

RUND UMS ALTERN



AGENDA

DONNERSTAG, 6. UND 20. JANUAR
Mittagstisch für «Gross und Chli». Kosten 10 Franken (Kinder 5). Anmeldung bis Dienstag vorher bei Monika Jufer, 079 722 89 40, monika.jufer@ref-baden.ch. 12.15 bis 13.15 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus Baden

DONNERSTAG, 13. JANUAR
SeniOrient. «Lust For Life» von George Cukor und Vincente Minelli, USA 1956 Hommage an Kirk Douglas als Vincent Van Gogh. 15 Uhr, Kino Orient, Landstrasse 2, Wettingen. orientkino.ch/seniorient

DONNERSTAG, 13. UND 27. JANUAR
eCoaching. Persönliche Beratung bei Anwenderfragen zu Handy, Tablet oder Laptop. 15 bis 17 Uhr, Stadtbibliothek Baden. stadtbibliothek.baden.ch

SONNTAG, 16. JANUAR
Ein Gast, ein Buch. Das Kulturradio «Kanal K» sendet an drei Wintersonntagen live aus der Stadtbibliothek Baden. 11 bis 12 Uhr, Stadtbibliothek Baden. stadtbibliothek.baden.ch

SONNTAG, 23. JANUAR
«Man hat Arbeitskräfte gerufen und es kommen Menschen.» Hansrudolf Twerenbold liest Max Frisch und Rätö Harder spielt Saxophon. 11 Uhr, ThiK Theater im Kornhaus, Kronengasse 10, Baden

DONNERSTAG, 27. JANUAR
Film: «Das Leben vor dem Tod», CH 2018 von Gregor Frei. Anschliessend Publikumsgespräch mit Dr. med. Roland Kunz, Leiter Palliative Care Zentrum Stadtspital Waid, Buchautor. 18 Uhr, Odeon Brugg, Bahnhofplatz 11, Brugg

WICHTIGE ADRESSEN

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

Mein Ohr für dich – das Alltags-telefon ist kostenlos, täglich von 14 bis 20 Uhr, Samstag/Sonntag, 17 bis 19 Uhr: 0800 500 400, meinohrfuerdich.ch

Für Engagierte
Benevol Fachstelle für Freiwilligenarbeit. benevol-jobs.ch

Caritas Aargau Freiwilligenbörse: caritas-aargau.ch/freiwilligen-boerse

Für Angehörige
Entlastungsdienst Schweiz 058 680 21 50 entlastungsdienst.ch

SRK Kanton Aargau, Kurs für pflegende Angehörige 062 835 70 40, srk-aargau.ch/pflegende-angehoerige

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 Alter und der Pro Senectute Region Brugg – jeweils am ersten Donnerstag im Monat.

Camera Club Brown Boveri

Schärfentiefe als Lebenselixier

Der Camera Club Brown Boveri gehört schweizweit zu den ältesten seiner Art. Für seine Mitglieder scheint er ein wahrer Jungbrunnen zu sein.

CARMEN FREI

«Ich habe Geschichte fotografiert», hält das älteste Mitglied des Camera Clubs Brown Boveri (CCBB) fest. Die 86-jährige Gisela Hoffmann wuchs in Berlin auf. Als Nachkriegsjugendliche musste auch sie damals beim Abklopfen der Ziegelsteine mithelfen, um aus den Trümmern Rohmaterial für den Wiederaufbau der Stadt zu gewinnen. «Bevor ich mit zwanzig Jahren in die Schweiz übersiedelte, kaufte ich mir eine Kamera, um Eindrücke aus meiner alten Heimat festzuhalten.» Die Berliner Mauer, Sujets von ihren rund 220 Reisen weltweit, alte Häuser in Baden: «Ich laufe zwar nicht gerne, aber für ein schönes Bild tragen mich meine Füsse überallhin», so die – wie sie selber sagt – «technische Romantikerin». Auch mit Neuerungen hält Gisela Hoffmann locker Schritt. Der Blick in die Werke des virtuellen Fotoforums, bei dem sie ebenfalls aktives Mitglied ist, gehört genauso zum Einstieg in den Tag wie die Tasse koffeinfreier Kaffee. Als ihr Vis-à-vis Rolf Hunziker von seinem zweisemestrigen Diplomelehrgang in Digitalfotografie berichtet, fällt ihm die Schlagfertige ins Wort mit: «Das sollte ich auch noch machen.»

Heuer 70 Jahre jung

Der CCBB wurde 1952 als Freizeitclub der Brown Boveri gegründet. Seit 1988



Die Fotografie bereichert zweifelsohne ihr Leben: Gisela Hoffmann und Rolf Hunziker vom Camera Club Brown Boveri im wohl schönsten Fotoclubhaus der Schweiz, der Villa Brown Boveri in Baden

BILD: CF

ist er ein eigenständiger Verein für ambitionierte Fotobegeisterte. Erfahrungsaustausch, konstruktive Fotobesprechungen, Weiterbildung in Kameratechnik und Bildbearbeitung oder die Teilnahme an Fotowettbewerben gehören zu den Clubaktivitäten. «Auf einem Sonntagsspaziergang wurde ich via Aushang in einem Schaukasten einst auf den Club aufmerksam», erzählt Rolf Hunziker. Weil der gelernte Radio- und Fernstechniker damals jedoch nicht bei der BBC tätig war, konnte er nicht Mitglied werden. 2010 passte schliesslich alles. Rolf Hunziker wie auch Gisela Hoffmann traten dem

Verein zur Pflege der Fotografie auf hohem Amateurniveau bei. «Die Fotografie faszinierte mich von Kindesbeinen an», erinnert sich der mittlerweile 67-jährige «Urbademer». Bis 2007 realisierte er vorwiegend Dias. 2008 investierte er in eine digitale Ausrüstung. «Mit Blick auf die frühzeitige Pensionierung wollte ich mir dieses Hobby wieder neu aneignen und aufbauen», so der langjährige Verantwortliche des Arbeitsbereichs der arwo Stiftung. Nun amtiert Rolf Hunziker sogar als Präsident des CCBB: «Ich bin ein geselliger Mensch und schätze es, dass wir im Club voneinander profitieren

BRUGG: Filmreihe im Cinema Odeon

Vom Leben und vom Sterben

Unter dem Titel «Leben bis zum Lebensende» zeigt das Cinema Odeon in Brugg vier Filme, welche die Sterblichkeit zum Thema machen.

ANNEGRET RUOFF

Für viele ist das Lebensende noch fern, für einige sehr nah. Existenzielle Fragen tun sich auf. Aber auch Fragen danach, von wem und wie man in den letzten Jahren, Monaten, Wochen oder Tagen umsorgt werden will. Die neue Filmreihe «Leben bis zum Lebensende» im Cinema Odeon Brugg ist in Zusammenarbeit mit Palliative Aargau und Hospiz Aargau entstanden und widmet sich diesen Themen. Start ist am 27. Januar.

Das Leben vor dem Tod

«70 ist genug!», sagt Armin und nimmt Leben und Tod in die eigene Hand. Mit dieser Ansage bringt er die Freundschaft zu Nachbar Goffredo ins Wanken. Ein herzhafter Streit entbrennt, und die beiden älteren Herren offenbaren immer mehr Ähnlichkeiten. Das einzigartige, dokumentarische Kammerstück von Gregor Frei findet in einem kleinen Tessiner Bergdorf statt.

Blaubeerblau

Fritjof hat sich im Leben nie richtig durchsetzen können, eher so ein biss-



Blaubeerblau: Fritjof erfüllt seinem Freund Hannes seinen letzten Wunsch BILD: ZVG

chen «durchgewurstelt». Als Angestellter in einem Architekturbüro wird er auch als erwachsener Mann bevormundet, herumgeschubst und mit wenig kreativen Zuarbeiten abgespeist. Als die Firma den Auftrag bekommt, den neuen Anbau eines Sterbehospizes zu übernehmen, ist schnell klar, wer die unangenehme Aufgabe des Aufmessens übernehmen soll. Mit sperriger Gerätschaft und gehöriger Angst vor der Begegnung mit den Sterbenden steht Fritjof eines Tages vor der alten Villa mit Garten. Er weiss noch nicht, dass sich dort sein Leben ganz und gar verändern wird. Die Geschichte ist ein fast heiterer Versuch über die Wonnen der Freundschaft, den Trost letzter Dinge und das Glück eines neuen Anfangs.

Wie man unsterblich wird

Der zwölfjährige Sam liebt die Wissenschaft und möchte alles erforschen. Als er an Leukämie erkrankt, versucht Sam, die letzten Monate seines Lebens richtig zu nutzen. Er sucht Antworten auf Fragen, die Erwachsene nicht gerne beantworten. Und erstellt eine Liste mit Wünschen, die er noch verwirklichen möchte, bevor er stirbt.

Das Ende ist mein Anfang

Der Dokumentarspielfilm von Jo Baier berichtet über die letzten drei Monate im Leben des Journalisten Tiziano Terzani, nachdem er die Diagnose Krebs erhalten hat. Ein Film, der wohl niemand, ob Alt oder Jung, kühl lässt – mit Bruno Ganz in der Hauptrolle.

können.» Interferenz-Fotografie, Objektivbajonett, spiegellose Digitalkamera oder Schärfentiefe: Fachsimpeln fällt den beiden Fotobegeisterten leicht. «Ich bin ein technisch orientierter Mensch. Die Fotografie zwingt mich, ajour zu bleiben. Ich muss mich nicht nur mit der Kamera, sondern auch mit dem Computer und Bildbearbeitungsprogrammen auseinandersetzen», so Rolf Hunziker. «Auf der anderen Seite kann ich mich als passionierter Landschaftsfotograf mit den Schönheiten der Natur beschäftigen und auch mal die Geduld aufbringen, eine halbe Stunde lang zu warten, bis eine Wolke genau da ist, wo ich sie auf dem Bild haben möchte.»

Aufgewecktes Einschlafthema

Ein 1.-August-Feuerbild war die Bewährungsprobe für Gisela Hoffmann, als sie beim Badener Tagblatt einstieg und der Zeitung jahrelang als Fotografin und Redaktorin treu blieb. «Das Fotografieren schenkt mir Erfolgserlebnisse, es ist mein Lebenselixier», gibt sie unumwunden zu, um im gleichen Atemzug einwerfen zu können: «Ist ein Bild verhunzt, ist es Kunst!» oder «Ich habe einen Giftschränk für missratene Bilder». Gefragt nach einem Wunschbild, das noch auf der To-do-Liste steht, freut sich Rolf Hunziker auf die nächste Fotoreise ins pittoreske Sitges in Spanien, und für Gisela Hoffmann schliesst sich der Erzählkreis: «Wunschbild – oh, das ist ein schönes Einschlafthema. Doch spontan gesagt, würde ich gerne nochmals nach Berlin reisen, um zu schauen, was aus den Ziegelsteinen geworden ist, die ich damals abgeklopft habe.»

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



Online-Workshops für Grosseletern

Die Suchtprävention Aargau bietet auch in diesem Jahr das erfolgreiche Webinar EnkelKinderZeit an. An vier Zoom-Treffen gibt es Inputs und viel Austausch zum Thema Grosseleternsein – beleuchtet werden die schönen und die herausfordernden Seiten. Für Grosseletern aus dem Kanton Aargau ist die Teilnahme kostenlos. Start der Workshopreihe ist der 22. Februar (Anmeldeschluss 10. Februar). Der Kurs ist auf zwanzig Teilnehmende beschränkt. Anmeldung und Info: suchtpraevention-aargau.ch/enkelkinderzeit

Neugestaltung statt Ruhestand

Frisch Pensionierte müssen sich noch einmal neu erfinden, sich neu positionieren in der Gesellschaft, in der Familie. Mit Ruhestand hat das wenig zu tun, das

ist viel Arbeit. Die neue Bildungsinstitution und -Community FocusFuture setzt genau da an. Sie will mit verschiedenen Kursen (online) Mut und Lust machen, das eigene Leben neu zu gestalten und nachhaltig zu verändern. focusfuture.ch

Schweren Themen spielerisch begegnen

Drei Kartensets zu den Themen Sterbehilfe, Patientenverfügung und Sterbeprozess regen auf spielerische Weise zur Auseinandersetzung mit eigenen Sterbevorstellungen an, sie greifen häufig gestellte Fragen auf und fördern durch leicht verständliche Illustrationen eine offene, einfühlsame Kommunikation. Die Kartensets «Rund um» sind ein guter Anfang, um übers Ende nachzudenken. rundum-kartensets.ch

Ernährung ab 60 Jahren

Im Alter ist der Energiebedarf geringer als bei jüngeren Menschen, nicht aber der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Wie verändert sich die Körperzusammensetzung mit dem Alter? Worauf kommt es an, bei der Ernährung ab 60? Diese und weitere Fragen beantworten Ernährungsberaterinnen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) nicht nur übersichtlich in Merkblättern und Broschüren, sondern auch in drei unterhaltsamen Podcasts. sge-ssn.ch/alter

PRO SENECTUTE



Freiwilligenarbeit tut gut und macht Spass!

Möchten Sie schwungvoll ins neue Jahr starten und etwas Sinnvolles für die Gemeinschaft tun? Bei Pro Senectute finden Sie ganz viele Möglichkeiten für einen Einsatz. Statt viel fürs Portemonnaie gibt es dabei ganz viel fürs Herz! Sei es ein Einsatz im sportlichen Bereich, im Bereich «daheim unterstützt» oder seien es Geburtstagsbesuche bei 75-Jährigen in Ihrer Gemeinde – wir finden zusammen ein passendes Engagement für Sie! Wir engagieren uns dort, wo ältere Menschen und Angehörige uns brauchen. Momentan suchen wir für folgende Gemeinden Ortsvertretungen, die den Jubilaren ein kleines Geschenk überbringen. Haben Sie Freude an Begegnungen mit älteren Menschen? Die Einsätze

sind flexibel durch Sie planbar, Sie sind also selbständig unterwegs. Regelmässig treffen wir uns für einen Erfahrungsaustausch und für den Dankes Anlass am Tag der Freiwilligen. Bezirk Baden: Nussbaumen, Mägenwil, Neuenhof, Spreitenbach. Bezirk Brugg: Brugg, Schinznach-Dorf, Mönthal, Windisch. Rufen Sie uns an, wir freuen uns darauf, Sie persönlich kennenzulernen. ZVG

Pro Senectute Aargau
Beratungsstelle Bezirk Baden
Karin Bösch, 056 203 40 82
Pro Senectute Aargau
Beratungsstelle Bezirk Brugg
Yvonne Berglund, 056 450 90 15
baden@ag.prosenectute.ch

LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Martin Langenbach, 74, Präsident Seniorenrat Region Baden

«Das Altern hat Vorteile: Man muss nicht mehr, man darf. Aber man muss das auch nutzen. Ich bin ein politischer, sozial denkender Mensch. Mich interessiert, was läuft und wie es läuft. Es ist mir wichtig, wie mit älteren Menschen umgegangen wird. Deshalb setze ich mich dafür ein, dass Respekt und Anstand dazu führen, dass «die Alten» nicht nur als Kosten- und Störfaktor empfunden, sondern ihrer Erfahrung wegen auch geschätzt werden. In der älteren Generation steckt Potenzial. Obwohl es mich manchmal schon erstaunt, dass es noch Ältere gibt, für die gewisse Dinge selbstverständlich sind und die einfach konsumieren. Wofür ich Komplimente bekomme? Ich höre gut zu und habe Sinn für Ästhetisches. Fit bleibe ich, indem ich mich auf dem Laufenden halte. Ein ganz persönlicher Wunsch für die nächste Zeit wäre, dass ich endlich die grossen Baupläne bei meinem Hobby Modelleisenbahn umsetzen kann.» CF

VERANSTALTUNG



Einladung zum Publikumsvortrag

Blut am WC-Papier – habe ich Hämorrhoiden?

Donnerstag, 20. Januar 2022, 19 Uhr

Der Vortrag findet im Süssbachsaal (Restaurant Süssbach, Fröhlichstrasse 9, 5200 Brugg) statt.

Referentin: Dr. med. Simone Hasler, Fachärztin FMH für Chirurgie, EBSQ Coloproctology, Praxis ProktoChirurgie in Brugg

Für die kostenlose Teilnahme am Vortrag ist eine Anmeldung bis spätestens Montag, 17. Januar 2022 unter Telefon 056 462 61 60 oder per E-Mail info@mz-brugg.ch erforderlich. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Es gelten die aktuellen Corona-Schutzmassnahmen des Bundes.

Medizinisches Zentrum Brugg AG
 Fröhlichstrasse 7, 5200 Brugg
 Tel. 056 462 61 60, info@mz-brugg.ch
mz-brugg.ch

11.8021.GA

GESUNDHEITS-TIPP

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Sorgt für entspannte Füsse: Miranda Grande BILD: ZVG | FIONAARTS FOTOGRAFIE

Fusspflege in Turgi

Für Miranda Grande ist klar: Gepflegte Fussnägel sind kein Luxus, sondern sie verbessern das persönliche Wohlbefinden.

Wer hatte nicht schon einmal mit Hornhaut und Hühneraugen zu kämpfen? Diese Probleme können durch eine regelmässige und professionelle Fusspflege behoben oder zumindest eingeschränkt werden. Im Mai letzten Jahres habe ich mir meinen Traum erfüllt und eine kleine, aber feine Praxis eröffnet. Nach meiner langjährigen Tätigkeit als Pflegefachfrau habe ich im Mai 2021 die Ausbildung als Fusspflegerin bei einem vom schweizerischen Fusspflegeverband anerkannten Podologen abgeschlossen.

Buchen Sie einen Termin bei Ihnen zu Hause oder in meiner Praxis und geniessen Sie eine einfache Fusspflege oder die Wellness-Fusspflege mit anschliessendem Peeling und Fussbad. Wer mag, kann das Ganze mit einem schönen Nagellack oder Shellac abschliessen. Sollten Sie keine Fusspflege benötigen, gönnen Sie sich eine entspannende Fussreflexzonenmassage. Sie fühlen sich danach leicht und entspannt. Vereinbaren Sie einen Termin – online oder telefonisch. Ich freue mich auf Sie! zvg

fuss-werk
Miranda Grande
Bahnhofstrasse 5
5300 Turgi
Telefon 078 201 16 20
fusswerkmg@gmail.com
www.fuss-werk.ch

Welches Training passt?
 Jetzt Bewegungstest machen

Gehen Sie sturzfrei durch den Winter.

Mit Übungen für zu Hause trainieren Sie Kraft, Gleichgewicht und Dynamik.

sicher stehen
sichergehen.ch

Fachpartner:

Mitmachen

Engagieren Sie sich für Ihre Mitmenschen im Kanton Aargau



Setzen Sie sich ein für mehr Menschlichkeit – schenken Sie Ihren Mitmenschen Ihre Zeit.

Telefon 062 835 70 40
info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/mitmachen

Schweizerisches Rotes Kreuz
 Kanton Aargau