

Aarau: Erste Disco 60+ im Aargau

# Von ziemlich flotter Sohle

Unter dem Motto «Let's groove again – move like a rolling stone» veranstaltet Pro Senectute in Biel, Chur und neu in Aarau Disconachmittage.

CARMEN FREI

Sonntag, 21. Januar, 14.45 Uhr, Utopia-Club, Aarau: DJ Claudio Matteo steht in den Startlöchern für die erste Disco 60+ im Aargau. «Von Elvis bis zum neuesten Hit: Ich bin ausgerüstet.» Seit 30 Jahren hantiert der Berufsmusiker am Mischpult. Heute ist der Sound der 1960er-, 1970er- und 1980er-Jahre angesagt: «Auf jeden Fall spiele ich original Discohits und keinen Remix.»

## Weisst du noch

15 Franken kostet der Eintritt, und um Punkt 15 Uhr geht die Disco 60+ los. Es dauert keine Viertelstunde, bis die Tanzfläche dicht bevölkert ist. Viele, zum Beispiel Hans-Peter und Donatella, kennen das «Uto» von früher. Sie meint: «Ich finde so ein Angebot in der Region mit altersgerechter Musik echt cool.» Auch Willi und Liliane schlugen sich schon in jungen Jahren im «Uto» die Nächte um die Ohren, besuchten später oft die Oldiedisco im «Telli» und freuen sich, dass es nun wieder einen Anlass dieser Art in Aarau gibt. Zahlreiche der rund 80 Gäste sind aber von deutlich weiter her angereist. So zum Beispiel Iris aus Zürich und ihr Tanzpartner, der in Bellinzona lebt. «Wir waren bereits in Biel dabei, weil wir gute Musik, eine unbeschwerte Atmosphäre und angenehme Gesellschaft schätzen.» Vrene bestätigt: «Ich sah noch nie so viele fröhliche Alte aufs Mal wie bei der Disco 60+ in Biel. Das war eine derart nahrende Energie.» Neben ihr haben



«Ich schätze gute Musik, eine unbeschwerte Atmosphäre und eine angenehme Gesellschaft», so Iris (links in Schwarz) zur Disco 60+ BILD: ZVG | PRO SENECTUTE AARGAU

sich zwei Männer positioniert. Locker vom Barhocker findet Kurt: «Mal schauen, wie es sich entwickelt.» Ruedi gibt zu, dass die Sache durchaus Unterhaltungswert punkto Musik und Zuschauern habe.

## Bequem geht immer

Auf der Tanzfläche geht die Post ab. «Gloria», «Satisfaction» – lauthals wird mitgesungen. Spielt Claudio Matteo einen Hit, zu dem eine Grupp choreografie existiert, hat Ngo-

dup seinen Auftritt. Im Nu gelingt es dem Tanzlehrer, zum Mitmachen, beispielsweise bei «Jerusalem», zu animieren. Die Armbewegungen zum 1970er-Jahre-Feger «YMCA» sitzen auch ohne Anleitung nach wie vor perfekt. Überhaupt wirken die Bewegungen der Tanzenden derart geschmeidig, als wären die letzten Jahrzehnte völlig spurlos an ihnen vorübergegangen. Lediglich an der Kleiderwahl lassen sich die etwas älteren Jahrgänge erkennen. Zwar funkelt da ein Paillet-

entop oder unterstreicht dort ein Minirock die Figur. Mehrheitlich aber ist das Tenue entspannt: Turnschuhe statt High Heels, Stretch- statt Löcherjeans.

## Sonntag ist sinnvoll

Karin Horat hat als Fachverantwortliche Bildung und Geselligkeit bei Pro Senectute Aargau die erste Aargauer Disco 60+ in Kooperation mit dem Utopia-Club organisiert, angeleitet durch die positiven Feedbacks der Berner Pro Senectute, die den Event in Biel lancierte. Wichtig war ihr, das Ganze mit einem professionellen Tanzveranstalter durchzuführen. Marcel Stucki, Geschäftsleitungsmitglied des Utopia-Clubs, liess sich von der Idee begeistern: «Wir veranstalten seit über zehn Jahren die Tanznacht 40, also Tanzen für über 40-Jährige. Nun merken wir langsam, dass viele leidenschaftliche Besucherinnen und Besucher über 60 sind und dass der Zeitpunkt für ein Tanzangebot am Sonntagnachmittag durchaus Sinn ergibt.»

## Premiere geglückt

Bis 19 Uhr läuft die Disco 60+. Nach 18 Uhr lichten sich langsam die Reihen. Ein Trio aus dem Fricktal hat sich mehr Schläger im Soundmix erhofft; Marlies und Martin wollten mehr als Discofox und Cha-Cha-Cha aus ihrem Standardanzrepertoire pflegen. Die überwiegende Mehrheit aber ist offensichtlich glücklich über die neue Ausgehmöglichkeit und merkt sich den Hinweis auf die nächste Ausgabe vom 18. Februar. Lisa aus Muri, die zusammen mit ihrer Freundin Karin aus Affoltern nach Aarau gekommen ist, bilanziert: «Ich habe heute Nachmittag glatt 40 Jahre übersprungen. Zwar bin ich älter geworden, doch meine Erinnerungen sind jung geblieben. Das ist positiv irritierend.»

## PRO SENECTUTE



## Wie werde ich Sportleiterin oder Sportleiter bei der Pro Senectute?

Suchen Sie eine neue sportliche Herausforderung, möchten Sie eine interessante Ausbildung geniessen und in Ihrer Freizeit als Erwachsenensportleiterin oder als Erwachsenensportleiter für die Pro Senectute Aargau tätig sein? Dann kommen Sie zum Infoanlass am Donnerstag, 21. März, um 18 Uhr in die Beratungsstelle Brugg, Neumarkt 1 (7. Stock), Brugg.

Informieren Sie sich unverbindlich über die Ausbildung und die Tätigkeit. Sie sind herzlich eingeladen. Dauer etwa 60 Minuten, anschliessend gibt es einen Apéro.

Weitere Informationen und Anmeldung:  
ag.prosenectute.ch  
sport@ag.prosenectute.ch, 062 837 50 70

## LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Toni Schuler, 72, Unterwindisch

«Beim Grand Prix von Bern gehöre ich zu den Golden Runners. Also zu jenen Personen, die seit 1982 an jedem Lauf teilnehmen. Als Marathonläufer ist mir bewusst, dass sich spätestens im dritten Viertel der Strecke Ermüdung und Schmerzen ankündigen. Doch ist letztlich jede Lebensphase auf ihre Art herausfordernd. Deshalb versuche ich, mit dem Altern verlässlich umzugehen. Einmal pro Woche spiele ich Improvisationstheater für Seniorinnen und Senioren. Selten lache ich so viel wie dort. Ja, ich brauche den Austausch mit den Mitmenschen. Auch deshalb unterrichte ich Deutsch für Immigrantinnen und Migranten. Oder bin Gastgeber beim samstäglichem Dieselcafé im Quartier. Im Winter disloziert es vom ungeheizten Dieselokal in warme private Wohnungen. Im Dezember waren regelmässig rund 20 Personen bei mir zu Gast. Dabei freuen mich nicht zuletzt die Komplimente für den selbst gebackenen Hefegugelhopf.»

## AGENDA

### DONNERSTAG, 1./15. FEBRUAR UND 7./21. MÄRZ

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

**DONNERSTAG, 8. FEBRUAR**  
Seniorient zeigt «Witness for the Prosecution» von Billy Wilder, USA, 1957. Gerichtsklassiker nach dem Stück von Agatha Christie. Kino Orient, Wettingen orientkino.ch/seniorient

**MONTAG, 12. FEBRUAR/11. MÄRZ**  
Kiss-Spielnachmittag. Diverse Gesellschaftsspiele werden gespielt. 14 bis 16 Uhr, Chorherrenhus, Kirchplatz 12, Baden, kiss-regionbaden.ch

**FREITAG, 16. FEBRUAR**  
Café Rosmarin von Heks Alter und Migration. Auf gemeinsamen Ausflügen die Region Baden kennenlernen. Für Migrantinnen und Migranten ab 50 Jahren und ihre Angehörigen. Anmeldung: Julieta Dominguez, 079 288 21 76, juliedomi@gmail.com

**MITTWOCH, 21. FEBRUAR/20. MÄRZ**  
Gemeinsam statt einsam. Seniorinnen und Senioren treffen sich zum gemeinsamen Mittagessen. Restaurant Rütihof, 11.30 Uhr. Anmeldung bis Montag davor: 056 470 00 68

**MITTWOCH, 28. FEBRUAR/27. MÄRZ**  
Tafelrunde 62+. Gemeinsam statt einsam. 2 Nachbar Dättwil, 12 Uhr. Anmeldung bis Montag davor: 056 493 00 79, bar@znachtbar.ch

**DONNERSTAG, 29. FEBRUAR**  
Mittagessen Seniorentreff Kappelerhof Baden. 11.30 Uhr. Gasthaus Zur Brugg. Anmeldung unter 056 222 72 03

**DONNERSTAG, 29. FEBRUAR**  
Erzählcafé. Geschichten austauschen und Menschen begegnen. Eintritt frei. 19 bis 21 Uhr, Stadtbibliothek Baden. Anmeldung: 056 200 83 20, veranstaltungen.bib@baden.ch

**MITTWOCH, 6. MÄRZ**  
Vortrag Seniorentreff Kappelerhof Baden. «Älter werden – wer ist da, wenn ich Unterstützung brauche?» Referentin: Melanie Borter, Altersnetzwerk Baden. 15 Uhr. Gemeinschaftsraum «Kapellenblick».

**DONNERSTAG, 14. MÄRZ**  
Seniorient zeigt «Belle de jour» von Luis Buñuel, Frankreich, 1967. Blick hinter die Fassaden der Bourgeoisie mit Catherine Deneuve. Kino Orient, Wettingen. orientkino.ch/seniorient

**DONNERSTAG, 21. MÄRZ**  
Mittagessen Seniorentreff Kappelerhof Baden. 11.30 Uhr, Restaurant Quelle. Anmeldung direkt: 056 536 01 62

## WICHTIGE ADRESSEN

**Benevol Aargau, Fachstelle für Freiwilligenarbeit**  
Bleichemattstrasse 42,  
5001 Aarau 062 823 30 44,  
benevol@benevol-aargau.ch  
benevol-aargau.ch

**KISS Genossenschaft Region Baden**  
Nachbarschaftshilfe für Jung und Alt, 056 426 00 21,  
info@kiss-regionbaden.ch  
kiss-regionbaden.ch

**Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden**  
Bahnhofstrasse 40, 5400 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 Effingmedien AG mit dem Altersnetzwerk Baden und der Pro Senectute Region Baden – jeweils am ersten Donnerstag im Monat.



Bildung ist keine Frage des Alters, sondern der Möglichkeiten  
BILD: ARCHIV



Die Exposenio lockt viele Besucherinnen und Besucher in die Trafohalle  
BILD: ARCHIV | PG



Betagte nutzen die Fahrdienste von Tixi Aargau und freuen sich über den persönlichen Kontakt  
BILD: ZVG | TIBOR NAD

## Vorlesungen für über 60-Jährige

Während des Semesters vermitteln Dozierende der Universität Zürich, der ETH Zürich und weiterer akademischer Partner an der Universität Zürich Irchel am Dienstag- und Donnerstagnachmittag aktuelle Forschungsthemen. Die Seniorinnen- und Senioren-Universität Zürich ist offen für Menschen ab 60 Jahren, unabhängig von ihrer Vorbildung. Die Mitgliedschaft kostet 150 Franken pro Jahr. Eine Anmeldung ist jederzeit möglich. seniorenuni.uzh.ch

## Viele Aussteller an der Exposenio

Bald ist es wieder so weit: Am Samstag, 16. März, wird die Exposenio, die Messe für die Generation 60 plus, zum fünften Mal vom Verein Senio Region Baden (vormals Seniorenrat Region Baden) durchgeführt. 76 Ausstellerinnen und Aussteller – so viele wie noch nie – informieren im Trafo Baden über ihre Angebote und Dienstleistungen. Auch das Rahmenprogramm der Messe kann sich sehen lassen: Der Frage «Wie bleibe ich körperlich, geistig und seelisch fit?» gehen namhafte Referierende aus der Psychologie, der Medizin, der Altersforschung und der Ernährungswissenschaft nach. Der Eintritt zur Messe und zu den Vorträgen ist frei. Exposenio, Samstag, 16. März, 9 bis 17 Uhr, Trafo, Baden. Exposenio.ch

## Gesucht: Freiwillige Fahrer/-innen

Bei Tixi Aargau befördern freiwillige Fahrerinnen und Fahrer mobilitätsbehinderte Menschen und verhelfen ihnen so zu einem Stück Freiheit und zu mehr Selbstständigkeit und Lebensqualität. Die Nachfrage ist gross. «Seit einiger Zeit nehmen die Fahrtenanfragen massiv zu. Vor allem werden die Wochenenden bei unseren Fahrkundinnen und -kunden immer beliebter», sagt Edith Schmidt, Geschäftsführerin von Tixi Aargau. Deshalb werden neue Fahrerinnen und Fahrer gesucht. Interessierte melden sich unverbindlich bei Tixi Aargau, 056 406 13 63, mail@tixi-aargau.ch, tixi-aargau.ch.

## TIPP RUND UMS ALTERN

Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Hilfestellung für Seniorinnen und Senioren  
BILD: PRO SENECTUTE SCHWEIZ

## Unterstützung bei Administrativem

Pro Senectute Aargau hilft und unterstützt Seniorinnen und Senioren bei administrativen Aufgaben.

Frau Meier wohnt allein in einer Altbauwohnung. Sie kommt im Alltag gut zurecht, und für den Wochenkehr hat sie eine Haushaltshilfe. Das Erledigen von Zahlungen, das Einreichen von Rückerstattungsanträgen bei der Krankenkasse oder das Ausfüllen der Steuererklärung bereiten ihr Mühe und sorgen für schlaflose Nächte. Gemeinsam mit ihren Kindern hat sie sich entschlossen, als Entlastung eine Hilfe für die administrativen Belange zu suchen. Hier bietet Pro Senectute Aargau bedarfsgerechte Dienstleistungen an.

**Steuerklärungsdienst**  
Erfahrene Mitarbeitende füllen die Steuerklärung fach-

gerecht aus: schnell, vertraulich und diskret.

**Administrativer Dienst**  
Die versierten Mitarbeitenden unterstützen bei allen administrativen Aufgaben wie zum Beispiel beim Ausfüllen von Formularen, bei Zahlungen oder beim Ablegen von Dokumenten.

**Treuhanddienst**  
Für ältere Menschen, die sich eine vollumfängliche Unterstützung in administrativen und finanziellen Belangen wünschen, übernehmen Fachpersonen eine Treuhandtschaft.

**Unsere Beratungsstellen sind für Sie da:**

**Beratungsstelle Bezirk Baden**  
Telefon 056 203 40 80  
baden@ag.prosenectute.ch

**Beratungsstelle Bezirk Brugg**  
Telefon 056 441 06 54  
brugg@ag.prosenectute.ch

**Wir haben noch freie Termine für podologische Fussbehandlungen.**

Rufen Sie uns an über Whatsapp oder unter Telefon 078 923 88 39.

**Podologische Fusspflege**  
Bahnhofstrasse 35  
5116 Schinznach-Bad

**Respektvolle Seniorenbetreuung**

Stundenweise & 24h-Betreuung. Von Krankenkassen anerkannt.

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

**Rotkreuz-Notruf**

Hilfe rund um die Uhr, wo immer Sie sind. Ein persönlicher und kompetenter Service.

**Weitere Informationen:**  
Rotkreuz-Notruf · Telefon 0848 012 012  
notruf@srk-aargau.ch  
www.srk-aargau.ch/notruf

Schweizerisches Rotes Kreuz Aargau

**Unterstützung rund um Ihre Finanzen**

Unsere Fachpersonen entlasten ältere Menschen und ihre Angehörigen bei finanziellen oder administrativen Alltagsaufgaben.

- Steuerklärungsdienst
- Administrativer Dienst
- Treuhanddienst

Pro Senectute Aargau  
Telefon 062 837 50 70  
info@ag.prosenectute.ch • www.ag.prosenectute.ch

**PRO SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Wir sind gerne für Sie da. Rufen Sie uns an.

**Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau**  
Bewusst bewegt

**Mit Spass bewegen**

Fragen Sie nach unseren Kursen

Active Backademy, EverFit, Qi Gong, Pilates, Osteogym usw.

Wir sind gerne für Sie da

044 405 45 55  
kurse@rheumaliga-zza.ch

rheumaliga.ch/zza

