

RUND UMS ALTERN



AGENDA

DONNERSTAG, 2., 9., 16., 23., 30. JUNI

Zäme ässe. Kirche bittet zu Tisch. Jeden Donnerstag, 18 bis 21 Uhr. Saal Roter Turm, Baden

DONNERSTAG, 2., 16., 30. JUNI

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

DONNERSTAG, 2., 9., 23., 30. JUNI

Eltern-Kind-Singen (auch für Grosseltern mit ihren Enkelkindern ab 2 Jahren). 10.30 bis 11.20 Uhr, Familienzentrum Karussell, Haselstrasse 6, Baden. Anmeldung 056 222 47 44, info@karussell-baden.ch

DONNERSTAG, 2. UND 30. JUNI

Handarbeits-Treff. Für alle, die Lust und Freude am gemeinsamen Stricken und Häkeln haben. 14 bis 17 Uhr, Familienzentrum Karussell, Haselstrasse 6, Baden. Anmeldung 056 222 47 44, info@karussell-baden.ch

SONNTAG, 5. UND 26. JUNI

Öffentliche Stadtführung «WaldBaden». Auf geheimnisvollen Routen durchs Grüne die Geheimnisse des «Shinrin Yoku» entdecken. 11 bis 13 Uhr, Bushaltestelle Baldegg, Baden. dein.baden.ch/stadtfuehrungen

DIENSTAG, 7. JUNI

Strickgruppe. Jeweils am ersten Dienstag im Monat treffen sich fröhliche, motivierte Frauen, die gerne Handarbeiten anfertigen. 14 bis 16 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus Baden, Bullingerstube. ref-baden.ch/agenda/

MITTWOCH, 8. JUNI

Cubulus Brettspielabend. Jeden zweiten Mittwoch im Monat ist Spielabend mit Beat Bühler vom Spielclub Cubulus. Ab 19 Uhr, Kulturcafé, Rütistrasse 3a, Baden

DONNERSTAG, 9. JUNI

SeniOrient. «The Treasure of the Sierra Madre», John Huston, USA 1948. Der Western-Klassiker aus Mexiko mit Humphrey Bogart. 15 Uhr, Kino Orient, Landstrasse 2, Wettingen. orientkino.ch/seniorient

MONTAG, 27. JUNI

Klimaspaiziergang in Baden. Das Natu-rama und die Stadt Baden laden ein. Bei Schlechtwetter wird der Spaziergang auf Donnerstag, 30. Juni, verschoben. 11.30 bis 12.30 Uhr. Details und Anmeldung: umweltblog.baden.ch/klimaspaiziergang

WICHTIGE ADRESSEN

UBA Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter
0848 00 13 13 (Mo bis Fr von 14 bis 17 Uhr) info@uba.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.

Ein neues Angebot von Caritas Aargau

Gemeinsam mehr erleben

Zur Gesundheit von älteren Menschen trägt auch die kulturelle Teilhabe bei. Mit «KulturZuZweit» soll sie noch akzentuierter werden.

CARMEN FREI

Es ist ein Anliegen des Bundes, die kulturelle Teilhabe von Menschen mit schmalem Budget zu fördern. Das ermöglicht schweizweit auch die «KulturLegi» von Caritas. Mit diesem persönlichen Ausweis erhalten Menschen, die am oder unter dem Existenzminimum leben, vergünstigten Zugang zu Angeboten aus den Bereichen Kultur, Sport, Bildung und Freizeit. Doch – so ergab eine Umfrage zum Nutzungsverhalten der KulturLegi – wird sie entgegen ihrem Namen kaum zum Genuss der sogenannten «Hochkultur» verwendet. Für Irene Krause verständlich: «Wer geht schon gerne allein an ein Konzert, ins Museum oder Theater? Ohne Begleitung bleiben wir lieber zu Hause. Das ist schade, denn es gibt so viel zu erleben.»

Kultur liegt ihr im Blut

Irene Krause hat nicht nur Theater-, Film- und Fernsehwissenschaft, Germanistik und Soziologie studiert. Die 57-Jährige arbeitete auch als Dramaturgin, künstlerische Leiterin oder Verantwortliche für die Öffentlichkeitsarbeit für verschiedene Kulturinstitutionen in Deutschland und der Schweiz. Seit 2016 ist sie bei der Caritas Aargau als Leiterin der Projekte «KulturLegi» und «Mit Deutsch unterwegs» tätig. Auf diesem Erfahrungsfundament hat sie «KulturZuZweit» entwickelt.



«Zusammen macht alles doppelt so viel Spass»: Irene Krause von der Caritas Aargau hat das Pilotprojekt «KulturZuZweit» entwickelt

BILD: CF

Generationenübergreifend

Wie es der Name schon sagt, funktioniert «KulturZuZweit» im Tandem. Eine Person ist KulturLegi-berechtigt, die andere freiwillig engagiert – und beide sind kulturinteressiert. Für Irene Krause zentral: «Das Angebot soll bewusst den generationenübergreifenden und interkulturellen Dialog fördern. Also den Austausch anregen über gemeinsam Erlebtes, kulturelle Erfahrung und Herkunft.» Wer im KulturLegi-Büchlein der Caritas Aargau blättert, findet einen Grossteil der lokalen Kulturinstitutionen unter den Angebotspartnern. Auch kennt Caritas Aar-

gau durch ihre Programme viele KulturLegi-Besitzende. Bei den 55+ stieg deren Anzahl in den letzten zehn Jahren im Vergleich zu anderen Altersgruppen deutlich an. Damit das auf drei Jahre angelegte Pilotprojekt «KulturZuZweit» zum Blühen kommt, werden nun kulturaffine Personen ab 18 Jahren gesucht.

Einmal Oper, einmal Open Air

«Bei allen Herausforderungen ist die Gesellschaft aufgerufen, Strategien zu entwerfen, um den Migrations- und Altersprozess als eine positive Entwicklung wahrzunehmen.» Mit Blick auf

den alternden Teil der Gesellschaft ergänzt Irene Krause: «Wenn Einschränkungen da sind, wenn man Angst hat, abends alleine aus dem Haus zu gehen, oder wo es Hemmungen gibt, weil eine bestimmte Art von Veranstaltung noch nie besucht wurde, besteht eine durchaus verständliche Verunsicherung in Bezug auf die kulturelle Teilhabe. Dabei wäre sie ein wichtiger Aspekt in der Gesundheitsprävention von älteren Menschen.» Mit «KulturZuZweit» sollen darum ältere Menschen ihren kulturellen Erfahrungsschatz mit jüngeren teilen; jüngere Personen können im Gegenzug die Älteren für zeitgenössische Kulturangebote gewinnen.

Je länger, je lieber

Wer sich für ein Engagement im Rahmen von «KulturZuZweit» interessiert, findet den Einstieg via Anmeldeformular auf www.caritas-aargau.ch. In einem persönlichen Gespräch mit Irene Krause wird ausgelotet, wer zusammenpasst. Die verbindliche Zusage beinhaltet den Besuch von jährlich vier bis sechs Anlässen. Freiwillig für «KulturZuZweit» Engagierte können ihre Spesen für Eintritte zu den Institutionen bei Caritas einreichen. Die Projektleiterin ist zwar Ansprechpartnerin bei Anliegen, die Tandems organisieren sich aber selbständig. «KulturZuZweit» dauert zwölf Monate mit Option auf Verlängerung um ein halbes Jahr. Irene Krause: «Gerade die Sprachtandems «Mit Deutsch unterwegs» haben mir gezeigt, dass viele über diese offizielle Zeit hinaus Kontakt behalten. Das wäre natürlich auch für die Kultur tandems erstrebenswert.»

WETTINGEN: Alterszentrum St. Bernhard setzt auf Biografiearbeit

Eröffnungsfest mit Erzählbühne

Biografiearbeit ist in der Gerontologie von hohem Wert. Das zeigt das Alterszentrum St. Bernhard in Wettingen. Stargast ist Kurt Aeschbacher.

ANNEGRET RUOFF

Gerade betagte Menschen waren von der Corona-Krise besonders betroffen. Um ihre Gesundheit zu schützen, mussten sie ihre sozialen Kontakte über lange Zeit auf ein Minimum beschränken. In vielen Alters- und Pflegeinstitutionen kam es daher vorübergehend zu einer sozialen und mentalen Gesundheitskrise. Inzwischen ist in den Altersinstitutionen wieder ein Stück Normalität eingekehrt. Das neue Alterszentrum St. Bernhard in Wettingen geht einen speziellen Schritt und organisiert für seine Bewohnerinnen und Bewohner nach den vielen Entbehrungen ein Fest mit vielen emotionalen Geschichten und einem Hauch Glamour: Moderator des Anlasses ist der ehemalige Fernsehmoderator Kurt Aeschbacher.

Pöstler und Hobby-Schützin

«Mein Lieblingsfoto» heisst die Erzählbühne, die das Alterszentrum St. Bernhard zur Eröffnung seines Neubaus am 12. Juni veranstaltet. Bewohnende und Mitarbeitende des Alterszentrums zei-



Moderiert beim Eröffnungsfest im St. Bernhard: Kurt Aeschbacher

BILD: ZVG

gen dabei ihre Lieblingsfotos und erzählen ihre Geschichten dazu. Mit von der Partie ist etwa Urs Angstmann, ehemaliger Pöstler in Wettingen, der manche Geschichte aus dem «grössten Dorf der Schweiz» zu erzählen weiss. Auch Irmtraut Bieselt, die ihre Kind-

heit in der DDR verbracht hat, berichtet aus ihrem Leben. Ebenfalls erzählt Elsa Kloter, gelernte Schreinerin und Hobby-Schützin, die Geschichte zu einem Foto, welches sie im Tenue der lokalen Feuerwehr zeigt. Für einen Filmeinspieler hat sich die Neunzig-

jährige extra nochmals in den Schiessstand gewagt.

Wertschätzung der Biografie

Im Alterszentrum St. Bernhard wird nebst dem Pflegerischen auch das Soziale grossgeschrieben. Sein Neubau ist so konzipiert, dass er zu einem beliebten Quartiertreffpunkt werden kann. Dem Bedürfnis, soziale Anlässe ins Alterszentrum zu bringen, ist auf konsequente Weise auch das Eröffnungsfest gewidmet. Mit der Erzählbühne werden die Lieblingsfotos und ihre Geschichten dazu der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. So erhält das biografische Erzählen eine Wertschätzung und Resonanz über die Altersinstitutionen hinaus.

Den Nutzen der Biografiearbeit hat die Gerontologie vielfach bewiesen. Für die psychische Gesundheit alter Menschen ist es wichtig, Episoden aus ihrem Leben mit anderen Menschen zu teilen. Ebenfalls ist belegt, dass positiv konnotierte Fotos aus der Vergangenheit für alte Menschen besonders anregend sind und Erinnerungen wecken, die sonst nicht mehr zugänglich wären. Die Erzählbühne «Mein Lieblingsfoto» ermöglicht es, das biografische Erzählen auf besonders emotionale und somit biografisch wichtige Lebensereignisse zu fokussieren. Auf diese Weise entsteht wertvoller Gesprächsstoff unter den Bewohnenden, ihren Angehörigen und den Mitarbeitenden.



Figura Theaterfestival

«Menschen mit unterschiedlichen körperlichen Beeinträchtigungen soll der Zugang zu unserem Programm ermöglicht oder erleichtert werden», schreiben die Verantwortlichen des Theaterfestivals Figura. Zusammen mit der Fachstelle Kultur inklusiv bemühen sie sich um ein möglichst breites Angebot für ein vielfältiges Publikum. So stehen Produktionen auf dem Programm, die ohne visuelle oder ohne akustische Signale verständlich sind, einige Aufführungen werden übertitelt oder in Gebärdensprache übersetzt, auch wird gekennzeichnet, ob eine Spielstätte teilweise oder ganz rollstuhlgängig ist. Sogar einen Begleitservice kann man anfordern, wenn man darauf angewiesen ist.» Das Figura Theaterfestival findet vom 21. bis zum 26. Juni in Baden statt. Infos gibts unter figura-festival.ch.

Mitbestimmen im Alter

Die Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau hat in Zusammenarbeit mit Fachpersonen, Interessierten und Gemeinden die Handlungsfelder der kantonalen Alterspolitik aktualisiert und neu definiert. Das oberste Ziel ist, dass die ältere Bevölkerung selbstbestimmt und mit einer hohen Lebensqualität leben kann. Welche Themen zuerst angegangen werden sollen, damit dieses Ziel erreicht wird, kann die Bevölkerung nun bestimmen. Noch bis zum 13. Juni können Alt und (noch) Jung online über die Priorisierung der erarbeiteten Handlungsfelder abstimmen. Weitere Infos unter umfragen.ag.ch/alter.

Prix Chronos

Jahr für Jahr lesen, besprechen und bewerten zahlreiche Schulklassen, Bibliotheken und Altersheime, aber auch unzählige kleinere, generationendurchmischte Gruppen vier ausgewählte Jugendromane im Rahmen des von der Pro Senectute durchgeführten Prix Chronos. Die diesjährige Preisverleihung des Prix Chronos fand am 10. Mai statt. Gewonnen hat «Ein ganz alter Trick» von Fee Krämer. Ein liebenswertes, generationenübergreifendes Gespann mit Flausen im Kopf steht im Zentrum dieses humorvollen Romans mit Krimi-Elementen. Das überzeugte die Jury, die aus über 4000 Kindern, Jugendlichen, Seniorinnen und Senioren bestand. Infos gibts unter prixchronos.ch. RS

PRO SENECTUTE



Generationen im Klassenzimmer - Wir suchen Sie!

Im Rahmen des normalen Schulalltags treffen sich drei Generationen im Klassenzimmer. Eine interessierte Person besucht während mindestens eines Quartals an einem halben Tag pro Woche eine Schul- oder Kindergartenklasse. Dieser freiwillige Einsatz ist sinnvoll, macht Freude und hilft, Vorurteile abzubauen. Für alle Beteiligten ein Gewinn! Zeit, Geduld, unterschiedliche Lebenserfahrungen, Spontaneität, Lebhaftigkeit und Neugier sind zentrale Faktoren dieser Begegnung. Sie brauchen keine pädagogischen Kenntnisse. Offenheit gegenüber dem Schulsystem und die Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit einer Lehrperson sind wichtig.

Die Pro Senectute freut sich, wenn Sie sich unverbindlich melden. Sie können zuerst einmal einen Probeeinsatz machen, ohne sich festzulegen. Verlieren können Sie nichts, nur ganz viel Spannendes erleben. Speziell in Schinznach-Dorf, Riniken und Lupfig werden neue Leute für den Kindergarten gesucht. Ebenso sucht der Bezirk Baden weitere Interessierte für verschiedene Schulen. ZVG

Interessiert? Dann melden Sie sich telefonisch bei:

Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden:
Karin Bösch, 056 203 40 82

Pro Senectute Aargau, Bezirk Brugg:
Yvonne Berglund, 056 450 90 15

LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Bernadette Schibli, 73, Obersiggenthal

«Was du nicht willst, was man dir tut, das füg auch keinem anderen zu: Das ist ein Leitsatz in meinem Leben. Auch gefällt mir der Spruch: Alt werden ist nur etwas für Mutige! Alle zwei Wochen besuche ich eine 98-jährige Obersiggenthalerin, die mittlerweile im Heim lebt. Es ist stets spannend, was sie zu erzählen weiss. Diese Besuche lehren mich, dass auch ich einmal gebrechlich und geistig weniger wach sein könnte. Ich versuche darum, das eigene Altern geduldig und weise anzunehmen, meine Persönlichkeit vielfältig zu runden. Eine Stärke ist meine Ruhe. Es braucht wirklich viel, bis mich etwas auf die Palme bringt. Komplimente bekomme ich auch für meine tragende Stimme. Gottvertrauen und Lebensfreude, Gymnastik, Tanzen, Haus, Garten und vor allem der rege Kontakt zu Menschen jeden Alters – inklusive meiner zwei Töchter und fünf Enkel – tragen zu meiner körperlichen und geistigen Gesundheit bei.» CF

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

Abenteuerliche Projekte mit 65? Aber sicher!

www.silberprojekt.ch
Projekte von und für Menschen im Unruhestand

GESUNDHEITS-TIPP

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Das Training mit dem P100 stärkt die Atemmuskulatur BILD: ZVG

Fit und beweglich bleiben im Alter

Fitnessstraining unterstützt die Gesundheit im Alter. Die Stärkung von Rücken- und Atemmuskulatur steht im Fokus.

Gerne laden wir sie zu einem Beratungsgespräch mit Eintrittstest ein. Ebenfalls bieten wir das Monatsabo für ein bis drei Monate zu einem Spezialpreis von 69 Franken pro Monat an. Für Personen, welche schnell ausser Atem kommen oder an Langzeit-Covid leiden, bieten wir ein Atemmuskulaturtraining mit dem P100 an. Dieses Gerät trainiert nicht nur die Lunge, sondern die gesamte Atemmuskulatur. Die Fortschritte bei einem regelmässigen Training sind enorm. Möchten sie dieses Gerät einmal ausprobieren? Gerne begrüssen wir Sie zu einem kostenlosen Ersttraining. ZVG

Jeder Mensch hat das Bedürfnis, fit und gesund bis ins hohe Alter zu sein. Ist ihr Rücken nicht mehr das, was er mal war, so hilft in den meisten Fällen ein betreutes Rückentraining. Wer seine Rückenmuskulatur aktiv stärkt, fördert auch das allgemeine Wohlbefinden. Mit dem besseren Körpergefühl steigt zudem die Motivation, etwas für Fitness und Gesundheit zu tun. So profitiert am Ende nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche. Ebenfalls kann auf diese Weise das Körpergewicht besser reguliert werden.

**Sportmedizinisches Trainingscenter
Fitnesscenter Baden
Mellingerstrasse 2b, 5400 Baden
Telefon 056 221 13 73
www.fitnesscenterbaden.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, FaSRK

senevita Casa
Aargau

Senevita Casa Aargau
In der Güpfl 1, 5610 Wohlen
Telefon 056 284 20 33, www.senevitacasa.ch/aargau

Gemeinsam stärker.

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

prosenectute.ch
IBAN CH91 0900 0000 8750 0301 3