

Kantonale Fachstelle Alter und Familie

Menschen vernetzen

Christina Zweifel leitet seit sieben Jahren die kantonale Fachstelle Alter und Familie und nimmt Stellung zur Alterspolitik der Gemeinden.

CARMEN FREI

«Prost 65+» heisst der Titel eines Kurzfilms, den die Fachstelle Alter und Familie realisiert hat. Das Video wird in jenen Gemeinden gezeigt, die sich für die Organisation eines Jungseniorinnen- und Jungseniorenapéros interessieren. Mit einem solchen Anlass kann Menschen an der Schwelle zum Pensionsalter eine Plattform geboten werden, um neue Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen zu teilen und Interessen zu entdecken. Der Jungseniorinnen- und Jungseniorenapéro ist nur eine Anregung für Gemeinden zur Gestaltung der Alterspolitik. Weitere Ideen sind auf der Website des Kantons zu finden (ag.ch/alter).

Die Alterspolitik betrifft sämtliche Lebensbereiche der älteren Menschen, die nicht direkt mit der Langzeitpflege zu tun haben. Die auf Anfang 2023 aktualisierten kantonalen Leitsätze definieren, woran es bei der Umsetzung der Alterspolitik auf Gemeindeebene zu denken gilt. Gemäss der Bestandsaufnahme von 2021 betreiben im Aargau rund 65 Prozent der Gemeinden Alterspolitik. «Eine unserer Herausforderungen sind jene Gemeinden, die wir nicht erreichen», bemerkt Christina Zweifel, die sich schon in ihrer Dissertation in Human-geografie mit der Alterspolitik der Schweizer Gemeinden befasst hat. «Dabei zeigt sich klar, dass eine funktionierende Alterspolitik dazu beitragen kann, die Herausforderungen einer alternden Gesellschaft anzugehen.»



Christina Zweifel: «Ist die Gemeinde Absenderin der Informationen zu Altersfragen, gibt das Sicherheit»

BILD: CF

Unterschiedliche Voraussetzungen
Christina Zweifel und ihr Team verstehen sich in Bezug auf die Alterspolitik als Dienstleisterinnen für die Aargauer Gemeinden. In manchen Gemeinden gibt es Altersfachstellen, die Akteure vernetzen, Aktionen kommunizieren und Angebote weiterentwickeln. In vielen Ortschaften liegt das Thema auf dem Pult einer Gemeinderätin, eines Gemeinderats und ist vom persönlichen Engagement abhängig.

«Manchmal ist der Ansatz innovativ, manchmal altbewährt. Was sich überall zeigt, ist, dass, wenn mit einem kleinen Projekt ein Erfolg erzielt werden konnte, die Motivation steigt, etwas Grösseres anzupacken.» Dass es letztlich selten an Akteuren mangelt, sondern an deren Koordination, bestätigt auch Christina Zweifel. «Zentral in der Alterspolitik ist, Menschen zu vernetzen. Es braucht aber jemanden, der das macht.»

Erfahrungsaustausch ist wichtig

Seit 2016 leitet Christina Zweifel die kantonale Fachstelle Alter und Familie. Per 1. November wird sie Geschäftsführerin von Curaviva Schweiz, dem Branchenverband von etwa 1700 Dienstleistern für Menschen im Alter. Mit Blick auf die letzten sieben Jahre betont die 37-Jährige: «In der Alterspolitik müssen wir das Rad nicht grundsätzlich neu erfinden.» Vielmehr gelte es, voneinander zu lernen und spannende Themen in den Fokus zu rücken.

Dazu tragen diverse Veranstaltungen der Fachstelle Alter und Familie bei, die den Erfahrungsaustausch, die Vernetzung und die Weiterbildung der lokal und regional Beteiligten fördert.

Wohnen und Teilhabe

«Ich habe Freude daran, wie sich bisher alles entwickelt hat. Damit die Alterspolitik nachhaltig ist, muss Funktionierendes nun gut verankert werden», bilanziert Christina Zweifel. Zentral aus ihrer Sicht ist zudem, dass die Alterspolitik partizipativ angelegt ist, also Zuständige der Gemeinden gemeinsam mit Seniorenvertretungen und Organisationen schauen, was nötig ist.

Als Schwerpunkte in naher Zukunft bezeichnet sie die Wohnformen im Alter und die soziale Teilhabe. Beim Wohnen gelte es, einen Weg zu finden zwischen individuellem Plan und gesellschaftlichem Geschehen. Hinsichtlich sozialer Teilhabe stellt Christina Zweifel einerseits fest, dass Familien immer weiter verzweigt voneinander leben. Andererseits schrumpft der eigene Lebensraum mit zunehmendem Alter. «Je näher also die Gemeinden an den Bedürfnissen der älteren Menschen vor Ort agieren, desto wirkungsvoller ist die Alterspolitik.»

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

DONNERSTAG, 7. SEPTEMBER

Kunst über Mittag. Ausstellungsrundgang mit Claudia Spinelli, Beat Zoderer und Hannah Parr. Anschliessend Mittagsteller. Anmeldung bis zum Vortag um 12 Uhr bei kunstraum@baden.ch

DONNERSTAG, 7. SEPTEMBER

Pro-Senectute-Mittagstisch. 11.30 Uhr, Hotel Restaurant Linde, Baden. Anmeldung bis spätestens zwei Tage vorher bei Ursula Egli, 056 222 95 37

SAMSTAG, 9. SEPTEMBER

Blick ins Kurtheater Baden. Stadtführerin Ursula Dietrich gewährt in einer stündigen Führung einen exklusiven Blick vor und hinter die Kulissen des neu sanierten Kurtheaters. Tickets auf Eventfrog. 10 Uhr, Entree Kurtheater

MONTAG, 11. SEPTEMBER

Kiss-Spielnachmittag. Chorherrenhaus bei der katholischen Kirche Baden. 14 bis 16 Uhr. Keine Anmeldung nötig

MITTWOCH, 13. SEPTEMBER

Das Seniorenorchester singt anlässlich des Seniorenanlasses Kappelerhof. 14 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus Baden

DONNERSTAG, 14. SEPTEMBER

SeniOrient zeigt «New York, New York» von Martin Scorsese, USA, 1977. Liza Minnelli und Robert De Niro brillieren mit Musik. 15 Uhr, Kino Orient, Wettlingen, orientkino.ch/seniorient

DIENSTAG, 19. SEPTEMBER

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

FREITAG, 22., UND SAMSTAG, 23. SEPTEMBER

«Endlich»: Chansonkabarett von und mit Judith Bach. 20.15 Uhr, Theater im Kornhaus Baden, thik.ch

SAMSTAG, 23. SEPTEMBER

Warentauschtag in Rütihof. Gläser, Bücher, Spielsachen, Sportgegenstände, Modeschmuck – alles, was gut erhalten ist, kann getauscht oder gratis weitergegeben werden. 14 bis 16 Uhr, Zentrum Arche Rütihof. Anmeldung für Anbietende: verena.schaar@gmail.com

PRO SENECTUTE



Unterstützungsbedarf wächst

Das Älterwerden wird in den allermeisten Fällen früher oder später beschwerlich. Darunter leiden nicht nur ältere Menschen, sondern oft auch die Angehörigen. Ihnen fällt es schwer, sich um ihre Liebsten selbst zu kümmern: Vielen fehlen die Zeit, die Kraft oder die finanziellen Mittel. Genau in solchen Situationen ist auf Pro Senectute Aargau Verlass. Die Organisation hat im Jahr 2022 rund 33 000 Seniorinnen und Senioren im ganzen Kanton beraten, begleitet und mit Entlastungsdiensten unterstützt. Die Nachfrage ist gross und nimmt laufend zu.

Umfassendes Angebot

Pro Senectute Aargau setzt sich dafür ein, dass Menschen in der Schweiz bis ins höchste Alter als wertgeschätzte Mitglieder der Gesellschaft leben können. Das macht Pro Senectute Aargau mit gezielten Betreuungsangeboten für zu Hause

wie Alltags- und Haushaltshilfe, einem Mahlzeitendienst, administrativen und finanziellen Hilfen sowie kostenlosen Beratungen bei Fragen zu Vorsorge, Lebensgestaltung und Wohnsituation. Mit einem breiten Kurs-, Freizeit- und Sportangebot hält sie Inputs für eine abwechslungsreiche Lebensgestaltung bereit und schafft so Gelegenheiten für soziale Kontakte und Beziehungen.

Unterstützung dank Spenden

Damit Pro Senectute Aargau älteren Menschen und ihren Angehörigen in ihren elf regionalen Beratungsstellen weiterhin mit Rat und Tat zur Seite stehen kann, ist sie auf finanzielle Unterstützung angewiesen. In den kommenden Wochen sammelt Pro Senectute Aargau im Rahmen der traditionellen Herbstsammlung Spenden. zvc

ag.prosenectute.ch

LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Ruth Schaller, 65, Brugg

«Ich durfte vier gesunde Kinder zur Welt bringen und sie in die Selbstständigkeit begleiten. Wohl auch dadurch bin ich bescheiden mit mir selbst, dafür grosszügig im Geben. Überdies ist es Seelennahrung für mich, wenn ich jemandem eine Freude bereiten kann. Das Altern beschäftigt mich in der Unterstützung meiner 92-jährigen Mutter und aufgrund meines Engagements beim Entlastungsdienst Aargau-Solothurn. In diese Aufgabe rutschte ich nach meiner Pensionierung als Poststellenleiterin beziehungsweise Sigristin hinein. Zuerst betreute ich Kinder mit einer Autismus-Spektrum-Störung, die ich von meinem Enkel kenne. Mittlerweile besuche ich Personen, die an Demenz erkrankt sind. Kraft schöpfe ich bei Gartenarbeiten oder beim Reiten, das mich schon durch viele Tiefs und Hochs getragen hat. Ganz allgemein wünsche ich mir, dass in unserer Gesellschaft das Miteinander einen grösseren Stellenwert erhält.» CF

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.



Tag der älteren Menschen

«Alter schützt vor Liebe nicht – aber Liebe schützt vorm Altern», so der Titel der Veranstaltung anlässlich des diesjährigen Internationalen Tages der älteren Menschen, zu der die Pro Senectute Aargau, die reformierte und die römisch-katholische Landeskirche sowie das Departement Gesundheit und Soziales des Kantons am Samstag, 30. September, einladen. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos. Kultur & Kongresshaus Aarau, 9 bis 12 Uhr. Anmelden kann man sich bis zum 25. September bei Pro Senectute Aargau: ag.prosenectute.ch, info@ag.prosenectute.ch, 062 837 50 70. RS

Wie es weitergeht, wenn nichts mehr geht

Die Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause ist eine wertvolle, gleichzeitig aber eine sehr anspruchsvolle Aufgabe. Nicht selten erreichen die betreuenden Angehörigen ihre physischen und psychischen Grenzen. Wie es weitergeht, wenn nichts mehr geht, wird am Informationsabend Entlastungsangebote des Regionalen Pflegezentrums Baden (RPB) aufgezeigt. Zudem erfährt man, wie das Tages- und Nachtzentrum betreuende Angehörige entlasten kann, bevor diese an ihre persönlichen Grenzen gelangen. Mittwoch, 20. September, 18.30 bis 20 Uhr, Türöffnung um 18 Uhr, RPB, Saal, Gebäude Palace, rpb.ch RS

So altert das Gehör

Gabi Huschke, Präsidentin Schwerhörigen-Verein Nordwestschweiz, hält am Samstag, 9. September, einen öffentlichen Vortrag zum Thema «Rund ums Hören nach 50». Sie referiert nicht nur darüber, wie das Gehör altert und weshalb es so wichtig ist, bei einem Hörverlust sofort zu reagieren, sie zeigt auch Möglichkeiten auf, einen Hörverlust zu kompensieren. Anschliessend Apéro und Austausch mit den Vorstandsmitgliedern von Pro Audito Baden und der Referentin. Die Teilnahme ist kostenlos. 14 Uhr, reformiertes Kirchengemeindehaus, Oelreinstrasse 21, Baden, pro-audio.ch. RS

GESUNDHEITSTIPP 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. ZVG

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



Barbara Vitanza

BILD: ZVG

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.



122607 RSK

Telefon: 056 282 33 55 suissephysio.ch

123202 RSK



vitaswiss
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



VORHER



Nachher

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



Uns können Sie auch unkompliziert per Whatsapp kontaktieren.

121619 BK

BAD und SICHERHEIT Gründet

078 406 98 83

info@badundsicherheit.ch

badundsicherheit.ch

**Respektvolle
Seniorenbetreuung**

Stundenweise & 24h-Betreuung.
Von Krankenkassen anerkannt.

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



Home Instead.
Zuhause umsorgt

1230888 RSN