

Umzugs- und Packhilfe der Pro Senectute

# Verweilen bei Erinnerungen

Wenn ein Umzug an den voraussichtlich letzten Lebensort bevorsteht, kann das ohne Unterstützung ein Kraftakt in jeder Hinsicht sein.

CARMEN FREI

Schon als sie beim Eintritt ins Pensionsalter vom Einfamilienhaus in die Eigentumswohnung zogen, misteten Pia und Paul gründlich aus. Nun müssen sie ihr Hab und Gut nochmals reduzieren: von einer Wohnung mit vier-einhalb Zimmern auf zwei Zimmer. Denn die Jahre des mobilen Alterns liegen hinter ihnen. Vor allem die zahlreichen Stürze in den letzten Wochen und Monaten sowie deren gesundheitliche Folgen hat das Ehepaar zum Wechsel in die Wohnung im Alterszentrum bewogen. Pia und Paul sind beide um die 90, kinderlos und trotz reiflicher Überlegung in Bezug auf den bevorstehenden Schritt am Anschlag. Der Umzug nagt an ihren Kräften, macht sie traurig und antriebslos. Eine Situation, die Raphael Zumsteg nicht überrascht.

## Baden, Brugg und Zurzach

Zumsteg arbeitet seit fünfzehn Jahren bei der Pro Senectute Aargau: «All unsere Sozialberatungsteams stellen immer wieder fest, wie schwierig ein Umzug für Menschen im hohen Alter und mit kleinem sozialem Umfeld ist.» Da die Pro Senectute in anderen Kantonen gute Erfahrungen in diese Richtung gemacht hat, wurde per 1. April im Aargau beziehungsweise in den Bezirken Baden, Brugg und Zurzach das einjährige Pilotprojekt «Umzugs- und Packhilfe» gestartet. Neben seinem 60-Prozent-Pensum auf der Beratungsstelle Baden hat der 34-Jährige die Leitung der Umzugs- und Packhilfe inne.



Ein Umzug im Alter bedeute weit mehr, als schnell einen Schrank auszuräumen, weiss Raphael Zumsteg von der Pro Senectute Aargau

BILD: CF

## Freiwillige schenken Zeit

«Zentrale Voraussetzung ist, dass die Auseinandersetzung mit dem Wohnformwechsel stattgefunden hat beziehungsweise eine altersgerechte Anschlusslösung vorhanden ist», erklärt Raphael Zumsteg und empfiehlt, sich frühzeitig für eine Beratung bei ihm zu melden. Gemeinsam mit dem Sozialarbeiter wird dann der Umzug geplant; er holt, falls gewünscht, Offerten von

Umzugsunternehmen und Reinigungsfirmen ein und bringt die Packhilfe ins Spiel. Die Packhilfe übernehmen freiwillige Helferinnen und Helfer.

Deutlich über den Erwartungen sei das Interesse am Informationsanlass für Freiwillige Mitte Februar ausgefallen, sagt Raphael Zumsteg erfreut. Mittlerweile hat er mit sieben Personen Kennenlerngespräche geführt und sie in ihre Aufgabe ein-

geführt: «Es sind Frauen und Männer vom mittleren bis ins Pensionsalter. Ihre Motivation ist primär, Personen zu ermöglichen, ihre persönlichen Gegenstände sorgfältig zu packen und sich darüber austauschen zu können, was wirklich noch wichtig ist und mitgenommen werden soll.» Die Aufgabe der Packhilfe fasst der Projektleiter so zusammen: «Sie haben Zeit, um gemeinsam bei Erinnerungen zu verweilen. Jedoch muss niemand beim Einpacken seine Lebensgeschichte erzählen, wenn das nicht gewünscht ist.» Das Arrangement umfasst fünf Freiwilligeneinsätze à drei Stunden.

## Auch bei schmalem Budget

Für die Umzugs- und Packhilfe verrechnet Pro Senectute eine Pauschale von 450 Franken. Nicht darin enthalten sind der eigentliche Umzug, die Entsorgung sowie die Wohnungsreinigung. Arbeiten, die aber, wie erwähnt, nach einem individuellen Erstgespräch bei den Betroffenen zu Hause von der Pro Senectute organisiert und koordiniert werden. «Gerade Menschen, die seit Jahrzehnten nicht mehr umgezogen sind oder beispielsweise kein Internet haben, sind vermehrt auf Begleitung angewiesen.»

«Wenn wir das früher gewusst hätten», sagen Paul und Pia seufzend, als sie von einer Nachbarin von der Umzugs- und Packhilfe erfahren. Obwohl es die beiden nicht betreffe, ergänzt Raphael Zumsteg, könnten sich auch Personen melden, denen es aus finanziellen Gründen nicht möglich sei, die oben erwähnte Pauschale zu bezahlen. «Pro Senectute kann unterstützen. Wir finden eine Lösung.»

**Umzugs- und Packhilfe**  
Telefon 062 837 50 70 oder [umzugshilfe@ag.prosenectute.ch](mailto:umzugshilfe@ag.prosenectute.ch)

## PRO SENECTUTE



## Sind Sie unsere neue Sportleitung?

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

Egal ob Radsport, Mountainbike, Wandern, Walking, Gymnastik, Aquafit oder Tanz Ihre bevorzugte Sportart ist, wir bieten Ihnen die Möglichkeit, eine tolle Ausbildung zu absolvieren. Wir können Ihnen nach der fundierten Ausbildung, die von Pro Senectute Aargau finanziert wird, bestehende Kursgruppen übergeben.

Die Einsätze finden je nach Sportart wöchentlich, vierzehntäglich oder einmal pro Monat statt.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail an:

**Beratungsstelle Baden**  
Karin Bösch  
Telefon 056 203 40 82  
[baden@ag.prosenectute.ch](mailto:baden@ag.prosenectute.ch)

**Beratungsstelle Brugg**  
Monica Pfyl Kikels  
Telefon 056 450 90 15  
[brugg@ag.prosenectute.ch](mailto:brugg@ag.prosenectute.ch)

## LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



René Stöhr, 81, Untersiggenthal

«Ich hatte damals das grosse Glück, mit Ilse die beste Frau heiraten zu dürfen. Sie begleitete mich durch mein spannendes Berufsleben vom Maschinenzeichner über den technischen Kaufmann bis zum international tätigen Versicherungsexperten. Just zum Zeitpunkt meiner Pensionierung wurde bei ihr eine unheilbare Blutkrankheit diagnostiziert. Sie in all den Jahren zu unterstützen, war für mich zentral. Daneben engagierte ich mich gern als Senior im Klassenzimmer oder als freiberuflicher Radioreporter. Letztes Jahr verstarb meine Frau nach 56 Ehejahren. Ich fiel in ein tiefes Loch. Ein sehr guter Freund bemerkte das und brachte mich in Kontakt mit einer Witwe, die im gleichen Dilemma steckte. Bereits nach wenigen Treffen mit ihr fühlte sich alles so vertraut an. Ich bin einfach nur glücklich, dass ich jetzt noch die beste Partnerin kennenlernen durfte.» CF

## AGENDA

### JEWELS MONTAGS

Seniorenrythmik nach Dalcroze. Mit rhythmischer Gymnastik werden Bewegungs-, Stimm- und Improvisationsübungen ausgeführt. Treffpunkt: Musikwerkstatt, Stapferstrasse 3, Brugg. Auskunft und Anmeldung: Patrizia Colombo, 031 371 59 35.

### JEWELS MITTWOCHS (AB 14. JUNI)

Die Silberfische schwimmen wieder. Schwimmen nach Lust und Laune – gemütliches Beisammensein im Badirestaurant. Treffpunkt: zwischen 10 und 12 Uhr, Badi Brugg. Auskunft und Anmeldung: Esther Basler, 079 673 50 28, [ebakue@gmail.com](mailto:ebakue@gmail.com). Organisator: Seniorenrat Stadt Brugg.

### SAMSTAG, 10. JUNI

Die hohe Kunst des Felix Hoffmann – von sakraler Glasmalerei und Märchenbuchillustration. Treffpunkt: 16 Uhr, Kirche Umiken. Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule Brugg, 056 451 12 69, [brugg@vhsag.ch](mailto:brugg@vhsag.ch).

### DONNERSTAG, 22. JUNI

Auenwanderung in Rapperswil. Leichte Wanderung in der wunderbaren, naturbelassenen Auenlandschaft dem Lauf der Aare entlang. Gemütliches Beisammensein bei der obligaten Nussgipfeleinkehr. Treffpunkt: 13.30 Uhr, Pfrundhuus, Lupfig. Auskunft und Organisator: Seniorenvereinigung Birr/Lupfig, Christian Dänzer, 079 762 24 11, [christian.daenzer48@gmail.com](mailto:christian.daenzer48@gmail.com).

### DIENSTAG, 27. JUNI

Palliative Care – Begleitung am Abend des Lebens. Karin Tschanz, Dozentin Uni Bern und Luzern, Bereich Palliative und Spiritual Care, informiert und gibt Antworten zum Thema. Treffpunkt: 15 Uhr, Aare-Saal in der Sanavita AG, Lindhofstrasse 2, Windisch. Auskunft: Koordinationsstelle Alter Region Brugg, Renate Trösch, 056 441 48 48, [info@alter-region-brugg.ch](mailto:info@alter-region-brugg.ch). Organisator: Stiftung Sanavita und Forum 60 plus.

### SONNTAG, 2. JULI

Sonntagsfahrt zum Thunersee: Fahrt ins Berner Oberland, Mittagessen im Parkhotel Gunten am Thunersee, dem See entlang spazieren gehen oder den Blick auf See und Berge im Liegestuhl geniessen. Treffpunkt: diverse Einsteigerorte, ab 9 Uhr. Auskunft und Anmeldung: Koordinationsstelle Alter Region Brugg, Renate Trösch, 056 441 48 48, [info@alter-region-brugg.ch](mailto:info@alter-region-brugg.ch).

## 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](http://malreden.ch)

### Entlastungsdienst Schweiz

Rain 6, Aarau, 058 680 21 50 [entlastungsdienst.ch](http://entlastungsdienst.ch)

### Ombudsstelle für pflegebedürftige Menschen

062 823 11 66, Dienstag bis Donnerstag, immer vormittags [ombudsstelle-ag.ch](http://ombudsstelle-ag.ch)

### Koordinationsstelle Alter Region Brugg

Neumarkt 1, Brugg  
[alter-region-brugg.ch](http://alter-region-brugg.ch)  
056 441 48 48  
[info@alter-region-brugg.ch](mailto:info@alter-region-brugg.ch)

### Pro Senectute Aargau Beratungsstelle Bezirk Brugg

Neumarkt 1, Brugg  
056 203 40 80  
[brugg@ag.prosenectute.ch](mailto:brugg@ag.prosenectute.ch)

Die Sonderseiten «Rund ums Altern» erscheinen – als Kooperation der Effingerm Medien AG mit der Koordinationsstelle Alter und der Pro Senectute Region Brugg – jeweils am ersten Donnerstag im Monat.



### Einsatz für Armutsbetroffene

«Tischlein deck dich» rettet Lebensmittel vor der Vernichtung und verteilt diese unentgeltlich an armutsbetroffene Menschen. Für Personen aus dem Nahbereich von Baden werden die Lebensmittel von freiwillig Engagierten jeden Mittwochnachmittag abgeladen, ausgepackt und zur Abgabe im unteren Foyer der reformierten Kirchen Baden plus an der Oelrainstrasse 21 in Baden bereitgestellt. Gesucht werden einsatzwillige, aufgeschlossene und sozial affine Personen, die einmal im Monat mithelfen, Schnuppern ist möglich. Peter Siegenthaler gibt gern Auskunft unter 056 282 50 57, pedosi@bluewin.ch. GA

### Plaudertisch für alle

Der Plaudertisch ist ein unverbindliches Angebot für alle, die Lust auf Gesellschaft haben oder neue Kontakte knüpfen möchten. Der «General-Anzeiger» berichtete im März, dass für die Umsetzung dieser Idee in Baden freiwillig engagierte Personen gesucht werden. Nun konnte die Idee realisiert werden: Seit Ende Mai ist im Migros-Restaurant in Baden jeden Donnerstagnachmittag von 14 bis 16 Uhr an einem speziell gekennzeichneten Tisch mindestens eine Person anzutreffen, die offen ist für neue Begegnungen. Alle sind eingeladen, sich dazusetzen. GA

### Lesen mit Kindern

Im Lesetandem treffen sich Kinder zwischen acht und elf 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. Derzeit werden freiwillig Engagierte gesucht, die sich wöchentlich – ausser während der Schulferien – mit einem Kind zum Lesen treffen. Didaktische Vorkenntnisse sind nicht nötig. Ein zweitägiger Kurs bereitet auf die Aufgabe vor. Infos gibts unter stadtbibliothek.baden.ch. GA



### Schnelles Geld gibts nicht

Zurzeit trieben es die skrupellosen Diebe erneut sehr dreist, meldet die Kantonspolizei Aargau. Es handelt sich um Telefonanrufe der Unternehmen Payward Ltd., Techvandens GmbH und Blue Star Exchange, bei denen vorzügliche Investitionsmöglichkeiten versprochen werden. «Superschnelles Geld ohne Verlustrisiko ist schlicht und einfach eine Illusion», so die Kantonspolizei Aargau. Sie empfiehlt: 1. Stets misstrauisch bleiben: Warum wurde gerade ich vom Anrufer ausgesucht? Warum werde ich so unter Zeitdruck gesetzt? Bei ungutem Gefühl sofort Telefonanruf beenden. 2. Nie einer fremden Person einen Onlinezugang zum eigenen Computer gewähren. 3. Sammeln Sie Infos: Welche Angaben zur Firma finden Sie zum Beispiel in einer Internetsuchmaschine? Wer steht hinter der Firma? Wichtig: Bei der Kantonspolizei Aargau darf man sich via Tel. 117 immer rückversichern, selbst wenn man fest davon überzeugt ist, dass der Deal richtig und korrekt ist. GA

## süssbach

FÜR MENSCHEN MIT GESCHICHTE

«Ich spreche Französisch, Italienisch, Englisch und etwas Spanisch, Portugiesisch, Albanisch und Kroatisch.»

Kurt Bossart, Bewohner

Fremdsprachen sind die grosse Leidenschaft von Kurt Bossart. Seine zweite grosse Leidenschaft ist die Musik. Herr Kurt Bossart veranstaltet ein- bis zweimal im Monat ein Wunschkonzert. Der Pianist spielt 36 Stücke auswendig, darunter Für Elise von Beethoven: «Ich spiele vor allem gerne Oldies, Evergreens von früher, auch Lieder von ABBA und den Beatles.» Sein Lieblingslied ist Yesterday: Ein schönes Lied, ein trauriges Lied. Glücklicherweise trifft es nicht auf seine

gegenwärtige Lebenssituation zu, denn er fühlt sich ausgesprochen wohl hier: «Es ist eine gute Einrichtung, die Pflege und das Essen sind gut und das Zimmer ist schön. Ich kenne viele Leute; man fühlt sich nicht allein.»

**süssbach.** Ein Ort, wo der Mensch im Mittelpunkt steht, wo er sich wohlfühlen kann und aufgehoben ist – wo seine Geschichte zählt.

**Süssbach** · Fröhlichstrasse 9 · 5200 Brugg · Tel. 056 462 61 11 · info@suessbach.ch · www.suessbach.ch

12198C GA

Tierschutz durch richtiges Handeln

Kostenlose Broschüre

## Notfall mit Hund & Chatz?

So können Sie helfen!

Bestellen Sie die Broschüre «Erste Hilfe für Hund und Katze» kostenlos bei der Susy Utzinger Stiftung für Tierschutz  
Telefon: +41 (0) 52 202 69 69, info@susyutzinger.ch  
www.susyutzinger.ch Spendenkonto: PC 84 - 666 666 - 9



PROFESSIONELL GEPFLEGTE FÜSSE

Gesunde Füsse sind der Schlüssel zum Wohlbefinden.

**Dragana Scavuzzo**  
dipl. Fusspflegerin (SFPV)  
dipl. Ernährungsberaterin  
**+41 79 211 28 02**

Professionelle Fusspflege  
Geeligstrasse 1  
5412 Gebenstorf  
info@fusspflege-scavuzzo.ch

12259Z RSK

«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