

Lesetandem: Verbindlich und verbindend

Weil Lesen glücklich macht

Christine Kaser ist Lesementorin der Dorfbibliothek Nussbaumen. Dort gibt sie ihre Freude am Lesen und an Geschichten weiter.

CARMEN FREI

«Schon mein Mami las mir und meinem Bruder oft Geschichten vor. Beispielsweise wenn wir Geschwister den Abwasch erledigten», erinnert sich Christine Kaser. Gleich pflegte sie es mit ihrem Sohn; zusammen tauchten sie ein in die Abenteuer von Winnetou oder Harry Potter – «sogar unsere Katze gesellte sich dann dazu». Ganze Mittwochnachmittage konnte die heute 60-Jährige als Kind lesend verbringen. «Nicht selten las ich gleich zwei Bücher am Stück.»

Das ist es!

«Lesetandem ist einer der Bausteine des Programms Sprach- und Leseförderung», heisst es auf der Website der Abteilung Kultur des Kantons Aargau. «Es ist ein ausserordentliches Angebot in Bibliotheken mit dem Ziel, Kinder in entspannter Atmosphäre die Freude an der Sprache und die Lust am Lesen zu vermitteln. Bibliotheken setzen das Angebot in Zusammenarbeit mit lokalen Schulen, anderen Kooperationspartnern und freiwilligen Lesementorinnen und -mentoren um.» Vor gut zwei Jahren stiess Christine Kaser auf diese Ausschreibung und wusste: «Das ist es!». Umgehend meldete sie sich bei der Dorfbibliothek ihres Wohnorts Nussbaumen. Doch siehe da: Diese hatte das Lesetandem nicht im Angebot. Noch nicht.

Also starten wir

Der Zufall wollte es, dass Christine Kaser aus der Nachbarschaft die An-



Ein kantonaler Einführungskurs bildete die Basis für ihr Engagement: Christine Kaser kurz vor ihrem nächsten Einsatz als Lesementorin in Nussbaumen BILD: CF

frage erhielt, ob sie ein Mädchen beim Lesen begleiten könnte. Erneut meldete sie sich bei der Dorfbibliothek Nussbaumen, nun im Wissen um ein interessiertes Kind, und erhielt von Sibylle Baumgartner, der Bibliotheksleiterin, grünes Licht. Mittlerweile sind fünf Lesementorinnen freiwillig in der Dorfbibliothek Nussbaumen engagiert. Sie bilden zusammen mit fünf Kindern Lesetandems. Das heisst, die Mentorinnen treffen sich während

mindestens eines Schuljahres einmal pro Woche mit Schülerinnen und Schülern von der zweiten bis zur sechsten Klasse mit und ohne Migrationshintergrund, mit und ohne Sprachförderungsbedarf.

Ein Plus für die Zeitvorsorge

Das Lesetandem ist vertraglich geregelt. Wer zum Beispiel von der Lehrkraft darauf aufmerksam gemacht wird und sich dafür interessiert, mel-

det sich in der Bibliothek an. Sowohl das betreffende Kind als auch seine Eltern unterschreiben eine Einverständniserklärung. «Das Lesetandem ist auch für uns Mentorinnen ein verbindliches Engagement», hält Christine Kaser fest. Weil sie im Kernteam von «Kiss Region Baden» (www.kiss-regionbaden.ch), der Genossenschaft für geldfreie Vorsorge, mitwirkt, setzte sie sich überdies dafür ein, dass der Lesetandem-Einsatz dem Zeitvorsorgekonto gutgeschrieben wird. Ihre Hauptmotivation ist aber eine andere: «Diese sinnstiftende Aufgabe schafft Verbindlichkeit, Vertrauen plus eine Altersdurchmischung – und verleiht mir Flügel.» Sagt es, steht auf und bereitet sich auf den konkreten Einsatz vor, denn aus dem Fenster sieht sie bereits Shantal Richtung Bibliothek laufen.

Spass und Stolz

Christine Kaser holt Shantals Schachtel hervor. Darin befindet sich das Buch, das die beiden aktuell lesen: «HerStory – 50 starke Frauen und Mädchen, die Geschichte schrieben». Shantal hat es ausgewählt. Als Lesementorin motiviert Christine Kaser Shantal etwa, nicht am einzelnen Wort kleben zu bleiben, sondern die ganze Geschichte zu erfassen oder stellt Fragen: Was bedeutet das, was du gerade gelesen hast? Ahnst du, was noch kommt? Mag Shantal nicht mehr lesen, übernimmt Christine, derweil das Mädchen ihre Bücherschachtel bemalen kann. Ist beiden nicht nach Lesen, lockern sie das Zusammensein spielend oder Rätsel lösend auf. Christine Kaser: «Ich habe keine Vorgaben, kann locker sein.» Letztlich ist dennoch eine Spur Ehrgeiz dabei: «Wir notieren den Umfang des gelesenen Buches. Die Kinder sind jedes Mal stolz zu wissen, dass sie das alles gelesen haben.»

AGENDA

BIS FREITAG, 9. SEPTEMBER

Wanderinstallation «Alt? Bilder und Gedanken zum Alter. Alterszentrum St. Bernhard, Atrium, Wettingen

DONNERSTAG, 1. SEPTEMBER

Strickstube. Einfach vorbeischauen, stricken, plaudern und Kaffee trinken. 14 bis 16 Uhr, Chorherrenhaus Baden, Mauritius-Raum

JEWELS DONNERSTAGS

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

DONNERSTAG, 1., 15. UND 29. SEPTEMBER

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

SAMSTAG, 3. SEPTEMBER

Kleidertauschbörse Stoffwechsel. Für Frauen von 16 bis 99 Jahren. 16 bis 19 Uhr, Saal Roter Turm Baden

DONNERSTAG, 8. UND 22. SEPTEMBER

Näh- und Flickatelier. Es dürfen eigene Nähprojekte mitgebracht werden. 14 bis 17 Uhr, Familienzentrum Karussell, Haselstrasse 6, Baden. Anmeldung 056 222 47 44, info@karussell-baden.ch

DONNERSTAG, 8., 22. SEPTEMBER

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

DONNERSTAG, 15. SEPTEMBER

Erzählcafé. Erzählungen aus dem Leben von Menschen aus nah und fern. 19 bis 21 Uhr, Stadtbibliothek Baden. Mit Anmeldung

DONNERSTAG, 15. SEPTEMBER

SeniOrient. Les Demoiselles de Rochefort. Französische Hommage ans nordamerikanische Musical. 15 Uhr, Kino Orient, Wettingen

DONNERSTAG, 23. SEPTEMBER

Öffentliche Führung Kirchenschatzmuseum. Mit Kustos Hanspeter Neuhaus. 14 Uhr, Stadtkirche Baden

PRO SENECTUTE



Sind Sie die neue Aquafitness-Leitung?

Suchen Sie eine neue sportliche Herausforderung? Möchten Sie eine interessante Ausbildung geniessen und in Ihrer Freizeit als Erwachsenensportleitung für die Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden oder Brugg, tätig sein? Unsere Kursleitungen suchen dringend Verstärkung!

Aquafitness ist ein effizientes und doch schonendes Bewegungsangebot für die Gesundheit, die Fitness und das Wohlbefinden. Es beinhaltet ein sportliches Wassergymnastiktraining, welches mit Musik im brusttiefen sowie im tiefen Wasser mit Schwimmhilfe ausgeführt wird. Dabei trainieren die Teilnehmenden den Kreislauf, kräftigen die Muskulatur und halten die Gelenke beweglich. Aqua-Fitness kann auch von Nichtschwimmerinnen und

Nichtschwimmern praktiziert werden und ist gerade für Seniorinnen und Senioren ein ideales Training.

Wir können Ihnen nach der fundierten Ausbildung, welche durch Pro Senectute Aargau finanziert wird, bestehende Kursgruppen übergeben. Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail.
Beratungsstelle Baden:
Karin Bösch, Telefon 056 203 40 82
baden@ag.prosenectute.ch
Beratungsstelle Brugg:
Yvonne Berglund, Telefon 056 450 90 15
brugg@ag.prosenectute.ch

Das Kursangebot der Pro Senectute finden Sie unter ag.prosenectute.ch.

LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Hans Wenger, 79, Kirchorf: «Zwar brauche ich beispielsweise nach Festen mehr Erholungszeit als früher. Und ich versuche nach und nach etwas abzugeben und Neues gemächlicher anzugehen. Sonst aber denke ich gar nicht gross ans aktuelle Alter, sondern mache täglich weiter mit meinen Aktivitäten. Die Kontakte zu Gleichaltrigen sind mir wichtig, jene mit noch Älteren sind für mich bereichernd. Ich nehme gerne Anteil an diversen Lebenssituationen. Dankbar bin ich für meine Gesundheit. Meine Kondition erhalte ich mit Übungen nach Programm im Fitnesscenter. Auch meine Enkel halten mich jung. Sie helfen mir insbesondere mit technischen Auskünften. Wertvoll sind für mich die stillen Momente. Der Glaube ist für mich wegweisend, und ich möchte die Zusammenhänge im Gebet besser verstehen. Auf meiner Wunschliste für die nächsten Jahre stehen: Gesundheit – Beweglichkeit – positives Denken – Toleranz gegenüber dem Mitmenschen.»

AUFGEZEICHNET: CARMEN FREI

WICHTIGE ADRESSEN

Gegen Einsamkeit

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

Entlastungsdienst Schweiz

Rain 6, Postfach 4259, Aarau
058 680 21 50, entlastungsdienst.ch

Koordinationsstelle Alter Region Brugg

Neumarkt 1, Brugg
alter-region-brugg.ch
056 441 48 48
info@alter-region-brugg.ch

Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Brugg
Neumarkt 1, Brugg
056 203 40 80
brugg@ag.prosenectute.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.

GESUNDHEITS-TIPPS Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Unterstützt Menschen im Alter: Barbara Vitanza

BILD: ZVG

Fit und gesund älter werden

Eine starke Abwehr ist der beste Schutz. Mit einer gesunden Ernährung kann man das Immunsystem unterstützen.

Immunsystem und Ernährung stehen miteinander in enger Wechselbeziehung. Deshalb sind eine gesunde Ernährung und eine ausreichende Mikronährstoffzufuhr nicht nur Voraussetzung für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, sondern auch für ein funktions- und leistungsfähiges Immunsystem. Im Alter ist die Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen eine besondere Herausforderung. Durch verschiedene Faktoren wie Lebensmittelauswahl, altersbedingte körperliche Veränderungen wie Schluckbeschwerden, Zahnprobleme und

verlangsamte Verdauungstätigkeit ist die Zufuhr und Aufnahme von Mikronährstoffen oft nicht mehr ausreichend. Es kann zu einer Mangelernährung kommen. Diese kann zu verminderter körperlicher und geistiger Funktionsfähigkeit führen. Ein ausgewogenes Angebot an Mikronährstoffen ermöglicht es dem Organismus, das Abwehrteam vom Immunzellen, Antikörpern und Immunglobulinen täglich neu zu bilden und fit zu halten. Äusserst erfolgreich arbeite ich seit 2014 mit dem HCK-Baukastensystem von Hepart. Damit lässt sich eine perfekt auf die Person und ihre Situation abgestimmte Mikronährstoffmischung zusammenstellen. zvg

Linea sana
Barbara Vitanza
Mühleweg 61, 5420 Ehrendingen
Telefon 044 853 26 66



Vanessa Reiss ist Expertin für TCM und Hypnose

BILD: ZVG

Innerlich gestärkt durch den Herbst

Die TCM bietet wertvolle Unterstützung bei Krankheit und Prävention.

Bald steht der Herbst vor der Tür - mit Begleiterscheinungen wie Migräne, Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen oder Gelenksbeschwerden. Auch Rheuma und Rückenschmerzen verstärken sich durch die zunehmende Kälte und Nässe. Bedingt durch den heissen Sommer, treten vermehrt Hauterkrankungen wie Schuppenflechte oder Neurodermitis auf. In der chinesischen Medizin ist der Herbst verbunden mit dem

Metallelement. Dieses steht für Trockenheit. Das bedeutet: Wir müssen uns gut nähren und unsere Lunge (Metall) schön feucht halten. Wir bewegen uns wieder mehr nach innen und spüren dies auch körperlich. Darüber hinaus ist der Herbst die perfekte Zeit, um mit der präventiven Behandlung von Allergien zu beginnen - damit sie im Frühjahr gar nicht mehr entstehen. zvg

Naturheilpraxis Reiss
Neumarktplatz 1
5200 Brugg
Telefon 078 404 71 79
www.reiss-naturheilpraxis.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
In der Güpfl 1, 5610 Wohlten
Telefon 056 284 20 33, www.senevitacasa.ch/aargau

senevita Casa Aargau

GESUND? ABNEHMEN?
IN NUR 4 WOCHEN ZU DEINER TRAUMFIGUR!

BEAUTY SLIM DRINK
Die gesunde Schlankheitskur

QR Code: @beautyswissbyib
www.beautyswissbyib.com
+ 41 76 331 75 65

Kurs steht. Wo finde ich Teilnehmende?

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

Rotkreuz-Notruf

Hilfe rund um die Uhr, wo immer Sie sind. Ein persönlicher und kompetenter Service.

Weitere Informationen:
Rotkreuz-Notruf
Telefon 0848 012 012
notruf@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/notruf

Schweizerisches Rotes Kreuz Aargau

Wir suchen:

Stiftung Gesundheitsförderung Bad Zurzach + Baden
Quellenstrasse 30 · CH-5330 Bad Zurzach
www.stiftungbadzurzach.ch

Sind Sie auf der Suche nach einer sinnstiftenden Aufgabe?
Wir suchen ehrenamtliche Fahrer/innen für Patiententransporte

Die Stiftung Gesundheitsförderung Bad Zurzach + Baden führt für die Klinikgruppe **ZURZACH Care AG** an den Standorten Bad Zurzach, Baden und Baden-Dättwil einen Fahrdienst für Patiententransporte mit freiwilligen Fahrern durch. Diese Dienstleistung ist für Patienten, die einen Arzt- oder Therapie-termin haben oder nach Hause gefahren werden müssen.

Wir sind stets auf der Suche nach weiteren ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrern, die Patienten mit dem eigenen Fahrzeug zu Terminen fahren oder nach dem stationären Aufenthalt nach Hause bringen.

Dabei wenden wir uns an jung gebliebene, rüstige Rentnerinnen und Rentner, welche Freude am Umgang mit Menschen haben, ein eigenes Fahrzeug besitzen, flexibel sind und im Umkreis von 5 km von Bad Zurzach oder Baden wohnen.

Sie erhalten eine Einführung für die sichere Begleitung der Patienten. Die gefahrenen Kilometer werden entschädigt, und Spesen wie Parkgebühren, Mittagessen etc. werden vergütet. Zudem profitieren Sie von Angeboten der **ZURZACH-Care**-Gruppe wie kostenlosem Eintritt in die Therme Bad Zurzach oder vergünstigten Konditionen bei der Nutzung der medizinischen Trainingstherapie MTT.

Haben wir Ihr Interesse geweckt, und möchten Sie mehr über diese sinnstiftende ehrenamtliche Arbeit erfahren? Dann zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

Stiftung Gesundheitsförderung Bad Zurzach + Baden
Frau Melanie Soland, Leitung infrastrukturelles FM
Telefon 056 269 78 13, me.soland@stiftunggesundheitsfoerderung.ch

STOP DER STURZGEFAHR

VORHER **Nachher**

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.

BAD und SICHERHEIT 078 406 98 83 info@badundsicherheit.ch badundsicherheit.ch