst.ch

**Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden**  
Bahnhofstrasse 40, Baden 056 203 40 80 baden@ag.prosenectute.ch

**Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden**  
Mellingerstrasse 19, Baden 056 200 84 62 altersnetzwerk@baden.ch

Die Sonderseiten «Rund ums Altern» erscheinen – als Kooperation der Effingermedien AG mit der Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden und der Pro Senectute Region Baden – jeweils am ersten Donnerstag im Monat.

**süssbach** THERAPIEN

**MEDIZINISCHES TRAININGSCENTER**  
Abonnemente und Gruppenangebote  
Ergo- und Physiotherapie

Zusätzlich zur Ergo- und Physiotherapie bieten wir in unserem modernen medizinischen Trainingscenter im Gesundheitscenter in Brugg Trainingsabos und Gruppenkurse an. Nutzen Sie das Trainingscenter und fordern Sie Ihre eigene Fitness – gemeinsam arbeiten wir an Ihren gesundheitlichen Zielen.

**Unsere Öffnungszeiten:**  
Montag bis Donnerstag 7:30 bis 19:30 Uhr  
Freitag 7:30 bis 17:30 Uhr

Melden Sie sich für ein kostenloses Schnuppertraining oder bei Fragen – wir unterstützen Sie gerne!

117725 RSK

Süssbach Therapien AG · Fröhlichstrasse 7/14 · 5200 Brugg · Tel. 056 462 64 30 · physiotherapie@suessbach.ch · www.suessbach-therapien.ch



## LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



**Silvana Marbach, 65, Präsidentin Verein Seniorenzentrum Sunnhalde, Turgi**

«Ich bin eine offene, erfahrene Frau, die nicht so schnell aufgibt. Trotz meiner Hartnäckigkeit bleibe ich stets konsensorientiert. Im Vorstand des Vereins Seniorenzentrum Sunnhalde engagiere ich mich seit rund zwanzig Jahren, zehn davon als Präsidentin. Es ist mir wichtig, dass ältere Menschen einen Ort haben, wo sie sich sicher, verstanden und geborgen fühlen können, ohne unter Ängsten und finanziellen Nöten zu leiden. Dann geht es ihnen auch gesundheitlich besser. Nachdenklich stimmt mich die Zunahme jener Menschen, die im Alter einsam sind. Mein eigenes Alter spüre ich glücklicherweise kaum. Kraft und Mut zum Weitermachen schöpfe ich aus meinem harmonischen familiären Umfeld. Auch Sport ist für mich wertvoller Ausgleich. Persönlich wünsche ich mir, zufrieden alt zu werden. Generell hoffe ich, dass ältere Menschen die für sie so vielfältigen Angebote zu schätzen wissen.» CF



## Bewegung für Körper und Geist dank Pro Senectute Aargau

Ob Sprach- und Computerkurse oder Yogalektionen. Pro Senectute Aargau bietet eine Welt voller Freizeitangebote in Ihrer Region an. Das neue Kursprogramm ist da! Ein gängiges Klischee besagt, dass ältere Menschen zu wenig sportlich aktiv sind und ihre Neugier auf Neues verlieren. Seit 2014 sind Frau und Herr Schweizer zwischen 65 und 74 Jahren jedoch genauso sportlich wie Menschen zwischen 15 und 24 Jahren - Tendenz steigend. Das spornt Pro Senectute an, der älteren Bevölkerung ein vielseitiges Bewegungsangebot zu unterbreiten. Denn schliesslich kann in jedem Alter mit einer Bewegungsmform begonnen werden. Oder vielleicht aktuell einmal etwas ganz anderes versuchen? Im Angebot von Pro Senectute finden sich gleichwohl Führungen,

Sprach- oder etwa Kulturkurse, welche die Gedanken auf eine Reise schicken oder die Fähigkeiten erweitern. In Brugg und Baden bietet Pro Senectute zwei neue Bewegungsangebote an: kostenlose Schnupperlektion Tanz Fit am 10. Januar 2022 und ein neuer Kurs für Antara® Beckenboden am 11. Januar 2022. Zudem startet am 14. Januar 2022 in Brugg ein neuer Englischkurs A1, welcher sich zur Auffrischung der Sprachkenntnisse an Leute mit geringen Kenntnissen richtet. ZVG

**Pro Senectute Aargau**  
**Beratungsstelle Bezirk Brugg**  
**056 441 06 54**  
**brugg@ag.prosenectute.ch**  
**Beratungsstelle Bezirk Baden**  
**056 203 40 80**  
**baden@ag.prosenectute.ch**

Zentrum – und zeigt die Ungleichheiten im Alter auf: zwischen Reichen und Armen, Frauen und Männern, Agilen und Fragilen. «Ungleichheit im Alter. Eine Analyse der finanziellen Spielräume älterer Menschen in der Schweiz» Nora Meuli, Carlo Knöpfel, Seismo Verlag, 2021.

## Alterspolitische Praxisbeispiele

Im Kanton Aargau wird Alterspolitik auf verschiedene Arten und in vielen Projekten umgesetzt. Neu führt die Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau 67 alterspolitische Praxisbeispiele im ganzen Kanton auf. Die Bandbreite reicht von Seniorennachmittagen, Fahrdiensten über Alterskommissionen bis hin zu den Gemeinden verankerten Fachstellen fürs Alter. [ag.ch/beispielealter](http://ag.ch/beispielealter)

## Geschenkidee für Grosseltern

Das Grosseltern-Magazin publiziert in jedem Heft einen Basteltipp für Grosseltern und deren Enkelkinder. Die 40 schönsten und überraschendsten Bastelanleitungen sind nun in einer Bastel-Box gesammelt erhältlich. Ein ideales Geschenk für bastelfreudige Grosseltern oder Enkelkinder. Die Bastel-Box kann online bestellt oder direkt bei der Redaktion in Baden (Kronengasse 4) gekauft werden. [grosselftern-magazin.ch](http://grosselftern-magazin.ch) RS



## Nackte Tatsachen

Die GrossmütterRevolution, ein Projekt des Migros-Kulturprozent, ist ein Netzwerk und eine Plattform der heutigen Grossmütter-Generation. Eine soziale Bewegung, die gesellschaftsrelevante Themen und Anliegen zum Alter und zum Frausein aufnimmt. Eben erschien der Jahreskalender «Nackte Tatsachen». «Wir ersetzen die Frauenbilder, die sich bei vielen Menschen zwischen Pirelli-Girls und Hintergrund-Grois festgefahren haben» sagen die Frauen, die im Kalender so gezeigt werden, wie sie sich sehen: gezeichnet, geliebt, vielfältig, schön und nackt. [grosstmuetter.ch](http://grosstmuetter.ch)

## Ungleichheit im Alter

Oft wird über die Finanzierung der Altersvorsorge und die Gesundheitsversorgung in der Schweiz diskutiert. Die Studie «Ungleichheit im Alter» wechselt die Perspektive und stellt die älteren Menschen und ihre finanzielle Situation ins

## GESUNDHEITS-TIPPS



**Reto Schmid, Inhaber von form + wohnen** BILD: ZVG

## Die richtige Matratze finden

Die ganze Denkhaltung von form+wohnen in Wettingen steht unter dem Motto «Klasse statt Masse».

Die Konzepte und Kompetenzen von Reto Schmid richten sich an anspruchsvolle, reife sowie sensible Schläfer. «Ich setze kompromisslos auf höchste Schweizer Qualität und entwickle mit meinem Manufakturbetrieb «Coroon» spezielle, exklusive und ergonomische Lösungen für meine Kunden», so der Inhaber von form + wohnen, Wettingen. Dank der Verarbeitung edelster Rohstoffe und gesunder Materialien sowie mit einzigartigen Garantieleistungen bürgt das Unternehmen für

ein höchstmögliches Schlafenerlebnis und Zufriedenheit.

### Regeln beim Matratzenkauf

- Kein Matratzenkauf ohne:
    - seriöse und persönliche Schlafanalyse
    - 30 Tage unverbindliches Testschlafen bei Ihnen zu Hause
    - Geld-zurück-Garantie
    - Wohlfühlgarantie (Nachverbesserungsmöglichkeit)
    - Vertrauen
- Rufen Sie gleich an unter 056 200 93 00 für einen persönlichen, kostenlosen und unverbindlichen Liegetermin. ZVG

**form+wohnen AG**  
**Landstrasse 50**  
**5430 Wettingen**  
**Telefon 056 200 93 00**  
**[www.schlafexperte.ch](http://www.schlafexperte.ch)**



**Basiert auf einer tibetischen Muskatnussrezeptur: Padma** BILD: ZVG

## Gelassen in die Vorweihnachtszeit

Die Zeit vor Weihnachten ist für viele Menschen mit Stress verbunden. Padma hilft, Geist und Körper zu erden.

Während des Jahresabschlusses, der Suche nach Geschenken, Weihnachtsmärkten und Weihnachtessen erhalten Körper und Geist laufend Reize und Informationen, die ständig eine Reaktion erfordern. Das Gehirn benötigt Zeit, um alles zu verarbeiten und einzuordnen. Gelingt dies nicht, machen sich kreisende Gedanken und Gereiztheit breit. Ein überfordertes Geist überfordert auch den Körper. Pflanzen enthalten wichtige Botenstoffe für den Körper. Da der Körper diese nicht selbst

herstellen kann, müssen sie über die Nahrung zugeführt werden.

«Padma Nervoben» basiert auf einer Muskatnuss-Rezeptur aus der Tibetischen Konstitutionslehre. Sie wurde bereits damals angewendet, um Körper und Geist zu erden, das Nervenkostüm zusammen zu halten und die Gelassenheit zu unterstützen. Das Nahrungsergänzungsmittel besteht aus naturbelassenen Pflanzen und Magnesium. Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei. Es wird in der Schweiz hergestellt und ist in Apotheken, Drogerien und online erhältlich. ZVG

[www.padma.ch](http://www.padma.ch)



**Ist Spezialistin für sozialrechtliche Aufgaben: Alina Tarantul** BILD: ZVG

## Alina & Team - die persönliche Spitex

Im Alter benötigt man oft juristische und administrative Unterstützung. Alina und ihr Team bieten umfassenden Service.

Alina Tarantul und der internationale Vorstand und Unternehmer Dr. Olaf Winkelmann verfügen über langjährige und erfolgreiche Berufserfahrung.

### Hilfe bei der Administration

Wir bieten Ihnen eine unkomplizierte und professionelle Übernahme in den Bereichen Administration, Zahlungsverkehr, Ablage von Unterlagen, Verträgen und Rechnungen. Ebenfalls unterstützen wir Sie bei der KVG-Rückforderung von Franchisen und Selbsthalten, bei Belegen, Arztrechnungen

und der Prüfung von Gutschriften. So sorgen wir dafür, dass Sie kein Geld verlieren. Versiert sind wir auch im Erstellen von Steuerklärungen, nicht behördlicher Beistandschaft und in der Beantragung von Pflegeleistungen.

### Treuhanddienste

Wir bieten Unterstützung bei der Verwaltung Ihres Vermögens. Auf Wunsch können wir für Sie, unabhängig von Anbietern, Geldanlagen prüfen und bewerten, Rechnungen prüfen und beratend mitwirken bei Testamententwürfen, Willensvollstreckungen und Patientenverfügungen. ZVG

**Alina & Team**  
**Zürcherstrasse 63, 5400 Baden**  
**Telefon 076 410 65 54**  
**[alinaundteam@gmx.ch](mailto:alinaundteam@gmx.ch)**

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung