

RUND UMS ALTERN



AGENDA

BIS 31. MÄRZ

Wanderinstallation «Alt? – Bilder und Gedanken zum Alter». Schule Burghalde, Eingangsbereich Burghalde 2, Baden. Offen zu Schulzeiten, 7.30 bis 17 Uhr. altersbilder.ch

DONNERSTAG, 3., 10., 17., 24. MÄRZ
Zäme ässe. Kirche bittet zu Tisch. Jeden Donnerstag, 18 bis 21 Uhr. Saal Roter Turm, Baden

DONNERSTAG, 10. MÄRZ

SeniOrient. «The River of no Return» von Otto Preminger, USA, 1954. Robert Mithum und Marilyn Monroe im weiten Westen. 15 Uhr, Kino Orient, Wettingen. orientkino.ch/seniorient

DONNERSTAG, 10. UND 24. MÄRZ

ECoaching. Persönliche Beratung bei Anwenderfragen zu Handy, Tablet oder Laptop. 15 bis 17 Uhr. Stadtbibliothek Baden. stadtbibliothek.baden.ch

SONNTAG, 13. MÄRZ

Grosselterntag: «Vom Helfen und verwundet sein» mit Märchenstunde von 11 bis 12 Uhr. Historisches Museum Baden. museum.baden.ch. Mit einem Brief erkunden Grosseltern und Enkelkinder das Museum Langmatt Baden. Es werden Muffins, Kaffee und Sirup offeriert. 14 bis 17 Uhr, langmatt.ch
Kinderführung: «Rite, rite Rössli...» am Grosselterntag, 15 bis 16.30 Uhr.
Treffpunkt: Aussichtsterrasse Ruine Stein

DONNERSTAG, 17. UND 24. MÄRZ

Museum Langmatt: Haus der Entdeckungen. Zweiteiliger Kurs der Volkshochschule Wettingen mit Markus Stegmann. 17.3., 19 bis 20 Uhr, Rathaus Wettingen, 24.3., 18 bis 19 Uhr, Langmatt Baden. Anmeldung: vhsag.ch/wettingen

DONNERSTAG, 17. MÄRZ

Erzählcafé: «Dem Samaritergedanken auf der Spur» mit Yvonne Brogle. Mit Anmeldung. 19 bis 21 Uhr, Stadtbibliothek Baden, stadtbibliothek.baden.ch

MONTAG, 28. MÄRZ

Kurs der Volkshochschule Wettingen: Die hohe Kunst der Diplomatie im Alten Orient. Mit Sebastian von Peschke. 19 bis 21 Uhr, Rathaus Wettingen. Anmeldung bis 21. März: vhsag.ch/wettingen/

MITTWOCH, 30. MÄRZ

Theaternachmittag «WG Wahnsinn», mit dem Senioretheater Herbschtrose, Windisch. 15 Uhr, Aula Kappelerhof, Baden

DONNERSTAG, 31. MÄRZ

Dokumentartheater: Making memories. Mit Sebastian Gisi und Sven Peetoom. 20.15 Uhr, ThiK, Kronengasse 10, Baden

WICHTIGE ADRESSEN

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

Ombudsstelle für pflegebedürftige Menschen
062 823 11 66 (Dienstag bis Freitag, jeweils vormittags)
ombudsstelle-ag.ch

**Pro Senectute Aargau
Beratungsstelle Bezirk Baden**
Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
056 203 40 80,
baden@ag.prosenectute.ch

Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden
Mellingerstrasse 19, 5400 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.

Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden

Im Endspurt des Aufbaus

Im August 2020 nahm die Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden ihre Arbeit auf. Sie hofft, ab 2023 zum Regelbetrieb zu werden.

CARMEN FREI

Es sind die Zahlen, die Melanie Borter aktuell besonders umtreiben. «Ich arbeite gerade am Wirkungsbericht», erklärt die Leiterin der Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden (KAB). Dieser soll aufzeigen, was bisher geschah und wohin die Reise einer zukunftsgerichteten Altersarbeit in Baden gehen soll. Seit August 2020 aktiv, hat die Stelleninhaberin in den Bereichen Service, Bekanntheit und Vernetzung aller Umstände zum Trotz viel bewirken können. Auch ist im Austausch mit der 42-Jährigen spürbar, mit welcher Motivation sie die bisherige Aufbauarbeit geleistet hat: «Es geht mir darum, etwas mit Menschen für Menschen zu schaffen.»

Wertschätzende Haltung

Auf dem Mutschellen aufgewachsen, zügelte Melanie Borter vor über zwanzig Jahren nach Baden – und blieb. Dank Sport und Kultur vernetzte sie sich schnell in Stadt und Region. Zum Altern kam sie früh, als Mitarbeiterin des damaligen Stadtanzeigers. «Durch verschiedene Interviews erhielt ich Einblick ins Leben älterer Menschen. Diese Begegnungen bereicherten mich. Meine Wertschätzung für sie kommt aus tiefer Überzeugung.» Wenig verwunderlich, gehörte Melanie Borter, die Germanistik und Psycholo-



Seit Anfang Jahr ist die Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden der «Kompetenzbereich Alter» der Abteilung Gesellschaft der Stadt Baden, die neu acht Kompetenzbereiche umfasst

BILD: TIBOR NAD

gie studiert hat, schliesslich zum Gründungsteam des Grosseltern-Magazins. Als Redaktorin und später als Chefredaktorin prägte sie die Zeitschrift intensiv mit. Dann kam der Wechsel von der Start-up-Szene in die Verwaltung. Nach knapp eineinhalb Jahren im 80-Prozent-Pensum auf der KAB empfindet sie das grosse Gefüge der Stadtverwaltung zwar als herausfordernd, schätzt aber gleichwohl die Verankerung darin und deren Professionalität. «Einerseits kann ich verwaltungsintern mein Expertenwissen einbringen. Andererseits übernimmt die Stelle für die Stadt Baden eine Vorrei-

terinnenrolle in der Region, sie hat Gewicht gegenüber Kanton und Bund», sagt Melanie Borter.

Sowohl Website als auch Postkarte

Wichtige Drehscheibe ist die Website altersnetzwerk.baden.ch. «Die Aufbauarbeit war riesig. Die Website à jour zu halten, nimmt ebenfalls enorm Zeit in Anspruch», so die KAB-Leiterin. Ein monatlicher Newsletter und regelmäßige Medienpräsenz ergänzen die Informationsvermittlung. Um Nähe zu schaffen, braucht es zusätzlich den persönlichen Kontakt. «Ich bin bisher

190 Personen angegangen. Private, in der Verwaltung, Medien sowie Kolleginnen und Kollegen der regionalen, kantonalen und nationalen Altersarbeit oder politisch tätige Personen. Alles Kontakte von hoher Qualität», sagt Melanie Borter. Für Aufsehen sorgte die Postkartenaktion «Grüezi Nachbar, hoi Nachbarin», die unter dem Motto «Ich finde Corona doof, machen wir trotzdem das Beste draus», zur Beziehungspflege animierte.

Altern hat Zukunft

Noch bis Ende 2022 ist die «Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden» durch die Einwohner- und Ortsbürgergemeinde Baden finanziell gesichert. Gerade in Bezug auf den künftigen Altersüberhang in der Gesellschaft geht der Stelle die Arbeit aber noch lange nicht aus. Übergeordnetes Ziel ist es, das Altern nicht primär als Kostenfaktor zu begreifen, sondern das Potenzial älterer Menschen ernst zu nehmen und zugunsten der Stadt zu fördern. «Ich kann mich bestmöglich dafür einsetzen und sichtbar machen, was die Stelle leistet», ist Melanie Borter überzeugt. Gefragt nach künftigen Handlungsfeldern, erwähnt sie unter anderem die Revision der gesundheitspolitischen Gesamtplanung, die Stärkung des heuer zwanzigjährigen Seniorenrats Region Baden, die Digitalisierung mit Fokus auf die alternde Bevölkerung oder die Mitwirkung bei Projekten im öffentlichen Raum. Als weiteren Schwerpunkt nennt sie die sorgende Gesellschaft: «Was beispielsweise pflegende Angehörige leisten, ist eine riesige Ressource, die zwar abgeschöpft, aber kaum unterstützt wird.»

REGION: Verein Cassiopeia organisiert persönliche Besuche

Ein klassisches Konzert - at home

Im Alter können nicht mehr alle Menschen öffentliche Anlässe besuchen. Ein neues Angebot bringt das Profi-Konzert ins Wohnzimmer.

ANNEGRET RUOFF

In der gemütlich eingerichteten Stube brennen zwei Kerzen, das grosse Fenster führt den Blick ins Grüne. Mitten im Raum stimmt Bratschistin Mirjam Toews ihr Instrument. Dann setzt sie zum ersten Ton an. Das Programm des Hauskonzerts hat die Profi-Musikerin nach Wunsch zusammengestellt.

Gegen Einsamkeit und Demenz

Auf die Idee gekommen, den Konzertsaal in die eigenen vier Wände zu dislozieren, ist Mirjam Toews vor zwei Jahren im Rahmen ihrer Tätigkeit als Geschäftsleiterin einer Konzertreihe. Als sie sich bei der Spitex fürs Sponsoring bedanken wollte, dachte sie sich: Warum eigentlich nicht mit Live-Musik? Im Sommer 2020 gründete sie mit Professorin Tanja Barkat den Verein Cassiopeia. Dieser bietet unter dem Namen «Musik-Spitex» musikalische Hausbesuche an. Gebucht werden kann das Angebot via Spitex. «Ältere Menschen kennen deren Personal und vertrauen der Organisation», sagt Toews. «Sie müssen somit nicht wildfremden Menschen die Türe öffnen.»



Mirjam Toews gibt ein Privatkonzert für eine Kundin

BILD: ZVG | DANIEL BOSSART

Nach der Pilotphase in Zusammenarbeit mit der Spitex Allschwil Binningen Schönenbuch wird das Angebot mittlerweile von weiteren Spitex-Organisationen gebucht. Auch Privatpersonen können das Angebot des Vereins Cassiopeia nutzen.

Feuer gefangen für die Verbindung von Musik und sozialem Engagement hat Mirjam Toews in Norwegen. Im hohen Norden besuchte sie Alterszentren und Spitäler, um Menschen durch Musik Hoffnung zu machen. «Ich bin überzeugt, dass unser Projekt ältere Leute aus der Einsamkeit holen und gerade auch Menschen mit Demenz unterstützen kann», sagt die zweifache Mutter. Kein Wunder, dass die

professionellen Musikerinnen und Musiker von Cassiopeia mittlerweile schon schweizweit im Einsatz sind.

MUSIK-SPITEX

Die Musik-Spitex ist ein Angebot des Vereins Cassiopeia mit Sitz in Basel. Professionelle Musikerinnen und Musiker besuchen Menschen zu Hause und spielen ein Konzert nach Wahl. Gebucht werden kann das Angebot von der Spitex oder von Privatpersonen.

musik-spitex.ch

Rund ums Altern erscheint jeden ersten Donnerstag im Monat

(ausgenommen Februar/August)

2022

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

**Inserateschluss ist am
Dienstag der Vorwoche.**

056 460 77 88



General-**Anzeiger Rundschau**



LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE

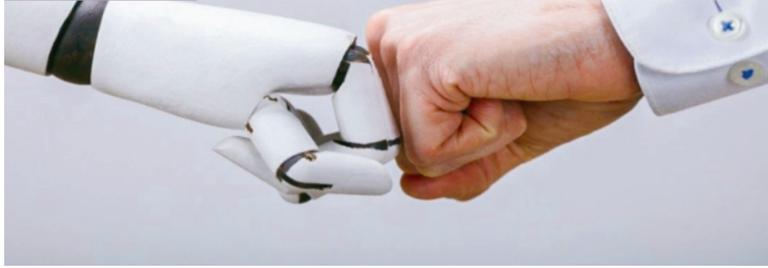


Margrit Wahrstätter, 67, vielfach engagiert, Wettingen

«Aufgewachsen im schönen Zürcher Weinland, lebe ich seit 46 Jahren in Wettingen, zusammen mit meinem Mann. Unsere grosse Familie hat mich dazu gebracht, Schwerpunkte zu setzen, um möglichst viel Interessantes unter einen Hut zu bringen. Mich erfüllt es, ausdauernd zu arbeiten für ein Leben auf dieser Erde, der ich mit all meiner Kraft Sorge tragen will. Fit halte ich mich mit Training, Velofahren, Garten- und Küchenarbeit sowie dem Enkelhüten. Dass ich trotz der vielen Aufgaben stets ruhig und freundlich bin, wird geschätzt. Im Bereich Altern engagiere ich mich, weil hier viel Potenzial vorhanden ist. Dies zu nutzen, ist wichtig. Ehrenamtliches Engagement verlangt einen langen Atem. Belohnt werde ich mit der Freude an gemeinsamen reichen Erfahrungen. Von der Gesellschaft wünsche ich mir Wertschätzung der älteren Generation und den Einbezug ihrer Lebenserfahrung, gepaart mit Humor!»

CF

PRO SENECTUTE



Innovative Technologien für Menschen im Alter

Wissen Sie, wie Roboter, Sensoren und Apps den Alltag erleichtern können? Wie kann ein Roboter Unterstützung bieten, damit wir länger in der eigenen Wohnung leben können? Vielleicht stehen Sie den neuen Technologien noch skeptisch gegenüber. Professorin Sabina Misoch wird mit Unterstützung des kleinen Roboters NAO verschiedene Möglichkeiten aufzeigen und erklären. Sie zeigt anhand von in der Schweiz erhältlichen Technologien deren Unterstützungspotenzial, um die Autonomie älterer Menschen zu erhalten, zu fördern und ihr Leben zu Hause sicherer zu machen. Und der kleine Roboter NAO, der in der Bewegungsförderung eingesetzt wird, zeigt den Besucherinnen und Besuchern, was er alles kann. Lassen Sie sich in die Welt der modernen Technologien einführen.

Die interessanten Vorträge finden an vier weiteren Orten im Kanton Aargau im März und April statt. Die Veranstaltungen sind offen für alle Generationen, und der Eintritt ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht notwendig. Am Ende der Veranstaltung lädt Pro Senectute Aargau zu Apéro und Austausch ein.

ZVG

Dienstag, 15. März, 19 Uhr
Saal Roter Turm, Baden
Weitere Daten: ag.prosenectute.ch

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

60 Jahre Volkshochschule Wettingen

Menschen sollen sich bilden können, unabhängig von Herkunft, Vorwissen und Alter. So die Grundidee der vielen Volkshochschulen in der Schweiz. Jene in Wettingen feiert in diesem Jahr ihr 60-Jahre-Jubiläum. Das Kursprogramm 2022 ist vielfältig – Kursabende zum Museum Langmatt, Lebensretter-Kurs, E-Bike-Kurs oder Nature Writing –, für alle ist etwas dabei. vhsag.ch/wettingen

Tag der Grosseltern

Jeweils am zweiten Sonntag im März feiert die Schweiz die Grosseltern und würdigt damit deren Engagement für die Enkel, die Familien und für die Gesellschaft. Die Initiative zum Schweizer Grosselternstag ergriff vor sieben Jahren das Grosseltern-Magazin. Die Idee, dass an diesem Tag die Generationen Zeit miteinander verbringen, nehmen mittlerweile viele Kulturinstitutionen und Ausflugsorte auf. Sonntag, 13. März 2022. grosselftern-magazin.ch

Pflegende Angehörige

Im Aargau pflegen und betreuen rund 13000 Personen ihre Angehörigen. Die Organisationen der Interessengemeinschaft für pflegende und betreuende Angehörige bieten Entlastungsmöglichkeiten an. Gesammelt sind diese auf der kantonalen Webseite ag.ch/ichhelfe. RS



Ausstellung «Alt?» geht in die Schule

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. Erstmals wird die Installation nun in einer Schule gezeigt, zu Schulzeiten öffentlich zugänglich. 1. bis 31. März, Schule Burghalde 2, Baden. altersbilder.ch

SCHLAF-TIPP

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Die Wahl der idealen Decke unterstützt den Schlaf

BILD: ZVG

Wieder einmal durchschlafen

Schlafbedürfnis und -profil verändern sich im Lauf des Lebens. Kompetente Beratung erhält man bei gutschlafen.ch.

Die Schlafdauer nimmt mit dem Alter ab, man braucht nur noch ungefähr sechs Stunden pro Nacht. Jedoch verbringen gemäss Studien Menschen über siebzig Jahre mehr Stunden im Bett, als sie überhaupt Schlaf benötigen. Eine Ursache dieser veränderten Schlafgewohnheiten vermuten Wissenschaftler in der Abnahme der für die innere Uhr verantwortlichen Nervenzellen. Im Schlaf «restauriert» sich der Körper wieder, dazu benötigt er Mikronährstoffe, also verschiedene Mineralien und Vitamine. Da man im Alter oft mehr Medikamente zu sich nehmen muss

und diese Mikronährstoffe abbaut, ist es wichtig, dass Sie gesund essen und/oder geeignete Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. Haben Sie schon vom «Tropfen-Effekt» gehört? Viele Menschen kennen ihn und erleben ihn in der Nacht. Sie gehen ins Bett, kuscheln sich in die weiche Decke. Etwas später wird ihnen warm, sie beginnen zu schwitzen. Der Schlaf wird oberflächlich, die Muskeln verspannen sich, und der Tag beginnt gestresst. Dieses Problem zu beheben, ist einfach. Lassen Sie sich beraten und finden Sie die passende Decke für sich. Unsere Liege- und Schlafberater unterstützen Sie gerne.

ZVG

gutschlafen.ch
Bruggerstrasse 7, Wildegg
Telefon 056 443 39 40
gutschlafen.ch

Arbeit, die Sinn macht

Suchen Sie eine neue berufliche Herausforderung? Dann bewerben Sie sich jetzt bei uns und unterstützen Sie ältere Menschen in Ihrem Alltag, damit sie so lange wie möglich zuhause leben können.

Gesucht: Pflegehelfer/innen SRK und FAGE

Senevita Casa Aargau
Türliackerstrasse 9, 8957 Spreitenbach
Telefon 056 284 20 33, www.senevitacasa.ch/aargau

senevita Casa
Aargau

Das Fachgeschäft für Rollatoren und Alltagshilfen in Ihrer Nähe

Ich fühle mich gut!

hilfsmittelwelt
• einfacher – bequemer – freier

Winkelriedstr. 2 | 5430 Wettingen
056 426 07 25 | hilfsmittelwelt.ch