

RUND UMS ALTERN



AGENDA

DONNERSTAG, 7., 14., 21., 28. APRIL
Zäme ässe. Die Kirche bittet zu Tisch. Jeden Donnerstag, 18 bis 21 Uhr. Saal Roter Turm, Baden

DONNERSTAG, 7. UND 21. APRIL
E-Coaching. Persönliche Beratung bei Anwenderfragen zu Handy, Tablet oder Laptop. 15 bis 17 Uhr, Stadtbibliothek Baden. stadtbibliothek.baden.ch

FREITAG, 8. APRIL
Mit Nadel und Faden. Kreativer Nähtreff zum Thema 1001 Dinge aus dem Meer. 14 bis 16 Uhr. Reformiertes Kirchgemeindehaus Baden

DONNERSTAG, 14. APRIL
SeniOrient. The Best Exotic Marigold Hotel, John Madden, GB 2011. 15 Uhr, Kino Orient, Landstrasse 2, Wettingen. orientkino.ch/seniorient

DONNERSTAG, 14. APRIL
Tag des Notrufs. In der Stadt Baden präsentieren sich verschiedene Organisationen. Von 12 bis 19 Uhr freier Eintritt in die Ausstellung im Historischen Museum Baden. samariter-baden.ch

FREITAG, 15. APRIL
Offenes Singen mit Erich Zimmerli. Jeden 3. Freitag des Monats. Jede Stimme ist willkommen. 19.30 Uhr, Kulturcafé, Rütlistrasse 3a, Baden

MITTWOCH, 20. APRIL
Seniorentreff Kappelerhof: Frühlings-spaziergang auf dem Friedhof Liebenfels. 15 Uhr, Friedhof Liebenfels

DONNERSTAG, 21. APRIL
Info-Anlass zum Transplantationsgesetz. 16 bis 17.30 Uhr, Naturama, Aarau. Anmeldung bis spätestens 11. April über die Website asv-ag.ch

SONNTAG, 24. APRIL
Kurzführung durch die Ausstellung «Dem Samaritergedanken auf der Spur», anschliessend Gespräch mit Melanie Borter, Altersnetzwerk Baden, und Hope-Betriebsleiterin Deborah Schenker. Anmeldung: hist.museum@baden.ch oder 056 222 75 74. 14 bis 15.30 Uhr, Historisches Museum Baden

WICHTIGE ADRESSEN

Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden
Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
+41 56 203 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 erteils am ersten Donnerstag im Monat.

Senioerfahrten: Mettauertal & Baden-Wettingen (eh. Pro Senectute)

CARMÄLEON REISEN
info@carmaleon.ch
www.carmaleon.ch

Appenzellerland - St. Anton Oberegg
Baden: Mi 13.4. CHF 67.-
Mettau: Do 14.4. Car, Kafi/Gipfel, ME

Spargeln aus dem Berner Seeland
Baden: Mi 11.5. CHF 87.-
Mettau: Do 12.5. Car, Kafi/Gipfel, ME

Wasserfallen im Baselibieter Jura
Baden: Mi 8.6. CHF 78.-
Mettau: Do 16.6. Car, Kafi/Gipfel, ME, Bahn

Baden - EINSTEIGEORTE - Mettau
Untersiggenthal Leibstadt
Kirchdorf Schwaderloch
Nussbaumen Mettau/Gansingen
Baden Oberhofen/Wil
Neuenhof Hottwil/Remigen
Wettingen Villigen/Rüfenach/Brugg

Vierteiliger Workshop der Suchtprävention Aargau

Gelingendes Grosselternsein

Die Reihe «EnkelKinderZeit» bestärkt Grosseltern darin, sich selbst Gutes zu tun und nährende Beziehungen zu den anderen Generationen zu pflegen.

CARMEN FREI

Das Staunen steht Stefanie Geiser ins Gesicht geschrieben. Es ist ein freudiges Staunen über den Zuspruch, den der vierteilige Workshop «EnkelKinderZeit» der Suchtprävention Aargau erhält. «Überrascht hat mich vor allem das Echo auf die Online-Variante», so die 34-jährige Projektleiterin. Dieser Tage klingt der dritte Durchlauf der «EnkelKinderZeit» aus. Ein guter Zeitpunkt also, um mit Stefanie Geiser zu den gemachten Erfahrungen ins Gespräch zu kommen.

Nährendes Familiengefüge

Die Workshop-Reihe richtet sich an Grosseltern und beschäftigt sich mit der Beziehung zu den eigenen Kindern, deren Kindern und zu sich selbst. Doch warum nimmt sich ausgerechnet die Suchtprävention Aargau dieser Thematik an? Stefanie Geiser, die seit 2014 auf der Fachstelle tätig ist, erklärt: «Im Kern unserer Arbeit geht es stets um die Frage, was der Mensch braucht, um gesund zu sein.» Diese Hintergrundfrage stellte sich die Projektleiterin, die Psychologie und Erziehungswissenschaften studiert hat, in Bezug auf ältere Menschen und lancierte eine entsprechende Strassenumfrage. «Dabei zeigte sich deutlich, dass soziale Beziehungen, insbesondere zwischen Grosseltern und Enkeln, eine wichtige



Stefanie Geiser, Projektleiterin von «EnkelKinderZeit», in der Mediothek der Suchtprävention Aargau, mit Titeln zu Prävention, Sozialem und Erziehung. BILD: CF

Kraftquelle für die ältere Generation sind. Wir wollen Grosseltern in der Gestaltbarkeit von familiären Beziehungen stärken.»

Angebot kostenlos buchen

Die vier Workshops «Grosselternsein», «Beziehungen gestalten», «Alles dürfen, nichts müssen» und «Auf-tanken, innehalten, geniessen» bauen aufeinander auf. Neben kurzen Inputs gibt es Zeit zum Austausch. «Dieser wird besonders geschätzt. Aus dem ersten Kurs formierte sich sogar eine Gruppe, die sich nach wie vor trifft», so Stefanie Geiser. «Ufzgi» zwischen

den Workshops laden dazu ein, das Angeregte dem Praxistest zu unterziehen. Die bisherige Teilnehmer-schaft war durchmischt, Grosseltern unterschiedlichen Alters, Paare, Einzelpersonen. «Den ersten Kurs setzten wir an einem Freitagnachmittag an, was jedoch nicht vereinbar war mit den Terminen der zum Teil noch berufstätigen Grosseltern», erinnert sich die Projektleiterin. Da die Suchtprävention Aargau im Leistungsauftrag des Kantons arbeitet, kann der Kurs kostenlos, zum Beispiel von einer Frauengemeinschaft oder einem Elternverein, gebucht werden und rich-

tet sich nach den jeweiligen Gegebenheiten beziehungsweise den Themen der Teilnehmenden. In der Region bietet die Volkshochschule Spreitenbach ab Ende August 2022 die «EnkelKinderZeit» an.

Dünger für Beziehungen

«Grosseltern wollen bei ihren Enkeln gute Spuren hinterlassen, dabei ihre eigenen Bedürfnisse nicht völlig ausser Acht lassen», fasst Stefanie Geiser die bisherigen Erfahrungen zusammen. Ein Anspruch, oft leichter gesagt als getan. Denn heutige Grosseltern sind in der Regel ins Familiensystem eingespant. Da prallen beispielsweise Wertvorstellungen, Verhaltensregeln und Ansprüche aufeinander. «Kollaboratives Problemlösen» heisst einer der Zauberbegriffe, die Stefanie Geiser mit auf den Weg gibt: «Das heisst bei Problemen von sich reden; zuhören, wie es dem Gegenüber ergeht und das Gegenüber einladen, zusammen auf Lösungssuche zu gehen.» Ältere Menschen haben überdies eigene Herzenswünsche, die gelebt werden und mit einem engagierten Grosselternsein vereinbar sein sollen: ein Instrument erleben, einen Sprachkurs besuchen, im Camper vogelfrei herumreisen, flexibler sein. Stefanie Geiser, die Ende Mai erstmals Mutter wird: «Die bisherigen Workshops haben mich einerseits persönlich dafür sensibilisiert, den Einbezug der Grosseltern nicht als selbstverständlich zu betrachten und ihre Grundbedürfnisse zu achten. Andererseits spüre ich das grosse Bedürfnis der Grosseltern, sich zu investieren. Darum müssen wir gemeinsam und als Gesellschaft den Grosseltern Sorge tragen.»

PHYSIOTHERAPIE BEI IHNEN ZUHAUSE

Suissephysio bietet die domizile Physiotherapie & Lymphdrainage an. Sollten Sie nicht in der Lage sein selbstständig in eine Praxis zu gelangen, kommen wir zu Ihnen nach Hause.



118926b RSK
Telefon: 076 282 33 55 suissephysio.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

119088 BK
Semler

MODE. WELLNESS. KOMFORT.



JETZT NUR
159.-
ANSTATT CHF 199.-

SCHUH WEHRLI

Neumarktplatz 12 · Brugg
056 441 95 50 · brugg@schuhwehrli.ch
www.schuhwehrli.ch

118953B RSK



LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Esther Jud, 68, vielseitig aktiv, Wettingen

«Im Kantonsspital Baden trifft man mich nachts an. In der Sterbebegleitung sitze ich stundenlang am Bett eines Patienten, einer Patientin und werde mir meiner eigenen Sterblichkeit bewusst. Das erfüllt mich mit Kraft für meine verbleibenden Lebensjahre. Dann spiele ich Akkordeon in der Spielgruppe der Pro Senectute Baden. Mit unserem Orchester bringen wir Freude – vor allem in Alters- und Pflegeheime. Dabei lerne ich, mit wie wenig Aufwand man viel Glückseligkeit verbreiten kann. Öfters besuche ich meine über 90-jährigen Verwandten und Bekannten. Ich habe von meinen Eltern sehr viel Gutes und Grundlegendes gelernt und hoffe, dass ich das weitergeben kann. Mit Liebe und Achtung zum Mitmenschen lässt sich Grosses bewirken. Fit hält mich neben der Bewegung beispielsweise meine sechsjährige Enkelin, weil sie mich mit ihren Fragen herausfordert. Oder ein Joker- und Brändi-dog-Abend mit lieben Freunden.» CF



Altersgerecht wohnen

Was verstehen über 75-Jährige unter einem altersgerechten Wohnumfeld im Quartier? Dies möchte das Institut Alter der Berner Fachhochschule untersuchen und fotografisch dokumentieren – mit dem Ziel, daraus eine Fotoausstellung über die Qualitäten von Wohnumgebungen in der Schweiz aus Sicht älterer Personen über 75 Jahre zur erstellen. Gesucht werden Menschen über 75 Jahre, die zusammen mit einer Fotografin der Berner Fachhochschule durch ihre Wohnumgebung spazieren und über das Quartierleben berichten. Interessierte melden sich bei Michelle Bütikofer, michelle.buetikofer@bfh.ch, Telefon 031 848 46 07.

Engagement wirkt

Im Auftrag des Migros-Kulturprozents führte das Sozialforschungsbüro Lamprecht & Stamm eine Studie zur Entwicklung des freiwilligen Engagements wäh-

rend der Covid-19-Pandemie durch. Das Fazit: Personen, die sich freiwillig engagieren, sind in verschiedener Hinsicht besser durch die Pandemie gekommen als Personen, die keine Freiwilligenarbeit leisten. Für ältere Menschen der Umgebung Baden, die noch auf der Suche nach einem passenden Engagement sind, listet das Altersnetzwerk Baden über dreissig Möglichkeiten auf: vom Fahrdienst über Lesetandem bis hin zum Einsatz im Gemeinschaftsgarten. altersnetzwerk.baden.ch/engagiert

In fremden Stuben

Die Menschen ziehen im Leben durchschnittlich viermal um. Doch wie verändert sich ein Zuhause im Laufe eines Lebens? Die Pro Senectute fragt nach und besucht Menschen in ihren vier Wänden – ob in der Grossstadtsiedlung oder im altherwürdigen Stöckli im Grossfamilienverbund. Mit der neuen Podcast-Serie «Wie läbsch?» kann man in fremde Stuben horchen und erhält einen persönlichen, informativen Eindruck davon, wie andere leben. prosenectute.ch

Kurzgeschichten

In seinem neuen Mundartbüchlein «So alt wie hütt bin i no nie gsi» erzählt der Berner Walter Däpp über hundert ernste, heitere und poetische Kurzgeschichten für Ältere, die auch mal jünger waren, und für Jüngere, die auch mal älter werden. Walter Däpp, «So alt wie hütt bin i no nie gsi», Zytlogge-Verlag, 2021 RS



Tanznachmittage und Ferienwoche in Davos

Endlich ist es wieder so weit. Die Tanznachmittage im Grand Casino Baden, Au Premier, starten am 12. April von 13.30 bis 16.30 Uhr. Zu Live-Musik schwingen Sie das Tanzbein. Eintritt 13 Franken exklusive Konsumation.

Ferienwoche in Davos: Von Samstag, 13., bis Freitag, 19. August, bietet die Pro Senectute eine Ferienwoche mit Begleitung an. Die Ferienleitung organisiert Spaziergänge und leichte Wanderungen sowie unterhaltsame Abende mit Spiel und Spass. Eine Fitnesslektion rundet das Angebot ab. Möchten Sie Ferien in Gesellschaft verbringen? Dann melden Sie sich heute noch an. Im Sunstar Alpine Hotel erleben Sie einen schönen Aufenthalt mit Halbpension. Die Reise mit

dem Car, der Kaffeehalt auf der Hin- und Heimreise, Trinkgelder im Hotel und Car sowie Mehrwertsteuer und Kurtaxe sind ebenfalls inbegriffen. **Preise pro Person:** ab 12 Personen; (ab 16 Personen) im Einzelzimmer: 1487 Franken; (1354 Franken), Budget ohne Balkon im Doppelzimmer: 1487 Franken; (1354 Franken), Standard ohne Balkon. Zimmer mit Balkon/Dusche auf Anfrage. Anmeldeschluss: 30. Juni. 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**

TIPPS «RUND UMS ALTERN»

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Frau O. pflückt gern Blumen im Garten des Reussparks BILD: ZVG

Frieden finden im Reusspark

Der Reusspark bietet Menschen im Alter ein Zuhause. Hier können sie ihren Alltag selbstbestimmt gestalten.

Die 89-jährige Frau O. sitzt in ihrem roten Sessel. Auf dem Rollator steht ein Blumensträusschen, das sie sich im Park gepflückt hat. Seit drei Jahren ist der Reusspark, das Zentrum für Pflege und Betreuung in Niederwil, ihr neues Zuhause. In ruhigen Worten erzählt sie von ihren Schicksalsschlägen. Frau O. hat ihren an Alzheimer erkrankten Mann lange Zeit zu Hause gepflegt. 2020 ist sie zusammengebrochen. «Es wurde mir alles zu viel», erklärt Frau O. Sie kam ins Spital, und ihre Kinder muss-

ten für ihren Vater einen Platz in einem Pflegeheim finden. Der Reusspark habe innert kürzester Zeit ein schönes, helles Zimmer in einem auf Demenz spezialisierten Wohnbereich bereitgestellt. Als sie ihren Mann nach ihrem Spitalaufenthalt im Reusspark besuchte, wurde ihr klar, dass sie bei ihm wohnen wollte. Und so wurde der Reusspark auch für sie zum neuen Zuhause. Die beiden verbrachten ein paar Monate gemeinsam, bevor er starb. Für Frau O. ist das Wichtigste, Frieden im Herzen zu finden. Diesen Frieden hat sie in ihrem neuen Zuhause gefunden. ZVG

**Reusspark Zentrum für Pflege und Betreuung
5524 Niederwil AG
www.reusspark.ch**

Glücklich wohnen im Alter

Im Alter verändern sich die Bedürfnisse. Beim Verkauf, Kauf oder bei der Miete einer Immobilie hilft Markstein.

Sich verändernde Lebensphasen führen regelmässig zum Verkauf einer Immobilie. Im Alter kann der Umschwung zur Belastung werden, oder die Raumbedürfnisse verändern sich, wenn die Kinder ihren eigenen Weg gehen. Demgegenüber wird bei der Familiengründung oft die Wohnung zu eng, und der Traum nach einem Eigenheim gewinnt an Priorität. Das Angebot der Markstein AG Baden und Zürich umfasst den Verkauf von neuen oder bestehenden Wohnungen, Einfamilien-, Reihen- und Terrassenhäusern, die Veräusserung von Grundstücken (Bauland), die Begleitung und Beratung im Verkaufsprozess sowie die Erstvermietung von Neubausprojekten. Beginnend mit der Bewertung, steht das Mark-

stein-Team der Kundschaft während des gesamten Verkaufsprozesses zur Seite, initiiert die geeigneten Marketingmassnahmen und führt die Verhandlung bis zum erfolgreichen Verkaufsabschluss. Dank einem ausgezeichneten und langjährigen Beziehungsnetzwerk und den fundierten regionalen Marktkenntnissen findet die Markstein AG zeitnah einen Käufer oder Mieter. Wer auf der Suche nach einem Eigenheim oder einer neuen Mietwohnung ist, findet unter www.markstein.ch verschiedene Objekte und Projekte, die zum Kauf oder zur Miete ausgeschrieben sind oder als Vorankündigung bereits präsentiert werden. Hier lässt sich auch ein Suchformular ausfüllen, wodurch Sie frühzeitig über unsere neuen Angebote informiert werden. ZVG

**Markstein AG
Haselstrasse 16, 5400 Baden
Telefon 056 203 50 50
baden@markstein.ch
www.markstein.ch**



Vermarktungsteam Baden und Zürich



Auch im Alter gut unterwegs: Fahrzeuge von Gentomobil BILD: ZVG

Mobil im Alltag ohne Führerschein

Wer nicht mehr weite Strecken gehen kann, bewältigt den Alltag leichter mit einem Fahrzeug von Gentomobil.

Gentomobil-Elektrofahrzeuge erhalten Ihre Mobilität und unterstützen nicht nur ältere Menschen im Alltag. Das Elektromobil dient als würdiger Ersatz für das Lenken eines PW, und dies zu einem erschwinglichen Preis. Die Fahrzeuge bestechen durch ihre Wendigkeit und fahren mit einer Geschwindigkeit von 10 bis 20 Kilometern pro Stunde. Gentomobil, Ihr Vertrauenspartner mit langjähriger Erfahrung im Umgang mit Elektrofahrzeugen, bietet Ihnen

von der Beratung über den Verkauf und die Wartung professionelle fachmännische Begleitung. Die Kundschaft und deren Bedürfnisse stehen dabei im Mittelpunkt. Fordern Sie unverbindlich einen Infoprospekt an, oder sichten Sie unsere Angebote unter www.gentomobil.ch. Gerne beraten wir Sie auch persönlich. Besuchen Sie unseren Showroom und lassen Sie sich von einer Probefahrt überzeugen. Sie werden begeistert sein. Wir freuen uns auf Ihren Besuch oder Ihren Anruf. ZVG

**GENTOMOBIL
Nägeliweg 2
5313 Klingnau
Tel. 076 492 20 05
info@gentomobil.ch
www.gentomobil.ch**

BILD: ZVG