

Speed-Dating 60+ von Pro Senectute Aargau

Hier gibt Amor Gas

Einen Nachmittag lang im Zehn-Minuten-Takt Frauen und Männer Ü60 kennenlernen. Das ist Speed-Dating 60+: ein Anbandeln, das funktioniert.

CARMEN FREI

Ein «Ah» und «Oh, wie schön!», begleitet von Applaus, geht durch die Reihen, als Karin Horat verkündet, dass sich durch das erste Speed-Dating 60+ tatsächlich ein Paar gefunden hat. Während die Fachverantwortliche Bildung und Geselligkeit bei Pro Senectute Aargau die «Spielregeln» des Anlasses erklärt, steigt die freudige Erwartung im Raum merklich. Kaum erklingt das Glöckchen, geht das Geplauder an den Tischen los.

Bereits beim Eintreffen im Bullingerhaus in Aarau geben sich die Anwesenden locker. Dieter, 69, Otto, 70, Silvia, 65, oder Rosmarie, 66, betonen unisono, dass sie das Anstehende einfach mal auf sich zukommen liessen. Doris ist zusammen mit einer Freundin da. Die Freundin wurde in die Gruppe im oberen Stock eingeteilt, sie sitzt an einem Tisch im Untergeschoss. «Digitale Dating-Plattformen finde ich wenig ergiebig. Ingegen weiss ich in der persönlichen Begegnung schon nach 30 Sekunden, ob mir jemand sympathisch ist.»

Ein erster Eindruck

Genau das ist die Idee hinter Speed-Dating: innerhalb kurzer Zeit einen ersten Eindruck von anderen allein stehenden Frauen beziehungsweise Männern zu gewinnen. Im Sommer 2023 hat Pro Senectute Aargau erstmals darauf hingewiesen. «Dann hets gräblet», erinnert sich Andrea Hadorn, Bereichsleiterin Angebote. Die erste Durchführung im November



Andrea Hadorn und Corinne Neukom beim Empfang zum Speed-Dating 60+, wo auch 20 Franken Unkostenbeitrag erhoben werden. Eine nächste Durchführung ist für November 2024 geplant

BILD: CF

2023 begeisterte vollends. Andrea Hadorn: «Noch selten bekam ich nach einem Anlass so viel Dankbarkeit zu spüren.» Selbstverständlich gab es auch die eine oder andere kritische Rückmeldung. Entsprechend nahmen die Verantwortlichen für die zweite Durchführung im Februar 2024 Anpassungen vor.

Jede Frage zählt

Speed-Dating 60+ geht so: Im Raum stehen nummerierte Tische. An jedem

Tisch nehmen nach dem Zufallsprinzip ein Mann und eine Frau Platz. ertönt das Glöckchen, läuft die Stoppuhr für zehn Minuten. Frau und Mann kommen in dieser Zeit ins Gespräch.

Es gibt Personen, die sich Überraschungsfragen bereitgelegt haben wie: «Würdest du morgen mit mir an einer Klimademo teilnehmen?» Reinhard, 85, ist sehr direkt: «Ich bin auf Beziehungssuche, lebe im Jetzt und will nicht zwei Jahre auf eine Ent-

scheidung warten.» Urs, 64, verrät: «Ich kenne die Standardfragen und habe meine Antworten parat. Was arbeitest du? – Im Kaufmännischen. Hast du Haustiere? – Nein, ausser Mücken und Ameisen. Was kochst du gern? – Ich fabriziere gern Schwarzwäldertorten.» Erklingt das Glöckchen, heisst es, sich zu verabschieden. Selbst wenn das Paar mitten in einem interessanten Austausch steckt. Hat eine Person gefallen, gilt es, ihren Vornamen auf das vorbereitete Formular zu notieren. Dann geht es für die Herren weiter dem Tischnummernverlauf entlang. Doris hat schon nach ein paar Runden einen rosigen Teint. Ihr Blitzfazit zu den bisherigen Bekanntschaften: gut, so lala, sehr positiv.

Die Pause ist so angelegt, dass die Teilnehmenden aus beiden Gruppen aufeinander treffen. Während die einen verschaukeln, geben andere umso mehr Gas, weil ihnen eine Person aus der anderen Gruppe gleich ins Auge springt. Gestärkt geht es in den zugeeilten Räumen weiter. Der Nachmittag endet, nachdem alle in ihren Gruppen einmal mit allen in Kontakt gekommen sind. Beim Verabschieden der Teilnehmenden ernten Andrea Hadorn und Karin Horat, welche die zwei Gruppen durch den Speed-Dating-Nachmittag 60+ geführt haben, erneut Begeisterung und Lob.

Abermals ein Volltreffer

Nach dem Anlass werden die ausgefüllten Formulare bei Pro Senectute ausgewertet. Alle Teilnehmenden erhalten ein persönliches Feedback, egal ob die Namensnennung übereinstimmte oder nicht. Wie Karin Horat ein paar Wochen nach dem Februar-Event bestätigt, ergaben sich wiederum zahlreiche Rendez-vous, zudem traf Amors Pfeil erneut mitten in zwei Herzen.

AGENDA

JEDEN DONNERSTAG

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

DONNERSTAG, 11. APRIL

Seniorient zeigt «Le mystère Picasso» von Georges Henry-Clouzot, Frankreich, 1956. 15 Uhr. Kino Orient, Wettingen. orientkino.ch/seniorient

SONNTAG, 14. APRIL

Philothik im Museum: «Aufheben, Wegwerfen: vom Umgang mit schönen Dingen». Mit Ruth Wiederkehr und Valentin Groebner. 11 bis 12.30 Uhr. Historisches Museum, Baden

MONTAG, 15. APRIL

Kiss-Spielnachmittag. Verschiedene Gesellschaftsspiele werden gespielt. 14 bis 16 Uhr. Neu im reformierten Kirchgemeindehaus Wettingen, Cheminéeraum, Eingang Etzelstrasse 22, Wettingen. kiss-regionbaden.ch

MITTWOCH, 17. APRIL

Gemeinsam statt einsam. Seniorinnen und Senioren treffen sich zum gemeinsamen Mittagessen. Restaurant Rütihof, 11.30 Uhr. Anmeldung bis Montag davor: 056 470 00 68

DONNERSTAG, 18. APRIL

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

FREITAG, 19. APRIL

Café Rosmarin von Heks Alter und Migration. Für Migrantinnen und Migranten ab 50 Jahren und ihre Angehörigen. Anmeldung bei Julieta Dominguez, 079 288 21 76, juliedomi@gmail.com

MITTWOCH, 24. APRIL

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

DONNERSTAG, 25. APRIL

Kostenloser Mobilitätskurs. 13.30 bis 17 Uhr. Mellingerstrasse 19, 2. Stock, Baden. Anmeldung zwingend: mobilsein.ch

DONNERSTAG, 25. APRIL

Seniorenmittagessen Kappelerhof, 11.30 Uhr, Gasthaus Zur Brugg. Anmeldung direkt: 056 222 72 03

PRO SENECTUTE



Referat: «Sterben ist gesund»

Menschen sind sterblich. Das gehört zu unserem Wesen. Unser Leben läuft von Anfang an auf sein Ende zu. Vielen macht diese Perspektive Angst. Deshalb wird der Tod gern verdrängt. Dabei weiss eine lange kulturelle Tradition, dass besser lebt, wer sich dessen bewusst ist, dass wir einmal sterben müssen. Und Medizin ist humaner, wenn sie das Sterben nicht einfach nur bekämpft, sondern auch zulässt und erleichtert. Ein neuerer internationaler Expertenbericht sagt ganz pointiert und provokativ: Sterben ist gesund. Es gehört zu einem guten menschlichen Leben. Im Zentrum des von Pro Senectute organisierten Abends stehen deshalb Überlegungen, wie ein lebensfreundlicher Umgang mit der eigenen Endlichkeit aussehen könnte. Denn wer sich auf die eigene

Sterblichkeit einlässt, kann lernen, im Hier und Jetzt intensiv zu leben, das Leben auszukosten, um zu gegebener Zeit dann nicht nur lebensmüde, sondern «lebens-satt» das Leben zu beenden.

Der Referent Heinz Rüegger ist Theologe, Ethiker und Gerontologe. Er ist freier Mitarbeiter im Institut Neumünster und assoziiertes Mitglied des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich.

Die Veranstaltung dauert rund 90 Minuten und ist offen für alle Generationen. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Mittwoch, 17. April, 19 Uhr
Gemeindezentrum Langwies, Bad Zurzach
Weitere Informationen:
www.ag.prosenectute.ch/veranstaltungen

LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Konrad Schneider, 74, Ehreningen

«Wie Menschen Lebensübergänge angehen und gestalten, fasziniert mich. Als Berufswahllehrer coachte ich Jugendliche und sah, dass durchdachte Übergänge in der Umsetzung an äusseren Rahmenbedingungen scheitern können. Deshalb engagierte ich mich früher in der Bildungspolitik. Seit ich pensioniert bin, beschäftige mich die kantonale Alterspolitik. Erfreulich ist, dass die Menschen nicht nur älter werden, sondern auch länger gesund bleiben. Doch was ist, wenn sie auf Betreuung und bezahlbare Pflege angewiesen sind und es an Pflegefachkräften mangelt? Wie und wo finden ältere Menschen ganz allgemein Unterstützung? Damit Seniorinnen und Senioren selbstbestimmt und mit hoher Qualität selbstständig leben können, engagiere ich mich im Vorstand des Aargauischen Seniorenverbands und im Forum Alter des Regierungsrats. Das Vernetzen und das Coachen sind für mich bereichernd und bringt uns alle gemeinsam weiter.»

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

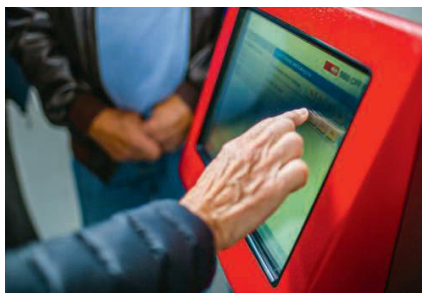
Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden

Mellingerstrasse 19, Baden
056 200 84 62
altersnetzwerk.baden.ch

Die Sonderseiten «Rund ums Altern» erscheinen – als Kooperation der Effingermidien AG mit dem Altersnetzwerk Baden und der Pro Senectute Region Baden – jeweils am ersten Donnerstag im Monat.

INSERTATE BUCHEN

Effingermidien AG
Bahnhofplatz 11, 5201 Brugg
Telefon 056 460 77 88
insertate@effingermidien.ch
www.effingermidien.ch



Einen Bilettautomaten zu bedienen, ist nicht einfach BILD: ZVG

Kostenloser Mobilitätskurs

Bilettautomaten zu bedienen, ist gar nicht so einfach, ebenso das Ein- und Aussteigen bei öffentlichen Verkehrsmitteln. «Dabei ist mobil sein und bleiben gerade im Alter sehr wichtig», ist Melanie Borter, Leiterin Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden, überzeugt. Sie freut sich, dass im Kanton Aargau wieder kostenlose Mobilitätskurse stattfinden. Verschiedene Gemeinden mit Altersfachstellen haben sich dafür eingesetzt, dass die Kurse der schweizweit tätigen Rundumobil GmbH wieder in den Aargau kommen. Beim Kurs «mobil sein & bleiben» vermitteln Expertinnen und Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei nicht nur in der Theorie, sondern auch in praktischen Übungen viel Wissenswertes rund ums Thema Mobilität im Alltag. Der erste Kurs im Kanton ist am 25. April von 13.30 bis 17 Uhr in Baden, weitere Kurse in Aarau, Suhr und Kützingen sind in Planung. Borter empfiehlt eine frühzeitige Anmeldung für den Kurs in Baden, die Platzzahl ist beschränkt: kurs@mobilssein.ch oder auf www.mobilssein.ch



Vorhang auf für Kultur zu erschwinglichen Preisen BILD: ARCHIV

Kultur doppelt geniessen

Ob Theater, Konzert oder Lesung – kulturelle Veranstaltungen sind mehr als nur Unterhaltung. Der eigene Horizont wird erweitert, die Sinne werden geschärft, man wird bestätigt, vielleicht auch enttäuscht oder überrascht. Klar ist das Bedürfnis gross, kulturelle Erlebnisse zu teilen. Manchen ist es vergönnt, solche Erfahrungen zu machen. Hier setzt «Kultur zu zweit» an, ein Projekt der Kultur-Legi des Kantons Aargau an. Die Kultur-Legi ermöglicht Menschen an der Armutsgrenze, verschiedene Angebote zu erschwinglichen Preisen zu nutzen. Bei «Kultur zu zweit» werden Tandems aus einer Person, die eine Kultur-Legi besitzt, und einer freiwillig engagierten, kulturinteressierten Person gebildet. Vier bis sechs Mal im Jahr unternehmen diese Tandems gemeinsam etwas Kulturelles. Derzeit werden wieder freiwillig engagierte Personen gesucht. Interessiert? Projektleiterin Irene Krause klärt in einem gemeinsamen Gespräch ab, welche Personen zueinander passen: +41 62 837 07 48, ik@caritas-aargau.ch

GESUNDHEITSTIPP

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung

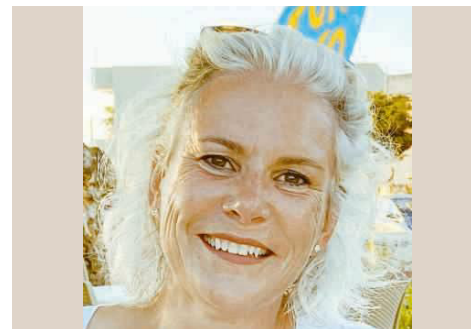
Wohlfühlgewicht erreichen

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

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 lang 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 angekurbt, 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 Kundschaff in diesen Fachgebieten. ZVG

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



Barbara Vitanza

BILD: ZVG

«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 CH91 0900 0000 8750 0301 3 www.prosenectute.ch

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



**Respektvolle
Seniorenbetreuung**

Stundenweise & 24h-Betreuung.
Von Krankenkassen anerkannt.

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

Home Instead
Zuhause umorgt

JUGENDCHOR SURBTAL PLUS



Knapp 40 Kinder, Jugendliche und Erwachsene waren mit von Partie BILD: ZVG

■ **Chorwochenende Rothenthurm**
Knapp 40 Kinder, Jugendliche und Erwachsene trafen am Freitagabend im Padihaus Rothenthurm ein. Es herrschte eine gelassene und freudige Stimmung. Nach Hotdogs und einer kleinen Gesangsprobe hiess es dann bald: «Ab ins Bett!»
Am Morgen wurden die Teilnehmenden mit einem reichhaltigen Buffet empfangen, das alle stärkte und es allen ermöglichte, mit vollem Elan die Proben zu beginnen. Das neueste Projekt des Jugendchors Surbtal für 2025, «Planet B612», basiert auf dem Buch «Der kleine Prinz». Leandra Nussbaumer und Chantal Spuler, die Gesangsleiterinnen, haben sich dafür viele Ideen einfallen lassen. Die Kinder und Jugendlichen wurden in vier Gruppen eingeteilt und dazu aufgefordert, sich Gedanken darüber zu ma-

chen und aufzuschreiben, worauf sie sich am meisten freuen, wenn sie erwachsen sind. Umgekehrt konnten die Erwachsenen festhalten, was sie an ihrer Kindheit vermissen. Es wurde abwechselnd gesungen, Choreografien wurden einstudiert, gespielt und gebastelt. Jeder Teilnehmer durfte seinen eigenen Planeten kreieren, was allen grossen Spass machte. Zwischendurch wurden alle von Michi Keller, unserem Küchenchef, kulinarisch verwöhnt. Am Samstagabend durfte das Karaoke nicht fehlen. Vor allem die Kinder legten sich kräftig ins Zeug, und auch Leandra Nussbaumer und Chantal Spuler gaben ihr Bestes. Am Sonntag wurde nochmals fleissig geübt. «Planet B612 – Jugendchor Surbtal plus der kleine Prinz» lässt auf ein spannendes und tolles Projekt hoffen. ZVG

SCHULE UNTERSIGGENTHAL

■ **Frühlingsmarkt**
Dass Popcorn beliebt ist, hatten sich die Sechstklässlerinnen und Sechstklässler der Primarschule Untersiggenthal gedacht, deshalb boten sie es am Samstag, 23. März, auf dem Frühlingsmarkt an. Dass ihnen die Leute aber derart «die Bude einrennen», hat manche dann überrascht. Eine Viertelstunde nach Marktende standen immer noch Kundinnen und Kunden an, und die Letzten mussten auf ein anderes Mal vertröstet werden. Aber nicht nur das kulinarische Angebot war beim Frühlingsmarkt der Schule Untersiggenthal ein voller Erfolg, auch die vielen praktischen und dekorativen Dinge, die von den Kindern aller Altersstufen hergestellt worden waren, fanden Abnehmerinnen und Abnehmer.

Kindergartenkinder hatten Giesskannen dekorativ verschönert, bei der Unterstufe wurden Kränze mit Papierblumen angeboten, und ein Team aus einer Kindergartenklasse und einer fünften Klasse bot Backmischungen an. Selbst gezogene Kräuter aus dem Schulgarten wurden ebenso verkauft wie dekorative Topfuntersetzer aus Ton und geschmolzenem Glas, die Oberstufenschülerinnen und -schüler im textilen und technischen Gestalten hergestellt hatten. Wer seinen Marktbatzen lieber in Spiel und Spass investieren wollte, konnte beim Spielstand der 3. Realklasse Zuckereili gewinnen, Dosen werfen oder versuchen, den Eierlaufparcours im Schulhaus D erfolgreich zu bewältigen, um einen Preis zu ergattern. Obwohl es das Wetter nicht so gut gemeint hatte und die Stände unter der Überdachung zwischen den



Der Frühlingsmarkt der Schule Untersiggenthal war ein voller Erfolg BILD: ZVG

Schulhäusern Unterschlupf suchen mussten, kamen zahlreiche Besucherinnen und Besucher, und die Schule

konnte am Ende über 6000 Franken für Terre des Hommes und Bring Kids to Schools spenden. ZVG