

RUND UMS ALTERN



AGENDA

DONNERSTAG, 7. JULI UND 18. AUGUST

Strickstube. Einfach vorbeischaun, stricken, plaudern und Kaffee trinken. 14 bis 16 Uhr. Chorherrenhaus Baden, Mauritius-Raum (1. OG)

DONNERSTAG, 14. UND 28. JULI

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

MITTWOCH, 13., 20., 27. JULI, 3. AUGUST

Badener Orgelsommer. Das Orgelfestival für Daheimgebliebene und Gäste. Mit Organistin Antje Maria Traub. 12.15 bis 12.45 Uhr, katholische Stadtkirche Baden

DIENSTAG, 2. AUGUST

Strickgruppe. Stricken, miteinander über alte und neue Projekte plaudern, eine kurzweilige Geschichte bei Kaffee und Kuchen hören. Jeden ersten Dienstag im Monat, 14 Uhr. Reformiertes Kirchgemeindehaus Baden.

FREITAG, 5. AUGUST, BIS SONNTAG, 7. AUGUST

Fischessen. Der Fischerclub Wettingen lädt zum «Tag am Wasser». Freitag, 18 bis 24 Uhr, Samstag, 11 bis 24 Uhr, Sonntag, 11 bis 17 Uhr. Fischerhütte an der Limmat. fischerclub-wettingen.ch

DONNERSTAG, 11. AUGUST

SeniOrient. Ein launischer Sommer, Jiri Menzel, Tschechoslowakei 1968. Sommer auf dem Lande mit Antonín und seinen Freunden. 15 Uhr. Kino Orient, Wettingen

Innovage: Erfahrung schafft Zukunft

«Mich interessiert Neues»

«Innovage» ist ein Netzwerk von Führungs- und Fachkräften, die den Ruhestand nicht als Stillstand verstehen. So auch Erich Zimmermann.

CARMEN FREI

Zwei Frauen aus Suhr lernten auf einer Reise durch Äthiopien einen jungen Mann kennen, der einst Ziegenhirte war, dann in die Grossstadt zog, sich dort als Buschauffeur bewährte und darum von einem eigenen Transportunternehmen träumte. Die beiden Aargauerinnen wollten den jungen Mann in seinem Elan unterstützen und gründeten im Juli 2018 den Verein «Gedamu Start Up Ethiopia».

Bezahlen, um nichts zu verdienen

Am 24. Juni 2019 wurde mit Innovage-Aargau das jüngste der zehn Netzwerke von Innovage Schweiz aus der Taufe gehoben. Innovage bringt seit 2006 Erfahrung und gute Ideen zusammen: Pensionierte Führungs- und Fachpersonen beraten gemeinnützige Organisationen. Organisiert in lokalen Teams, verhelfen sie Ideen und Projekten zum Durchbruch: unentgeltlich, professionell und verbindlich. «Genauer gesagt, bezahlen wir Mitglieder, damit wir bei Innovage gratis arbeiten dürfen», präzisiert Erich Zimmermann schmunzelnd. Der 74-Jährige ist eines der Gründungsmitglieder von Innovage-Aargau. Der Betriebswirtschaftler war übers Pensionsalter hinaus Teilzeit berufstätig in seinen Fachgebieten Unternehmensführung, Controlling, HR, Finan-



«40 Jahre Berufs- und Führungserfahrung bringen Gelassenheit, um rasch das Wesentliche zu sehen», ist der Gebenstorfer Erich Zimmermann überzeugt BILD: CF

zen, IT und Qualitätsmanagement und schaute sich bereits damals um, was es sonst noch gäbe. «Innovage und der Slogan «Erfahrung schafft Zukunft» sprachen mich an, weil ich mich auch in der nachberuflichen Phase sinnstiftend in die Gesellschaft einbringen wollte.»

Starke Teams

Als sich der Verein «Gedamu Start Up Ethiopia» mit einer Anfrage an Innovage wandte, bildeten Erich Zimmermann und ein weiteres Innovage-Aargau-Mitglied das Team, welches dem Suhrer Projekt beratend zur Seite stand. Erich Zimmermann schwärmt: «Gerade durch die Internationalität

war es eine komplexe Herausforderung. Top war, wie wir zwei von Innovage uns ergänzten. Besonders schön empfand ich die Dankbarkeit, die wir durch diesen Einsatz erfahren durften.»

Ein Geben und Nehmen

Der Flyer verspricht, dass Innovage einerseits offen ist für Ideen von gemeinnützigen Organisationen, die aber irgendwie nicht vom Fleck kommen, und andererseits für Menschen im Pensionsalter, die sich zu fit fühlen, um Däumchen zu drehen. Doch ist in der schnelllebigen Arbeitswelt Erfahrungswissen nicht rasch veraltet? «Eine Stärken-Schwächen-Chancen-Risiko-Analyse ist eine Stärken-

Schwächen-Chancen-Risiko-Analyse. Ein Businessplan ist ein Businessplan. Ein Vertrag ist ein Vertrag», kontert Erich Zimmermann – nicht ohne anzufügen: «Selbstverständlich wollen wir bei Themen wie etwa Fundraising und Beraterkompetenz ajour bleiben. Darum organisieren wir regelmässige Schulungen und pflegen einen intensiven Erfahrungsaustausch. Uns kommt entgegen, dass im schweizweiten Innovage-Netzwerk praktisch für alles Expertinnen und Experten verfügbar sind.» Zentral ist nach Ansicht von Erich Zimmermann, dass es die Innovage-Mitglieder verstehen, die Kundenschaft verständlich zu begleiten. «Ich muss niemandem etwas aufzwingen. Vielmehr kann ich Überzeugungsarbeit leisten oder auf Chancen und Risiken hinweisen.» Erich Zimmermanns Erfolgsrezept ist sein Sinn für Humor: «Je verfahrenere eine Situation ist, desto mehr hilft er weiter.»

Wie Erfahrung Zukunft schafft

«Der Kontakt zu unterschiedlichen Menschen, die Wertschätzung der Leistung, die ich erbringe, Sinnhaftigkeit, alles weit entfernt von Pflicht: Mein Engagement bei Innovage schenkt mir wirklich viele erfreuliche Erlebnisse.» Erich Zimmermann ist überzeugender Botschafter der aktiven Älteren. Ein Blick auf die Website des Vereins «Gedamu Start Up Ethiopia» zeigt, dass sein Einsatz Wirkung zeigt. Das äthiopische Transportunternehmen läuft. Dank dem speziellen Konzept des Suhrer Vereins wird eine Mehrfachwirkung der Spendengelder erreicht, wodurch auch zwei soziale Organisationen in Addis Abeba profitieren.

REGION

Beratung bei Demenz

Demenz ist der Oberbegriff für mehr als hundert verschiedene Krankheiten, welche die Funktion des Gehirns beeinträchtigen. Besonders die kognitiven Fähigkeiten nehmen ab: sich erinnern, orientiert sein, das Sprechen und Finden von Wörtern machen Mühe. Erkrankte Personen sind zunehmend in ihren Aktivitäten des täglichen Lebens und/oder des Berufs eingeschränkt und auf Hilfe angewiesen. Menschen mit Demenz verändern sich. Die Betroffenen und ihnen Nahestehenden sind mit vielen Fragen, Unsicherheiten und grossen emotionalen Belastungen konfrontiert. Beispielsweise mit Stimmungsschwankungen und ungewohnten Verhaltensweisen. Nicht selten fühlt man sich gerade in diesen Situationen alleine. Mit der «Zugehenden Demenzberatung» der Pro Senectute werden Angehörige und Betroffene durch Hausbesuche, Beratung und kontinuierliche Begleitung gestützt, gestärkt und entlastet. Diese Unterstützung ist kostenlos. Die persönliche Beratung erfolgt an einem der Pro-Senectute-Standorte oder bei den Betroffenen zu Hause. Die «Zugehende Demenzberatung» kann als längerfristige, regelmässige und individuell abgestimmte Begleitung in Anspruch genommen werden. Weitere Informationen erhält man bei den Pro-Senectute-Stellen vor Ort oder bei der Pro Senectute Aargau, Suhrenmattstrasse 29, Unterefelden, Telefon 062 837 50 70, ag.prosenectute.ch: RS

65 und neu Strassenmusiker. Warum nicht? www.silberprojekt.ch Projekte von und für Menschen im Unruhestand

SPENDE BLUT RETTE LEBEN blutspende.ch

STOP DER STURZGEFAHR

Wir installieren eine Dusche nach Mass an der Stelle Ihrer Badewanne.

- ✓ Der Umbau erfolgt in nur einem einzigen Tag
- ✓ Wir realisieren Umbauten in der ganzen Schweiz
- ✓ Der Beratungs und Ausmass Termin vor Ort ist unverbindlich und kostenlos

Uns können Sie auch unkompliziert per Whatsapp kontaktieren. 119847 RSK

BAD UND SICHERHEIT GmbH 078 406 98 83 info@badundsicherheit.ch badundsicherheit.ch

WICHTIGE ADRESSEN

0800 890 890 malreden

Telefonisches Gesprächsangebot für ältere Menschen. Kostenlos, täglich von 9 bis 20 Uhr. malreden.ch

Entlastungsdienst Schweiz

058 680 21 50 entlastungsdienst.ch

UBA, Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

0848 00 13 13 (Montag bis Freitag von 14 bis 17 Uhr) info@uba.ch

Ombudsstelle für pflegebedürftige Menschen

062 823 11 66 (Dienstag bis Freitag, vormittags) ombudsstellen-ag-so@hin.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.



LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Erna Zünd, 84, Nussbaumen

«Es wird niemand jünger. Wenn es in meinem Rücken zwickt, muss ich den Verstand walten lassen und sagen: <Es ist genug, Erna!> Im grossen Ganzen aber bin ich körperlich sowie geistig gesund und parat, das Kommende anzunehmen. Wichtig ist mir auch das Wohlergehen anderer. Weil ich jeden Tag bestimmt für eine Stunde spazieren gehe, ergeben sich vielfältige Begegnungen und Gespräche. Zuhören zu können und zu dürfen, empfinde ich als grosses Geschenk. Das Gehörte kann ich gut für mich behalten. Überdies lese ich gerne Biografien und Religionsliteratur. Der Glaube ist für mich zentral. Schon mein Religionslehrer ermahnte mich zur stillen Zeit. Dieses tägliche Innehalten, um zu mir und zu Gott zu kommen, gibt mir Kraft. Aktuell gehe ich meinen eigenen Spuren nach. So war ich bereits mit zwei Kolleginnen in jener Schule, die ich vor über sechzig Jahren während meiner Ausbildung zur Kinderkrankenschwester besuchte.» CF

sche Sprach- und Fingerspiele, Verse und Märchen zu den Menschen bringt: mit einem eigenen YouTube-Kanal. Die Videos regen an zum Mitmachen, Mitsingen, Staunen und Lachen. stoecklin-meier.ch

Ambulant – stationär

Neu sind beinahe alle stationären und ambulanten Leistungserbringer im Kanton Aargau in einem Verband organisiert. Die Vaka, der Verband von 130 Aargauer Spitälern, Kliniken und Pflegeinstitutionen, und der Spitex Verband Aargau mit seinen 36 Non-Profit-Spitex-Organisationen gehen in Zukunft gemeinsame Wege. Durch den Zusammenschluss auf Verbandsebene wird die Zusammenarbeit unter den Spitälern, Kliniken, Pflegeheimen und Spitex-Organisationen vereinfacht. So können neue, effiziente und effektive Versorgungsmodelle entstehen.

Gewalt nimmt zu

Die unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA) verzeichnete im vergangenen Jahr eine markante Zunahme von Konflikt- und Gewaltfällen in der Schweiz. Die Pandemie und die allgemeine Weltlage haben die psychische Gesundheit verschlechtert und bereits vorhandene Konflikte verschärft. Gewalt an älteren Menschen ist eine Realität in der Schweiz. Mehr als 300 000 Personen sind jährlich davon betroffen. Die UBA klärte, vermittelte und schlichtete in 382 Konfliktsituationen, wobei nebst den finanziellen vor allem die psychischen Probleme zunahmen. uba.ch RS



Werden Sie aktiv, und besuchen Sie einen Kurs

Das aktuelle Kursangebot der Pro Senectute Aargau fördert die geistige und körperliche Fitness und bietet die Möglichkeit für vielfältige soziale Kontakte. Das Angebot der Freizeitaktivitäten in Ihrer Region ist gross und abwechslungsreich. Vielleicht bevorzugen Sie als Teilnehmerin oder Teilnehmer regelmässige Treffen in einer beständigen Gruppe mit Gesprächen, dem Teilen von freudigen oder traurigen Ereignissen und dem gemeinsamen Lernen. Schön also, dass sich viele Seniorinnen und Senioren in «ihren» Sprach-, Bewegungs- oder Musikkursen wöchentlich treffen können. Möglicherweise ist das flexible und kurzfristige Planen zur Gewohnheit geworden. Dann passen die kurzen

und in sich abgeschlossenen Kurse sowie die grosse Auswahl an interessanten Führungen. Fest steht: Soziale Kontakte und geistige sowie körperliche Fitness tragen zum Wohlbefinden und zur Selbständigkeit bei. Ein Kursbesuch lohnt sich also in jedem Fall. Unter ag.prosenectute.ch/bildung eröffnet sich die Vielfalt der Freizeitaktivitäten der Pro Senectute Aargau. Gesucht werden kann bequem nach Kursthemen oder nach Kursort.

Weitere Informationen erhalten Sie bei den Beratungsstellen Brugg: brugg@ag.prosenectute.ch, 056 441 06 54, oder Baden: baden@ag.prosenectute.ch, 056 203 40 80



Lesetandem

Im Lesetandem treffen sich Kinder zwischen 8 und 11 Jahren und Erwachsene, um zusammen in die Welt der Bücher einzutauchen und Geschichten zu entdecken. Gemeinsam gelesen wird, was dem Kind gefällt und Freude bereitet: Bücher, Comics und Texte. Aktuell werden freiwillig Engagierte gesucht, die sich gern wöchentlich (ausser Schulferien) mit einem Kind zum Lesen treffen. Didaktische Vorkenntnisse sind nicht nötig. Ein zweitägiger Kurs bereitet auf die Aufgabe vor. stadtbibliothek.baden.ch

Youtuberin über 80

Die Kinder- und Spielbuchautorin Susanne Stöcklin-Meier engagierte sich zeit lebens für Kinder und alle, die mit Kindern zu tun haben. Mit ihren über dreissig Büchern prägt sie seit Generationen, was Kinder auf dem Spielplatz singen und Erwachsene ihren Kindern erzählen. Nun, mit über achtzig Jahren, hat sie einen neuen Weg entdeckt, wie sie lautmaleri-

GESUNDHEITS-TIPP

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung

Mobil im Alltag auch ohne Führerschein

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

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 10-20km/h schnell. GENTOMOBIL, Ihr Vertrauenspartner mit langjähriger Erfahrung im Umgang mit Elektrofahrzeugen. Wir bieten Ihnen von der Beratung über den Verkauf und Wartung unsere professionelle fachmännische Begleitung. Die Kundschaft und deren Bedürfnisse stehen dabei im Mittelpunkt. Fordern Sie unverbindlich einen Infoprospekt an oder sichten Sie unsere Website. 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.

10-20 KM/H ELEKTRO-MOBILE OHNE FÜHRERSCHEIN

GRATIS-LIEFERUNG

JETZT NEU: E-SCOOTER

NEU

GENTOMOBIL GmbH
Nägelweg 2, Klingnau
info@gentomobil.ch
www.gentomobil.ch
076 492 20 05

119902 RSK



Weiss, wie man sich im Schlaf erholt: Experte Reto Schmid BILD: ZVG

Ihr persönlicher Schlafexperte

Wer sich im Schlaf erholen will, braucht die richtige Matratze. Schlafexperte Reto Schmid berät Sie gern.

Sie möchten schmerzfrei und entspannt aufwachen? Sie wünschen sich ergonomisch optimiertes Liegen? Ihre Matratze liegt Ihnen nicht mehr? Dann «liegen» Sie bei mir richtig! Gemeinsam eruieren wir, welcher Schlaftyp Sie sind, welche Matratze Sie und Ihr Körper benötigen, was Ihnen richtig guttut, welches Schlafsystem Sie schmerzfrei aufstehen und durchschlafen lässt. Zusammen mit unserem Hersteller bieten wir Ihnen einen einzigartigen, kostenlosen Optimierungsservice. Das heisst, Ihre

individuell gebaute Matratze wird mit der Schlaferfahrung nach Ihren Wünschen angepasst. Sie erhalten eine auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmte, optimale Matratze. Dies ist viel besser als ein Umtausch oder ein Probeschlafen mit einer herkömmlichen Standardmatratze und lohnt sich für Sie umso mehr – Sie haben einen besseren und nach Ihren Bedürfnissen angepassten Schlafkomfort über viele Jahre hinweg. Rufen Sie mich an unter 056 200 93 00! ZVG

form+wohnen AG
Landstrasse 50
5430 Wettingen
Telefon 056 200 93 00
www.form-wohnen.ch



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.

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.

Gerne laden wir sie zu einem Beratungsgespräch mit Eintrittstest ein. Für Personen, welche schnell ausser Atem kommen oder an Langzeit-Covid leiden, bieten wir ein Atemmuskeltraining 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

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