

Peter C. Beyeler übers Pensioniertsein

«Scho, no, nümme»

Vorher auf 150, nach der Pensionierung weit unter 100. Der ehemalige Regierungsrat Peter C. Beyeler regt mit seinen Erfahrungen zum Nachdenken an.

CARMEN FREI

Geboren 1945 und aufgewachsen in der Stadt Zürich, zog Peter C. Beyeler nach Jahren im Aus- und Welschland zusammen mit seiner Familie nach Baden. Der Bauingenieur wurde politisch tätig, war Badener Einwohnerrat, dann Grossrat und ab Sommer 2000 als Regierungsrat Vorsteher des kantonalen Departements Bau, Verkehr und Umwelt. «Ich hatte ein Amt inne mit hoher Präsenzzeit, vielen positiven Erlebnissen und unzähligen Begegnungen», erinnert sich Peter C. Beyeler.

Erste Ernüchterung

Ende März vor zehn Jahren gab der dreimalige Landammann im Alter von 67 Jahren seinen Rücktritt und fand sich ab dem 1. April 2013 wieder in einem ungewohnten Alltag. «Natürlich freute ich mich auf mehr Zeit zu Hause, die Arbeit im Garten und den regen Kontakt zur Nachbarschaft.» Doch spätestens als er beim Einkaufen vor dem überbordenden Milchregal stand und zu Hause anrufen und nachfragen musste, welches Produkt in den Einkaufswagen wandern sollte, stellte sich eine gewisse Ernüchterung bezüglich des Pensioniertseins ein. «Ich führte jahrelang und engagiert ein Departement mit 500 Mitarbeitenden, nun fand ich mich mit meiner Frau in einer Co-Leitung eines einfachen Haushalts ohne Stimmrecht wieder», sagt Peter C. Beyeler und blickt derweil schmunzelnd zu seiner Frau Eva, mit der er seit vierzig Jahren verheiratet ist.



Kochen, Malen, Zeichnen: «Bei diesen Themen habe ich Entwicklungspotenzial», gibt sich Peter C. Beyeler persönlich

BILD: CF

Etwas, das einen packt

Als Peter C. Beyeler siebzig wurde und gerade das zweite Enkelkind zur Welt kam, begann er, sich intensiver Gedanken über die neue Lebensphase zu machen. «Die Kunst des Alterns besteht darin, Interessengebiete, die mit der Berufsaufgabe wegfallen, zu kompensieren», hält er fest und ergänzt: «Das ist einfacher gesagt als getan. Denn es ist gar nicht selbstverständ-

lich, etwas zu finden, das gleichermassen fasziniert.» Als «Baumensch» fand er es beispielsweise erfüllend, dass er den Hausbau einer seiner Töchter planen und leiten durfte. Auch galt es für das Ehepaar Beyeler, den Auszug aus dem Einfamilienhaus in Rütihof anzupacken, das altersgerechtere Daheim am Schartenfels umzugestalten und zu beziehen. Beyelers geniessen es, mit dem kleinen Camper

Europa zu erkunden oder die Winterferien mit der ganzen Familie zu verbringen. «Das sind Werte, die vieles zu kompensieren vermögen. Dennoch gilt es, neue Aktivitäten anzugehen und alte zu pflegen.» So nimmt der Musikalische nach wie vor Auftritte mit seiner Jazzband wahr oder fungiert als Präsident des Vereins Aargauer Altstädte. Das klingt ausgefüllt. Peter C. Beyeler: «Früher musste vieles Platz haben in wenig Zeit. Heute ist es umgekehrt.»

Drei Begriffe zum Nachdenken

Seinem Reflektieren übers Altern gab Peter C. Beyeler mit drei Begriffen Struktur: «Scho, no, nümme.» Er erklärt: «Die ersten Jahre unseres Lebens sind geprägt vom «Scho»: Du chasch scho laufe, gasch scho id Schuel, häsch scho en Fründ.» Ab 65 folgen die «No-Jahre»: «Me cha no ränne, no d Stäge uespringe, no ohni Brülle läse.» Schliesslich kommt die «Nümme-Phase»: «Me cha d Nämme nümme bhalte oder ghört nümme guet.» Wichtig und schwierig sei, den Übergang vom «No» zum «Nümme» nicht als tragischen Verlust zu werten, «sondern als einen Weg zu Neuem, der wieder Interessantes und Erfüllendes zu bringen vermag».

Gwundrig bleiben

Peter C. Beyeler: «Bei mir sind die Voraussetzungen in jeder Hinsicht ideal: gesundheitlich, finanziell oder in Bezug aufs Umfeld.» Dennoch sei man, wer Lebensqualität im Altern wolle, gefordert. «Man kann sich aufs Altern vorbereiten, selbst oder in Partnerschaft Ideen sammeln, motiviert denken und handeln.» Das Glück läge aber nicht länger in den grossen Würfen, quasi im Gewinn des Jackpots, so Peter C. Beyeler: «Vielmehr gilt es, den Fünfliber auf der Strasse zu finden und sich an ihm zu freuen.»

AGENDA

DONNERSTAG, 6., 13., 20., 27. APRIL
Digitale Sprechstunde. Persönliche Beratung bei Anwenderfragen zu Handy, Tablet, Laptop oder E-Book. 15 bis 17 Uhr, Stadtbibliothek Baden

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

DONNERSTAG, 6. APRIL
Pro-Senectute-Mittagstisch. 11.30 Uhr, Hotel Restaurant Linde, Baden. Anmeldung bei Ursula Egli, 056 222 95 37

DONNERSTAG, 13. APRIL
SeniOrient. «The Unforgiven», John Huston, USA, 1960. Burt Lancaster und Audrey Hepburn im Westen. 15 Uhr, Kino Orient, Wettingen

FREITAG, 14. APRIL
Café-Treff Rosmarin. Auf gemeinsamen Ausflügen die Region kennenlernen. Für alle Personen über 50 und ihre Angehörigen. Ein Anlass von Heks Alter und Migration. Information und Anmeldung: Julieta Dominguez, 079 288 21 76

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

DONNERSTAG, 20. APRIL
Seniorenzmittag Kappelerhof. Seniorinnen und Senioren treffen sich zum gemeinsamen Mittagessen. 11.30 Uhr, Restaurant Quelle, Kappelerhof, Baden

DONNERSTAG, 20. APRIL
Erzählcafé der Stadtbibliothek Baden. Geschichten austauschen und Menschen begegnen. Diesmal zum Thema «Geschichten zu Badener Bauten». 19 bis 21 Uhr, Historisches Museum Baden, Wettingerstrasse 2, Baden

DIENSTAG, 25. APRIL
Erzählcafé der Rheumaliga Zürich. Lebensgeschichten mit anderen teilen. 14 bis 16 Uhr. Familienzentrum Karussell, Haselstrasse 6, Baden. Anmeldung: Rheumaliga Zürich, 044 405 45 50, info.zh@rheumaliga.ch

PRO SENECTUTE



Mahlzeitendienst von Pro Senectute

Mit zunehmendem Alter können Einkaufen und Kochen eine Belastung werden. Dabei ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung im Alter wichtig. Eine Mangel- oder Fehlernährung kann die Ursache verschiedener Erkrankungen sein. Pro Senectute Aargau unterstützt mit dem Mahlzeitendienst die Kundin und den Kunden in ihrem Alltag zu Hause. Kurze Wege zwischen Herstellung und Verteilung garantieren Frische und Qualität. Gekocht wird regional, verteilt lokal.

Seit fünfzig Jahren unterstützt Pro Senectute Aargau mit ihrem Mahlzeitendienst Kundinnen und Kunden. Diese können aus sechs Menüs und zwischen normaler und leichter Kost, vegetarischen Menüs und Mahlzeiten für Diabetiker wählen. Woche für Woche wechseln die Menüpläne. Ausserdem offeriert der Mahlzeitendienst Saisongerichte, einen

Monatshit, Suppen, Salate und Desserts. Die Kundinnen und Kunden können ihre Mahlzeiten auch individuell zusammenstellen. Diese sind vierzehn Tage im Kühlschrank haltbar und können zeitlich unabhängig erwärmt werden. Die Menüs werden mit einer Ernährungsberaterin geplant und garantieren eine ausgewogene Ernährung. Gekocht werden sie im Kanton Aargau. Die Mitarbeitenden des Mahlzeitendienstes bringen die Menüs persönlich nach Hause, und es bleibt immer genügend Zeit für ein kurzes Gespräch. Rufen Sie uns an! Wir nehmen uns gern Zeit, damit Sie die ausgewählten Favoriten daheim geniessen können. ZVG

Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Telefon 056 203 40 80

Pro Senectute Aargau, Bezirk Brugg

Telefon 056 441 06 54

LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Stefan Hintermann, 69, Hausen

«Ich war zwanzig Jahre lang Rettungssanitäter bei der Stadt Zürich. Diese Arbeit lehrte mich, dass plötzlich im Leben alles anders kommen kann. Als Ausbilder für Laien im Rettungswesen spielte ich in den Kursen oft den Figurant. Das gefiel mir so gut, dass mir die Idee kam, nach meiner Pensionierung bei der Senioretheatergruppe Herbschtrose mitzumachen. In Erinnerung an die Schulzeit hatte ich zwar meine Zweifel bezüglich Auswendiglernen der Bühnentexte, doch diese waren zum Glück unbegründet. Bei der Herbschtrose bin ich im Vorstand und zuständig für Kasse und Website. Für den Verein Rollstuhlfahrdienst Region Brugg, bei dem ich aber nicht im Vorstand bin, betreue ich ebenfalls die Website, bin aber hauptsächlich als Fahrer im Einsatz. Seit Neuestem helfe ich am Wohnort mit bei der Flüchtlingsbetreuung. Mein Wunsch an die Gesellschaft ist, dass wir weniger egoistisch unterwegs sind und gut zueinander schauen.»

WICHTIGE ADRESSEN

Alzheimer Aargau

Beratung und Information
Zollweg 12, Suhr
056 406 50 70, alz.ch/ag

Gegen Einsamkeit

Malreden – Gesprächsangebot gegen Einsamkeit, 14 bis 20 Uhr
0800 890 890, malreden.ch

Entlastungsdienst Schweiz

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

Ombudsstelle für pflegebedürftige Menschen

Dienstag bis Donnerstag, jeweils vormittags, 062 823 11 66

UBA, Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

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

Pro Senectute Aargau, Baden

Bahnhofstrasse 40, Baden
056 203 40 80
baden@ag.prosenectute.ch

Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden

Mellingerstrasse 19, 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.

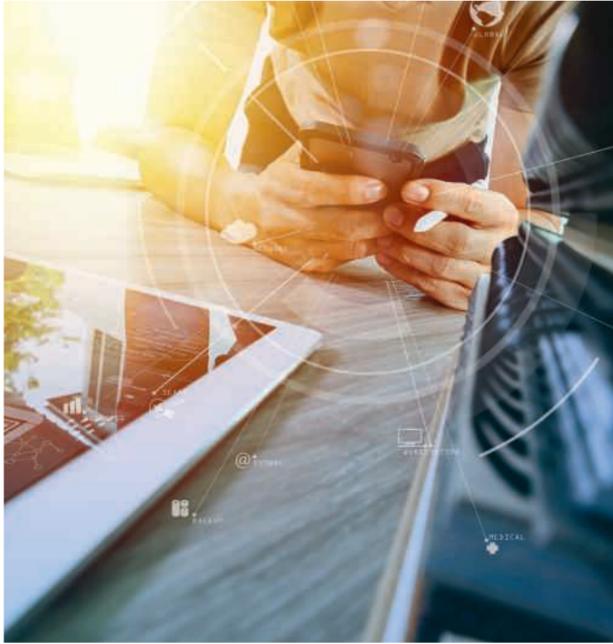


Wohnangebote allein reichen nicht

Viele Gemeinden bemühen sich in Zusammenarbeit mit Dritten, altersgerechte Wohnangebote zu schaffen, die den vielfältigen Wohnbedürfnissen von alten Menschen entsprechen. Eine Wohnsituationsanalyse der Berner Fachhochschule zur älteren Bevölkerung hat nun gezeigt, dass Wohnangebote allein oft nicht ausreichen. Für besonders benachteiligte Gruppen wie Seniorinnen und Senioren mit Ergänzungsleitungen, für solche mit fehlenden Kompetenzen bei der Wohnungssuche oder für sozial isolierte Menschen braucht es weiterführende Massnahmen. Zum Beispiel eine sorgende Quartierstruktur und altersgerechte Aussenräume. Details zur Analyse erfährt man unter knoten-maschen.ch. RS

Digitale Sprechstunde

Jeden Donnerstag von 15 bis 17 Uhr (ausgenommen Feiertage) ist in der Stadtbibliothek Baden digitale Sprechstunde. Kompetente Personen erklären nicht nur die E-Bibliothek, von der Ausleihe bis zur Übertragung auf mobile Geräte, sondern bieten daneben Beratung bei Fragen zum eigenen Handy, Tablet oder Laptop sowie zu (Video-)Telefonie, Mail, SMS, QR-Code und sozialen Netzwerken. Die digitale Sprechstunde wird unterstützt vom Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Aargau. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Die ersten dreissig Minuten sind kostenlos. Infos gibts unter stadtbibliothek.baden.ch. RS



Anfang geglückt, Start folgt

Claudia Ebnöther möchte in Baden ein niederschwelliges Angebot für jene schaffen, die Lust auf etwas Gesellschaft haben. An einem fixen Nachmittag in der Woche soll in einem bestimmten Restaurant mindestens eine Person zum Plaudern sitzen. Nach dem Aufruf «Plaudertisch sucht Freiwillige» in der «Rundschau» vom 2. März meldeten sich einige, die gern ein freiwilliges Engagement als Tischdame oder Tischherr übernehmen. Gemeinsam wurde beschlossen, den Plaudertisch jeweils donnerstags von 14 bis 16 Uhr im Migros-Restaurant Baden anzubieten. «Um das Projekt zu starten, brauchen wir aber noch ein paar Freiwillige mehr», sagt Initiantin Ebnöther und erklärt: «Wenn eine Gruppe von zehn Leuten zustande käme, wäre jede Person nur alle zwei Monate dran. Und natürlich könnte man dazwischen der Kollegin Gesellschaft leisten.» Offene, kontaktfreudige Personen können sich bei Claudia Ebnöther melden: 077 421 34 74 oder hStiller@gmx.net. RS

Bauen+Wohnen Aargau
20. – 23. April
Halle 4, Stand 411

Herzliche Einladung!

Besuchen Sie uns auf der Messe Bauen+Wohnen Aargau und erfahren Sie, wie rasch und unkompliziert eine Badrenovierung mit Viterma möglich ist.

Viterma AG
Infos & Beratungstermin: Tel. 0800 24 88 33
www.viterma.ch

Beratung für
Ordnung & Struktur

geordnet-frei

was wir anbieten:
räumen - entrümpeln und loslassen

was wir bewirken:
Zeit - Energie und Lebensqualität

Christine Humm
info@geordnet-frei.ch
+41 79 765 55 45
Freienwilerstrasse 1
5415 Hertenstein AG

Mitmachen

Engagieren Sie sich für Ihre Mitmenschen im Kanton Aargau

Telefon 062 835 70 40
info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/mitmachen

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Aargau

Herzyoga
Yoga, das dein Herz berührt

Hatha-Yoga / Yoga mit dem Stuhl
Praxis Kirchdorf
www.herzyogayvonne.ch
Einstieg jederzeit möglich

markstein

VERANSTALTUNG
IMMOBILIEN & FINANZEN
Mittwoch, 26. April 2023

Der Anlass richtet sich an Personen, welche dank optimaler Finanzierung sorglos wohnen möchten. Weiter erhalten Sie wertvolle Tipps für die Vorbereitung bei einem möglichen Immobilienverkauf.

Markus Treier
Leiter Privat- und Geschäftskunden
Aargauische Kantonalbank, Baden

Karin Hochull
Leiterin Vermarktung
Markstein AG, Baden

ZEIT
18.00 Uhr –
ca. 19.30 Uhr

ORT
Markstein AG
Haselstrasse 16
5400 Baden

ANMELDUNG
www.markstein.ch/events oder 056 203 50 50

«Ich liebe meine Mutter,
aber ich kann ihr
nicht immer helfen.»

Wir sind da, wenn es belastend wird.
Ihre Spende macht es möglich. Merci.

www.prosenectute.ch | IBAN CH91 0900 0000 8750 0301 3



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

