

# RUND UMS ALTERN



Vom Lehrersein und vom lebenslangen Lernen

## «Ich sage äusserst ungern nein»

Auch im Altern lassen sich aussergewöhnliche Hobbys pflegen. So ist der ehemalige Lehrer Heinz Bürgler nebst vielem anderen Schauspielpatient.

CARMEN FREI

Seit der vierten Klasse war für den in Baden wohnhaften Wettinger klar, dass er dereinst Lehrer sein will. «Ich hätte wirklich nicht gewusst, was ich sonst werden soll», erklärt Heinz Bürgler. Dabei huscht ein Hauch Verschmitztheit über sein Gesicht. Heinz Bürgler ist das älteste von fünf Geschwistern. Zwischen ihm und dem jüngsten Bruder liegen neunzehn Jahre Altersunterschied. Sein Berufswunsch wurde aber nicht zu Hause, sondern in der Schule geweckt: «Ich hatte einen derart guten Lehrer.»

### Der eigentliche Traumberuf

Auf die Frage, was typisch Heinz Bürgler ist, nimmt das Gespräch mit dem 78-Jährigen eine unerwartete Wende. Denn er antwortet: «Ich spiele gerne Theater. Schauspieler wäre mein eigentlicher Traumberuf gewesen.» Weil er meinte, den eigenen Ansprü-



Der 78-jährige Heinz Bürgler: «Ich sage ungern Nein, weil es ein Privileg ist, mit-anpacken zu können.»

BILD: CF

chen nie gerecht werden zu können, blieb es beim Schauspielkurs der Jungmannschaft. Wenn schon nicht als Profi, durfte sich sein Talent immerhin als Laie entfalten: Als Herr Silberysen während der Cordulafeier; als Pfarrer

bei «De Franzos im Aargau» oder – als direkte Folge dieses Engagements im Rahmen der Klosterspiele Wettingen von 2011 – als Schauspielpatient.

«Jemand aus dem «Franzos»-Ensemble kickte mich damals an und meinte,

dass das Unispital Zürich auf der Suche nach Schauspielpatienten sei.» Also fuhr Heinz Bürgler nach Zürich, las sich dort in biografische Angaben sowie eine fiktive Krankheitsgeschichte ein und spielte. Eine spontane Kostprobe macht deutlich, warum er vom Fleck verpflichtet wurde. Schauspielpatienten sind Teil realitätsnaher Szenarien innerhalb der medizinischen Ausbildung. Sie unterstützen vor allem das Einüben von kommunikativen und praktischen Fähigkeiten. Über all die Jahre kam Heinz Bürgler in der Lehre, bei Zwischenprüfungen und Staatsexamen zum Einsatz. Zum Selbststudium erhält er ein sechsstufiges Dossier. Dann folgen zwei Proben. Schliesslich gilt es ernst. Nehmen wir an, sein Einsatz spielt im Rahmen des Staatsexamens, dann mimt Heinz Bürgler an zwei Tagen zwei verschiedene Rollen im 15-Minuten-Takt: «Jede Viertelstunde ein anderes Theater! Ich mache es fürs Leben gern», entfährt es ihm freudestrahlend.

### Lebenslanges Lernen

Heinz Bürgler war Zeit seines Berufslebens Sekundarschullehrer mit Leib und Seele. Davon erzählt auch das Porträt, das im Rahmen von «Alt? Bilder und Gedanken zum Alter» über ihn ent-

standen ist. Die Bild-Ton-Installation der Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau hält Begegnungen zwischen älteren Menschen und jüngeren Fotografinnen und Fotografen fest und regt an, die Sichtweise aufs Altern zu reflektieren. Die Wanderausstellung wird zwischen Sommer- und Herbstferien wieder in der Region gastieren.

Ja, was heisst schon alt? «Erst wenn ich nichts mehr zur Gemeinschaft beitragen kann, bin ich alt», findet Heinz Bürgler. Aufs lebenslange Lernen angesprochen, unterscheidet der passionierte Lehrer: «Wenn es quasi zur Sucht wird oder zur Kommerzialisierung des Alterns verkommt, finde ich es nicht gut.» Er ergänzt: «Doch gewisse Lernprozesse, zum Beispiel zur Digitalisierung, sind nötig für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.» Das persönliche Rezept des Hobbykochs für das Altern heisst Ausgewogenheit von körperlicher und geistiger Fitness: «Ich hoffe, dass mir dadurch noch ein paar Jahre Unruhezustand vergönnt sind.» Stillter wird er beim Thema Endlichkeit. Ja, sie ist Gesprächsthema innerhalb der Familie; ja, der Vorsorgeauftrag ist erledigt; und nein, die Patientenverfügung ist noch nicht ausgefüllt.

## TIPPS «RUND UMS ALTERN»

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Vermarktungsteam Baden und Zürich

BILD: ZVG

## Glücklich wohnen im Alter

Markstein AG: Der erfolgreiche Immobiliendienstleister berät bei Veränderungen der Wohnsituation im Alter.

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 klein, 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 Terrassen-

häusern, die Veräusserung von Grundstücken (Bauland), die Begleitung und Beratung im Verkaufsprozess sowie die Erstvermietung von Neubausprojekten. Beginnend mit der Bewertung, steht das Markstein-Team der Kundschaft während des gesamten Verkaufsprozesses zur Seite, initiiert die geeigneten Marketingmassnahmen und führt die Verhandlung bis zum erfolgreichen Verkaufsabschluss. Wer auf der Suche nach einem Eigenheim oder einer neuen Mietwohnung ist, findet unter markstein.ch verschiedene attraktive Objekte. zvg

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

## Begleitung für Mensch und Tier

Ob Mensch oder Tier: Isabelle Binz bietet auf unkomplizierte und kompetente Art Begleitung im Alltag an.

Isabelle Binz bietet individuelle Unterstützung im Alltag an, sowohl für Menschen als auch für Tiere. Auf unkomplizierte Art und Weise begleitet sie ihre Klientinnen und Klienten auf ihrem Lebensweg. Dank ihrer eigenen vielseitigen und erkenntnisreichen Erfahrungen kennt sie Freud und Leid und schätzt die Menschen ebenso wie die Tiere. Isabelle Binz steht mit beiden Füßen auf der Erde und steht gerade betagten und kranken Menschen, die speziell unter dem Stress und der Ruhe-

losigkeit der aktuellen Zeit leiden, mit Rat und Tag zur Seite. Auch Menschen mit Behinderung unterstützt sie kompetent in ihrem Alltag. Dank ihrer langjährigen Pflege- und Betreuungstätigkeit verfügt Isabelle Binz über grosse Erfahrung auf ihrem Gebiet. Ihr Beruf ist ihre Berufung. Sie ist die helfende Hand für alle Lebenssituationen und -stationen – und dies auf ganz unkomplizierte Art und Weise. Zögern Sie nicht lang: Holen Sie sich bei Isabelle Binz die Unterstützung, die Sie brauchen. zvg

**Alltags-Begleiter**  
**Isabelle Binz**  
Bodenstrasse 61  
5426 Lengnau  
Telefon 076 380 41 61  
www.alltags-begleiter.ch



Bietet Unterstützung im Alltag: Isabelle Binz

BILD: ZVG

## AGENDA

**SONNTAG, 8. MAI**  
Schallplattenbörse. Für Musikliebhaber, DJs, Sammler und alle, die sich für das «Schwarze Gold» interessieren. Alte Schmiede, Schmiedestr. 1, Baden. plattenboerse.ch

**MONTAG, 9. MAI**  
Patientenverfügung und Erwachsenenschutzrecht. Kostenloser Informationsanlass des SRK Kanton Aargau, mit Dr. med. Josef Sachs und Rolf Leuthard. Anmeldung über 062 835 70 40, patientenverfuegung@srk-aargau

**DONNERSTAG, 12. MAI**  
Näh- und Flickatelier. Für alle NäherInnen und solche, die es werden möchten. 14 bis 17 Uhr. Familienzentrum Karussell, Haselstrasse 6, Baden. Anmeldung über 056 222 47 44, info@karussell-baden.ch

## ADRESSEN

**Entlastungsdienst Schweiz**  
Rain 6, Postfach 4259,  
5001 Aarau, 058 680 21 50

**Pro Senectute Aargau**  
**Beratungsstelle Baden**  
Bahnhofstrasse 40, 5400  
Baden, 056 203 40 80

**Koordinationsstelle**  
**Altersnetzwerk Baden**  
Mellingnerstrasse 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.

10-20 KM/H ELEKTRO-MOBILE  
OHNE FÜHRERSCHEIN

GRATIS-LIEFERUNG

NEU

JETZT NEU:  
E-SCOOTER

Schwarz + Anthrazit

119168 RSK

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





## LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Rosmarie Bellafiore, 62, Neuenhof

«Ich bin die jüngste von sieben Geschwistern. Somit hatte ich schon früh Kontakt zur älteren Generation. Zudem habe ich zwei Freundinnen im Alter von 73 und 74 Jahren. Sie treffe ich regelmässig zum Philosophieren, Essen oder Rummicub-Spiel. Ihre Erfahrung ist für mich ein Goldschatz, und sie sagen, meine Jugend sei für sie ein Jungbrunnen. Im Kontakt mit der älteren Generation lerne ich viel übers Leben und lebe dadurch selber bewusster. Ich stehe dankbar und neugierig im Leben, bin voll berufstätig im kaufmännischen Bereich. Als ich meine Lehre machte, sagte ein Mitarbeiter zu mir: «Du bist bestimmt an einem Sonntag geboren, so fröhlich wie du bist!» Meinen schönen Namen bekam ich durch die Heirat mit Franco Bellafiore. Zusammen haben wir zwei wunderbare Söhne. Meine persönliche Haltung in Bezug aufs Altern? Es akzeptieren, den Alltag etwas gemüthlicher nehmen und sich dennoch nicht gehen lassen.» CF

## Tag der Nachbarschaft

Das Gute liegt häufig näher, als man denkt: Gute Nachbarschaft hilft, die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Deshalb ruft benevol Aargau am 20. Mai, dem internationalen Tag der Nachbarschaft, die Menschen dazu auf, einen kleinen Anlass im Haus, eine unkomplizierte Feier im Garten oder ein grösseres Strassenfest unter Nachbarinnen und Nachbarn zu organisieren. Benevol Aargau liefert nicht nur Tipps und Ideen für diesen Tag, sondern auch gleich eine vorgefertigte Einladungskarte. [benevol-aargau.ch/nachbarschaft](http://benevol-aargau.ch/nachbarschaft)

## Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfe Aargau ist die Informations- und Beratungsstelle rund ums Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen im Kanton Aargau. Sie ist zuständig für die Vermittlung und Beratung der rund 160 registrierten Aargauer Selbsthilfegruppen. Auch bei einem Gruppenaufbau wirkt die Selbsthilfe Aargau unterstützend. Aktuell befindet sich die Gruppe Trauer-Trennung-Einsamkeit im Aufbau, sie bietet Gelegenheit zu Gesprächen über schwierige Lebenssituationen, die durch Trauer, Trennung oder Einsamkeit entstehen. Es werden noch Teilnehmende gesucht. Einander zuhören und Anteil nehmen sollen wichtige Bestandteile der Gruppe sein, die sich in Aarau trifft. Interessierte melden sich bei: Selbsthilfe Aargau 056 203 00 20, [info@selbsthilfe-ag.ch](mailto:info@selbsthilfe-ag.ch). RS

## PRO SENECTUTE



## Radfahren ist im Trend - auch bei den fitten Ü-60igern

Entdecken Sie mit dem Fahrrad auf unterschiedlichen Touren die Umgebung und trainieren Sie gleichzeitig Ihr Herz-Kreislauf-System. Ob als Geniesser oder passionierter Radler, spielt dabei keine Rolle. Unsere Radsportgruppen in Brugg und in Baden freuen sich auf neue Teilnehmende. Profitieren Sie von der kostenlosen Schnupperlektion und lassen Sie sich begeistern. Dank unseren einsatzfreudigen und aufgestellten Leiterteams können wir viele interessante Touren anbieten. Die Leiterteams suchen dringend Nachwuchs. Fahren Sie gerne Velo und haben Zeit, sich in der Gruppe als Leiterin oder Leiter zu engagieren? Das nötige Rüstzeug erhalten Sie bei uns. Wir übernehmen die Kosten für die Aus- und Weiterbildung.

Passenderweise haben wir im Mai einen Velo-Navigationskurs im Programm. In diesem Kurs lernen Sie, mehr aus Ihren Velotouren zu machen. Mit Apps wie Komoot oder SchweizMobil planen Sie Ihre Tour. Auf einer kleinen Velotour können Sie das Gelernte praktisch umsetzen.

Anmeldeschluss ist der 7. Mai, der Kurs dauert vom 17. bis zum 31. Mai. Kosten: 162 Franken. ZVG

**Pro Senectute Aargau  
Beratungsstelle Bezirk Brugg  
056 441 06 54  
[brugg@ag.prosenectute.ch](mailto:brugg@ag.prosenectute.ch)  
Beratungsstelle Bezirk Baden  
056 203 40 80  
[baden@ag.prosenectute.ch](mailto:baden@ag.prosenectute.ch)**



## Gemeinsam stricken

Das Familienzentrum Karussell Region Baden bietet nicht nur für junge Eltern etwas. So ist beispielsweise das Eltern-Kind-Singen am Donnerstagsmorgen auch für Grosseltern mit ihren Enkelkindern ab zwei Jahren geeignet. Das neueste Angebot, der Handarbeitstreff, dürfte ebenfalls nicht nur Eltern anziehen. Auch weil das Familienzentrum Karussell explizit erwähnt, dass dieser Treff offen ist für jedes Alter. Jeden zweiten Donnerstagnachmittag von 14 bis 17 Uhr kann man im Familienzentrum Karussell an der Haselstrasse 6 in Baden in Gesellschaft stricken und häkeln - und vielleicht der einen oder anderen noch nicht so geübten, aber interessierten Person einen Stricktipp geben. [karussell-baden.ch/naehatelier](http://karussell-baden.ch/naehatelier)

## GESUNDHEITS-TIPPS

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Berät ihre Kunden neu auch bei modischen Kompressionsstrümpfen: Miranda Grande BILD: ZVG

## Ein Jahr Fusspflege in Turgi

Mit schönen Füessen dem Sommer entgegen: Miranda Grande bietet umfassenden Service an - auch bei Ihnen zu Hause.

Im Mai vor einem Jahr habe ich meine Fusspflege-Praxis in Turgi eröffnet und darf glücklich auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken. Zahlreich erholte und gepflegte Füesse durfte ich aus meinem Studio entlassen. Mit Auto, Zug und natürlich zu Fuss ist meine Praxis gut erreichbar. Der Bahnhof Turgi ist zu Fuss knapp fünf Minuten entfernt, falls Sie mit dem Auto kommen, können Sie direkt vor der Haustüre parkieren. Die Praxis ist zudem rollstuhlgängig. Wenn Sie aus gesundheitli-

chen Gründen nicht zu mir kommen können, kann ich Sie auch zu Hause besuchen. Buchen Sie einen Termin telefonisch, per E-Mail oder neu auch direkt online über die Internetseite. Geniessen Sie eine einfache Fusspflege oder die Wellness-Fusspflege mit anschliessendem Peeling und Fussbad bei mir in der Praxis oder direkt bei Ihnen zu Hause. Ab Mai neu im Sortiment: modische Kompressionsstrümpfe der Marke Sigvaris für sie und ihn. Lassen Sie sich beraten. Ich freue mich auf Sie. ZVG

**fuss-werk  
Bahnhofstrasse 5  
5300 Turgi  
Telefon 078 201 16 20  
[www.fuss-werk.ch](http://www.fuss-werk.ch)  
[fusswerkmg@gmail.com](mailto:fusswerkmg@gmail.com)**

## Wohlfühlgewicht erreichen

Ihre Erscheinung und Ihre Gesundheit sind Ihnen wichtig? Mir auch! Gerne unterstütze ich Sie auf Ihrem Weg.

Wertschätzend zeige ich Ihnen auf, was für Sie bezüglich Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlfühlgewichts erreichbar ist. Die Methode ist verblüffend einfach und effektiv. Und mit meiner fachlichen Unterstützung lassen die Ergebnisse nicht lange auf sich warten! Wollen Sie Ihr Leben angenehm, leichter und gesund gestalten? Dann ist die seit über dreissig Jahren bewährte EPD-Stoffwechseltherapie genau das Richtige für Sie. In nur 7, 14 oder maximal 21 Tagen optimieren Sie Ihr Gewicht, auch wenn bereits mehrere Diäten fehlgeschlagen sind. Männer nehmen zwischen 350 und 400 Gramm und Frau-

en zwischen 250 und 300 Gramm pro Tag ab. Das geniale dabei ist, dass sich gleichzeitig auch Ihr Cholesterinwert verbessern kann und der Blutzucker- beziehungsweise Insulinspiegel reguliert wird. Die Regeneration des Körpers und des Hormonsystems wird angekurbelt, die Vitalität erhöht und so auch die Hormonbalance verbessert. Barbara Vitanza ist Fachtherapeutin für orthomolekulare Medizin, Darmgesundheit und Mykotherapie (Vitalpilze) und begleitet seit über zehn Jahren ihre Kundschaft in diesen Fachgebieten. Seit gut einem Jahr in der Region vertreten, zuvor in eigener Praxis in Zürich tätig, freut sie sich, nun auch im Aargau ihre Fachkompetenzen anbieten zu können. ZVG

**Barbara Vitanza  
Mühleweg 61  
5420 Ehrendingen  
Telefon 044 853 26 66**



Barbara Vitanza BILD: ZVG

## Ein gutes Leben mit Arthrose

Neue Bewegungstherapie in Windisch: Mit diesem Training lassen sich Gelenkbeschwerden deutlich reduzieren.

Die Abkürzung GLAD steht für das in Dänemark entwickelte Programm «Good Life with Arthritis in Denmark». Das Ziel der Therapie ist es, die Schmerzen so weit zu verringern, dass auch ohne Operation eine gute Lebensqualität erlangt wird, oder ein Gelenkersatz so weit wie möglich hinausgezögert werden kann. Das auf internationalen Empfehlungen entwickelte Trainingsprogramm besteht aus einem Übungssset, das von der Physiotherapeutin individuell angepasst wird, sowie aus Schulungen mit dem Ziel, dass die Patienten die Übungen auch allein zu Hause weiterführen.

Unter der Leitung einer GLA:D-zertifizierten Physiotherapeutin nehmen die Patienten an dem standardisierten Programm teil, welches drei Einzel- und vierzehn Gruppensitzungen sowie eine Austrittssitzung beinhaltet. Mit einer ärztlichen Verordnung werden die Kosten von der Grundversicherung (KVG) übernommen. GLA:D® bietet eine sinnvolle Ergänzung zum beliebten Seniorenprogramm der PhysioWindisch für Gangsicherheit und Sturzprophylaxe. Alle Physiotherapeutinnen der PhysioWindisch haben sich an der ZHAW entsprechend weitergebildet und sind GLA:D® zertifiziert. ZVG

**PhysioWindisch  
Evelyn Speidel  
Zürcherstrasse 24  
5210 Windisch  
Telefon 076 379 22 11  
[info@physiowindisch.ch](mailto:info@physiowindisch.ch)**



Bei PhysioWindisch: Bewegungstherapie gegen Arthrose BILD: ZVG