

Rund ums Altern



BILD: PHOTOGRAPHEE.EU - STOCKADobe.COM

Möchten Sie im Alter lernen und Neues entdecken?

Solang wir gesund sind, ist das Alter eine Zahl. Wie die Altersforscherin Heike A. Bischoff-Ferrari von der Universität Zürich so schön sagt, kenne sie viele 90-Jährige, die jünger und spannender seien als mancher Teenager. In einem Interview mit der «Rundschau» erklärt sie, wie wir das Alter «austricksen» können, um den biologischen Alterungsprozess zu verlangsamen. Dazu gehören verschiedene Faktoren, darunter soziale Interaktionen.

Anders als «früher» gibt es inzwischen eine Vielzahl an Möglichkeiten,

auch im Alter unter die Leute zu kommen. So locken neben vielfältigen Freizeitaktivitäten – die Pro Senectute Aargau bewegt mit ihren Sportangeboten rund 15 000 Menschen jährlich – Anlässe wie die Disco oder das Speeddating 60 plus sowie die Seniorenmesse Expositio in Baden aus den eigenen vier Wänden.

Spannend sind sodann die vielen Bildungsangebote, die den Geist stimulieren und das Hirn trainieren. Dass das Altern vielfältig sei und immer bunter werde, sagt der Soziologe Alexander Seifert von der Fachhoch-

schule Nordwestschweiz in einem Gespräch mit dieser Zeitung. Das zeige sich zum Beispiel bei der Bildung im Alter. Wie eine Befragung der gleichen Zielgruppe zeigt, ist die Nachfrage nach massgeschneiderten Bildungsangeboten in den letzten elf Jahren von 25 auf 94 Prozent gestiegen. Für den Soziologen ist klar: Weil Bildung im Alter allen etwas bringe, sei es erstrebenswert, dass sie finanziell so unterstützt werde, dass sie für alle zugänglich sei.

Das ist ein schöner Gedanke. Denn in der Schweiz nimmt die Anzahl an

Menschen zu, die im Alter an der Grenze zur Armut oder am Existenzminimum leben. Ein Grossteil der Betroffenen, die im Alter Ergänzungsleistungen beziehen könnten, mache es nicht, weil sie sich schämen oder überfordert seien mit den Anmelde-modalitäten, weiss Ruth Treyer, Bereichsleiterin Soziales bei der Pro Senectute Aargau. Das Älterwerden kann – auch wenn man gesund ist – seine Schattenseiten und Tücken haben. Umso wichtiger ist es, diese Menschen abzuholen und Hilfestellung zu leisten.

ERNA JONSDOTTIR

Ihre Zukunft an zentralster Lage in Windisch

Bezugsbereit ab Frühling 2025

Weitere Informationen:



sanavita
wohnen • betreuen • pflegen



- zukunftsorientiertes Wohnbauprojekt
- attraktive Mietwohnungen, zugeschnitten für die Wohnform mit Service

Ein Rundum-Sorglos-Paket.

Sanavita AG • 5210 Windisch • sanavita-ag.ch

125102 RSK

suissephysio

Wir sehen uns!

Bei Ihnen Zuhause oder auf der EXPOSenio!

Hausbesuche erhalten Sie mit unseren mobilen Physiotherapeuten.

056 282 33 55

124785 RSK

«Wir können den Alterungsprozess nicht aufhalten – aber bremsen»

Unser Lebensstil bestimmt, wie wir altern. Altersforscherin Heike A. Bischoff-Ferrari erklärt, welche Massnahmen sich positiv auf den Alterungsprozess auswirken.

URSULA BURGHERR

Frau Bischoff-Ferrari, Sie haben einen Lehrstuhl für Geriatrie und Altersforschung an der Universität Zürich und halten an der Exponio am 16. März in Baden einen Vortrag zu dem Thema «Biologisches Alter austricksen – wie geht das?». Was unternehmen Sie als Expertin auf diesem Gebiet persönlich, um möglichst gut zu altern?

Ich versuche, täglich aktiv zu sein, viel zu gehen – Ziel sind 8000 bis 10 000 Schritte am Tag. Wir wissen aus der Forschung, dass 10 000 Schritte am Tag die frühzeitige Sterblichkeit um bis zu 40 Prozent vermindern können. Bewegung ist ein zentraler Pfeiler der gesunden Langlebigkeit. Für meine Beweglichkeit und Kraft mache ich täglich ein kurzes Yoga-Programm. Dazu versuche ich, mich gesund zu ernähren. Nüsse sind ideale Snacks gegen den Heissunger. Dazu gibt es täglich viel Gemüse, Obst und gesunde Proteinquellen wie zum Beispiel Hülsenfrüchte.

Was genau geschieht beim Altern in unserem Körper?

Es handelt sich dabei um einen Abbauprozess, der mit zunehmendem Alter immer mehr an Geschwindigkeit gewinnt. Bis etwa 20-jährig bauen wir Muskeln auf und halten diese Muskelmasse, bis wir um die 35 Jahre alt sind. Dann startet der Abbau und verdoppelt sich ab ungefähr dem 50. Altersjahr. Bei den Knochen verhält es sich ähnlich. Allerdings sehen wir, dass sich das biologische Alter vom chronologischen Alter deutlich unterscheiden kann. Es gibt Menschen, die biologisch deutlich jünger sind als ihr chronologisches Alter und umgekehrt.

Können wir den Alterungsprozess aufhalten?

Aufhalten nicht, aber zumindest bremsen. Wir wissen heute, dass die Geschwindigkeit des biologischen Alterungsprozesses wesentlich von Lebensstilfaktoren bestimmt ist, mit denen auch genetische Risiken für chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz und Krebserkrankungen beeinflusst werden können. Dazu gehören Lebensstilfaktoren wie Bewegung, Ernährung und soziale Interaktionen. Das ist eine sehr gute Nachricht und erklärt, weshalb die Variabilität unserer gesunden Lebenserwartung nur zu etwa 10 bis 30 Prozent von unserer Genetik bestimmt ist. Den Rest bestimmt unser Lebensstil. Wir haben unser Leben in der Hand, und das hat ein riesiges Potenzial.

Welche nennenswerten Fortschritte hat die altersmedizinische Wissenschaft in den letzten Jahren gemacht?

Die altersmedizinische Forschung ist ein Pionierfach der personalisierten Medizin und Prävention. Unsere Do-Health-Studie mit über 2000 Menschen im Alter von 70 Jahren und darüber hat hierzu wichtige neue Erkenntnisse gebracht. Wir haben gelernt, dass sich der Alterungsprozess bei den «Do-Health»-Teilnehmerinnen und -Teilnehmern innerhalb von nur drei Jahren verändern kann. Und sogar Menschen mit 70 Jahren das biologische Alter noch verlangsamen und



Professorin Heike A. Bischoff-Ferrari, Lehrstuhlinhaberin für Geriatrie und Altersforschung – Direktorin, Zentrum Alter und Mobilität, Universität Zürich

BILD: ZVG

«Wir wissen heute, dass 40 Prozent aller Demenzerkrankungen vermieden werden könnten und dass der Schwerpunkt auf der Prävention liegen muss.»

.....
HEIKE A. BISCHOFF-FERRARI

Heike A. Bischoff-Ferrari ist Lehrstuhlinhaberin Geriatrie und Altersforschung an der Universität Zürich. Ihre weiteren Funktionen sind: Akademische Leiterin, Campus Altersmedizin, Stadtpital Zürich, Standort Waid; Direktorin, Forschungszentrum Alter und Mobilität, Universität Zürich; Direktorin, IHU Health Age, und Gastprofessorin Geroscience, Universitätsspital Toulouse und Universität Toulouse Paul Sabatier, Frankreich.

ihren Gesundheitszustand verbessern können. Ein weiterer Fortschritt ist das von der WHO lancierte Icope-Programm, das Menschen befähigt, die sechs wichtigsten Funktionen (Mobilität, Gedächtnis, mentale Gesundheit, Sehen, Hören, Ernährung oder Vitalität) selbst zu kontrollieren und frühzeitig mit präventiven Massnahmen zu beginnen. Wir haben dazu eine Zusammenarbeit mit der Stiftung Pro Senecute gestartet mit dem Ziel, erste Icope-Zentren für die Schweiz aufzubauen. Damit würde man die Verlängerung der gesunden und aktiven Lebenserwartung für alle zugänglich machen.

Welchen Einfluss hat die Entschlüsselung des gesunden Alterns auf die Lebenserwartung? Könnten wir künftig alle 120 Jahre oder sogar noch älter werden?

In der Schweiz und in anderen Ländern nimmt die Lebenserwartung weiter zu. Wichtig ist jedoch, dass wir nicht nur die totale Lebenserwartung, sondern insbesondere die gesunde Lebenserwartung verlängern möchten. Und hier liegt die grosse Herausforderung. Die gesunde Lebenserwartung hinkt hinterher und liegt bereits heute 20 bis 30 Prozent unter der totalen Lebenserwartung. Viele Menschen erleben also schon heute die gesamte Pensionszeit mit eingeschränkter Gesundheit und Funktion. In den USA nimmt die gesunde Lebenserwartung sogar ab.

Gibt es neue Hoffnung in der Forschung von Demenz beziehungsweise Alzheimer?

Ja. Wir wissen heute, dass 40 Prozent aller Demenzerkrankungen vermieden werden könnten und dass der Schwerpunkt auf der Prävention liegen muss. Das Harvard-Programm «Schützen Sie ihr Gehirn – Shield your Brain» empfiehlt sechs präventive Massnahmen in Kombination: genügend Schlaf, mindestens zehn Minuten bewusste Entspannung pro Tag, Bewegung – zum Beispiel täglich 8000 bis 10 000 Schritte gehen –, Interaktion mit anderen Menschen, neues Lernen und mediterrane Ernährung mit wenig rotem Fleisch.

Sind künftige Massnahmen, um das biologische Alter «auszutricksen», kostspielig und damit nur vermögenden Menschen zugänglich?

Wie erwähnt, sind gesunde Lebensstilfaktoren Multitalente, die dazu den biologischen Alterungsprozess verlangsamen. Das ist nicht kostspielig. Aber es braucht Training, damit der gesunde Lebensstil zur Gewohnheit wird. Wir planen derzeit eine neue Studie, die Menschen unterstützen soll, vier Lebensstilfaktoren gleichzeitig anzupassen. Dafür nutzen wir Methoden aus der Motivationspsychologie und digitale Coaching-Konzepte. Einfach gesagt, es geht darum, viele kleinere und machbare Veränderungen vorzunehmen, die sich in Kombination besonders positiv auf den biologischen Alterungsprozess auswirken.

Ist es überhaupt erstrebenswert, ewig jung zu bleiben?

Es kommt darauf an, wie man «jung» definiert! Ich kenne viele 90-Jährige, die jünger und spannender sind als mancher Teenager.

PUBLIREPORTAGE

Kompetent in Immobilienangelegenheiten: Markstein AG, Baden und Zürich

Mehr als 20 Jahre Erfahrung prägen unser Unternehmen

Seit über 20 Jahren vermarktet Markstein nebst Bestandsimmobilien auch Neubauprojekte in den Kantonen Aargau und Zürich. Mittlerweile gehören wir zu den grössten Anbietern von Neubauprojekten in der Region



Vermarktungsteam Baden und Zürich

Bedürfnisse ändern sich ...

Neue Lebensphasen führen regelmässig zum Verkauf einer Immobilie. Im Alter kann der Umschwung zur Belastung werden und die Raumbedürfnisse verändern sich, wenn die Kinder ihren eigenen Weg gehen. Dagegen wird bei einer Familiengründung die Wohnung oft zu klein und der Wunsch nach einem Eigenheim gewinnt an Bedeutung. Dank einem ausgezeichneten und langjährigen Beziehungsnetzwerk und den fundierten regionalen Marktkenntnissen findet Markstein für jede Immobilie den richtigen Besitzer und bringt Käufer und Verkäufer zusammen.

Möchten Sie Ihr Eigenheim verkaufen?

Das Angebot von Markstein umfasst den Verkauf von neuen oder bestehenden Wohnungen, Einfamilien-, Reihen- und Terrassenhäusern sowie die Veräusserung von Grundstücken (Bauland). Beginnend mit der kostenlosen Bewertung, steht das Markstein-Team unseren Kundinnen und Kunden während des gesamten Verkaufsprozesses zur Seite und führt die Verhandlung bis zum erfolgreichen Verkaufsabschluss. Für ein unverbindliches Gespräch steht Ihnen unser Vermarktungsteam gerne zur Verfügung

unter Telefon 056 203 50 50, oder besuchen Sie uns an einer der nächsten Veranstaltungen. Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Jetzt Ihren Wohntraum finden ...

Sind Sie auf der Suche nach einem Eigenheim oder einer Neubauwohnung zum Mieten? Unser Suchformular auf unserer Homepage bietet Ihnen die Möglichkeit, sich zu registrieren und zu den Ersten zu gehören, die informiert werden, wenn neue Immobilien auf den Markt kommen. Nutzen Sie unseren Service und registrieren Sie sich unter www.markstein.ch.

Veranstaltungen:

ExpoSenio 2024 im Trafo, Baden
Samstag, 16. März 2024

AKB Immobilienmessen
Brugg, 23. März 2024
Aarau, 4. Mai 2024
Baden, 22. Juni 2024

Weitere Infos unter:
www.markstein.ch/events/

Wir sind für Sie da – in allen Fragen rund ums Alter(n)

- Kostenlose Sozialberatung
- Zugehende Demenzberatung
- Freizeitaktivitäten (Kurse, Treffen, Sport)
- Alltags- und Haushaltshilfe
- Mahlzeitendienst
- Administrativer Dienst, Treuhanddienst

Pro Senectute Aargau • Beratungsstelle Bezirk Baden
Telefon 056 203 40 80 • baden@ag.prosenectute.ch • www.ag.prosenectute.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Rufen Sie
uns an, wir
nehmen uns
gerne Zeit
für Sie.

Probier's mal mit Gemütlichkeit


Reisen mit Stil® von Wirz Travel

Unsere Angebote richten sich an reisebegeisterte Menschen, die höchsten Wert auf Qualität, Sicherheit und Gemütlichkeit legen. Alle organisatorischen Details erledigen wir, damit Sie sich auf eine Sache konzentrieren können: dem Geniessen.

Das ist typisch Wirz Travel

- Informations-Treffen einen Monat vor Abreise
- Begleitetes Check-in am Flughafen Zürich-Kloten
- «Alles inklusive»-Konzept: Reisen ohne Portemonnaie
- Es begleitet Sie das Wirz Travel Reiseleitungs-Team
- Eine Reiseleitungs-Assistenz mit medizinischer Ausbildung sorgt für Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden
- Seit 35 Jahren Spezialist für aussergewöhnliche Gruppenreisen

Besuchen Sie uns am Stand 53 an der EXPO Senio.
Wir freuen uns auf Sie!

wirz travel
REISEN MIT STIL®

Wirz Travel AG
Bitzighoferstrasse 16
6060 Sarnen
Telefon 041 666 57 57
wirztravel.ch
sarnen@wirztravel.ch

REISEGARANTIE

Geniessen Sie das gute Gefühl, wenn wir uns um den Hausverkauf kümmern.

markstein.ch | 056 203 50 50

OMNIA
Physio & Flying Physios

WUSSTEN SIE?

Bei OMNIA Physio Siggenthal stehen Sie im Fokus der Therapie!

Entdecken Sie:

Fitness- und Trainingsangebot im Fit4Life
Moderne Therapiemethoden wie PelviPower™
Expertenteam das zu Ihnen nach Hause kommt

www.omnia-physio.ch OMNIA Physio Siggenthal | Hardstrasse 10 | 5301 Siggenthal-Station
056 268 67 77 | siggenthal@omnia-physio.ch

UBA UNABHÄNGIGE
BESCHWERDESTELLE
FÜR DAS ALTER

Wirksame Hilfe für ältere Menschen
in Konflikt- und Gewaltsituationen.

0848 00 13 13 | www.uba.ch

Wir sind für Sie da
an der ExpoSenio: Stand Nr. 63

**Respektvolle
Seniorenbetreuung**

Stundenweise & 24h-Betreuung.
Von Krankenkassen anerkannt.

Ihre Ansprechperson:
Caroline Zumstein
Tel. 062 516 87 55
www.homeinstead.ch

Home Instead.
Zuhause umsorgt.

Fit-Gymnastik

Unterstützung und Förderung von:

- Gleichgewicht und Stabilität
- Geistige Leistungsfähigkeit
- Beweglichkeit
- Beckenboden Kräftigung
- Osteoporose Prophylaxe
- Dehnen und Entspannen

Hausen: Dienstag, 8.30–9.45 Uhr
Hauptstrasse 50
2. Stock, im Ballettstudio

Birr: Dienstag, 16.00–17.15 Uhr
Dienstag, 20.00–21.15 Uhr
Hinterdorfstrasse 10
ehemaliges Hotel Bären

Auskunft und Anmeldung:
Susanna Bianco-Baumann
Telefon 079 333 23 55

ANGEBOTE FÜR EIN AKTIVES LEBEN IM ALTER

Gemeinsam stark in jeder Lebensphase!

Bewegung, Kraft und Gleichgewicht sind Schlüssel für Wohlbefinden im Alter. Bei der Physiotherapie Frank in Brugg finden Sie massgeschneiderte Lösungen!

Unsere Gruppen:

- Stop Sturz - Fit im Alter **Donnerstag 14.00 Uhr**
- Nackenfit im Stehen **Donnerstag 8.00 Uhr**
- BIG Parkinsongruppe "Parkinson aktiv" **Montag 11.00 Uhr**
- GLA:D Arthrose (Hüfte/Knie) **Montag/Mittwoch 17.00 Uhr**
Mittwoch/Freitag 10.30 Uhr

Unsere Physiotherapie:
Unsere Experten in Geriatrie und Neurologie unterstützen Ihre Gesundheit und Vitalität im Alter. Auch als Einzeltherapie oder als Hausbesuch bei Ihnen zu Hause! Besuchen Sie uns und bleiben Sie aktiv!

Tel: 056 442 52 52
info@physiotherapie-frank.ch
Hauptstr. 19, 5200 Brugg
www.physiotherapie-frank.ch **Melden Sie sich an**

vitalhaus
GESUNDHEITSTRAINING
FITNESSKURSE

Gesundheitstraining...

...für stabileres Gleichgewicht
...für bessere Beweglichkeit
...für starke Knochen
...fürs HERZ

Besuchen Sie uns!
(am Stand Nr. 61 in der Eingangshalle)

Gutschein für 1 Herzcheck (Wert CHF 49)

Schweizerische Herzstiftung
Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Stabilität und Langfristigkeit im Fokus

Seit 2019 ist Pirmin Kaufmann Geschäftsleiter von Pro Senectute Aargau, die es seit über 100 Jahren gibt. Er erzählt vom Wandel des Alterns.

CARMEN FREI

Auf der Website von Pro Senectute Schweiz findet sich der Kurzfilm «Eines Tages». Er porträtiert einen Neurentner sowie die Dienstleistungen von Pro Senectute in den 1950er-Jahren. Die im Film erwähnten hauswirtschaftlichen Hilfestellungen von Pro Senectute gibt es noch immer. Auch die vielfältigen Bildungs- und Freizeitaktivitäten, für die die einstige «Stiftung für das Alter» bekannt ist, existieren nach wie vor. «Nur schon mit unseren Sportangeboten bewegen wir im Aargau rund 15 000 Menschen», präzisiert Pirmin Kaufmann. Trotzdem erntet er oft Erstaunen, wenn er zu erzählen beginnt, in

welchen Aufgabenfeldern die Pro Senectute ausserdem tätig ist.

Ohne Freiwillige geht nichts

Alles andere als homogen sei das Altern, betont Pirmin Kaufmann. «Die ersten 15 Jahre nach der Pensionierung sind die Menschen mehrheitlich gut unterwegs und leistungsbereit.» Sie engagieren sich stark im familiären, nachbarschaftlichen oder sozialen Umfeld. 2000 Freiwillige kennt allein Pro Senectute Aargau. «Ohne sie könnten wir nichts machen.» Einfach sei es jedoch nicht, den Freiwilligen-Pool aufrechtzuerhalten. «Das ist definitiv eine unserer grossen Herausforderungen. Wir begegnen ihr, indem wir sinnstiftende Tätigkeiten und ein attraktives Umfeld mit Ausbildung,

Information und Zeichen der Wertschätzung bieten.»

Komme der Mensch ins fragile Alter und brauche er Unterstützung, sei heute eine höhere Anspruchshaltung spürbar. «Handgestrickt geht nicht mehr. Die Kundschaft, Betroffene wie Angehörige, verlangt nach Professionalität.» Viele Kurse, die Pro Senectute veranstaltet, gibt es auch von anderen Anbietern. «Wer zu uns kommt, schätzt das Zusammensein unter Gleichgesinnten», erklärt der 55-Jährige. «Bei einem Sprachkurs zum Beispiel ist die Herangehensweise oder das Tempo anders. Zudem gibt es keinen Prüfungsstress, und die soziale Komponente ist zentral: Man trifft sich, verweilt nach dem Kursbesuch bei einem gemeinsamen Kaffee und hält darüber hinaus Kontakt zueinander.»

Mit frischen Ideen wie der Umzugs- und Packhilfe, der Disco oder dem Speeddating 60+ wird versucht, neue Interessengruppen anzusprechen. «Sehr beliebt sind auch Treuhanddienste oder Informationsveranstaltungen zu gesetzlichen Entwicklungen, die das Altern betreffen, zum Beispiel zum Vorsorgeauftrag.» Für Pirmin Kaufmann, der Geschichte und Russistik studiert hat, ist klar: «Das Altern ist ein Markt.» Bunt gemischt sind denn die Geschäftsideen, mit denen dieser bespielt wird; zahlreich sind die Initiativen rund ums Altern auf lokaler oder politischer Ebene, die ins Leben gerufen werden. «Doppelspurigkeiten gibt es überall. Pro Senectute setzt auf Stabilität, ist langfristig aufgestellt.»

Das Altern hat diverse Gesichter

Rund 20 Fachkräfte arbeiten auf der Geschäftsstelle von Pro Senectute Aargau in Untereffelden. 70 Mit-

arbeitende betreiben die Beratungsstellen in den Bezirken. Dort zeigt sich die weniger erfreuliche Seite des Alterns. Pirmin Kaufmann: «Die jüngste Armutsstudie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften brachte hervor, dass 86 Prozent der Menschen über 65 Jahre keine finanziellen Probleme haben und sich ein gutes Leben leisten können.» Gleichwohl sei die Spannweite der Vermögensverhältnisse nirgends so gross wie unter den Seniorinnen und Senioren. Rund 3500 Kontakte verzeichnete die Sozialberatung der Pro Senectute Aargau letztes Jahr. «Der Anteil jener Menschen, die finanziell sehr knapp durchmüssen,

steigt ständig. Im Vergleich zum Jahr davor haben wir 2023 einen Drittel mehr individuelle Finanzhilfesuche bearbeitet, damit höhere Mieten oder Heizkosten, teureres Tierfutter oder die Zahnarztrechnung bezahlt werden konnten.» Diese Unterstützungsbeiträge sind möglich dank Geldern aus dem Leistungsvertrag der Pro Senectute mit dem Bundesamt für Sozialversicherungen beziehungsweise dank Spendeneinnahmen. Und so schliesst sich der Kreis zum erwähnten Kurzfilm mit dem Titel «Eines Tages», bei dem es im Schlusssatz heisst: «In der Gemeinschaft, durch die Gemeinschaft müssen die Probleme des Alters gelöst werden.»



Der gebürtige Luzerner Pirmin Kaufmann arbeitet gern bei Pro Senectute Aargau: «Es ist eine spannende, vielfältige und sinnstiftende Organisation. Wir bewegen viel, und wir merken, was zurückkommt.» BILD: PRO SENECTUTE AARGAU

Welche Wege aus der Misere gibt es?

Knapp 20 Prozent aller Menschen im Pensionsalter sind gemäss Studien arm oder armutsgefährdet und leben in ständiger finanzieller Not. Viele davon leiden unter sozialer Isolation.

URSULA BURGHERR

«Nirgends ist die Schere zwischen gut situierten und armen Menschen so gross wie im Alter», sagt Ruth Treyer, Bereichsleiterin Soziales bei der Pro Senectute Aargau. Sie weiss, wovon sie spricht. In ihrem Beruf berät sie zunehmend ältere Menschen in schwierigen finanziellen Situationen: «Sie können sich einen Ausflug mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder einen Restaurantbesuch kaum leisten. Geschweige denn Extraausgaben, die beispielsweise für ein dringend benötigtes Hörgerät oder einen Umzug anfallen.» Die Armutsgrenze beträgt pro Monat für eine Einzelperson 2293 Franken, für Ehepaare 3028 Franken. Kann dieses aus AHV und Pensionskasse nicht generiert werden, besteht die Möglichkeit, Ergänzungsleistungen zu beziehen. Aber: «Mindestens 15 Prozent von allen Personen, die im Alter Ergänzungsleistungen beziehen könnten, machen es nicht», berichtet Treyer. Gründe dafür seien unter an-

derem Scham, Unwissenheit oder Überforderung mit den Anmeldemodalitäten. Niederschwellige und kostenlose Hilfestellungen bieten die Beratungsstellen der Pro Senectute. Allerdings nur, wenn man sie aufsucht. «Wenn ältere Leute total zurückgezogen leben, ist es auch für uns schwierig, sie zu erreichen», meint Treyer.

Kursangebote nutzen

Ein Grossteil aller Menschen in der Schweiz befindet sich finanziell in einer mehr oder weniger komfortablen Situation. «Armutsbetroffene fühlen sich in unserer Gesellschaft, die sich so viel leisten kann, oft doppelt ausgeschlossen», sagt Treyer. Sie betont, dass viele Seniorinnen und Senioren auch mit knappem Budget ihren Alltag gut meistern könnten. Voraussetzung dafür sei in erster Linie ein gutes soziales Netz. «Mit Freunden oder Bekannten kann man ohne grosse Auslagen zu Hause kochen und gemeinsam etwas unternehmen.» Aber viele Betagte haben kein Umfeld mehr.

Um neue Kontakte zu knüpfen, bietet die Pro Senectute Aargau Mittagstische, Wander- und Singgruppen und viele andere Aktivitäten an. Für Menschen mit Migrationshintergrund wird in der Sozialberatung zur besseren Verständigung mit Dolmetschern zusammengearbeitet. Für die Förderung und die Erhaltung der geistigen und körperlichen Mobilität gibt es altersgerechte Weiterbildungskurse und Turnstunden. Treyer dazu: «Wir ermuntern unsere Klientinnen und Klienten, so lang wie möglich aktiv zu bleiben. Denn dadurch wird die Lebensqualität enorm gesteigert.» Wer Ergänzungsleistungen bezieht, kann das Angebot von Kultur-Legi von Caritas beantragen und damit kostenlos an den Kursen teilnehmen.



Viele ältere Menschen müssen jeden Rappen umdrehen BILD: Z_ZVG

Zunehmend mehr Druck

Schwierig wird es, wenn ausserordentliche Auslagen anfallen; schon die Rechnung für den Tierarzt, der das Büssi behandelt hat, kann zum Problem werden. Umso mehr Extrakosten wie eben für ein Hörgerät. Die Sozialberatung der Pro Senectute prüft für Seniorinnen und Senioren Ansprüche, die sie eventuell noch nicht beantragt haben, und punktuelle finanzielle Unterstützung bei Menschen mit Ergänzungsleistung und Vermögen unter 10 000 Franken. 2023 war es ein Drittel mehr als im Jahr davor. «Durch die Teuerung und steigende Mieten geraten zunehmend mehr Betagte mit wenig Geld unter Druck», weiss Treyer

aus Erfahrung. Vor allem Frauen und Personen mit niedrigem Bildungsstand sind wegen ihrer Erwerbsbiografie hierzulande armutsbetroffen oder -gefährdet. Die Folgen können schlechte Ernährung, mangelnde Gesundheitsversorgung, eine kritische Wohnsituation und soziale Isolation sein. Gemäss Studien sinkt dadurch die Lebenserwartung beträchtlich.

Treyer befürwortet Privatinitiativen wie Caring Communitys und Nachbarschaftshilfen, in denen Professionelle und Freiwillige zum Wohlfühlender Menschen zusammenarbeiten. Sie stellen eine Gegenbewegung zum vorherrschenden Individualisierungstrend dar, sind aber noch rar

gesät. «Ich sehe hier ein grosses Potenzial für zukünftige Lebensformen», ist die Pro-Senectue-Expertin sicher. In einer zusehends älter werdenden Gesellschaft müssen sich immer mehr Menschen den Herausforderungen des Älterwerdens stellen. Wenn neben körperlichen noch finanzielle Probleme hinzukommen, leidet die Psyche enorm. Treyer rät bei seelischen Problemen über lange Zeit zu einer krankenkassenanerkannten Psychotherapie. «Es ist nie zu spät, seinem Leben neuen Schub zu verleihen. Auch nicht im hohen Alter», findet sie und fügt hinzu: «Es gibt Wege aus der Misere. Aber man muss sie erkennen und begehen.»



Ruth Treyer

BILD: ZVG

TIPPS RUND UMS ALTERN

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Magnetopath René Gehrig unterstützt Ihre Heilung

BILD: ZVG

Heilung durch Magnetopathie

Seit 1976 unterstützt Magnetopath René Gehrig Menschen bei der Heilung von Beschwerden, der Lösung von psychischen Schwierigkeiten und in der Raucherentwöhnung.

Ziel seiner feinstofflichen Arbeit ist das Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems, die Stärkung des Immunsystems und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Menschen: «Jedes Lebewesen verfügt über diese wunderbaren Selbstheilungskräfte, ich helfe, bestehende Blockaden aufzulösen. Ich erstelle keine Diagnosen und verabreiche keine Präparate. Ich arbeite mit den Kräften der Natur. Meine Verbündeten sind die Urheilkraft Magnetismus, die Schwingun-

gen des Lichts, die Tiefenentspannung und moderne Therapieformen, die darauf aufbauen. Meine Methode kann mit sämtlichen anderen Therapien kombiniert werden. Das wichtigste ist jedoch der Entschluss des Klienten, selbst etwas zur Heilung beizutragen: Der Mensch heilt letztlich sich selbst.» Die Seriosität dieser ganzheitlichen Therapie beweist sich auch von offizieller Seite. 2015 erhielt er vom Vorstand der Naturärztervereinigung der Schweiz als Zeichen des Danks eine Jubiläumsurkunde, mit den Worten «Für 25jährige Mitgliedschaft und den unermüdeten Einsatz für seine Patienten». ZVG

Naturheiler – Magnetopath René Gehrig, Mattenweg 16 5412 Gebenstorf, 076 585 01 23 www.gehrig-naturheiler.ch Termine nach telefonischer Vereinbarung



Kieser unterstützt kompetent beim Training

BILD: ZVG

Kraftvoll gesund

Unsere Muskulatur spielt bei Krankheiten eine wichtige Rolle.

Der stressbelastete Zustand, etwa im Zusammenhang mit Blutvergiftungen (Sepsis), fortschreitendem Krebs oder traumatischen Verletzungen, stellt hohe Anforderungen an Aminosäuren – Grundbausteine von Proteinen – aus dem Muskelreservoir. Die physiologischen Reaktionen, die für die Genesung von kritischen Krankheiten erforderlich sind, sind hochkomplex und von enormer Bedeutung für unsere Gesundheit. Menschen, die über begrenzte Reserven an Muskelmasse verfügen, reagieren schlecht auf gesundheitliche Stresszustände. Es ist zum Beispiel bekannt, dass der Verlust von Muskelmasse einen negativen Einfluss auf den Verlauf von Krebserkrankungen hat. Etwa bei Patienten mit Lungenkrebs, die eine Strahlentherapie er-

halten, ist die Menge an Körperprotein ein Prädiktor für ein Wiederkehren der Krankheit. Bei Betroffenen, bei denen das Körperprotein abnahm, flammte die Krankheit eher wieder auf, und sie hatten letztlich geringere Überlebenschancen als Patienten, die in der Lage waren, die Muskelmasse zu erhalten. Die Muskelmasse spielt also eine Schlüsselrolle bei der Erholung von kritischen Krankheiten oder schweren Traumen. Muskelmasse und Kraft haben offenbar nachhaltigen Einfluss auf den Genesungsverlauf und wirken prophylaktisch auf unsere Gesundheit. Das Team vom Kieser Training Baden 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



Wirnavita Würenlingen: Wohnen im Alter

BILD: ZVG

Unterstützungsangebote für Sie

Die Wirnavita AG in Würenlingen ist einer der grössten Arbeitgeber und Lehrbetriebe in der Gemeinde.

Das motivierte Personal der Wirnavita AG stellt diverse Dienstleistungen sicher. Freiwillige Helferinnen und Helfer leisten ebenfalls einen wesentlichen Beitrag. In 22 Wohnungen leben Mieterinnen und Mieter selbstständig, genießen aber die Annehmlichkeiten und Sicherheiten einer bedarfsgerechten Unterstützung. Angrenzend befindet sich das Pflegeheim, in dem 68 Bewohnerinnen und Bewohner be-

treut werden. Interessierte können die detaillierten Unterlagen von der Website herunterladen oder anrufen. Das Team freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme, um Sie persönlich kennenzulernen und Ihnen die Angebote vorzustellen. ZVG

Exposenio Baden

Die Wirnavita AG ist am Samstag, 16. März, an der Exposenio in Baden zu finden. Pflegen Sie mit den Mitarbeitenden vor Ort eine alte Tradition und gewinnen Sie ein festliches Mittagessen für vier Personen. ZVG

Wirnavita AG, Wohnen im Alter Baderweg 1, 5303 Würenlingen Telefon 056 297 12 00 www.wirnavita.ch



Miranda Grande bietet Fusspflege in Turgi für jedes Alter an

BILD: ZVG

Alle Füsse sind willkommen

Ob junge, alte, beanspruchte oder modebewusste Füsse: Miranda Grande kümmert sich um alle.

Der Frühling steht vor der Tür. Holen Sie Ihre Füsse aus den Schuhen und lassen Sie sie erstrahlen. Vor knapp drei Jahren hat Miranda Grande ihre Fusspflegepraxis in Turgi eröffnet. Zahlreiche erholte und gepflegte Füsse durfte sie aus ihrem Studio entlassen. Mit Nagellack oder ohne, mit Hornhaut oder Problemnägeln, bei Miranda Grande sind alle an der richtigen Adresse. Mit dem

Auto, dem Zug und natürlich zu Fuss ist die Praxis gut erreichbar. Der Bahnhof Turgi ist zu Fuss knapp fünf Minuten entfernt. Wer mit dem Auto kommt, kann direkt vor der Haustür parkieren. Die Praxis ist zudem rollstuhlgängig. Termine sind telefonisch, per E-Mail oder direkt online über die Internetseite buchbar. Miranda Grande freut sich auf Sie. ZVG

fuss-werk Miranda Grande Bahnhofstrasse 5 5300 Turgi Telefon 078 201 16 20 E-Mail: fusswerkmg@gmail.com www.fuss-werk.ch



Karin Sethmacher bringt den Körper ins Gleichgewicht

BILD: ZVG

Kurse für die Gesundheit

Es ist nie zu spät, mit Beckenboden-, Rücken- und Hirntraining zu beginnen, um die Gesundheit zu stärken.

BeBo® Beckenbodenkurse für Frauen: Durch den Alterungsprozess schwächt unsere Beckenbodenmuskulatur, und die weiblichen Organe erfahren ebenfalls Veränderung. Das kann häufig zu ungewollten und unangenehmen Reaktionen unseres Körpers führen, über die viele Frauen ungern sprechen. Beckenbodenwahrnehmung und -kräftigung, Alltagsintegration, Entspannung und Wissen können Abhilfe schaffen. Kurse für 2 bis 3 Teilnehmerinnen jeweils 8 mal 90 Minuten in Neuenhof.

Antara®-Rückentraining ist ein Ganzkörpertraining, das die Körperhaltung optimiert, Rumpf- und Beinmuskulatur stärkt sowie Gleichgewicht und Beweglichkeit verbessert. Kurse werden in Neuenhof und Spreitenbach angeboten. Bewegtes Hirntraining: Die Kombination aus Bewegung und Denkaufgaben macht es aus. Es macht Spass und wirkt: Verbesserung von Merk- und Entscheidungsfähigkeit, Wahrnehmung, Selbstbewusstsein und Bewegungsabläufen. Schnuppertrainings: Donnerstag, 21. März, 11 bis 11.30 Uhr, in Spreitenbach und Freitag, 22. März, 9.45 bis 10.15 Uhr, in Neuenhof. ZVG

Karin Sethmacher 5432 Neuenhof 078 622 12 68, www.ks-move.ch



Mit sanften Therapiegriffen den Körper in Balance bringen

BILD: ZVG

Ein Service am Rücken? Ja, klar!

Für einen schwungvollen Alltag braucht es einen schmerzfreien Körper.

Jeden Tag wird von unserem Körper viel abverlangt. Für die Bewegung im Alltag braucht es einen schmerzfreien Bewegungsapparat – eine Voraussetzung für Mobilität und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter.

Alexandra Wenger hilft Ihnen, für die Prophylaxe schwungvoll mobil zu bleiben. Und wenn es doch mal zwick? Ihre Behandlung hilft bei Schulter- und Nackenschmerzen bis zu Beschwerden im Kreuz und vielem mehr. Für das ganzheitliche Verständnis der möglichen Zusammenhänge der Be-

schwerden nimmt sie sich sehr gern Zeit.

Ihr Beruf als Dorntherapeutin und Masseurin übt sie mit viel Engagement und grosser Freude aus. Eben nicht nur als Beruf, sondern mit Berufung. Es ist ihr eine Herzensangelegenheit, mit den Menschen, die zu ihr in die Behandlung kommen, emphatisch und achtsam zu arbeiten. Mit der ganzheitlichen Dorntherapie und Massage oder mit der energetischen Heilmassage Lomi Lomi Nui sind alle Menschen von jung bis alt in guten Händen. ZVG

Alexandra Wenger Rathausplatz 1, 5200 Brugg Telefon 079 736 45 31 www.wirbelservice.ch

Lernen bis zum letzten Moment

«Bildung im Alter lohnt sich», hält Soziologe Alexander Seifert von der Fachhochschule Nordwestschweiz im Interview fest und erklärt warum.

Alexander Seifert, der auch an der Exponio in Baden referiert, findet: «Bildung im Alter muss nicht, aber kann. Und dieses Kann sollte ermöglicht und unterstützt werden.»

BILD: CF



CARMEN FREI

Blickt der promovierte Soziologe auf seine bisherige gerontologische Forschungstätigkeit zurück, kann er zusammenfassend sagen: «Das Altern ist vielfältig und wird immer bunter.» Das zeigt sich auch bei der Bildung im Alter. So steht im Vorwort zum «Schweizer Bildungsbericht 65+», der 2023 vom Schweizerischen Verband der Seniorinnen- und Seniorenuniversitäten und vom Verband der Schweizer Volkshochschulen herausgegeben wurde, dass sich im Vergleich zur Befragung der gleichen Zielgruppe im Jahr 2012 die Nachfrage nach massgeschneiderten Bildungsangeboten von 25 auf 94 Prozent erhöht habe.

Alexander Seifert, Sie haben den «Schweizer Bildungsbericht 65+» mitverfasst. Im Vorwort bemängeln die Auftraggeber der Studie, dass auf kantonaler oder Bundesebene wenig in die Bildung ab 65 Jahren investiert werde. Wo liegen die Gründe?

Im Alter gibt es weder ein Bildungsrecht noch eine Bildungspflicht. Und alles, was nicht zur obligatorischen Grund- und Weiterbildung gehört, muss nicht staatlich finanziert werden.

Offenheit für neue Entwicklungen, sinnhaftes Tun, geistige Fitness oder gesellschaftliches Engagement: alle Faktoren, die für Bildung im Alter sprechen. Im «Bildungsbericht 65+» wird festgehalten, dass sich das Fehlen ausreichender Bildungskapazitäten für ältere Menschen künftig sogar wirtschaftlich nachteilig bemerkbar machen könne.

Die durchschnittliche Lebenserwartung ab Pensionsalter beträgt heute über 20 Jahre. Die Zeitspanne nach dem Renteneintritt sollte nicht nur dazu dienen, bestehendes Wissen aufzubrauchen, sondern sich Neues anzueignen.

Das heisst konkret?

Nehmen wir die Gruppe der Babyboomer. Sie sind es gewohnt, Dinge zu hinterfragen, statt sie einfach hinzunehmen. Auch wirtschaftlich verfügen sie über eine hohe Kaufkraft. Betreibt man bei dieser Bevölkerungsgruppe beispielsweise präventive Gesundheitsbildung, lassen sich dadurch krankheitsbedingte Folgekosten minimieren. Ein anderes Beispiel sind politische Kompetenzen. Seniorinnen und Senioren sind wählerstark, ihre gesellschaftliche Bildung deshalb richtungsweisend.

Was ist wichtig, wenn es um Bildungsangebote für ältere Menschen geht?

Die Vorstellung von Bildung und der Anspruch an Bildung im Alter sind sehr individuell – das sollte berücksichtigt werden. Da gibt es zum Beispiel eine Gemeinde, die ihre amtlichen Informationen nur noch auf digitalem Weg publizieren will. Die jüngeren Älteren sind zwar sehr technikaffin, hingegen haben diesen Zugang nicht alle Personen über 80 Jahre. Also kann die Gemeinde zu dem Schluss kommen, gewisse Informationen zusätzlich in gedruckter Form abzugeben oder aber jene, die das wollen, in der entsprechenden Techniknutzung zu schulen.

Wie sollten die Bildungsformate für ältere Menschen ausgestaltet sein?

Präsenzunterricht wird reiner Onlineschulung vorgezogen, obwohl die Onlineschulung als sinnvolle Ergänzung angesehen wird. Geschätzt werden Methoden wie Story-Lernen. Das heisst, man lernt einer bestimmten Geschichte entlang. Zum Beispiel: Was muss ich wissen, um selbstständig ein Wochenende in Paris organisieren zu können: vom Ticketkauf über die Hotelbuchung bis zum digital erstellten Fotobuch der Reise? Zentral für ältere Menschen ist die soziale Komponente im Zusammenhang mit Bildungsangeboten. Bildung ist quasi ein Event, der dem Tag Struktur und Sinn geben kann.

Nutzenorientiert ist ebenfalls ein Stichwort.

Bildung im Alter ist weniger leistungs-, sondern mehr nutzenorientiert. Ein älterer Mensch darf sich zu Recht fragen, warum er Excel beherrschen soll, wenn er den Computer lediglich für den Videochat gebrauchen will.

Wie erwähnt, gibt es kein Bildungsrecht im Alter. Heisst das, dass Bildung letztlich nur für jene zugänglich ist, die sich die Angebote auf dem Bildungsmarkt leisten können?

Bildung im Alter bringt allen etwas. Deshalb wäre es sehr erstrebenswert, dass sie finanziell so unterstützt wird, dass sie für alle zugänglich ist. Zu dieser Entwicklung kann auch die Altersforschung beitragen, weil Forschung die Akzeptanz eines Themas erhöht. Ebenso gilt es, sich zu überlegen, wie Hindernisse überwunden werden können. Wo die Mobilität eingeschränkt ist, braucht es zum Beispiel aufsuchende Bildung. Wo das Budget schmal ist, sind Ideen gefragt: So kann ein Reisebuch aus der Bibliothek oder ein Sprachkurs unter Freunden eine Alternative zur Reise sein. Altern bedeutet nicht Abbau. Wir lernen bis zum letzten Moment.

Ein abschliessendes Wort.

Ältere Menschen können viel anbieten; sie sind nicht nur Nutzniesser von Bildungsangeboten, sondern auch potenzielle Anbieter. Sie sollten motiviert werden, ihre Expertise einzubringen.

ALEXANDER SEIFERT

Als Sozialarbeiter im Jugendbereich begann Alexander Seiferts Berufsleben. 2008 sattelte der heute 43-Jährige auf die Gerontologie um – die Altersforschung. Das Fachgebiet war damals noch relativ neu und aus Sicht des gebürtigen Brandenburgers spannend, «weil es eine grosse Altersgruppe betraf, die aber im Vergleich zur Jugend in der Forschung noch wenig berücksichtigt wurde». Alexander Seifert ist seit 2020 an der Hochschule für Soziale Arbeit der Fachhochschule Nordwestschweiz tätig.

«Die Zeitspanne nach dem Renteneintritt sollte nicht nur dazu dienen, bestehendes Wissen aufzubrauchen.»

«Bildung im Alter bringt allen etwas. Deshalb wäre es sehr erstrebenswert, dass sie finanziell unterstützt wird.»



Knapp 80 Ausstellerinnen und Aussteller haben sich bei der Exposenio angemeldet

BILD: ARCHIV

Baden hält vital – durchs ganze Jahr

Die Exposenio findet bereits zum fünften Mal in Baden statt. Herzliche Gratulation zu diesem kleinen Jubiläum. Ich hoffe, dass wir uns noch viele weitere Male hier im Trafo begegnen. Das Interesse an hilfreichen Tipps im Alter und begleitender Unterstützung fürs Älterwerden ist gross – das Angebot an der Exposenio holt diese Bedürfnisse ab.

Baden und die Region sind für viele von uns Heimat. Es ist auch mein Zuhause. Hier fühle ich mich wohl, hier möchte ich alt werden. Denn Baden ist äusserst vielfältig: Natur und Urbanität, Kultur, Kulinarik und Innovation. Und Menschen, die sich in so vielen Bereichen für unsere Stadt engagieren.

Als Stadtmann freut es mich besonders, dass Baden durch seine vielseitigen Angebote die Bedürfnisse von Jung und Alt abzuholen weiss. Für ältere Menschen gibt es unzählige Möglichkeiten, sich in Baden und der Umgebung geistig und physisch fit zu halten.

So wird Baden am Dienstag nach Pfingsten zur ersten «Active City» im Aargau. Das kostenlose Sport- und Bewegungsangebot im öffentlichen Raum wird zudem von der Gesundheitsförderung im Alter des Kantons empfohlen. Auch Vermittlungsangebote der städtischen Kulturinstitutionen, Vortragsreihen und Exkursionen oder Sprachcafés in der Bibliothek sind weitere gute Möglichkeiten, um sich im Alter weiterzubilden. Bleiben Sie stets offen und neugierig und nutzen Sie die Fülle an städtischen Angeboten. Ich bin überzeugt: Baden hält uns alle vital.


 Markus Schneider,
 Stadtmann Baden BILD: ZVG

Messe mit Ausstellerrekord

Am Samstag steht das Kongresszentrum Trafo Baden zum fünften Mal im Zeichen der Generation 60 plus.

ERNA JONSDOTTIR

Sie ist die einzige Seniorenmesse im ganzen Kanton und alles andere als selbstverständlich: die Exposenio im Kultur- und Kongresszentrum Trafo in Baden. Nachdem die Organisation Senio Regio Baden als Veranstalterin grünes Licht dafür erteilt hat, arbeiten die Macher monatelang ehrenamtlich, um die Seniorenmesse überhaupt möglich zu machen.

Dieses Jahr geht die fünfte Ausgabe über die Bühne. Die Messe, die 2014 ins Leben gerufen wurde und wegen der Pandemie pausieren musste, startet mit zwei hochkarätigen Rednern. Bereits zum zweiten Mal eröffnet Regierungsrat Jean-Pierre Gallati die Veranstaltung – eine Premiere ist der Auftritt von Markus Schneider. Der Badener Stadtmann, der seine Grussworte an das Publikum richten und sich zur Alterspolitik und zum Altersnetzwerk der Stadt Baden äussern wolle, habe

ohne Zögern zugesagt, freut sich Lukas Voegele (69). Erfreut zeigt sich der Projektleiter der Exposenio auch über das grosse Interesse der Ausstellerinnen und Aussteller.

Auf Sponsoren angewiesen
 Knapp 80 Aussteller haben sich angemeldet, «die Standflächen sind ausgebucht, und die Warteliste ist noch lang», weiss Voegele. Das ist ein Rekord, 2022 wurden um die 70 Standflächen verkauft. Und diese tragen einen Teil zur Finanzierung des Anlasses bei, der um die 2500 Seniorinnen und Senioren ins Trafo locken soll.

Weil der Anlass gratis ist, sind die Organisatoren ebenso auf Sponsoren angewiesen, und diese waren offenbar nicht so spendierfreudig wie die letzten Male zuvor. Ein Loch ins Budget gerissen hat der Zusammenschluss von Turgi und Baden sowie die Fusion der CS mit der UBS. «Wir haben das Budget nicht erreicht, weshalb wir die Standgebühren etwas erhöhen



Lukas Voegele BILD: ARCHIV

und bei den Werbeausgaben sparen mussten», erklärt Voegele, «wir erwarten jedoch kein Defizit, das insbesondere deshalb, weil wir letztlich auf die Unterstützung von Senio Region Baden zählen dürfen.» Grösser werden wollen die Veranstalter der Exposenio nicht. «Unser Konzept hat sich bewährt, und wir haben inzwischen einen Bekanntheitsgrad erreicht, der uns sogar Anfragen von Referenten

beschert, die sich für einen Auftritt bei uns interessieren.»

Spannende Referate

Unter dem Titel «Rundum vital» werden am Samstag sechs Referentinnen und Referenten die Senioren in spannende Themen einführen: vom Gedächtnistraining im Alter über die Ernährung ab 60 Jahren bis zur altersmedizinischen Wissenschaft, die auf gutem Weg ist, das Geheimnis des gesunden Alterns zu entschlüsseln. Lehrreiche Informationen zu zahlreichen Beschwerden, die starke Schmerzen auslösen, erhalten Interessierte am Stand der Klinik für Orthopädie des Kantonsspitals Baden.

Voegele, der für das Rahmenprogramm verantwortlich ist, hat bereits alle Powerpoint-Präsentationen der Referenten erhalten. «Die Vorträge sind alle hochinteressant, ich würde am liebsten jeden Vortrag besuchen.» Aufgrund seiner vielfältigen Aufgaben an der Messe sei ihm das leider nicht möglich.

Wohnungsbesichtigung

Samstag,
 23. März 2024
 10–14 Uhr

auf der Baustelle
 Bruggerstrasse 145/147
 (Baustelle ist nicht barrierefrei!)



**Erstvermietung
 Seniorenwohnungen
 im Kappelerhof, Baden**

Mehr Infos: vivable-kirchdorf.ch/kappelerhof

125052 RSK



ÜBERALL FÜR ALLE

Wir vom Team der Spitex LAR sind voller Vorfreude darauf, Sie auf der EXPOsenio 2024 in Baden zu begrüssen!

Haben Sie bereits im Vorfeld Fragen?
 Gerne sind wir unter info@spitex-lar.ch oder auch telefonisch unter +41 56 203 56 00 für Sie erreichbar.

125104 RSK



Hanno Diethelm, 68, Brugg

BILD: ZVG

Leben für Fortgeschrittene

«Ich war schon als Kind von fröhlichem Wesen und kam stets mit allen gut aus. In jungen Jahren war ich in Lesotho und Tansania in der Entwicklungshilfe tätig. Mein weiteres Berufsleben hatte mit Finanzen zu tun. Vor der geplanten Frühpensionierung fand ich als Vorstandsmitglied des Odeons in Brugg ein mir bisher unbekanntes Umfeld von Kultur-Interessierten. Wir werden mit unseren Freunden älter und merken oft gar nicht, dass das soziale Umfeld nicht mehr Abbild der Gesellschaft ist. Deshalb ist das Engagement im Odeon wichtig für meine geistige Fitness und Offenheit, denn dort habe ich viel mit jüngeren Leuten zu tun. Meine Frau ist in der Begleitung von Sterbenden tätig. Die Literatur, die sie in der Ausbildung studierte, habe ich mitgelesen. Jeder Mensch stirbt anders. Einigen gelingt es, in Frieden die Welt zu verlassen. Andere kämpfen bis zuletzt. Ich möchte zur ersten Gruppe gehören. Ich habe keine «Bucket List». Im Alter muss man nicht ständig etwas erreichen. Vielmehr gilt es, sich bewusst zu sein, was wirklich zählt: Für mich ist das eine weiterhin glückliche Zweisamkeit mit meiner Ehefrau und dass wir beide uns an der erfrischenden Entwicklung unserer Enkelkinder erfreuen dürfen.»

CF

Veranstaltungen: Tipps für Ü60

Fitnesscheck in Windisch

Möchten Sie gern wissen, wo Sie mit Ihrer Fitness stehen? Anhand verschiedener Tests zu Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit wird der Formstand bestimmt. Im anschliessenden persönlichen Beratungsgespräch werden die Ergebnisse kommuniziert und allgemeine Tipps, wie allfällige Defizite trainiert werden können, vermittelt. Anmeldungen werden telefonisch entgegengenommen unter der Nummer 062 837 50 73. Dauer: 1 Stunde.

23. März, Turnhalle Dohlenzegg in Windisch

«Spas kennt keine Altersgrenze»

Das letzte Sportfest im Jahr 2022 lockte über 300 Teilnehmende nach Schinznach-Bad. Bei guter Stimmung wurde engagiert und neugierig bei bekannten und neuen Sport- und Bewegungsaktivitäten mitgemacht. Das Sportteam der Pro Juventute Aargau ist am Planen und Organisieren des nächsten Sportfests. Reservieren Sie sich den Termin und freuen Sie sich auf einen sportlichen Tag.

Weitere Infos folgen unter ag.prosenectute.ch/de

BEAT KIRCHHOFER

Ein langes Leben ist ein Wunsch, den wir Menschen seit Urgedanken haben. Im Mittelalter war ein langes Leben einzig den Reichen vorbehalten. Die mittlere Lebenserwartung lag bei nur 27 Jahren. Sogar diejenigen, die das Kleinkindalter überlebten, wurden in der Regel nicht älter als 40. Verantwortlich für den frühen

Weltkrieg - die sogenannte Babyboomer-Generation - erreichten ab Mitte der 1960er-Jahre nach und nach das erwerbsfähige Alter. Das sorgte für einen deutlichen Anstieg in der Erwerbsbevölkerung. Wenn mehr Personen arbeiten können und viele das auch tun, dann wächst die Volkswirtschaft insgesamt. Tempi passati. Die erwerbsfähige Bevölkerung nimmt, ohne Berücksichtigung der Zuwanderung, immer stärker ab.

rausforderungen. Eine Schere, die sich auch bei der Finanzierung der Gesundheitskosten auftut; die Zahl gesunder Menschen als Krankenkassen-Prämienzahlerinnen und -zahler sinkt im Gleichschritt mit einer immer älteren Gesellschaft. Der Nutzen, der mit dem ins Gesundheitswesen investierten Geld erzielt wird, ist allerdings gross. Wir sind in der Lage, Erkrankungen gut vorzubeugen oder sie zumindest hinauszögern. Auf der anderen Seite sehen wir uns einem knapperen personellen Angebot gegenüber, vor allem in ländlichen Regionen, wo es häufig an (Haus-)Ärztinnen und Ärzten mangelt.

Längere Lebensarbeitszeit

Wären da nicht rüstige Seniorinnen und Senioren mit ihrer Berufserfahrung Teil der Lösung? Der wirksamste Lösungsansatz ist eine in Politik und Bevölkerung höchst umstrittene Erhöhung des Rentenalters. Sie würde zu einer Zunahme der Erwerbsbevölkerung führen - und gleichzeitig die Ausgabenlast der AHV reduzieren. Der Staat könnte aber auch mit Anreizen arbeiten - insbesondere bei den Steuern (Progression). Die staatlichen Rahmenbedingungen sollten so ausgestaltet werden, dass es sich lohnt, als Rentnerin, als Rentner einer Beschäftigung nachzugehen.

Die Frage ist allerdings, ob die Wirtschaft daran interessiert ist, älteren Semestern als Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen Job zu geben. Haben nicht Leute über 50 grösste Mühe, eine Stelle zu finden? Laut dem kantonalen Amt für Wirtschaft ist die Arbeitslosenquote der Ü50-Generation in den letzten Jahren stärker gesunken als jene der übrigen Erwerbsbevölkerung. Verschiedene Grosskonzerne - speziell der Versicherungsbranche - haben zudem damit begonnen, älteren Mitarbeitenden die Möglichkeit zu offerieren, von ihrer Führungs- in eine Spezialistenfunktion zu wechseln - unter Besitzstandswahrung bei der Pensionskasse. Damit soll ein sanfterer Übergang in die Pensionierung und eine mögliche Weiterarbeit nach 65 gefördert werden. Gleichzeitig können jüngere Mitarbeitende beim Start in ihre Führungsposition vom Erfahrungswissen der älteren Kolleginnen und Kollegen profitieren - der demografische Wandel ist auch eine Chance.

Älterwerden im Spiegel der Zahlen

Wir werden immer älter. Das führt in unserer Gesellschaft zu massiven Veränderungen, die es aktiv zu gestalten gilt.

Tod waren schlechte Lebensbedingungen - mangelhafte Ernährung, katastrophale hygienische Verhältnisse und ein nur bescheidenes medizinisches Wissen.

Aktuell haben in der Schweiz geborene Knaben eine Lebenserwartung von 81,6 Jahren, Mädchen von 85,7. Ist man erst einmal 80, dann stehen einem Mann statistisch gesehen weitere 7,97 Lebensjahre bevor - einer Frau 9,49. Diese hohe Lebenserwartung - 1948 bei der Einführung der AHV betrug sie für Männer 66,4 und für Frauen 70,9 Jahre - hat zu einem massiven demografischen Wandel geführt, der alle Bereiche unserer Gesellschaft tangiert. «Dieser demografische Wandel hat ähnlich einschneidende Auswirkungen auf die nahe sowie auf die fernere Zukunft unseres Landes wie etwa der Klimawandel oder andere Megatrends. Beide Entwicklungen gelten als unumkehrbar», schreibt der Bundesrat in seiner Antwort auf einen parlamentarischen Vorstoss zum Thema.

Zwei Erwerbstätige pro Rentner

Wie viele andere Länder profitierte die Schweiz ebenfalls in den letzten Jahrzehnten von einer «demografischen Dividende»: Die geburtenstarken Jahrgänge nach dem Zweiten

Während die ständige Wohnbevölkerung der Schweiz zwischen 1970 und 2020 um 40 Prozent gewachsen ist, stieg die Zahl der Personen ab 65 Jahren im gleichen Zeitraum um 129 Prozent. Demgegenüber ist die Zahl der 0- bis 19-Jährigen um 10 Prozent gesunken. Das Ende des Babybooms der 1960er-Jahre leitete einen markanten Rückgang der Kinderzahl je Frau ein. Lag die Geburtenziffer 1964 noch bei 2,7 Kindern pro Frau, liegt sie seit 2009 bei 1,5 Kindern. Bereits während der Wirtschaftskrise in den 1970er-Jahren sank die Geburtenhäufigkeit unter die Grenze des Generationenerhalts.

Die Zahl der 20- bis 64-Jährigen erhöhe sich in den nächsten Jahrzehnten trotz einer konstanten Einwanderung von Leuten im Erwerbsalter kaum, stellt der Demograf Raymond Kohli in einer Publikation fest. Derzeit entfallen rund drei Leute im Erwerbsalter auf eine Person im Rentenalter. 2070 wird die Rente einer 65-jährigen oder älteren Person nur noch durch zwei 20- bis 64-Jährige finanziert. Nach dem Ja der Stimmberechtigten zu einer 13. AHV-Rente erhöhen sich die Kosten ab 2026 sofort um zusätzliche vier Milliarden Franken pro Jahr.

Diese Veränderungen stellen Politik und AHV vor grosse finanzielle He-



Das Alter gesund geniessen - wie hier in Italien - ist unser aller Ziel

BILD: BKR

Abnehmen mit viel essen!

Das schaffen Sie mit uns auch!
Rufen Sie gleich an: **056 470 00 08**



Chantal Gloor aus Niederrohrdorf

Auf ParaMediForm aufmerksam geworden bin ich dank dem Partner einer Kollegin, der selbst erfolgreich am Programm teilgenommen hat.

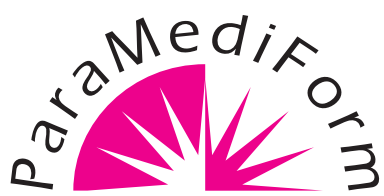
Er berichtete sichtlich angetan vom Konzept des Unternehmens. Dabei erfuhr ich unter anderem von den drei Phasen «**schlank werden**», «**schlank sein**» und «**schlank bleiben**», in denen man stets in regelmässigen Abständen professionell begleitet wird. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich selbst das Bedürfnis, ein paar Kilos abzunehmen und mich in meinem Körper wieder wohler zu fühlen. Es war genau diese Verbindlichkeit, welche ich brauchte und die mich dazu brachte, mich ebenfalls bei ParaMediForm anzumelden.

Bis zum Zeitpunkt der Anmeldung war mir zwar bewusst, dass eine ausgewogene Ernährung wichtig ist, doch richtig Bescheid darüber, wovon ich täglich wieviel essen sollte, wusste ich nicht. **Dank des ParaMediForm-Programms lernte ich einerseits, welche Nahrungsmittel den einzelnen Nährstoffgruppen angehören und andererseits wovon man ganz konkret welche Mengen essen darf, um das Körpergewicht zu reduzieren.** Mit der persönlichen Stoffwechselanalyse kam für mich ein weiterer Wissensbaustein dazu, der mir wichtige Hinweise in Bezug auf meine Ernährung lieferte.

Besonders überzeugend am ParaMediForm-Programm ist für mich, dass es sich nicht um eine Diät, sondern um eine Ernährungsumstellung handelt. So kann Essen weiterhin satt machen und ein Genuss bleiben, bei dem auch ohne schlechtes Gewissen mal ein Stück Schokolade drinliegt. Schliesslich geht es darum, bewusster zu essen, um den Körper ausreichend mit dem zu versorgen, was er wirklich braucht.

Heute bin ich stolz darauf sagen zu können, dass ich mit 11 Kilogramm Körpergewicht weniger, selbst erfolgreiche Teilnehmerin des ParaMediForm-Programms bin. **Umso mehr ist es mir deshalb ein Anliegen, auch anderen Menschen Mut zu machen, sich auf den Weg zu ihrem Wohlfühlgewicht zu begeben.**

Chantal Gloor



Institut für Gesundheit, Wohlbefinden und Gewichtsabnahme

Packen auch Sie diese Chance und machen Sie den ersten Schritt:
Telefon 056 470 00 08

Informationsgespräch kostenlos!

-11 kg

ParaMediForm Baden



Brigitte & Fabienne Huwiler

Täferstrasse 1a
5405 Baden-Dättwil
Telefon 056 470 00 08
baden@paramediform.ch
www.paramediform.ch/baden

Krankenkassen anerkannt!

Zusatzversicherung
ZSR-Nr. E178763 anerkannt
Neu übernimmt Groupe Mutuel
bis zu **70 % der Kosten!**



124997 RSK

✓ Im Alltag praktikabel ✓ Einfach und erfolgreich ✓ Mit natürlichen Lebensmitteln ✓ Von Ärzten empfohlen

Infos – Vorträge – Begegnungen
Messe geöffnet von 9.00 – 17.00 Uhr



EXPO
senio
SONDERTHEMA
RUNDUM VITAL

Kostenloser
Eintritt

TRAFO BADEN - 16. MÄRZ 2024

- 74 Aussteller mit Angeboten für das Leben im Alter 60+
- Sondertema «Rundum vital»:
 - Wie bewahre ich die physische und mentale Fitness?
 - Attraktives Rahmenprogramm mit 6 Referaten
 - Kurzreferate KSB, Klinik für Orthopädie
- Eröffnung durch Regierungsrat Aargau und Stadtammann Baden
- Musikalische Begleitung durch die Dixieband «Many Beers after», Tanzshow mit NatMove
- Gemütliche Cafeteria, musikalische Unterhaltung

www.exposenio.ch

ASV Aargauischer
Seniorenverband

senio
REGION
BADEN

Mit RVBW bequem zur EXPOsenio!

124585 RSK

Weltneuheit: Das kleinste aufladbare Im-Ohr-Hörgerät



Weltneuheit: Das Silk Charge&Go IX mit Ladestation

Bei der Hörberatung Wettingen Heinz Anner AG kann die Weltneuheit – das Silk Charge&Go IX – ab sofort unter fachkundiger Beratung ausprobiert werden.

Das Silk Charge&Go IX ist das weltweit kleinste aufladbare Im-Ohr-Hörgerät. Es passt vollständig in den Gehörgang, ist somit unsichtbar, und sorgt mit einer Akkulaufzeit von bis zu 28 Stunden für uneingeschränkten Hörgenuss. Das Mini-Hörgerät ist zudem mit der neuesten Hörgerätektechnologie ausgestattet, die in geräuschvollen Hörumgebungen verschiedene Gesprächspartner erkennt und sich optimal an die Hörsituation anpasst. Das Silk Charge&Go IX eignet sich ideal für

leichte bis mittlere Hörbeeinträchtigungen. Ein weiterer Vorteil: Das Silk Charge&Go IX kann unterwegs aufgeladen werden, und zwar in einem kleinen Etui mit integrierter Powerbank, die bis zu vier zusätzliche, kabellose Ladevorgänge ermöglicht. Ein Batteriewechsel entfällt bei diesem Im-Ohr-Hörgerät gänzlich.

Ein Hörverlust ist frühzeitig ernst zu nehmen. Am besten ruft man gleich an und lässt sich bei einem unverbindlichen Hörtest von den Experten beraten. Zum langjährigen Team gehören die Hörgeräte-Akustiker Heinz Anner, Andreas Gleichmar und Dominic Anner sowie die Kundenberaterinnen Bernadette Anner, Daniela Wettstein und neu im Team Sandra Kammermann.

HÖRBERATUNG
WETTINGEN
HEINZ ANNER AG

Telefon 056 427 21 66

Landstrasse 88, 5430 Wettingen
www.hoerberatung-wettingen.ch

123968 RSK

das **KEHL**
Baden

Hier findet
das Leben statt

Das Alterszentrum Kehl in Baden wurde im Jahr 1964 eröffnet und war damals schweizweit eines der ersten Alterszentren, das neben der Langzeitpflege das Wohnen mit Dienstleistungen anbot. Das Konzept ist aktueller denn je und erfreut sich grosser Beliebtheit.

Das Motto des Alterszentrums Kehl lautet «Wohnen - Leben - Geniessen - Arbeiten». Wir wollen ein sozialer Ort sein, ein Lebensmittelpunkt für Menschen aus verschiedenen Generationen, an dem sie sich wohl fühlen. Dies gilt nicht nur für unsere Bewohnenden und Mieter, sondern auch für unsere Mitarbeitenden und Gäste.

Besonders geeignet sind dafür unser öffentliches Restaurant, das an 365 Tagen im Jahr geöffnet ist und für seine Bankette bekannt ist, unser wunderbarer Park «Unter den Lauben» sowie unsere Seminarräume mit bis zu 120 Sitzplätzen, die auch externen Firmen und Organisationen die Möglichkeit bieten, die Infrastruktur des Kehls zu nutzen.

Dank der guten Anbindung an den öffentlichen Verkehr, die Linie 9 der RVBW fährt zweimal in der Stunde vom Bahnhof Baden ins Kehl, sind wir bequem zu erreichen.



www.daskehl.ch

info@daskehl.ch

056 200 28 28

125007 RSK

«Ich schaue, dass ich allein zurechtkomme»

Freya Teufelberger weiss genau, was sie will. Einer ihrer Wünsche ist es, möglichst lang in ihren eigenen vier Wänden in Gebenstorf zu leben. Damit das klappt, hat sie sich vor einigen Monaten für den Rotkreuz-Notruf entschieden.

Drei Kinder, elf Enkel- und fünf Urenkelkinder: Die 84-jährige Freya Teufelberger darf auf ein volles und glückliches Leben zurückblicken. In Gebenstorf, wo die gebürtige Österreicherin seit 1978 wohnt, ist sie in ihrer Nachbarschaft gut eingebettet. Und doch sagt sie: «Ich schaue, dass ich allein zurechtkomme und dass sich meine Familie keine Sorgen um mich machen muss.» Auch ihr Ehemann, um den sie sich kümmerte und der vor rund einem Jahr verstarb,

wollte möglichst lang zu Hause bleiben.

So wie ihr geht es vielen Menschen im Aargau. Sie lieben ihr Zuhause und möchten möglichst lang in den eigenen vier Wänden bleiben. «Meine Selbstständigkeit ist mir sehr wichtig. Solang ich kann, bleibe ich hier», sagt Freya Teufelberger mit Nachdruck. Ihr grosser Blumengarten ist ihr grösstes Hobby. Daneben singt sie in einem Chor und betätigt sich sportlich mit Turnen oder Schwimmen. Die

Messe am Sonntag gehört ebenfalls zu ihrem Wochenprogramm.

Diverse Verletzungen erlitten und Massnahmen getroffen

Welche Auswirkungen ein Sturz haben kann, weiss Freya Teufelberger nur zu gut. Viele Aktivitäten, die sie sonst macht, waren aufgrund der Verletzungen nicht mehr möglich. «Das war nicht immer einfach», weiss sie. Vor einem Jahr zog sie sich einen Genickbruch zu - sie hatte grosses Glück. Im Sommer 2023 stolperte sie auf der Strasse und kugelte sich die Schulter aus. «Ich hatte das Vertrauen in meinen Körper ein wenig verloren», erzählt sie. Eines Morgens im Herbst wollte sie das Laub unter dem grossen Apfelbaum vor dem Haus zusammenkehren. Als sie das aufgrund ihrer Verletzung nicht schaffte, fasste sie zwei Beschlüsse: «Ich liess den Apfelbaum fällen und kümmerte mich endlich um eine Notrufuhr.»

Wenige Tage später bekam sie Besuch von einer Notrufbetreuerin. Diese installierte und testete den Rotkreuz-Notruf bei Freya Teufelberger zu Hause. «Sie lief durch den ganzen



Freya Teufelberger wohnt in Gebenstorf. Sie möchte sich so lang wie möglich selbst um ihren Garten kümmern

BILD: ZVG

DAS SCHWEIZERISCHE ROTE KREUZ, KANTON AARGAU

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK), Kanton Aargau, unterstützt benachteiligte und beeinträchtigte Menschen im Kanton. In den Bereichen Entlastung, soziale Integration und Bildung verhelfen rund 130 Mitarbeitende und etwa 1000 Freiwillige diesen Menschen zu mehr Selbstständigkeit, Sicherheit und Zugehörigkeit.

Die breite Palette von Hilfsangeboten des SRK, Kanton Aargau, steht im Zeichen der Menschlichkeit und wird nach den Grundsätzen der Rotkreuz-Bewegung aktuellen Bedürfnissen angepasst und laufend weiterentwickelt. Das SRK, Kanton Aargau, finanziert sich hauptsächlich durch Erträge aus Dienstleistungen und Projekten sowie durch Mitgliederbeiträge und Spenden.

www.srk-aargau.ch

Garten und in den Keller, um zu prüfen, ob das Signal der Alarntaste überall hinkommt», erzählt sie und ergänzt: «Ich habe viele Treppen im Haus. Der Rotkreuz-Notruf vermittelt mir mehr Sicherheit. Wenn mir etwas passieren sollte, kann ich einen Knopf drücken und via Notrufgerät mit jemandem reden, der Hilfe organisieren kann.» Diese Sicherheit wollte sie jedoch nicht nur zu Hause spüren. Des-

halb entschied sie sich für ein mobiles Notrufgerät, das aus zwei Teilen besteht. Einerseits umfasst es die Basisstation mit Lautsprecher, die auf der Kommode Platz gefunden hat. Andererseits ist es das Notrufgerät in Taschenformat. «Es war mir wichtig, auch unterwegs sicher zu sein», erzählt Freya Teufelberger, bevor sie sich wieder den Blumen im Garten widmet.

RS

PUBLIREPORTAGE

35 Jahre Sportmedizin in Baden

Das Fitnesscenter Baden feiert – seien Sie dabei!

Am 20. April 2024 öffnet das sportmedizinische Trainingszentrum in Baden seine Türen für ein grosses Jubiläumfest. Zum 35-jährigen Bestehen spricht der Geschäftsführer Dino Vock über die Besonderheiten des Zentrums und verrät, wieso Fitness etwas für alle ist.

Dino Vock, herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum. Vor 35 Jahren eröffnete Ihr Vater, der ehemalige Nationaltrainer und Spitzenturner Armin Vock, das Fitnesscenter. Vor einem Jahr haben Sie den Familienbetrieb übernommen. Was erwartet die Besucher* am Tag der offenen Tür?

Vielen Dank. Wir sind stolz darauf, unser 35-jähriges Bestehen zu feiern. Am Tag der offenen Tür können Besucher unsere moderne Ausstattung erleben, an verschiedenen Fitnessaktivitäten teilnehmen und unser qualifiziertes Team kennenlernen.

Was macht Ihr Trainingszentrum einzigartig?

Dass «Fitness-Guide» (Qualitätslabel für Fitnesscenter) uns mit fünf Sternen und der Zusatzzertifizierung «MEDICAL» ab 2024 auszeichnet, zeigt, wo unsere Stärken liegen. Unser Zentrum verbindet Fitness mit sportmedizinischem Know-how. Wir bieten individuelle Betreuung durch eidgenössisch ausgebildetes Fitnesspersonal und unsere Physiotherapeuten – gemeinsam legen wir grossen Wert auf die korrekte Ausführung

der Übungen. Zudem können sich unsere Mitglieder von unserem Center-Arzt beraten lassen. Unsere Spezialisierung auf Reha und Senioren macht unser Angebot einzigartig und umfassend.

Wie würden Sie die Atmosphäre in Ihrem Zentrum beschreiben?

Wir glauben, dass Spass am Sport und Wohlbefinden im Vordergrund stehen sollten. Unsere Mitglieder kennen sich, es herrscht eine freundliche Atmosphäre, welche durch die familiäre Unternehmenskultur hervorgehoben wird. Genau deshalb trainieren Mitglieder bei uns.

Was können neue Mitglieder von Ihrem Angebot erwarten?

Neue Mitglieder erhalten einen individuellen Trainingsplan, der regelmässig angepasst wird. Wir bieten eine breite Palette an Kursen, von Group-Fitness bis zu spezialisierten Trainings. Dabei kombinieren wir vor Ort Fitness mit medizinischer Trainingstherapie, indem wir Physiotherapie und spezielle Trainingsgeräte für eine umfassende Betreuung anbieten. Unser



Das Team des Fitnesscenters Baden freut sich auf Sie (v. l.): Geschäftsführer Dino Vock, Katharina, Lilla und Janick.

MTT-Zentrum (Medizinische Trainingstherapie) gehört bestimmt zu den grössten des Kantons Aargau, wenn es nicht sogar das grösste ist.

Was sind die Zukunftspläne Ihres Zentrums?

Wir streben danach, weiterhin an der Spitze der sportmedizinischen Fitness zu stehen. Das bedeutet, unsere Ausstattung ständig zu erneuern und unser Angebot zu erweitern, um den Bedürfnissen unserer Mitglieder gerecht zu werden.

Warum sollten die Menschen gerade Ihr Zentrum für ihr Gesundheits- und Fitnessziel wählen?

Wir bieten mehr als nur Fitness; wir bieten eine Gemeinschaft und eine professionelle Betreuung, die auf jeden Einzelnen zugeschnitten ist. Bei uns ist jeder willkommen, und wir sorgen dafür, dass jedes einzelne Mitglied wertgeschätzt und optimal unterstützt wird.

Was würden Sie Personen empfehlen, die zögern, ins Fitnesscenter zu gehen?

Ich empfehle ein unverbindliches Schnuppertraining. Unser Zentrum ist für jeden offen, unabhängig von Fitnessniveau und Alter. Wir schaffen eine positive, unterstützende Atmosphäre, die Hemmungen abbaut und jeden ermutigt, seine Fitnessziele zu erreichen.

Das sportmedizinische Trainingszentrum in Baden feiert nicht nur ein Jubiläum, sondern auch eine langjährige Tradition der Fitness-Exzellenz. Der Tag der offenen Tür am 20. April ist die perfekte Gelegenheit, das Fitnesszentrum selbst zu entdecken.

*Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

www.fitnesscenterbaden.ch