

Bäderfest, durch die Altersbrille betrachtet

Gestaltend, helfend, mitten drin

Ob Hohe-Seil-Installation oder Klangkunst. Ob Helferin oder Gastgeber. Ob Besucher oder Besucherin: Ältere Menschen sind Teil des Bäderfests.

CARMEN FREI

«Ich bin überschwapfer mit dem Bäderfest», beschreibt Simona Hofmann lachend ihr Befinden, während sie am grossen Tisch in ihrem Werkraum in Windisch den frisch aufgebriihten Kaffee geniesst und erzählt. Die Schauspielerin, Bewegungspädagogin und Design Thinkerin gehört mit Urs Dätwiler und Astrid Thommen zum Kernteam des Bäderfests Baden 2022. Seit drei Jahren ist das Trio unter Einbezug der Badener Kulturinstitutionen am Planen und Organisieren. Am Freitagabend, 28. Oktober, beginnt das Kultur-, Lichter- und Wasserspektakel mit dem Limmat-Corso. 68 Veranstaltungen an 35 Standorten folgen mit dem Ziel, nach der langen Bauzeit das Bäderquartier offiziell an die Bevölkerung von Baden und Ennetbaden zurückzugeben.

Das Altern beschäftigt sie

Obwohl mittlerweile international tätig, kehrt die in Baden Aufgewachsene für Projekte regelmässig zu ihren Wurzeln zurück. So gründete sie zum Beispiel 2014 in der Kultur- und Bäderstadt das Kinder- und Jugendtheater «Lampefeber». Ein Projekt, bei dem sie auch im regen Kontakt mit älteren Menschen ist: «Es sind aktive Seniorinnen und Senioren dabei. Sie helfen uns beispielsweise mit den Kostümen oder beim Mittagstisch.» Das Thema «Altern» interessiert die 42-Jährige generell: «Wenn ich auf die kommenden Jahre schaue, gibt es in diesem Zusammenhang schon einige



Festmitgestalterin Simona Hofmann vor dem Steller mit den Bäderfesttalern
Der Taler gilt als Ticket für den öffentlichen Verkehr, als Eintritt und Los

BILD: CF

Themen zu lösen.» Als Design Thinkerin ist es Simona Hofmann gewohnt, ein Thema aus unterschiedlichsten Blickwinkeln auszuloten. Also war es für sie selbstverständlich, fürs Bäderfest die Altersbrille aufzusetzen: «Überall, wo ich arbeite, schaue ich, wen man abholt, beziehungsweise achte ich darauf, dass man niemanden vergisst.»

Aktiv oder passiv

Ältere Menschen sind in verschiedenen Rollen am Bäderfest beteiligt. Etwa als Mitwirkende. Simona Hof-

mann erwähnt den Klangkünstler Andres Bosshard. Der 67-Jährige wird unter dem Titel «Rotobossophon» beim Limmatsteg spielerische Klangwelten kreieren. Über der Limmat, Höhe Limmatquelle, wird die wohl letzte Hohe-Seil-Installation von Stella Luna Palino, 65, zusammen mit Christoph Baumann und Senta Camille Hüsey für Gänsehaut sorgen. Auf dem Mercier-Steg will die «Fontaine Isis» ins Staunen versetzen. Die Licht-Wasser-Klangskulptur ist ein Werk des 75-jährigen Künstlers Ruedi Sommerhalder und seines Teams. Mit-

wirkende im weiteren Sinn sind ältere Menschen wie Ursula und Walter Merz. Sie machen einerseits die Terrasse ihrer Wohnung während des Flusscorso für Bekannte und Freunde zugänglich.

Andererseits werden die beiden in der Wohnung die Lichter löschen und sich mit Kerzen auf die Terrasse stellen, um so Teil des Happenings auf und entlang der Limmat zu sein. Ein Entgegenkommen, das für Simona Hofmann alles andere als selbstverständlich ist. «Wir planten während der Pandemie. Da waren solche Ideen durchaus mit Ängsten verbunden.» Weiter erwähnt die Festgestalterin die freiwillig mithelfenden Seniorinnen- und Seniorenhände, ohne die so ein Fest nicht möglich wäre: Sie unterstützen beim Aufbau, betreuen Posten oder künstlerische Aktionen.

Keine Partymeile

Simona Hofmann: «Das Ganze wird keine riesige Partymeile, vielmehr haben wir den Mut für ein leises Fest.» Doch nicht nur die Lautstärke, sondern auch die Zeiten der Events sind ein entscheidender Faktor für die Teilhabe älterer Menschen. Darum gibt es Angebote, die tagsüber stattfinden. Speziell etwa auch die Einladung für die Bewohnerinnen und Bewohner des Alterszentrums Kehl oder des Regionalen Pflegezentrums Baden, bereits am Donnerstag, ohne Gedränge, übers Festgelände flanieren zu können.

Abschliessend reflektiert Simona Hofmann: «Insbesondere in Zeiten wie jetzt ist Kulturgenuss wichtig. Eintauchen in Klänge, Töne, Licht – schwelgen dürfen.» Persönlich wünscht sie sich, «dass etwas von den innovativen Ansätzen des Bäderfests und von den entstandenen Beziehungen bleibt, ja weitergeht».

AGENDA

DONNERSTAG, 6./20. OKTOBER
ECoaching. Persönliche Beratung bei Anwenferfragen zu Handy, Tablet oder Laptop. 15 bis 17 Uhr, Stadtbibliothek Baden

DONNERSTAG, 6./13./20./27. OKT.
Zäme ässe. Kirche bittet zu Tisch. Jeden Donnerstag, 18 bis 21 Uhr, Saal Roter Turm, Baden

DONNERSTAG, 6. OKTOBER
SeniorInnenmittagstisch des Seniorentreffs Kappelerhof Baden. Anmeldung: 056 222 72 03. 11.30 Uhr, Restaurant zur Brugg, Kappelerhof

DONNERSTAG, 13. OKTOBER
SeniOrient. Vollmond (Director's Cut), Fredi M. Murer, Schweiz 1998. Zwölf Kinder setzen sich ab und wollen die Erde auf Erden. 15 Uhr, Kino Orient, Wettingen

DONNERSTAG, 13./27. OKTOBER
Strickstube des katholischen Frauenbunds Baden-Ennetbaden. Einfach vorbeischaun, stricken, plaudern und Kaffee trinken. 14 bis 16 Uhr, Chorherrenhaus Baden

DONNERSTAG, 13. OKTOBER
Spielrunde im ChileLabor. Lieblingsspiel mitbringen oder einfach zum Spielen vorbeigehen. 14 bis 16 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus Baden,

MITTWOCH, 19. OKTOBER
Zu Tisch! Gemeinsam statt einsam. Seniorinnen und Senioren treffen sich zum gemeinsamen Mittagessen. Anmeldung bis Dienstagmittag: 056 470 00 68. 11.30 Uhr, Restaurant Rütihof

MITTWOCH, 19. OKTOBER
Film 55+ des Seniorentreffs Kappelerhof Baden zeigt einen Film aus und über Island. 15 Uhr, Aula Kappelerhof

MONTAG, 24. OKTOBER
Vortrag: Achtsames Begleiten von Menschen mit Demenz von Marianne Candrea, Geschäftsstellenleiterin Alzheimer Aargau. 19 bis 21 Uhr, ökumenisches Zentrum, Ehrendingen

SONNTAG, 30. OKTOBER
PhiloThiK. Das Gefühlte benennen – Sprache für Schmerzen und Emotionen. Mit Kevin Reuter, Professor für Philosophie, und Ruth Wiederkehr. 11 Uhr, Thik Theater im Kornhaus, Baden

PRO SENECTUTE



Vielseitige Kursangebote

Sichern Sie sich die letzten Plätze in den Herbstkursen zu verschiedensten Themen.

PC-Spezialkurs

Setzen Sie Ihre Pläne jetzt in die Tat um. Im PC-Spezialkurs Daten- und Systemisierung lernen Sie, wie ein PC, der nicht mehr startet oder einen Virus eingefangen hat, wieder repariert werden kann. 19. und 26. Oktober, 9 bis 11.15 Uhr, in Brugg.

Schreibwerkstatt

Möchten Sie lieber kreative Schreibmethoden kennenlernen? Sie erhalten Anregungen und Impulse zur Gestaltung Ihrer Texte. Schreibwerkstatt: Geschichten schreiben, Freitag, 21. Oktober, 14 bis 16.30 Uhr, in Baden.

Französisch

Unsere Sprachkurse in Französisch für Anfänger oder der Konversationskurs für

Fortgeschrittene sind sehr beliebt. Möchten Sie die Sprache erlernen oder auffrischen? Im Konversationskurs wenden Sie Ihre guten Französischkenntnisse an. Anfänger ab 18. Oktober, 14 bis 15.30 Uhr, in Baden und Konversation C2, ab 19. Oktober, 13.30 bis 15 Uhr, in Brugg.

Malen mit Pastellkreiden

Auch für kreative Köpfe haben wir ein Angebot im Programm: Malen mit Pastellkreiden – Experimentieren mit Farben und Formen und spüren, was für Sie stimmig ist. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Ab Dienstag, 18. Oktober, 14 bis 18 Uhr, in Baden. Für alle weiteren Kursangebote verlangen Sie unser Kursprogramm.

Beratungsstelle Bezirk Brugg,
brugg@ag.prosenectute.ch, 056 441 06 54
Beratungsstelle Bezirk Baden,
baden@ag.prosenectute.ch, 056 203 40 80

LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Pia Viel, 63, Ehrendingen: «Ich bin energiegeladent, will meinen Geist jung und meine Neugier aktiv halten. Durch lange Aufenthalte auf vier Kontinenten bin ich verschiedensten Menschen, Kulturen und Sprachen begegnet. Diese Jahre im Ausland haben meine Toleranz gegenüber anderen Menschen geprägt. Zu meinen Wertvorstellungen gehört Respekt gegenüber den Mitmenschen, der Natur und der Sache. Mittlerweile lebe ich in Ehrendingen mit Ehemann, Sohn – die Tochter ist bereits ausgezogen –, Kater Leo und elf Landschildkröten. Menschen sind im Alter oft sich selbst überlassen, darum schenke ich ihnen gerne einen Teil meiner Zeit. Ich habe meine Patentante, meinen Onkel und meine Mutter auf dem letzten Weg begleitet. Zurzeit besuche ich einmal im Monat meine Schwester im Altersheim. Zufriedenheit mit sich selbst und dem Umfeld finde ich wichtig im Altern. Auch die Abgrenzung von Schicksalen. Empathie zeigen ja, aber man muss seine Grenzen kennen.»

AUFGEZEICHNET: CARMEN FREI

WICHTIGE ADRESSEN

0800 890 890 malreden

Tel. Gesprächsangebot für ältere Menschen. kostenlos, täglich von 9–20 Uhr. malreden.ch

Palliative Aargau

Laurenzenvorstadt 11, 5000 Aargau
062 824 18 82, info@palliative-aargau.ch
palliative-aargau.ch

UBA, Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

0848 00 13 13 (Mo bis Fr von 14 bis 17 Uhr)
info@uba.ch

Entlastungsdienst Schweiz

058 680 21 50, entlastungsdienst.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
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.

Defibrillatoren erfassen

«Haben Sie in Ihrem Geschäft, in Ihren Büroräumlichkeiten einen Defibrillator? Bitte tragen Sie diesen in der defikarte.ch ein», so forderte die Koordinationsstelle Altersnetzwerk der Stadt Baden dazu auf, die Defibrillatoren sichtbar zu machen. Der automatisierte externe Defibrillator, AED, ist nur eine Ergänzung zur Herz-Lungen-Wiederbelebung, die im Notfall sofort eingeleitet werden sollte. Falls eine weitere Person zugegen ist, kann diese mithilfe der Defikarte und der entsprechenden App schnell und effizient einen Defibrillator finden – sofern dieser auf der Karte eingetragen ist. defikarte.ch

St. Moritz in Baden

Der Seniorenrat Region Baden (SRRB) sucht Modellbahnbau-Begeisterte, die in einer kleinen Gruppe an einer Modellbahnanlage mit dem Thema «St. Moritz, Ospizio Bernina und Stablini» mitarbeiten möchten. Rollmaterial, Bau- und Ausstattungsmaterial sowie Werkzeug sind vorhanden. Beim Projekt des Seniorenrats gehts um die Umsetzung der Originalpläne der RhB im Massstab 1:87. Gebaut wird im vierten Stock des Kornhauses in Baden. Die Einsatzzeiten sind frei planbar. Interessierte können sich beim Präsidenten des SRRB, Martin Langenbach, melden. srrb.ch

Welthospiztag

Am Samstag, 8. Oktober, ist Welthospiztag. Der Tag würdigt die wertvolle Unterstützung aller, die sich im Rahmen ihres beruflichen oder freiwilligen Engagements für das Wohl der Pflegebedürftigen, speziell jener, die sich in der letzten Lebensphase befinden, einsetzen. Palliative Aargau zeigt anlässlich dieses Tages im Kino Odeon den Film «Blaubeerblau», der vom Sterben handelt und gleichzeitig Lust aufs Leben macht. Anschliessend gibts eine Podiumsdiskussion, zudem wird ein Apéro serviert. Samstag, 8. Oktober, 11 bis 14 Uhr, Kino Odeon, Brugg. palliative-aargau.ch RS

PFLEGETIPPS

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Esther Wäfler betreut ihre Kunden auch gerne zu Hause

BILD: ZVG

Professionelle Pedicure - mobil!

Esther Wäfler besucht ihre Kundinnen und Kunden daheim oder betreut sie in ihrem Studio in Vogelsang.

Als Pflegefachfrau mit höherer Fachschule bin ich seit über 38 Jahren im Einsatz für pflegebedürftige Personen. Ich weiss also genau, wo Sie der Schuh drückt. **Füsse wohltuend zu pflegen, ist meine Leidenschaft.** Haben Sie gewusst, dass im Laufe Ihres Lebens Ihre Füsse mit Ihnen über 180 000 Kilometer zurücklegen? 200 000 Nervenenden pro Fuss kommunizieren mit Ihrem Hirn. 90 000 Schweißdrüsen befinden sich auf unseren

Fusssohlen. Das sind doch unglaubliche Zahlen! Unsere Füsse müssen aus gesundheitlichen Gründen bis ins hohe Alter gepflegt werden. Vor drei Jahren habe ich meine Ausbildung zur diplomierten Pedicure bei einem Podologen erfolgreich abgeschlossen. Meine Einsätze finden bei älteren Menschen zu Hause statt. So entfallen die Kosten für einen Fahrdienst. Wer mobil ist, kann sich aber auch gerne bei mir im Studio die Füsse pflegen lassen.

ZVG

Esther Wäfler
Kornweg 1
5412 Vogelsang
Telefon 076 493 28 28
ew@mobilefusspflegerin.ch
mobilefusspflegerin.ch



Fit vor dem Fernseher

Die Sendung «Bliib fit – mach mit!» richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten. Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler präsentiert einfache, wirkungsvolle Übungen. Diese können ohne spezielle Hilfsmittel in den eigenen vier Wänden ausgeführt werden. Einfach TV einschalten und mitmachen. Jeweils Mo, Mi, Fr ab 8.50 Uhr auf SRF1.

BILD: ZVG | SCHWEIZER FERNSEHEN

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, FAGE

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

senevita Casa

Aargau

VORHER

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

Nachher

Uns können Sie auch unkompliziert per Whatsapp kontaktieren.

119847 RSK

BAD UND SICHERHEIT GmbH

☎ 078 406 98 83

✉ info@badundsicherheit.ch

🌐 badundsicherheit.ch

Den «Beauty-Slim» gibts in drei verschiedenen Aromen

BILD: ZVG

Neuer gesunder Abnehmdrink

Der gesunde Abnehmdrink «Beauty-Slim» basiert auf 100%iger Schweizer Herstellung und Qualität.

Haben Sie schon vom neuen Abnehmdrink gehört? Gesunde Abnahme: in vier Wochen bis zu minus 8 Kilogramm! Sie fragen sich, wie das funktionieren soll? Sie nehmen es drei Mal täglich dreissig Minuten vor Ihrer Mahlzeit ein. Die Zubereitung ist sehr simpel: eines der drei Aromen (Zitrone, Kirsche und Apfel) wählen, 250 ml kaltes Wasser dazugießen, verrühren und zügig trinken. Das gesunde Getränk verhalf über Tausenden Menschen zur

gesunden Abnahme. Durch den Hauptbestandteil Glucomannan tritt das Sättigungsgefühl viel schneller ein. Weitere Nährstoffe und Vitamine beschleunigen den Stoffwechsel und reduzieren das Fett. Der Beauty-Slim-Drink verhilft nicht nur zur Abnahme, sondern verschafft auch ein besseres Hautbild, stärkt die Nägel und unterstützt das Haarwachstum. Die Vision der Firma Beauty Swiss by IB GmbH ist es, Menschen zu einem «gesunden Ich» zu verhelfen, damit Lebensqualität, Glückseligkeit und Wohlfühl im Vordergrund stehen!

ZVG

Weitere Infos unter
www.beautyswissbyib.com
Telefon 076 331 75 65