

Die singenden Turnerinnen

Gut fürs Gehirn und fürs Gemüt

Bis 2004 turnten sie zusammen. Seit 2005 treffen sie sich zum Singen. Ihr Beisammensein funktioniert, weil es regelmässig stattfindet.

CARMEN FREI

In der Rubrik «Ratgeber Gehirn» der Januar-Ausgabe der «Zeitlupe - Zeitschrift für Menschen mit Lebenserfahrung» hält Neuropsychologin Barbara Studer Fürsprache fürs tägliche Singen: «Dabei werden praktisch alle Bereiche des Gehirns gleichzeitig beansprucht ... Auf das Gemüt wirkt Musik, und das Singen im Speziellen, sehr erhellend ... Für den Körper sind Singen und Musizieren so anstrengend wie Dehnübungen oder leichter Sport ...»

Blau Ordner, blaue Nacht am Hafen

Ein Dienstagabend in der Pizzeria Markthof in Nussbaumen. Um den grossen Tisch im Stübli sitzen dreizehn Frauen: Lalita, Pia, Dora, Heidi, Doris, Lydia, Pia, Mary, Mechthild, Isabella, Anni, Hildegard und Heidi. Alle adrett in der Erscheinung, die einen noch beim Pizzassessen, die anderen bereits beim angeregten Plaudern. Als etwas später alle nochmals mit einem Mineral, Kafi, Schweppes Tonic oder Herrgöttli bedient sind, holt Dora zwei prall gefüllte blaue Ordner aus der Tasche, blättert durch die Sammlung - «ich sollte sie endlich einmal alphabetisch einordnen» - verteilt das ausgewählte Stück in die Runde. Derweil stimmen in einer Ecke Heidi und Mechthild ihre Gitarren. Dann geht es los. «Alls was bruuchsch», «Sternli», «Beyond the reef», «Monsieur jeune homme», «Bionda bella Bionda», «Dr Schacher Seppli», «Sierra Madre» oder der



Lange haben sie zusammen geturnt, seit bald zwanzig Jahren verbindet sie das Singen, «aber nur zum Vergnügen»

BILD: CF

Lale Andersen-Schlager «Blaue Nacht am Hafen». Lydia: «So klang es, als wir noch jung waren. Eine schöne Erinnerung.»

Die Regelmässigkeit machts aus

Die Runde witzelt zwar, dass sie bisweilen dreizehnstimmig töne, doch bügelt die spürbare Freude am gemeinsam erschaffenen Klangkörper jede nicht perfekt getroffene Note aus. Bis Ende 2004 bildete die Runde die Nussbaumer Frauenturngruppe. Nach 32 Jahren im Einsatz gab Dora Graf zwar die sportliche Leitungsfunktion ab, schlug aber vor, sich nicht aus den Augen zu verlieren: «Am 7. Februar 2005 trafen sich erstmal achtzehn

ehemalige Turnerinnen zum Pizzassessen mit anschliessendem Singen.» Anfänglich einmal im Monat montags, mittlerweile an einem Dienstagabend. «Wir kennen keine Ferien, dieser monatliche Treff ist stets fix eingeplant.» Natürlich machte die Pandemie den Frauen einen Strich durch die Rechnung. Doch sobald es möglich war, legten die singenden Turnerinnen wieder los. Auch wenn sie über die Jahre hinweg Abschied nehmen mussten von Kolleginnen, blieb der harte Kern stabil. Mit Lalita ist an diesem Abend eine ehemalige Turnkollegin dabei, die durch ihren Wegzug aus Nussbaumen erst neulich auf dieses Beisammensein aufmerksam wurde.

Keine Übungsstunde

Die Frauen sind zwischen gut 70 und 94 Jahren jung. Während Dora Graf die Gruppe durch den Abend führt, ist Heidi Hitz die musikalische Leitung. Die von ihr zusammengetragene Liedersammlung ist mittlerweile zwar riesig, doch hört sie im Radio ein Stück, das ihrer Meinung nach zur Frauenrunde passen würde, recherchiert sie nach wie vor zu Text und Noten. «Danach feile ich zu Hause so lange an den Gitarrengriffen, bis sie sitzen. Denn ich gehe nicht in die Singrunde, um zu üben», so die 91-Jährige. Heidi und Mechthild musizieren darüber hinaus in einem Gitarren-Trio mit einer Vorliebe für

Country-Musik, was wiederum auf den Singkreis abfährt. Mary, die mit ihrem Partner regelmässig tanzt - bevorzugt Jive und Rock 'n' Roll - gibt offen zu, dass sie sich manchmal einen «Schupf» geben muss, um vom Sofa hinein ins Singvergnügen zu kommen. Andere Kolleginnen nicken zustimmend.

Doch kaum trifft sich Frau im «Markthof»-Stübli, überwiegt das Positive: «Wer regelmässig ausgeht, bleibt dabei», «Ein wichtiger Schritt gegen die Vereinsamung», «Ein toller Austausch, auch wenn der Körper sonst nicht mehr alles mitmacht», «Weil wir es so fröhlich haben und es einfach guttut.»

PRO SENECTUTE



Veranstaltungen für die körperliche und geistige Fitness

Möchten Sie eine interessante Ausbildung geniessen und in Ihrer Freizeit als Erwachsenenportleiterin oder als Erwachsenenportleiter für die Pro Senectute Aargau tätig sein? Dann kommen Sie zum Infoanlass, welcher für die Bezirke Brugg, Baden und Zurzach gemeinsam stattfindet, und informieren Sie sich unverbindlich über die Ausbildung und die Tätigkeit.

Weitere Informationen und Anmeldungen gibts unter ag.prosenectute.ch/veranstaltungen, sport@ag.prosenectute.ch.

Mittwoch, 8. März, 18 Uhr
Pro Senectute Beratungsstelle
Bahnhofstrasse 40, Baden

Fitness fürs Gehirn

Für die körperliche Gesundheit und Fitness wird viel angeboten und unternommen. Wie viel Beachtung wird jedoch dem

Gehirn im Alltag geschenkt? Sollte diesem faszinierenden Organ nicht mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden? Tatsache ist, dass die Gehirngesundheit nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch die Lebensqualität und das Wohlbefinden beeinflusst. Was jeder selbst für ein fittes und gesundes Gehirn beitragen kann und welche Rolle dabei die Freude am lebenslangen Lernen spielt, zeigt Dr. Barbara Studer, Neurowissenschaftlerin und Expertin für Hirngesundheit, in einem spannenden und interaktiven Vortrag. Die Veranstaltung dauert rund neunzig Minuten und ist offen für alle Generationen. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Donnerstag, 12. März, 19 Uhr
Pflegezentrum Süssbach, Fröhlichstrasse 9
Brugg

LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Marlies Nauer, 82, Windisch

«Bei der «Herbschtrose» bin ich seit meiner Pensionierung. Als kaufmännische Angestellte übernahm ich das Administrative wie die Kasse und das Vertragswesen. Seit die Seniorentheatergruppe 2020 in einen Verein umgewandelt wurde, bin ich deren Präsidentin und natürlich am Schauspielern. Dieses Engagement hält mich in vielerlei Hinsicht fit. So bauen wir etwa während dieser Tournee die Kulissen 31-mal auf und ab. Daneben bin ich Seniorin im Klassenzimmer und gehe regelmässig mit Heimbewohnerinnen und -bewohnern auf Rollstuhlspaziergänge. Gerne mache ich alleinstehenden Menschen aus der Nachbarschaft eine Freude mit Selbstgebackenem. Im Dorf setze ich mich für generationenübergreifende Anliegen ein. Ich bin dankbar, in meinem Alter noch so aktiv sein zu können. «Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.» Diesen Spruch von Mark Twain habe ich neben meinem PC platziert. Er spornt mich täglich an.»

AUFZEICHNUNG: CARMEN FREI

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 Effinger Medien AG mit der Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden und der Pro Senectute Region Baden - jeweils am ersten Donnerstag im Monat.

AGENDA

DONNERSTAG, 2., 9., 16., 23. MÄRZ

Digitale Sprechstunde. Persönliche Beratung bei Anwenderfragen zu Handy, Tablet, Laptop oder E-Book. 15 bis 17 Uhr, Stadtbibliothek Baden

DONNERSTAG, 23. MÄRZ

Erzählcafé. Geschichten austauschen und Menschen begegnen. Diesmal zum Thema «Mein Lieblingsessen». 19 bis 21 Uhr, Stadtbibliothek Baden, Mellingerstrasse 19, Baden

DONNERSTAG, 2., 9., 16., 23., 30. MÄRZ

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

DONNERSTAG, 2., 16., 30. MÄRZ

Näh- und Flickatelier. Es dürfen eigene Nähprojekte mitgebracht werden oder die Leitung gibt Ideen. 14 bis 17 Uhr, Familienzentrum Karussell, Baden. Anmeldung unter 056 222 47 44, info@karussell-baden.ch

DONNERSTAG, 2. MÄRZ

Pro Senectute Mittagstisch. 11.30 Uhr, Hotel Restaurant Linde, Baden. Anmeldung bei Uris Egli, 056 222 95 37.

DIENSTAG, 7. MÄRZ

Strickgruppe. Reformierte Kirche Baden Plus. 14 bis 17 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus Baden. Informationen und Anmeldung: Gertrud Gasche, 076 587 31 12, gertrud.gasche@ref-baden.ch

DONNERSTAG, 9. MÄRZ

SeniOrient. Der schwarze Peter, Milos Forman, Tschechoslowakei, 1964. Kuckucks-nest-Amadeus-Formans Anfänge im stillen Osten. 15 Uhr, Kino Orient, Wettingen. orientkino.ch/seniorient

SONNTAG, 12. MÄRZ

Schweizer Grosseleternntag. Diverse Veranstaltungen in der Umgebung Baden und der ganzen Schweiz. grosseltern-magazin.ch

DIENSTAG, 14. MÄRZ

Seniorenanlass Rütihof-Dättwil. Durchs Kirchenschatzmuseum Baden mit Kustos Hanspeter Neuhaus, mit Apéro. 13.30 Uhr, Stadtkirche Baden. Anmeldung bis 2. März an Annemarie Pfiffner, 079 190 89 23

DIENSTAG, 14. MÄRZ

Kurs Volkshochschule Wettingen. Ablauf eines Strafverfahrens, mit Besuch einer Strafverhandlung. Mit Rechtsanwältin Christa Hausherr. 19 bis 1 Uhr (2. Datum nach Ansage), Geismann Rechtsanwälte, Mellingerstrasse 2a, Baden. Anmeldung bis 7. März online: vhsag.ch

MITTWOCH, 15. MÄRZ

Zu Tisch! Seniorinnen und Senioren treffen sich zum gemeinsamen Mittagessen. Anmeldung: 056 470 00 68. 11.30 Uhr, Restaurant Rütihof, Baden

DONNERSTAG, 16. MÄRZ

Exkursion mit dem SRRB. Führung Schweiz. Finanzmuseum in Zürich. Treffpunkt: 13.15 Uhr, Bahnhof Baden. Anmeldung bis 2. März online unter srrb.ch

Freitag, 17. MÄRZ

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

MITTWOCH, 29. MÄRZ

Zu Tisch! Gemeinsam statt einsam. Seniorinnen und Senioren treffen sich zum gemeinsamen Mittagessen. Anmeldung bis Dienstag: 056 493 00 79, bar@znachtbar.ch; 12 Uhr, Z'Nachtbar Dättwil.

DONNERSTAG, 9., 23. MÄRZ

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



Schweizer Grosseleternntag

Anlässlich des Schweizer Grosseleterntags am zweiten Sonntag im März stehen in Baden diverse Veranstaltungen auf dem Programm. So führt am 12. März der Kompetenzbereich Klima und Umwelt der Stadt Baden gemeinsam mit der Flickstatt Baden einen Reparaturtag für Jung und Alt durch. Im Historischen Museum Baden warten spannende Rätselaufgaben auf die Enkelkinder. Im Museum Langmatt können Grosseletern und Enkelkinder die Fragen hinter den Tönen in der Langmatt erkunden. Und im Kindermuseum Baden erhalten Enkel in Begleitung ihrer Grosseletern freien Eintritt und nach Anmeldung einen Knigge-Crash-Kurs für Tischmanieren. Diese und viele weitere Veranstaltungen und alle Details sind auf grosseltern-magazin.ch gesammelt.

Plaudertisch sucht Freiwillige

Die Idee ist so einfach wie bestechend: An einem noch zu bestimmenden Wochentag soll in einem zentral gelegenen Restaurant in Baden immer nachmittags von 14 bis 16 Uhr ein Tisch bereitstehen, an dem eine Person sitzt, die zum unverbindlichen Austausch und zum Plaudern einlädt. «Es gibt viele, die gerne etwas mehr Gesellschaft hätten und so ein niederschwelliges Angebot schätzen würden», ist sich Claudia Ebnöther aus Baden sicher. Mit Unterstützung des Altersnetzwerks Baden möchte sie diese Idee möglichst bald umsetzen. Sie sucht in einem ersten

Schritt nun Freiwillige, die sich auch vorstellen könnten, dann Gastgeberinnen oder Gastgeber zu sein. «Wenn wir 5 bis 6 Personen wären, ist der Aufwand, alle ein bis zwei Monate einen Nachmittag zu übernehmen, gering.» Kontaktfreudige, offene Personen, die Interesse haben, können sich direkt bei Claudia Ebnöther melden: 077 421 34 74 oder hStiller@gmx.net.

Telefonbetrug durchschauen

Eine Seniorin, die 60 Jahre verheiratet war, erhielt genau an jenem Tag Anfang Januar 2023, an dem ihr Mann beerdigt werden sollte, einen Anruf der Staatsanwaltschaft Basel-Stadt. Es wurde ihr mitgeteilt, dass der Sohn einen schweren Verkehrsunfall verursacht habe. Er sei verletzt und er müsse zudem im benachbarten Frankreich verbleiben. Ausser sie könnte innert Kürze 80 000 Franken auftreiben. Völlig verzweifelt teilte die Frau dem Anrufer mit, dass der Sohn ihr Geld verwalte. Das Telefongespräch ging hin und her, bis es urplötzlich unterbrach. Wenige Minuten später klingelte der Sohn an der Haustüre. «Die Witwe sagte mir, dass sie bei der anschliessenden Abdankungsfeier mit den Gedanken komplett woanders war», erzählt Marco Dössegger, Polizei-Fachspezialist Prävention der Kantonspolizei Aargau. Er kennt viele solche und weitere perfide Betrugsmaschen und weiss, wie wichtig es ist, die Menschen darüber aufzuklären. Sein nächster Vortrag «Aktzeichen ü60» ist am Freitag, 3. März, um 16 Uhr in Killwangen, Turnhalle.



TIPPS RUND UMS ALTERN

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung

Wohlfühlgewicht erreichen

Mit gezielter Stoffwechselftherapie zu mehr Energie und Ihrem Wohlfühlgewicht. Dabei unterstütze ich Sie gerne.

Keine Diät, sondern eine Stoffwechselftherapie ist die Lösung! Wertschätzend zeige ich Ihnen auf, was für Sie bezüglich Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlfühlgewichts erreichbar ist. Die Methode ist verblüffend einfach und effektiv. Und mit meiner fachlichen Unterstützung lassen die Ergebnisse nicht lange auf sich warten! Wollen Sie Ihr Leben angenehm, leichter und gesund gestalten? Dann ist die seit über dreissig Jahren bewährte EPD-Stoffwechselftherapie genau das Richtige für Sie. In nur 7, 14 oder maximal 21 Tagen optimieren Sie Ihr Gewicht, auch wenn bereits mehrere Diä-

ten fehlgeschlagen sind. Männer nehmen zwischen 350 und 400 Gramm und Frauen zwischen 250 und 300 Gramm pro Tag ab. Das geniale dabei ist, dass sich gleichzeitig auch Ihr Cholesterinwert verbessern kann und der Blutzucker- beziehungsweise Insulinspiegel reguliert wird. Die Regeneration des Körpers und des Hormonsystems wird angekurbelt, die Vitalität erhöht und so auch die Hormonbalance verbessert. Barbara Vitanza ist Fachtherapeutin für orthomolekulare Medizin, Darmgesundheit und Mykotherapie (Vitalpilze) und begleitet seit über zehn Jahren ihre Kundschaft in diesen Fachgebieten.

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



Die grosszügigen Wohnflächen bieten viel Gestaltungsspielraum BILD: ZVG

Selbständig - mit Unterstützung

Die WirnaVita AG eröffnete Anfang Jahr in Würenlingen das «Begleitete Wohnen am Sonnenberg».

Mehr als die Hälfte der Wohnungen sind bereits vermietet, und Leben ist eingekehrt. Sie möchten weiterhin selbständig leben und gleichzeitig die Annehmlichkeiten und Sicherheiten einer bedarfsgerechten Unterstützung nutzen? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Ihre Vorteile:

- Wohnen in einem interessanten sozialen Umfeld
- Grosszügige Wohnfläche zum Selbbergestalten
- Gemeinsamer Aufenthaltsraum

- Verpflegungsmöglichkeit im WirnaVita-Restaurant
 - Wäscheservice und Wohnungsreinigung nach Bedarf
 - Hilfestellung und Beratung durch Kontaktperson
 - Direkt bei der Bushaltestelle
 - Notfalldienst rund um die Uhr
 - Bevorzugte Aufnahme ins Pflegeheim WirnaVita
- Laden Sie die detaillierten Unterlagen von der Website herunter oder rufen Sie uns an. Wir freuen uns, Sie persönlich kennenzulernen und Ihnen unser Angebot vorstellen zu dürfen.

WirnaVita AG - Wohnen im Alter
Baderweg 1
5303 Würenlingen
Telefon 056 297 12 00
office@wirnavita.ch
www.wirnavita.ch



Unterstützt mit Stoffwechselftherapie: Barbara Vitanza

BILD: ZVG

Für alle, die im Alter daheim leben wollen.

Tel. 056 546 13 39
www.homeinstead.ch



1218668 RSS

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

1218533 RSK

Freiwilligenarbeit beim Roten Kreuz?
Rufen Sie jetzt an.
Telefon 062 835 70 40



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Aargau