

Mobil sein und bleiben

# Veränderte Verkehrstüchtigkeit

Der Kurs «Mobil sein und bleiben» wurde auf Initiative der Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden angeboten und fand regen Zulauf.

CARMEN FREI

Die Frauen im Viererabteil des Elektrobusses der Regionalen Verkehrsbetriebe Baden-Wettingen (RVBW) liegen sich in den Armen. Unfreiwillig. Denn eben hat Buschauffeur Tobi M. eine angekündigte Vollbremsung getätigt, bei einer Fahrgeschwindigkeit von lediglich 20 Stundenkilometern. Alle Passagiere im Bus waren angehalten, sich festzuhalten. Trotzdem wirkten beim Manöver derart starke Kräfte, dass es nicht einfach war, aufrecht stehen oder eben auf dem eigenen Sitz zu bleiben. Vor allem dann nicht, wenn man ein älterer und vielleicht nicht mehr so kräftiger, beweglicher und reaktionsschneller Mensch ist. Nach wenigen Metern Weiterfahrt hält der Bus beim Bahnhof Baden. Die Frauen aus dem Viererabteil lösen sich lachend und wohlbehalten aus der ungewollten Annäherung. Weiter geht es im Programm «Mobil sein und bleiben», einem Angebot speziell für Seniorinnen und Senioren unter der Federführung der Rundum mobil GmbH aus Thun in Zusammenarbeit mit den SBB, dem Tarifverbund A-Welle, den RVBW und der Stadtpolizei Baden.

## Verkehr, Bus und Billettautomat

In drei Gruppen werden nun jene Mobilitätsthemen praktisch vertieft, die zum Kursauftakt theoretisch eingeführt wurden. Die Gruppe mit dem gelben Punkt an der Jacke folgt Peter Lieberherr von der Stadtpolizei Baden zum Bahnhofvorplatz. Wer hat Vor-



Die Aufgabe am Billettautomaten lautet: Für morgen ein Ticket von Baden nach Bern zu lösen, retour, 1. Klasse, Halbtax, inklusive Cityticket

BILD: CF

tritt in der Begegnungszone? In welcher Jahreszeit passieren am meisten Personunfälle? Bis zu welchem Alter darf man mit dem Velo auf dem Fussgängerstreifen fahren? Peter Lieberherr wirft Fragen auf, gibt Auskunft zu Anliegen der Teilnehmenden und redet ihnen zudem ins Gewissen: «Oft wollen ältere Menschen speziell freundlich sein, warten am Fussgängerstreifen und winken den Verkehr

durch. Das ist ein falsches Signal. Wenn die Autos angehalten haben, gilt es loszulaufen.» Als bald geht es für die Gruppe gelb weiter in die Badener Bahnhofunterführung zu Sabrina Gyax. Sie leitet das SBB-Reisezentrum am Hauptbahnhof Zürich. Gruppe gelb ist eigentlich vertraut mit dem SBB-Billettautomaten. Dennoch gelingt es Sabrina Gyax, die Versierten mit nicht so geläufigen An-

wendungen des Automaten zu überraschen. Schliesslich kehrt die Gruppe gelb zum Buschauffeur zurück. Speziell jenen älteren Menschen, die nicht mehr sonderlich sicher zu Fuss sind, rät er beispielsweise, stets beim Busfahrer oder bei der zweiten Bustür einzusteigen. So kann der Chauffeur die betreffende Person im Blick behalten, bis sie einen Sitzplatz gefunden hat. «Wer bei der zweiten Bustür den Kinderwagenknopf drückt, bewirkt übrigens, dass die Tür nicht automatisch schliesst, sondern vom Fahrer manuell geschlossen werden muss», so der Buschauffeur und Kontrolleur, der seit 13 Jahren bei den RVBW arbeitet.

## Angebote nutzen, die es gibt

Dem praktischen Kursteil ging ein Theorieblock im Badener Klösterli voraus. Ursula Gertsch, Programmleiterin von «Mobil sein und bleiben», griff dabei Grundsätzliches auf wie altersbedingte Veränderungen, die Einfluss auf die Verkehrstüchtigkeit haben: Reaktionsgeschwindigkeit, Kraft, Beweglichkeit, Seh- und Hörvermögen sowie die Einnahme von Medikamenten. Sie verwies auf hilfreiche Strategien wie Gewohnheiten ändern, Erfahrungen austauschen mit Gleichaltrigen oder die Unterstützung durch technische Hilfsmittel und Mitmenschen. Ausserdem verwies sie auf das breite Kursangebot für ältere Verkehrsteilnehmende von der Autofahrberatung über E-Bike-Kurse bis zur Anwenderschulung mit dem Smartphone für den Ticketkauf. Helene Schreiber, 77, und Margrit Bisegger, 75, aus der rund 30-köpfigen Kursgruppe bestätigen: «Wir finden es wichtig, die Angebote zu nutzen, die uns zur Verfügung gestellt werden. Dieser Nachmittag hat sowohl Wissen gefestigt als auch Interessantes und Neues aufgezeigt.»

## PRO SENECTUTE



## Mittänzerinnen und Mittänzer gesucht

Bewegen Sie sich gern zu Musik, aber fehlt Ihnen der passende Tanzpartner? Kein Problem, in unseren Gruppen «Internationale Tänze» können Sie als Einzelperson teilnehmen. Wir tanzen zu Musik aus der ganzen Welt. An folgenden Orten können Sie kostenlos eine Schnupperlektion mittanzen:

### Bezirk Baden:

- Baden: Freitag, 13.45 bis 15.15 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus
- Ehrendingen: Mittwoch, 9 bis 10.30 Uhr, Saal, Gemeindehaus
- Oberrohrdorf: Donnerstag, 14 bis 15.30 Uhr, Saal, reformierte Kirchgemeinde

Auskunft und Anmeldung über [baden@ag.prosenectute.ch](mailto:baden@ag.prosenectute.ch) oder 056 203 40 80

### Bezirk Brugg:

- Oberbözberg: Montag, 9.30 bis 11 Uhr, Turnhalle Oberbözberg
  - Neu in Brugg: Freitag, 8.30 bis 10 Uhr, Turnhalle Schützenmatt
- Auskunft und Anmeldung über [brugg@ag.prosenectute.ch](mailto:brugg@ag.prosenectute.ch) oder 056 441 06 54

Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen unter [ag.prosenectute.ch](http://ag.prosenectute.ch)

## LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Silvia Müller-Morgenegg, 79, Lengnau

«Als ehemalige Pädagogin ist für mich lebenslanges Lernen (LLL) zentral. Deshalb bin ich nach wie vor in Kontakt mit Schulkindern – als Seniorin im Klassenzimmer. So bekomme ich mit, was alles anders ist und wie neu ausgerichtet Pädagoginnen und Pädagogen ausgebildet sind. Pro Audito engagiert sich für schwerhörige Menschen. Dort erlebe ich mich selbst als Lernende. Ich besuche die Angebote Gedächtnistraining und Lippenlesen. Das Fingeralphabet erfordert Übung, Geschick, Konzentration. Wie die Kinder schätzen meine Mitschülerinnen und ich im Kurs die Hilfe und die konstruktive Kritik der Audioagoginnen. Aufgezeigt bekommen wir beispielsweise, wie ein Lippenlesefehler entsteht, je nachdem wo im Mundraum die Laute gebildet werden. Oft wirkt ein Missverstehen lustig. Für mich ist es bereichernd, all das nutzen zu dürfen. Und ja, noch etwas gehört bei mir im Sinn von LLL dazu: lebenslanges Lachen. Wie befreund!»

BILD: ZVG

## AGENDA

### DONNERSTAG, 6., 13., 20. JUNI

Aktiv und vital. Kostenloser Bewegungskurs im Freien. Im Rahmen von Active City Baden. 9.30 bis 10.20 Uhr. Kurpark Baden. Ohne Anmeldung. [activecity.ch](http://activecity.ch)

### DONNERSTAG, 6. JUNI, 4. JULI

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

### DONNERSTAG, 6. JUNI

Mittagessen Seniorentreff Kappelerhof Baden. Gasthaus zur Brugg, Kappelerhof Baden. 11.30 Uhr. Anmeldung unter 056 222 03.

### FREITAG, 7., 14., 21. JUNI

Easydance. Kostenloser Bewegungskurs im Freien. Im Rahmen von Active City Baden. 9.30 bis 10.20 Uhr. Kurpark Baden. Ohne Anmeldung. [activecity.ch](http://activecity.ch)

### MONTAG, 10. JUNI

Kiss-Spielnachmittag. Verschiedene Gesellschaftsspiele. 14 bis 16 Uhr. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Cheminéeraum, Eingang Etzelstrasse 22, Wettingen. [kiss-regionbaden.ch](http://kiss-regionbaden.ch)

### DIENSTAG, 11. JUNI

Informationsabend. Entlastungsangebote für betreuende Angehörige im RPB. 18.30 bis 20 Uhr. Saal, Gebäude Palace, Regionales Pflegezentrum Baden. Anmeldung erwünscht: 056 203 81 11, [rpb.ch/anmeldung](http://rpb.ch/anmeldung)

### MITTWOCH, 12. JUNI

Tagesausflug Seniorentreff Kappelerhof. Besuch Kloster Einsiedeln mit Kaffeepause, Zmittag und Zvieri. Start 8 Uhr. Anmeldung: Pfarrer Rudi Neuberth, 076 190 89 31.

### DONNERSTAG, 13., 27. JUNI

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

### DONNERSTAG, 13. JUNI

Seniorient zeigt «Justiz» von Hans W. Geissendörfer, Deutschland 1993. Der letzte Krimi von Friedrich Dürrenmatt als Film. 15 Uhr. Kino Orient, Wettingen. [orientkino.ch/seniorient](http://orientkino.ch/seniorient)

### MITTWOCH, 19. JUNI

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

### FREITAG, 21. JUNI

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](mailto:juliedomi@gmail.com)

### MITTWOCH, 26. JUNI

Tafelrunde 62+: Seniorinnen und Senioren treffen sich zum gemeinsamen Mittagessen. z'Nachbar Dättwil. Anmeldung bis Montag davor unter 056 493 00 79.

## WICHTIGE ADRESSEN

**Benevol Aargau, Fachstelle für Freiwilligenarbeit**  
Bleichemattstrasse 42,  
Zimmer 313/314, 5001 Aarau  
062 823 30 44, [benevol-aargau.ch](http://benevol-aargau.ch)

### KISS Genossenschaft

**Region Baden**  
Nachbarschaftshilfe für Jung und Alt, 056 426 00 21  
[kiss-regionbaden.ch](http://kiss-regionbaden.ch)

### Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden

Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden  
056 203 40 80,  
[baden@ag.prosenectute.ch](mailto:baden@ag.prosenectute.ch)

### Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden

Mellingerstrasse 19, 5400 Baden  
056 200 84 62  
[altersnetzwerk.baden.ch](http://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.



Pflegende stossen nicht selten an ihre Grenzen

BILD: ARCHIV



Die ärztliche Notrufnummer wird 24 Stunden bedient

BILD: ARCHIV



Der Verein Theater Gaga gewann den Sozialpreis 2022

BILD: ZVG | FABIO BARANZINI

## Persönliche Grenzen erkennen

Es ist eine anspruchsvolle Aufgabe, pflegebedürftige Angehörige zu Hause zu betreuen. Nicht selten stossen die Pflegenden an ihre physischen und psychischen Grenzen. Am Informationsabend «Entlastungsangebote im Regionalen Pflegezentrum Baden (RPB)» wird gezeigt, wie es weitergeht, wenn nichts mehr geht, und wie das Tages- und Nachtzentrum betreuende Angehörige entlasten kann. Dienstag, 11. Juni, 18.30 bis 20 Uhr. Saal, Gebäude Palace, Regionales Pflegezentrum Baden. Anmeldung erwünscht: 056 203 81 11, rpb.ch/anmeldung

## Kostenlose ärztliche Notrufnummer

Ist die Hausarztpraxis nicht erreichbar, steht der Aargauer Bevölkerung neu die kostenlose ärztliche Notrufnummer 0800 401 501 zur Verfügung. Bei Unsicherheit über die medizinische Dringlichkeit erhalten nun alle über die neue Nummer während 24 Stunden kostenlose telefonische Beratung durch Fachpersonen. Ist eine telemedizinische Konsultation notwendig, wird zur Medgate AG weitergeleitet, die Behandlung am Telefon wird dann analog einer Behandlung in einer Arztpraxis abgerechnet.

## Ein Hoch auf das soziale Engagement

Soziales Engagement basiert oft auf Freiwilligenarbeit. Dieses soziale Engagement würdigen die Aargauer Landeskirchen und die Fachstelle für Freiwilligenarbeit, Benevol Aargau, indem sie alle zwei Jahre den Sozialpreis verleihen. Privatpersonen, gemeinnützige Institutionen und Organisationen, die innovative Projekte mit Freiwilligen durchführen, können sich noch bis zum 15. Juni bewerben. Die Preisverleihung findet am Donnerstag, 24. Oktober, um 18 Uhr im reformierten Kirchgemeindehaus in Baden statt. sozialpreis-ag.ch

### Leben mit Rheuma -

### Gemeinsam mit Rheuma



Die Rheumaliga Aargau fördert die Aufklärung über rheumatische Erkrankungen und unterstützt Rheumabetroffene bei der Verbesserung ihrer Lebensqualität.

Sie ist ein gemeinnütziger, politisch und konfessionell unabhängiger Verein und finanziert ihre Dienstleistungen hauptsächlich aus Spenden und Mitgliederbeiträgen.

www.rheumaliga.ch/ag  
info.ag@rheumaliga.ch



## TIPPS RUND UMS ALTERN

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Das Team der Hörberatung Wettingen unterstützt Sie kompetent

BILD: ZVG

## Die Kontaktlinse fürs Ohr: Lyric

100 Prozent unsichtbar: Lyric sitzt vollständig im Gehörgang, sodass es von aussen komplett unsichtbar ist.

Lyric ist weltweit das erste Hörgerät, das 100-prozentig unsichtbar und rund um die Uhr tragbar ist. Es kann zwei bis drei Monate lang ununterbrochen getragen werden, sodass weder ständige Batteriewechsel noch umständliche Pflege erforderlich ist. Lyric macht alle Alltags- und Freizeitaktivitäten mit, kann beim Duschen ebenso getragen werden wie beim Sport, beim be-

ruflichen Meeting oder im Bett. Zusammengefasst: Man kann vergessen, dass das Hörgerät überhaupt da ist. Geeignet für einen leichten bis mittleren Hörverlust. Testen Sie jetzt die «Kontaktlinse fürs Ohr» während unserer Lyric-Testwochen bis Ende Juni 2024 und lassen Sie sich überraschen.

Erfahren Sie mehr über Lyric und vereinbaren Sie mit uns noch heute einen Termin unter: Hörberatung Wettingen Heinz Anner AG, Landstrasse 88, 5430 Wettingen, Telefon 056 427 21 66. Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern.

ZVG

hoerberatung-wettingen.ch



Kälte gegen Schmerz: Therapie mit der Kältekammer

BILD: ZVG

## Heilende Kraft der Kälte

Kälte ist eine innovative Therapiemethode, die mehr und mehr Zuspruch findet.

Der Gedanke hinter der Kältekammer ist einfach: Durch extrem niedrige Temperaturen werden Entzündungen gelindert, Schmerzen reduziert und die Regeneration des Körpers angekurbelt. Eine Sitzung dauert drei Minuten.

Menschen mit chronischen Schmerzen berichten von spürbaren Verbesserungen nach regelmässigen Kältekammersitzungen. Viele Athleten schwören auf die Kältekammer, um ihre Leistung zu steigern und schneller zu regenerieren. In der Kältekammer können Interessierte die heilende Kraft der Kälte erfahren. Ein geschulter

Therapeut begleitet die Sitzung. Schon nach kurzer Zeit fühlt man sich wie neugeboren: Die Schmerzen lassen nach, und der Körper schüttet Glückshormone aus. Die Muskeln entspannen sich, und der Geist wird klarer. Also weshalb nicht selbst einmal die Kältekammer ausprobieren? Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tun Sie etwas Gutes für Ihren Körper. Sie werden überrascht sein, wie wirkungsvoll diese Therapiemethode sein kann. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin und erleben Sie die eisige Kälte gegen den Schmerz. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

ZVG

**Fit 4 Life AG**  
Hardstrasse 10  
5301 Siggenthal Station  
Telefon 056 268 67 78  
www.fit4life.ch

### Freiwilligenarbeit beim Roten Kreuz? Rufen Sie jetzt an.

Telefon 062 835 70 40



Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Aargau



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

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

www.prosenectute.ch | IBAN CH91 0900 0000 8750 0301 3



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

