

Altern in der Region Brugg

Der Wille zum Miteinander

Seit zweieinhalb Jahren leitet Renate Trösch die Koordinationsstelle Alter Region Brugg. Das hat ihr Sensorium für die Vielfalt des Alterns geschärft.

CARMEN FREI

Bis ins Jahr 2040 wird sich in der Region Brugg-Windisch-Eigenamt die Zahl der über 60-Jährigen von heute etwa 8700 auf rund 13 500 Menschen erhöhen. «Diese Personengruppe umfasst unterschiedliche Altersgruppen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und unterschiedlichen Gesundheitszuständen. Für sie müssen Dienstleistungen, Angebote und genügend Beteiligungsmöglichkeiten geschaffen werden», heisst es im regionalen Altersleitbild, das 2021 überarbeitet wurde.

Krach mit der Schwiegertochter

Eine zentrale Akteurin bei der Umsetzung dieses Altersleitbilds ist die Koordinationsstelle Alter Region Brugg. Seit März 2021 wird sie von Renate Trösch geleitet: «Die Jugendarbeit ist in den Gemeinden der Region erfasst. Die Alterspolitik hingegen ist noch nicht in den Köpfen aller Gemeinderäte.» In den beiden bisherigen Jahresberichten gibt die 55-Jährige Einblick in ihre Beratungstätigkeit, die 58,5 Prozent ihrer 50-Prozent-Stelle beansprucht. So steht beispielsweise im Jahresbericht 2021: «Meine Partnerin ist vermehrt vergesslich und orientierungslos. Ich habe Angst, dass sie Alzheimer hat. Ich bügle immer alles aus, aber ich komme an meine Grenzen und kann nicht mehr so weitermachen. Was soll ich tun?»; «Ich habe vor drei Jahren meine Frau verloren. Inzwischen fühle ich mich sehr einsam. Gern möchte ich eine neue Partnerin an meiner Seite. In welchen



Derzeit noch in den Räumen der Pro Senectute Brugg, Anfang 2024 zügelt Renate Trösch ihr Büro in die Gemeindeverwaltung Windisch

BILD: CF

Zeitschriften kann ich kostengünstig inserieren?» Im Jahresbericht 2022 heisst es: «Eine Seniorin hat sich mit der Schwiegertochter verkracht und konnte von einem Tag auf den anderen ihre Grosskinder nicht mehr hüten. Deshalb ging es ihr psychisch schlecht, und sie suchte nach einer Beschäftigung. Sie konnte vermittelt werden an die Spielgruppe des Frauenvereins und ist wieder glücklich, Kinderlachen um sich zu haben.»

Eines ergibt das andere

Rund 65 Prozent der Aargauer Gemeinden betreiben gemäss einer kantonalen Erhebung Alterspolitik. Das Besondere an der Koordinationsstelle Alter Region Brugg ist, dass sich die Trägerschaft aus acht ganz unterschiedlichen Gemeinden zusammensetzt. Renate Trösch freut sich: «Am 1. Januar 2024 wird auch Villigen dazugehören.» Dass aber nicht alle 20 Gemeinden von Brugg

Regio die Koordinationsstelle mittragen, ist in ihrem Arbeitsalltag immer wieder eine Herausforderung. Renate Trösch skizziert das am Beispiel der Sonntagsfahrt, organisiert vom Gemeindeschreiber von Windisch, Stefan Wagner, zusammen mit der Koordinationsstelle. «Das Echo war enorm», so Renate Trösch. «Doch die Teilnehmenden kamen aus der ganzen Region, nicht nur aus den Trägergemeinden.» Zukünftig muss also entschieden werden, ob mit zwei Cars gefahren wird oder ob nur Teilnehmende aus den Trägergemeinden mitkommen dürfen. Die Sonntagsfahrt hat zudem ein anderes Altersthema ins Bewusstsein geholt. Renate Trösch: «Die dafür erhobene Tagespauschale von 70 Franken war für viele zu hoch.» Deshalb gibt es ab dem 1. Oktober in Zusammenarbeit mit dem Seniorenrat Brugg alternierend zur Ausfahrt einen Mittagstisch, um der sonntäglichen Einsamkeit entgegenzuwirken.

Alterspolitik schafft Mehrwert

Ob Alter und Migration, ob Überalterung der Seniorenorganisation Forum 60 plus und der Seniorenvereinigung Birr-Lupfig, ob Mobilisierung der Jungseniorinnen und Jungseniorinnen für freiwillige Engagements, ob Alter und Kriminalität oder die Bekanntmachung der kostenlosen Dienstleistungen der Koordinationsstelle Alter Region Brugg (alter-region-brugg.ch). Renate Trösch war selbst zehn Jahre lang Gemeinderätin in Habsburg und als solche an der Schaffung der Koordinationsstelle beteiligt. Nun auf der anderen Seite zu wirken, hat ihren Blickwinkel für die Bedürfnisse der alternden Bevölkerung deutlich geweitet. Ihr Resümee: «Obwohl eine Lawine an Themen auf uns zukommt, ist es grundsätzlich positiv, dass wir alt werden dürfen.»

PRO SENECTUTE



Suchen Sie eine sinnstiftende Aufgabe?

Die Pro Senectute Aargau ist die grösste private Organisation im Dienst der älteren Menschen im Kanton. Gemeinsam mit rund 2000 Mitarbeitenden und Freiwilligen setzen wir uns dafür ein, dass die älteren Menschen ein selbstbestimmtes Leben führen und als mitgestaltende und wertgeschätzte Mitglieder der Gesellschaft leben können.

Wir suchen engagierte Menschen, die als Freiwillige für Pro Senectute Aargau tätig sind. Sei das als Ortsvertretende, Mittagstischleitende, Leiterin oder Leiter Freizeitgruppen, Senior oder Seniorin im Klassenzimmer, Helferin oder Helfer im administrativen Dienst oder im Steuererklä-

rungsdienst. Gern informieren wir Interessierte unverbindlich über die verschiedenen Tätigkeiten in den Bezirken Baden, Brugg und Zurzach.

Sie sind eingeladen zur Informationsveranstaltung am Dienstag, 31. Oktober, von 18.30 bis 19.30 Uhr in den Räumlichkeiten der Beratungsstelle Pro Senectute im Neumarkt 1, 7. Stock, in Brugg. Eine Anmeldung ist erwünscht unter Telefon 062 837 50 70 oder per E-Mail an info@ag.prosenectute.ch. Die Zahl der Teilnehmenden ist beschränkt.

ZVG

ag.prosenectute.ch

LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Ruedi Hintermann, 74, Unterwindisch

«Als promovierter Biologe bin ich mir sehr wohl bewusst, was es heisst, ein alternder Mensch zu sein. In Würde zu altern, bedeutet für mich: keine falschen Verrenkungen, weder körperlicher noch geistiger Art. Gleichwohl bringe ich mich ein, wo es passt und es mir sinnvoll erscheint: im Quartier – die letzten Jahre beispielsweise stark für den Fortbestand des Quartierladens, beim monatlichen Singen und Zusammensein in unserem «Altherrenclub», wenn ich Weine degustationen organisiere oder dort, wo ich mit einem sorgfältig eingeübten Klavierstück eine Freude bereiten kann. Sein Netzwerk zu pflegen, ist zentral. Mit Blick auf die anstehenden Nationalratswahlen wünsche ich mir ein klares Bekenntnis für ökologische Anliegen. Seit fünf Jahren bin ich Grossvater. Die natürliche Umwelt macht mir Sorgen. In diesem Bereich werden es unsere Kinder und Enkelkinder einmal deutlich schwieriger haben als meine Generation.»

CF

AGENDA

BIS 12. NOVEMBER

Kunstaussstellung «Über die Zeit» von Simone Maurer und Nicole Schröder. Immer von 8 bis 18 Uhr, Alterszentrum am Buechberg, Bernardastrasse 3, Fislisbach

JEWELS DONNERSTAGS

Zäme ässe. Kirche bittet zu Tisch. 18 bis 20 Uhr, Saal Roter Turm, Baden

JEWELS DONNERSTAGS

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

DIENSTAG, 10. OKTOBER

Monatlicher Spielnachmittag des Seniorenrats Region Baden (SRRB). 14 bis 16 Uhr, Gärtnerhaus, Römerstrasse 15a, Baden. Anmeldung: Karin Bleidissel, karin.bleidissel@srrb.ch, srrb.ch

DIENSTAG, 10. OKTOBER

Referat: Gesund essen mit Genus. Ökumenisches Zentrum, Dättwil. Anmeldung bis 5. Oktober: ruehof@pfarrebad.ch oder 056 493 21 51

DONNERSTAG, 12. OKTOBER

SeniOrient zeigt «Liebe einer Blondine» von Miloš Forman, Tschechoslowakei, 1965. Eine junge Frau verliebt sich vor dem Prager Frühling. Kino Orient, Wettingen, orientkino.ch/seniorient

SAMSTAG, 14. OKTOBER

Welthospiztag. Filmvorführung «Hin und Weg», anschliessend Podiumsgespräch mit vier Betroffenen der Nervenkrankheit ALS. 11 bis 14.30 Uhr. Kino Odeon, Brugg. palliative-aargau.ch/odeon23

MITTWOCH, 18. OKTOBER

Vortrag «Namibia: Tier, Landschaften, Menschen» mit Silvia Trüssel. Senioren-treff Kappelerhof Baden. 15 Uhr, Gemeinschaftsraum Kapellenblick, Bruggerstrasse 148, Baden

DONNERSTAG, 19. OKTOBER

Tagung «Aargauer Pflorgetag». Verschiedene Referate zum Thema «Angehörige und Mitarbeitende in Pflegeeinrichtungen begegnen sich». Kultur- und Kongresszentrum Bärenmatte, Suhr. 8 bis 16.30 Uhr. Anmeldung: pflgetag.ch

MITTWOCH, 25. OKTOBER

Tafelrunde 62+. Gemeinsam statt einsam. 12 Uhr, Nachtbar Dättwil. Anmeldung bis am Montag davor: 056 493 00 79, bar@znachtbar.ch

DONNERSTAG, 2. NOVEMBER

Mittagessen des Seniorentreffs Kappelerhof. 11.30 Uhr, Restaurant Quelle Kappelerhof. Anmeldung direkt beim Restaurant unter 056 536 01 62

DONNERSTAG, 2. NOVEMBER

Webinar: In fünf Schritten zum Hörgerät. Mit Kathrin Bertschi, Hörberaterin Pro Audito Schweiz. 12.15 bis 13.15 Uhr, online. Anmeldung: pro-audito.ch

WICHTIGE ADRESSEN

Entlastungsdienst Schweiz
Rain 6, Aarau, 058 680 21 50
entlastungsdienst.ch

Benevol Fachstelle für Freiwilligenarbeit
041 62 823 30 44
benevol-aargau.ch

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

Koordinationsstelle Altersnetzwerk Bezirk 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 Alter und der Pro Senectute Region Baden – jeweils am ersten Donnerstag im Monat.

123489 RSK



FREIWILLIGE HELFERINNEN UND HELFER



Haben Sie Freude, Zeit zu schenken?
Sind Sie motiviert, engagiert, flexibel und offen?

Weitere Informationen:
sanavita-ag.ch/freiwilligenarbeit



Sanavita AG • 5210 Windisch • sanavita-ag.ch

122607 RSK

PHYSIOTHERAPIE BEI IHNEN ZUHAUSE

Suissephysio bietet die domizile Physiotherapie & Lymphdrainage an. Sollten Sie nicht in der Lage sein selbstständig in eine Praxis zu gelangen, kommen wir zu Ihnen nach Hause.




Telefon: 056 282 33 55 suissephysio.ch

1230888 RSN

Respektvolle Seniorenbetreuung

Stundenweise & 24h-Betreuung. Von Krankenkassen anerkannt.

Ihre Ansprechperson:
Caroline Zumstein
Tel. 056 546 13 39
www.homeinstead.ch




123516 RSK

ANGEBOTE FÜR EIN AKTIVES LEBEN IM ALTER

Gemeinsam stark in jeder Lebensphase!

Bewegung, Kraft und Gleichgewicht sind Schlüssel für Wohlbefinden im Alter. Bei der Physiotherapie Frank in Brugg finden Sie massgeschneiderte Lösungen!

Unsere Gruppen:

- Sicherheitsupdate für 60+ **Donnerstag 14.00 Uhr**
- Nackenfit im Stehen **Donnerstag 8.00 Uhr**
- BIG Parkinsongruppe "Parkinson aktiv" **Montag 11.00 Uhr**
- GLA:D Arthrose (Hüfte/Knie) **Montag/Mittwoch 17.00 Uhr**
Mittwoch/Freitag 10.30 Uhr

Unsere Physiotherapie:
Unsere Experten in Geriatrie und Neurologie unterstützen Ihre Gesundheit und Vitalität im Alter. Auch als Einzeltherapie oder als Hausbesuch bei Ihnen zu Hause! Besuchen Sie uns und bleiben Sie aktiv!

Tel: 056 442 52 52
info@physiotherapie-frank.ch
Hauptstr. 19, 5200 Brugg
www.physiotherapie-frank.ch

Melden Sie sich an

123202 RSK

vitawiss
bewegt Menschen

Sektion Brugg und Umgebung

Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit!

www.vitaswiss.brugg



Attraktives Gymnastikprogramm für alle
Moderater Beitrag, ca. CHF 7.50 pro Std
Elemente aus Yoga, Pilates, Zumba
Atem- und Dehnübungen, Stärkung Beckenboden, Bauch- Rückenmuskulatur



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

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

Ihre Unterstützung hilft:



PC Konto 15-703233-7



PUBLIREPORTAGE

Erfahrungsbericht von Marlies Schläpfer Heilmann:

Abnehmen im Alter ist nicht so schwierig, wie oft behauptet wird




Vorher



Nachher -21 kg

Ich war seit Kindheit rund, habe mehrmals versucht abzunehmen, mich schliesslich mit meiner Figur versöhnt. **Als mich aber meine Kniearthrose einschränkte und ich vor der Wahl stand, Gehstöcke zu benutzen oder mein Gewicht zu reduzieren, wandte ich mich an Paramediform** und machte einen unverbindlichen Probebesuch. Das Programm überzeugte mich sofort. Keine Diät, keine Versprechen. Aber Ernährungsumstellung, gesundes Essen, persönliche Begleitung. Mein vorsichtiges Ziel, fünf Kilo abzunehmen, wurde nicht infrage gestellt. Zwei Dinge überraschten mich: Ich hatte nie Hunger, konnte mit Appetit essen. Und meine Pfunde purzelten, sodass ich mein Ziel immer wieder erweiterte.

Die regelmässigen Termine mit Frau Huwiler und Frau Müller motivierten mich. Als diese Termine während der Coronakrise nur telefonisch stattfanden, ging das bestens. Zwar musste ich mich manchmal überwinden, regelmässig zu kochen, aber ich bekam immer wieder praktische Tipps. Und ich fühlte mich von Anfang an fit. Ich lernte, alte Gewohnheiten durch neue zu ersetzen. Zugleich aber auch, Liebgewordenes wie Kaffee und Kuchen am Sonntag in mein Programm einzubauen.

Die Stoffwechselanalyse zeigte mir, worauf ich in Zukunft mehr achten sollte.

Heute fühle ich mich fitter und beweglicher als vor einem Jahr, und meine Knieschmerzen haben sich auf ein Minimum reduziert. Ich wandere und steige Treppen ohne Probleme. Und natürlich freute ich mich, als meine **Liebblingsjeans drei Nummern kleiner passte.** Ich bin lockerer geworden, was mein Essen betrifft, halte kein striktes Programm ein, esse mit viel Genuss, auch mal auswärts. Trotzdem bleibt mein Gewicht konstant. Und ich weiss, was ich tun kann, falls die Waage mal mehr anzeigt.

Eine ganz wichtige Erkenntnis, die ich gern weitergebe: Abnehmen im Alter ist nicht so schwierig, wie oft behauptet wird, wenn man die richtige Unterstützung hat. Auch im Alter lohnt es sich, ein gesünderes Essverhalten zu lernen. Es geht!

ParaMediForm Baden-Brugg
Tel. 056 470 00 08, www.paramediform.ch
KK-Anerkennung
Fabienne Huwiler ZSR-Nummer E178763

TIPPS RUND UMS ALTERN

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Wohnraum für ältere Menschen

Sanavita hat einen neuen Meilenstein erreicht: Am Sonnenweg in Windisch wird Wohnen mit Service angeboten.

Seit Jahrzehnten wächst die Wohnbevölkerung in der Schweiz. Geburtenstarke Jahrgänge - die Babyboomer - erreichen nun das Rentenalter. Die Zahl der pflegebedürftigen Menschen steigt aufgrund dieser Entwicklung rasant. Betrachtet man zudem die Prognosen der demografischen Entwicklung, fällt auf, dass der Anteil älterer Personen weiterhin stark zunimmt. Gemäss aktuellem Bericht des schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (Obsan) wird sich der Anteil der über 80-jährigen bis ins Jahr 2040 beinahe verdoppeln. Die steigende

Nachfrage verstärkt den Druck, zusätzliche Kapazitäten in der Alters- und der Langzeitpflegeversorgung bereitzustellen. Dafür braucht es eine gute Strategie und etwas Mut für vorausschauende Massnahmen. Die Sanavita AG nimmt diese Entwicklung sehr ernst und legt mit der Vermietung von 22 zusätzlichen Wohnungen mit Service am Sonnenweg in Windisch einen weiteren Meilenstein für die Zukunft. Mit dem zusätzlichen Angebot nimmt Sanavita die gesellschaftliche Verpflichtung wahr und erweitert den Wohnraum mit Service für ältere Menschen. Anfang August war die Grundsteinlegung, der Bezug der Wohnungen ist für Sommer 2025 vorgesehen.

www.sanavita-ag.ch/zukunftswohnen-sonnenweg/