

Die Sicht eines Neuseeniors

Es ist gut, wie es ist

Pensioniert zu sein, ist einfacher gesagt als getan. Thomas Jenelten war lang Seelsorger im Pflegezentrum. Das stellte für ihn eine Lebensschule dar.

CARMEN FREI

Pensioniert zu werden, ist grundsätzlich leicht. Doch diesen Schritt nicht als Anfang vom nahenden Daseinsende zu verstehen, sondern als Auftakt in einen völlig neuen Lebensabschnitt, kann herausfordern. Vor allem die Vorstellung, dass es mittlerweile gut sein kann, dass die Lebensphase Altern ähnlich lang dauert wie das Berufsleben. «Ich bin ein Leitungstier. Es entspricht mir, zu führen, zu prägen und zu gestalten.» Das sagt Thomas Jenelten. Auch er gehört zu den stärksten Babyboomer-Jahrgängern, die nun nach und nach in Rente gehen. Nach dem Theologiestudium und unterschiedlichen beruflichen Stationen hatte Thomas Jenelten während mehr als 15 Jahren die Leitung der Pfarrei Peter und Paul in Aarau inne. «Ich hätte mir auch vorstellen können, Arzt oder Geologe zu werden. Doch mir entspricht das Soziale. Menschen zu begleiten und zu unterstützen, ist mir zentrale Motivation.» Die Leitungsfunktion beanspruchte ihn aber stark im Management. Dem Wunsch folgend, wieder hauptsächlich Seelsorger zu sein, wechselte er vor zehn Jahren ans Regionale Pflegezentrum Baden (RPB). «Meine Idee war, verfügbar zu sein für die Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeitenden. Einfach Zeit für sie zu haben.» Das habe sich erfüllt, doch «es war ein happiger Rhythmuswechsel», so der bald 65-Jährige, der bis Ende April auch kantonaler Polizei-seelsorger ist. «Und ich hätte beim Stellenantritt nicht gedacht, dass die



Thomas Jenelten: «Ich bin völlig zufrieden, wo ich altersmässig stehe. Ich möchte nicht jünger sein.»

BILD: CF

Arbeit im RPB mir täglich Lebensschule sein wird.»

Den Mut haben, zu altern

Unterschiedliche Modelle, wie man sich mit dem Altern auseinandersetzen kann; wie mit Einschränkungen umgehen; die Fähigkeit haben, nicht dem Vergangenen nachzutrauern, sondern die Perspektive zu wechseln und den Blick auf das Gute im Jetzt zu lenken: «Ich traf im RPB viele Bewohnerinnen

und Bewohner, die mit einem Grundvertrauen durchs Leben gehen. Sie sagen: «Es ist, wie es ist. Und es ist gut so.» Diese Menschen wachsen in die Tiefe weiter. Ich wünsche mir, dass mir das ebenfalls gelingt.»

Auch das Thema «Demenz» brachte den Seelsorger nie ins Fürchten. Bereits zu Beginn seiner Arbeit im RPB absolvierte er dazu eine Weiterbildung. «Alle Dozenten fragten, ob wir uns vorstellen können, wie wir bei

eigener Betroffenheit reagieren würden», erinnert sich Thomas Jenelten. Ihm war schon damals klar: «Ich habe keine Angst vor einer Erkrankung. Jedoch hoffe ich auf Menschen, die mich dann gut begleiten.» An dieser Haltung habe sich bis heute nichts geändert. «Es kommt auf das Umfeld an, das dich lesen kann, dich versteht und von dem du Zuwendung bekommst», so der Vorstandspräsident von Alzheimer Aargau, der zudem in Brugg und Vorderwald Gesprächsgruppen für Angehörige von Demenz-Betroffenen leitet.

Herausfordernd in seiner RPB-Zeit waren für Thomas Jenelten die Coronajahre. «Das Gesamtpaket war eine Wucht. Ich empfand es jedoch als Privileg, arbeiten zu dürfen.»

Eine eigene Methode finden

Ende 2023 war für Thomas Jenelten offiziell Schluss im Regionalen Pflegezentrum Baden. Der Dankesapéro fand Anfang Januar statt. «Damit der Übergang zur nächsten Lebensphase gelingt, ist es wichtig, in würdiger Form aus dem Berufsleben verabschiedet zu werden.» Weiter rät Thomas Jenelten, der als Dichter tätig ist und auch an der Akademie für Achtsamkeit und Resilienz in Lenzburg lehrt: «Man muss eine Methode finden, um mit dem Getriebensein im Berufsleben zu brechen.» Wieder zu sich zu kommen, sei die Grundidee der Achtsamkeitsbewegung: «Diese Anstrengung ist ein erster, wichtiger Schritt ins Pensionsalter.» Zusammen mit seinem Götlibub, der im Zürcher Weinland einen Bauernbetrieb führt, will Thomas Jenelten darum ab kommendem Frühling eigene, im wahrsten Sinn des Wortes, bodenständige Achtsamkeitskurse anbieten: «Die geplante Woche bietet sowohl eine Einführung in die Achtsamkeitslehre als auch die handfeste Mitarbeit auf dem Hof.»

AGENDA

JEWELNS DONNERSTAGS

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

JEWELNS DONNERSTAGS

Näh- und Flickatelier. Engagierte Hobbynäherinnen geben Tipps und Tricks zu diversen Nähprojekten (Material für eigenes Vorhaben selbst mitbringen). Anmeldung: 056 222 47 44 oder online unter karussell-baden.ch. 14 bis 17 Uhr, Familienzentrum Karussell Baden, Haselstrasse 6

DONNERSTAG, 11. JANUAR

Erzählcafé. Geschichten austauschen und Menschen begegnen. Eintritt frei. 19 bis 21 Uhr, Stadtbibliothek Baden. Anmeldung: 056 200 83 20, veranstaltungen.bib@baden.ch

DONNERSTAG, 11. JANUAR

Seniorient zeigt «La vida es silbar» von Fernando Pérez, Kuba 1998. Drei Menschen auf der Suche nach ihrem eigenen Glück. Kino Orient, Wettingen, orientkino.ch/seniorient

MONTAG, 15. JANUAR

Kiss-Spielnachmittag. Diverse Gesellschaftsspiele werden gespielt. 14 bis 16 Uhr, Chorherrenhus, Kirchplatz 12, Baden, kiss-regionbaden.ch

MITTWOCH, 17. JANUAR

Zu Tisch! Gemeinsam statt einsam. Seniorinnen und Senioren treffen sich zum gemeinsamen Mittagessen. Restaurant Rütihof, 11.30 Uhr. Anmeldung bis Montag davor an 056 470 068.

MITTWOCH, 17. JANUAR

«Frühner» – eine musikalische Zeitreise mit Orion Vokal 4. Bekannte und vielleicht (noch) unbekannte Lieder und Melodien aus der Kindheit verschiedener Generationen. 20.15 Uhr, Stanzerei Baden, stanzerei-baden.ch

DONNERSTAG, 18. JANUAR

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

DONNERSTAG 25. JANUAR

Seniorenmittag im Restaurant Quelle, Kappelerhof Baden. Anmeldung: 056 222 72 03, ref-baden.ch

MITTWOCH, 31. JANUAR

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

LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Silvia Hintermann-Huser, 70, Unterwindisch

«Innerlich fühle ich mich so jung, als stünde ein volles Leben vor mir. Ich bin aber nicht die grosse Planerin, sondern nehme es, wie es kommt. Ich wünsche mir, noch möglichst lang meinen Lebensraum mitgestalten und künstlerische Ideen umsetzen zu können. Im Verbindenden fühle ich mich daheim. Deshalb bringe ich mich dort ein, wo Menschen zusammenkommen: in der Familie, im sozialen Umfeld, bei Kulturprojekten oder in Chören. Ich stelle mir vor, dass diese kleinen Engagements Bausteine sind, die zu einem grösseren Ganzen beitragen. Vital halten mich das eigene Kunstschaffen, die herausfordernde sowie bereichernde künstlerische Vermittlung in meinen Kursen beziehungsweise eine grosse Neugier auf vieles. Ich will in Kontakt bleiben, gerade auch mit jungen Menschen. Deswegen bilde ich mich gern weiter, beispielsweise in Gestaltung, Digitalisierung oder in meiner Liebessprache Italienisch.»



Gesucht: Stoffspenden für «Mini Decki»

«Mini Decki» ist ein Projekt, bei dem in der ganzen Schweiz Decken genäht werden, die Flüchtlingskindern in den kantonalen Durchgangszentren geschenkt werden. Das Familienzentrum Karussell organisiert einen «Mini Decki»-Nähtag am 16. Februar von 10 bis 16 Uhr. Dafür werden noch bunte Baumwollstoffe benötigt. Am besten eignen sich Bettbezüge. Diese können im Familienzentrum Karussell in der Haselstrasse 6 abgegeben werden.

Medien für besondere Bedürfnisse

Neben einer Buchauswahl in Grossdruck bietet die Stadtbibliothek Baden neu auch Medien von der Schweizerischen Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte (SBS) zum Kennenlernen an. Kann der Bestand aufgrund einer Beeinträchtigung nicht genutzt werden, bietet die SBS ein breites Medienangebot zum Hören, Lesen, Erstarren, Spielen und Musizieren. Das Team der Stadtbibliothek Baden unterstützt und berät rund um das neue Angebot. Stadtbibliothek.baden.ch

WICHTIGE ADRESSEN

0800 890 890 mal reden

Telefonisches Gesprächsangebot für ältere Menschen, kostenlos, täglich von 9 bis 20 Uhr. malreden.ch

143 – Die Dargebotene Hand

ist rund um die Uhr da für Menschen, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen. www.143.ch

Pro Senectute Aargau

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

Koordinationsstelle Alters-

netzwerk Bezirk Baden
Mellingenstrasse 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.

INSERATE BUCHEN

Effingermedien AG
Bahnhofplatz 11, 5201 Brugg
Telefon 056 460 77 88
inserate@effingermedien.ch
www.effingermedien.ch



Grosseltern aufgepasst

Die Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden und Senio Region Baden haben die beliebte Workshopreihe «Enkel-Kinder-Zeit» der Suchtprävention Aargau nach Baden geholt. An vier Mittwochnachmittagen setzen sich Grosseltern mit der Beziehung zu ihren eigenen Kindern, zu deren Kindern und zu sich selbst auseinander. Denn durch gute Beziehungen können Grosseltern viel anderen Generationen weitergeben. Dazu gehört auch der Umgang mit sich selbst. Die Workshops beginnen am 21. Februar und finden alle zwei Wochen in der Stadtbibliothek Baden statt. Anmeldung bis spätestens 31. Januar beim Altersnetzwerk Baden: altersnetzwerk@baden.ch, 056 200 87 00. Kursdetails unter altersnetzwerk.baden.ch/projekte



Neue Mindestlöhne privater Haushaltshilfen

Wer privat jemanden anstellt, zum Beispiel für den Haushalt oder die Betreuung, muss sich an die in der Schweiz geltenden Arbeits- und Anstellungsbedingungen halten. Das Gesetz verbietet es beispielsweise, die vorgeschriebenen Mindestlöhne zu unterschreiten. Der Bundesrat hat nun beschlossen, den Mindestlohn für Arbeitnehmende in der Hauswirtschaft ab 2024 um 2,2 Prozent zu erhöhen. Er begründet das mit der allgemeinen Teuerung. Weitere Informationen zu den Lohnbestimmungen sind auf careinfo.ch/de/news zu finden.



Für Sparfüchse

Die SBB-Spartageskarte lohnt sich, wenn man eine weitere Reise in der Schweiz plant. Allerdings braucht man dafür die SBB-App. Für alle, die diese digitale Art des Billettkaufs nicht mögen, bieten verschiedene Gemeinden, darunter die Stadt Baden, die Spartageskarten Gemeinden an. Diese ersetzen die bisherigen Tageskarten Gemeinden, welche die SBB nicht mehr verkaufen. Die Spartageskarten Gemeinden für das nächste Halbjahr können nur am Schalter der jeweiligen Gemeinde gekauft werden.

**Respektvolle
Seniorenbetreuung**

Stundenweise & 24h-Betreuung.
Von Krankenkassen anerkannt.

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



**Home
Instead.**
Zuhause umsorgt

123079 RSP

«Ich liebe
meine Mutter...»

...aber ich kann ihr
nicht immer helfen.»

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

IBAN CH16 0900 0000 5000 0333 3
www.ag.prosenectute.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Mitmachen
Engagieren Sie sich
für Ihre Mitmenschen
im Kanton Aargau



Setzen Sie sich ein für mehr
Menschlichkeit – schenken Sie
Ihren Mitmenschen Ihre Zeit.

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

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Aargau



TIPPS RUND UMS ALTERN

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Kieser unterstützt kompetent beim Training

BILD: ZVG

Wie funktioniert Kieser?

Die Trainingsmethode Kieser hilft, Klarheit zu schaffen, wie Trainingsziele erreicht werden können.

In unserem Rund-ums-Altern-Beitrag erfahren Sie heute etwas über die physiologischen Hintergründe des Muskeltrainings. Wir zeigen Ihnen, was Sie konkret bei Kieser erwarten.

Vielleicht ist es ein Neujahrsvorsatz oder eine ganz spezifische Motivation, die Sie veranlasst, aktiv etwas für Ihren Körper und Ihre Gesundheit tun zu wollen. Der erste Schritt zum Handeln besteht darin, einen Termin für ein unverbindliches Kennenlernen bei Kieser zu vereinbaren, am einfachsten telefonisch. Für den ersten Termin packen Sie dann normale Trainingskleider ein, ein Paar saubere Turn- oder Geräteschuhe und ein kleines Handtuch. Der erste

Termin besteht aus drei Teilen: 1. einer ausführlichen Anamnese zur Beurteilung Ihres Gesundheitszustands, 2. dem Ausprobieren der Kieser-Methode an ausgewählten Geräten und 3. dem Aufzeigen des Einführungsprozesses über die ersten Wochen.

Ziel des Kennenlerntermins ist es also, Klarheit darüber zu schaffen, wie Kieser Ihnen bei der Lösung Ihrer Probleme oder dem Erreichen Ihrer Ziele behilflich sein kann. Wenn es passt, haben Sie die Möglichkeit, sich für eines der angebotenen Abonnements zu entscheiden.

Das Team vom Kieser Training Baden freut sich auf Sie und zeigt Ihnen gern und unverbindlich, wie Sie mit 30 Minuten gezieltem Training aktiv Einfluss auf Ihre Gesundheit nehmen können.

ZVG

Kieser Training Baden
Gstühlplatz 1, 5400 Baden
Telefon 056 250 20 50
www.kieser-training.ch

Naturheilpraxis Heinz Bär

**Allgemeine Körperbeschwerden
Rücken und Beinprobleme
Schleudertrauma
Migräne
Raucherentwöhnung
Narbenbehandlungen
Beratungen, Traumabewältigung
Atlaskorrekturen
Kristallbett**

www.beschwerden-frei.ch
Zürcherstrasse 75
5432 Neuenhof
Telefon 079 424 02 94



123079 RSP

