

General-Anzeiger

Mit «Rund ums Altern»

Das Amtsblatt der Gemeinde Hausen AG
Die Regionalzeitung für den Bezirk Brugg
und angrenzende Gemeinden



Schönes hat einen Namen...

Boutellier

Uhren & Schmuck, Brugg

124271 GA

23987E BK

mäder
Landmaschinen

5524 Niederwil www.maeder-ag.ch 056 622 54 54
5244 Birmhard info@maeder-ag.ch 056 225 10 10

SABO Rasenmäher
Cub Cadet Rasenroboter
Gartengeräte

Reparatur aller Marken

BROCKI INTERNATIONAL
Lupfig

Haus- und Wohnräumeumgen
Gratis Abholddienst für NUR gut erhaltene, zeitgemässe Möbel, Haushaltsachen wie Kleider, Textilien, Spielsachen, Werkzeuge, Geschirr und Gartensachen.

Öffnungszeiten:
Mo 14.00–18.00 Uhr
Di–Fr 9.00–11.45 Uhr
14.00–18.00 Uhr
Sa 9.00–16.00 Uhr

124885 RSK

Industriestrasse 3 | 5242 Lupfig
056 442 59 69 | 079 737 56 74
www.brocki-international.ch
info@brocki-international.ch



Ein Betrug im fünfstelligen Bereich

Am Bezirksgericht Brugg begann letzte Woche der Prozess um einen Betrugsfall. Die Anklagepunkte lauten: gewerbsmässiger Diebstahl, Urkundenfälschung und betrügerischer Missbrauch einer Datenverarbeitungsanlage. In einem Brugger Coiffeursalon hatte eine Hairstylistenin über Jahre hinweg ihrer

Chefin über 74 000 Franken gestohlen – das Ausmass des Schadens dürfte noch grösser sein. Die Angeklagte stornierte kleine Beträge aus dem Kassensystem. Im Sommer 2021 flog sie auf. Vor Gericht wies die Angeklagte alle Vorwürfe zurück. Es gilt die Unschuldsvermutung. **Seite 3**

BILD: ARCHIV

DIESE WOCHE

POSTRAUB Das laufende Bühnenspielspiel «Die Post-Räuber» der Theatergruppe Villigen beruht auf wahren Begebenheiten. **Seite 11**

PROGRAMM Das Bildungsnetzwerk Aargau Ost erkundet in einer Veranstaltungsreihe Generationenunterschiede. **Seite 13**

PIONIERGEIST Vor 40 Jahren hob auf dem Flugplatz Birrfeld das erste Schweizer Muskelkraft-Flugzeug zum Jungfernflug ab. **Seite 17**

ZITAT DER WOCHE

«Meine Mentee wird auch an Grossrats- und Fraktionssitzungen dabei sein.»



Karin Koch Wick teilt ihre Erfahrungen als Mentorin bei Mentoring Aargau. **Seite 7**

GENERAL-ANZEIGER

Effingermedien AG | Verlag
Bahnhofplatz 11 · 5201 Brugg
Telefon 056 460 77 88 (Inserate)
Redaktion 056 460 77 98
redaktion@effingermedien.ch
inserate@effingermedien.ch · effingermedien.ch

Achtung!

Vom 14.3. bis 23.03.2024
Berner Trödler für Sie in der Region

Wir kaufen diverse Flohmarktartikel wie: **Schwyzörgeli**, Geschirr, Kleider, Uhren, Modeschmuck, Goldschmuck, Bücher, Bilder, Pelzmantel, Porzellan, Handtaschen, Antiquitäten, Werkzeuge, Velos, Elektromaschinen, Musikinstrumente und vieles mehr. **NEU auch Wein- und Champagnerflaschen** Machen Sie was sie nicht brauchen zu Geld. Vereinbaren Sie einen persönlichen Termin.
L. Minster, Tel. 076 382 99 49

125180 ACM

NEWS
aus Ihrer
Region
finden Sie
auf

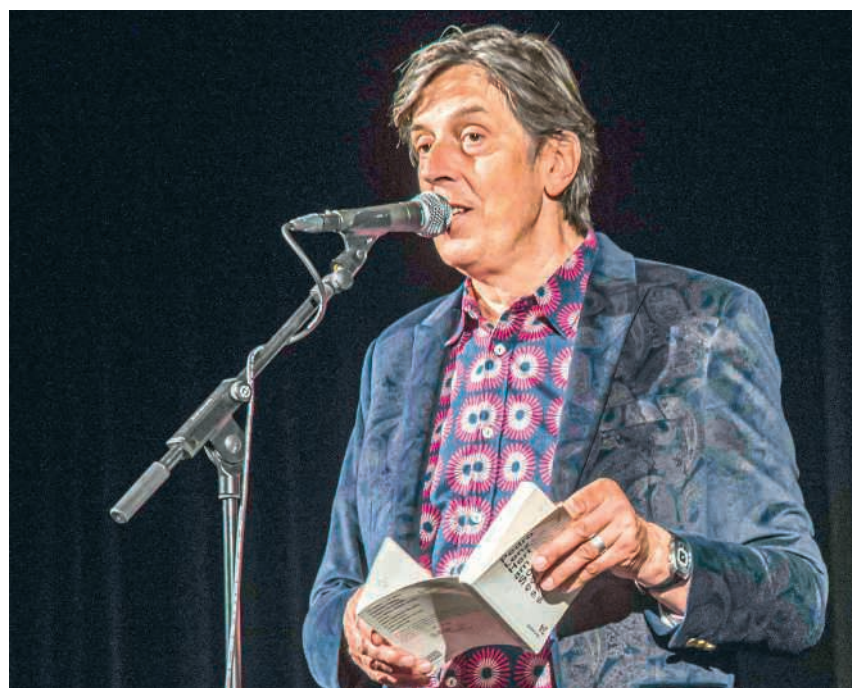
ihre-region-online.ch

LUPFIG: Schriftsteller Pedro Lenz liest am 22. März in der Bibliothek Eigenamt

Kleine Worte mit grosser Wirkung

In einer musikalischen Lesung tritt der Autor Pedro Lenz mit einem Saxofonisten auf und liest im Wechsel mit dem Instrument aus seinen Kolumnen.

Als Kind, erzählt Pedro Lenz, habe er im Musikunterricht kaum einen Ton nachsingen und halten können. Seine Musikalität lebt der gelernte Maurer heute als Wortkünstler aus. Geboren und zweisprachig in Langenthal aufgewachsen, schreibt der 59-Jährige meistens auf Mundart. Wie viele Schriftsteller interessiert ihn der Aussenblick auf die Sprache, aber wie nur wenige beschäftigt er sich dabei eingehend mit den Details, mit der Wirkung oder wörtlichen Bedeutung von Redewendungen und Idiomen. Kleinheiten des Alltags und Floskeln stellen für den Literaten eine grosse Inspiration dar. **Seite 15**



Bühnenpräsenz hat Pedro Lenz von Musikern gelernt

BILD: ZVG | KUNSTPROJEKTE

REGION

Wer rastet, der rostet

Der Mensch liebt das Forschen. Wie und weshalb wir altern, wird seit Jahrzehnten von der Alterswissenschaft (Gerontologie) ergründet, und in der Medizin ist eine Spezialdisziplin, die Geriatrie, damit befasst, Patientinnen und Patienten, die an alterstypischen Erkrankungen leiden, durch Diagnose- und Therapiemethoden zu helfen. Auch in der Disziplin des würdigen Alterns gilt: Vorbeugung ist besser als Heilung. Zu grossen Teilen bestimmt nämlich der Lebensstil, wie wir altern. «Wir wissen heute, dass 40 Prozent aller Demenzerkrankungen vermieden werden könnten und der Schwerpunkt auf der Prävention liegen muss», sagt Heike A. Bischoff-Ferrari, Professorin für Geriatrie und Altersforschung, im Interview. An der Exposenio wird sie einen Vortrag zum Thema «Das biologische Alter austricksen» halten. Als zentralen Faktor für Langlebigkeit nennt sie tägliche Bewegung. **Seite 19**

FORD FIESTA

SOFORT VERÜGBARE LAGERFAHRZEUGE
JETZT VORBEI KOMMEN UND PROBE FAHREN



Küng Automobile
Gebenstorf | Wettingen | kueng-automobile.ch

Auto-Center Küng AG
Landstrasse 148, 5430 Wettingen, Tel. 056 426 26 36
admin.ac@kueng-automobile.ch, www.kueng-automobile.ch

FILMTIPP

Die skrupelloseste Drogenbaronin



Griselda, USA, 2023, Netflix

«Griselda» erinnert stark an die epische Dokumentarfilmreihe «Cocaine Cowboys», welche die wahre Geschichte des Drogenhandels in Miami während der Blütezeit der Kokainindustrie beleuchtet. Die Serie nimmt diese Ära auf und konzentriert sich auf das Leben und die Machenschaften der Kokainkönigin Griselda Blanco, einer Schlüsselfigur dieser Zeit. Die Netflix-Produktion erweitert das Universum von «Cocaine Cowboys» und bietet eine fesselnde Interpretation der Geschichte von Griselda Blanco und ihrer Funktion in der kolumbianischen Drogenwelt. Als vierfache Mutter und dreifache Ehefrau setzte sich Blanco gegen ihre Gegner durch und ermordete jeden, der sich ihr in den Weg stellte. Nicht einmal auf kleine Kinder nahm die Gangsterin Blanco Rücksicht. An der Miniserie wurde die Darstellung der Protagonistin kritisiert: Diese sei zu wenig skrupellos. Ebenfalls wurde bemängelt, dass Schauspielerinnen Sofia Vergara zu gutaussehend für die Rolle gewesen sei – im Gegensatz zur echten Griselda Blanco. Trotzdem brilliert die Hauptdarstellerin Sofia Vergara in ihrer Rolle.



Laura Hohler ist freie Journalistin und Drehbuchautorin

BUCHTIPP

Bibliothek Windisch

Gewässer im Ziplock



Roman von Dana Vowinckel Suhrkamp Nova, 2023

Die 15-jährige Margarita lebt mit ihrem israelischen Vater Avi am Prenzlauer Berg in Berlin. Ihre amerikanische Mutter Marsha ist Linguistikprofessorin in Jerusalem. Sie hat die Familie verlassen, als Margarita zwei Jahre alt war, weil sie das Leben als Jüdin in Deutschland nicht ertrug. Die Geschichte startet in Chicago, wo Margarita den Sommer bei Marshas Eltern verbringt. Da sie einsam ist und Heimweh hat, entscheiden ihr Vater und ihre Grosseltern, dass Margarita für ein paar Wochen ihre Mutter besuchen soll. Margarita ist empört, sie kann sich kaum erinnern, wie ihre Mutter aussieht. Widerwillig fügt sie sich. In Israel trifft sich schliesslich die ganze Familie wieder. Die Geschichte ist aus zwei Perspektiven erzählt, einerseits aus derjenigen der wütenden und suchenden Margarita, die sich herumgeschoben und nicht ernst genommen fühlt. Andererseits lesen wir den inneren Gedankenstrom von Avi, einem tiefgläubigen Kantor, der sich fragt, ob er seiner Teenagertochter gerecht wird und wie ein jüdisches Leben in Berlin möglich ist. Die Personen sind vielschichtig beschrieben, ihre Zerrissenheit zwischen den Kulturen kommt gut zur Geltung.



Gabi Umbricht Co-Leiterin der Gemeinde- und Schulbibliothek Windisch

AMTLICHES

Abwasserverband Bözberg West

122413 GA

Sitzung Abwasserverband vom 6. März 2024

Gestützt auf § 16 der Satzungen des Abwasserverbandes Bözberg West (AVB) werden die Beschlüsse des Verbandes im offiziellen Publikationsmittel der Verbandsgemeinden publiziert. Demnach publiziert der Vorstand des Abwasserverbandes die referendumsrelevanten Beschlüsse seiner Sitzung vom 6. März 2024:

1. Rechnung Abwasserverband 2023; Genehmigung

Beschlüsse des Vorstandes vom 6. März 2024 werden rechtskräftig, wenn nicht innert 60 Tagen seit der Veröffentlichung, das heisst bis 13. Mai 2024, von 5 % der Stimmberechtigten der Verbandsgemeinden oder durch den Gemeinderat einer Verbandsgemeinde, gemäss § 16 der Satzungen des Abwasserverbandes, das Referendum ergriffen wird. Unterschriftenbogen können beim Aktuarat des Abwasserverbandes bezogen werden. Kommt ein Referendum zustande, wird der Vorstandsentscheid einer Urnenabstimmung unterstellt.

Hornussen, 11. März 2024

Vorstand des Abwasserverbandes

Bad Zurzach, 7. März 2024

*Auf einmal bist du nicht mehr da, und keiner kann's verstehen.
Im Herzen bleibst du uns ganz nah bei jedem Schritt, den wir gehen.
Nun ruhe sanft und geh in Frieden, denk immer dran, dass wir dich lieben.*

Tieftraurig nehmen wir Abschied von unserer geliebten Mami, meiner Lebenspartnerin, unserer Schwester, Nani, meiner Tochter, Schwiegermutter, Gotti, unserer Tante und Freundin

Verena Staub-Kern

6. April 1951 bis 7. März 2024

Sie durfte nach schwerer, tapfer ertragener Krankheit friedlich einschlafen. Wir verlieren mit ihr einen gütigen, hilfsbereiten, fürsorglichen und herzenguten Menschen. Wir sind dankbar für die Zeit, die wir mit ihr verbringen durften.

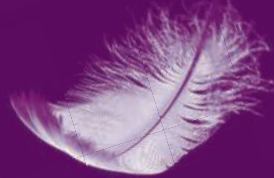
In stiller Trauer

Patricia und Christoph Meng-Staub und Kinder
Reto und Severine Staub-Bollier und Kinder
Karl Spillmann (Lebenspartner)
Priska Schraner (Mutter)
Geschwister, Anverwandte und Freunde

Die Abdankungsfeier findet am 22. März 2024 um 14.00 Uhr in der Verena-Kirche in Bad Zurzach statt. Die Beisetzung erfolgt anschliessend im engsten Familienkreis.

Traueradressen:
Reto Staub, Beckenmoosstrasse 86, 5330 Bad Zurzach
Karl Spillmann, Aegerten 3, 5213 Villnachern

In Stunden der Trauer.



RAMSEIER & ISELI
BESTATTUNGEN

Schulthess-Allee 7 | 5200 Brugg | 056 624 22 55 | ramseier-iseli.ch



BAUGESUCHE



Bauherrschaft: EcoRenova AG, Zweierstrasse 35, 8004 Zürich

Zusatzbewilligung: Departement Bau, Verkehr und Umwelt

Bauvorhaben: Energetische Sanierung, Ersatz Balkone und PV-Anlage, Baslerstrasse 129, 5222 Umiken

Planaufgabe: Die Unterlagen liegen vom 15. März 2024 bis zum 15. April 2024 auf der Abteilung Planung und Bau in Brugg zur Einsichtnahme öffentlich auf.

Einwendungen: Sind dem Stadtrat Brugg mit Antrag und Begründung einzureichen bis zum 15. April 2024.

Abteilung Planung und Bau, Brugg



Bauherrschaft: Green Datacenter AG, Industriestrasse 33, 5242 Lupfig

Projektverfasser: BF architekten sursee ag, Meienriesliweg 15, 6210 Sursee

Bauprojekt: Reduktion Dachrand Datacenter LUPIN 3, Parzelle Nr. 281, Gebäude Nr. 1361, Industriestrasse 33, 5242 Lupfig

Zusatzbewilligung: Departement Bau, Verkehr und Umwelt

Bemerkungen: Keine Profilierung

Die Pläne liegen vom **15. März bis zum 15. April 2024** auf der Bauverwaltung Eigenamt zur Einsichtnahme öffentlich auf. Einwendungen gegen das Bauvorhaben sind während der Auflagefrist mit einem Antrag und dessen Begründung dem Gemeinderat einzureichen.

Lupfig, 12. März 2024

Der Gemeinderat



Habsburg

Baugesuch Nr.: 2024-02

Bauherrschaft (Bevollmächtigter): [REDACTED]

Grundeigentümerin: [REDACTED]

Projektverfasser: [REDACTED]

Bauvorhaben: Neubau Stützmauer

Standort: Unterdorf 95, 5245 Habsburg

Öffentliche Auflage: Die Unterlagen zum Baugesuch liegen vom 15. März bis 15. April 2024 zur Einsichtnahme bei der Abteilung Planung & Bau in Windisch auf.

Einsprachen: Einsprachen gegen das Bauvorhaben sind innerhalb der Auflagefrist schriftlich und begründet beim Gemeinderat Habsburg, Dorfstrasse 41, 5245 Habsburg, einzureichen.

GEMEINDERAT HABSBURG



Habsburg

KORRIGENDUM

Baugesuch Nr.: 2024-01

Bauherrschaft (Bevollmächtigter): [REDACTED]

Grundeigentümer: [REDACTED]

Projektverfasser: Schütz AG Heizungen, Südbahnweg 1, 5210 Windisch

Bauvorhaben: Installation Luft/Wasser-Wärmepumpe, Aussenaufstellung

Standort: Unterdorf 10, 5245 Habsburg

Öffentliche Auflage: Die Unterlagen zum Baugesuch liegen vom 8. März bis 8. April 2024 zur Einsichtnahme bei der Gemeindekanzlei Habsburg und der Abteilung Planung & Bau in Windisch auf.

Einsprachen: Einsprachen gegen das Bauvorhaben sind innerhalb der Auflagefrist schriftlich und begründet beim Gemeinderat Habsburg, Dorfstrasse 41, 5245 Habsburg, einzureichen.

GEMEINDERAT HABSBURG



Baugesuch Nr.: 2024-0024

Bauherrschaft: Psychiatrische Dienste Aargau AG, Königsfelderstrasse 1, 5210 Windisch

Grundeigentümer: Psychiatrische Dienste Aargau AG, Königsfelderstrasse 1, 5210 Windisch

Projektverfasser: RMB Engineering AG, Werftstrasse 3, 6005 Luzern

Bauvorhaben: Erweiterung der bestehenden Wärmeerzeugungsanlage mittels Wärmepumpe Parzelle Nr. 3018, Gebäude Nr. 1259 Königsfelderstrasse 1, 5210 Windisch

Zusatzbewilligung: Weitere Bewilligungen und Zustimmungen kantonaler oder eidgenössischer Behörden: Denkmalschutz

Planaufgabe: vom 15. März bis 15. April 2024 auf der Abteilung Planung + Bau

Einwendungen: sind bis 15. April 2024 schriftlich und begründet dem Gemeinderat einzureichen

Windisch, 7. März 2024

DER GEMEINDERAT

BRUGG: Vor Gericht findet eine langjährige Freundschaft ein bitteres Ende

Der Betrug in kleinen Schritten

Die Inhaberin eines Coiffeursalons wurde mutmasslich von einer Angestellten um viel Geld betrogen. Letzte Woche kam es zum Prozess.

URSULA BURGHER

Die Anklagepunkte, die der Beschuldigten angelastet werden, sind happig. Ihr werden gewerbsmässiger Diebstahl, Urkundenfälschung und betrügerischer Missbrauch einer Datenverarbeitungsanlage vorgeworfen. Im Zeitraum von Februar 2017 bis Dezember 2020 soll die angeklagte Hairstylin ihrer Chefin mindestens 74 000 Franken entwendet und in die eigene Tasche gesteckt haben. Ein herber Schlag für die Inhaberin des Salons, die im Strafverfahren als Privatklägerin auftrat. Sie war mit der ehemaligen Angestellten schon vor dem Arbeitsverhältnis über viele Jahre eng befreundet, ernannte sie sogar zur stellvertretenden Chefin und schenkte ihr volles Vertrauen.

Kleine Beträge summierten sich

Die entwendeten Beiträge waren stets klein und hätten auch allfälligen Tagesschwankungen unterliegen können. Mit der Zeit summierten sie sich aber. Damit die jeweiligen Tagesabschlüsse keine Auffälligkeiten aufwiesen, wurden sie aus dem Kassensystem storniert. Die Beschuldigte hatte dazu wie das restliche Mitarbeiterintenteam mit einem Passwort Zugang. Als erste Unstimmigkeiten auftraten, die anfänglich noch keiner bestimmten Person zugewiesen werden konnten, schlug sie selbst vor, alle Passwörter zu ändern. In der persönlichen Befragung beider Parteien vor dem Bezirksgericht Brugg schilderte die Privatklägerin nochmals detailliert die vergangenen Geschehnisse. Stutzig wurde sie erstmals im Dezember 2020, als sie am Abend, als die beschuldigte Angestellte bereits weg war, selbst den Abschluss machte. Der Kassensaldo betrug null, obwohl eine Stammkundin am gleichen Tag bar bezahlt hatte, was diese später in der staatsanwaltschaftlichen Befragung bestätigte. Die Geschäftsinhaberin



Kommt es im Brugger Betrugsfall zu einem Vergleich?

BILD: V.SENKIV - STOCK.ADOBE.COM

hielt sich aber vorerst zurück und wollte keine voreiligen Schlüsse ziehen.

Vorwürfe zurückgewiesen

Zu einer richtigen Prüfung des Falls kam es im Sommer 2021. Indizien lieferte vor allem das Kassenjournal, ein elektronisches Logbuch, in dem alle Kassenbewegungen - auch die gelöschten - registriert sind. Damit kam das Ausmass des Schadens zumindest teilweise ans Licht. Dieser dürfte deutlich höher ausgefallen sein als der letztlich zur Anklage gebrachte Betrag.

Im darauffolgenden August wurde der Beschuldigten schliesslich gekündigt, und sie wurde freigestellt. Im Kündigungsgespräch habe sie die Tat weder gestanden noch abgestritten. «Ich habe immer gearbeitet wie ein Esel, um das Geschäft vorwärtszubringen», sei eine ihrer Aussagen gewesen. Vor Gericht wies die 41-Jährige alle Vorwürfe zurück, mit denen sie

konfrontiert wurde. An die mutmasslichen Taten, die von den Gerichtsvertretern nochmals aufgezählt wurden, konnte sie sich nicht mehr erinnern. Auch konnte sie sich nicht erklären, warum viele Stornierungsaktivitäten in der Geschäftskasse über ihre Benutzernummer liefen.

Wie bei jeder Person, die angeklagt ist, gilt bis zum eindeutigen gesetzlichen Beweis ihrer Straftat die Unschuldsvermutung.

Der Entscheid ist noch offen

Nach den persönlichen Befragungen der Privatklägerin und der Beschuldigten wurde der Prozess im Bezirksgericht Brugg unterbrochen, um mit den Parteivertretern und dem Staatsanwalt über das weitere Vorgehen zu diskutieren.

Der Gerichtspräsident schlug statt der von der Staatsanwaltschaft Brugg-Zurzach geforderten Freiheitsstrafe von 21 Monaten und einer Busse von 8000 Franken eine vergleichsweise

Erledigung des Verfahrens vor. Nach einigen Diskussionen hinter verschlossenen Türen wurde mitgeteilt, dass die Parteien sich geeinigt hätten.

Über den Inhalt der Vereinbarung herrscht strikte Geheimhaltung, es ist aber davon auszugehen, dass - wie es in solchen Fällen üblicherweise passiert - die Beschuldigte der finanziell geschädigten Privatklägerin eine Wiedergutmachungszahlung zu leisten hat und die Privatklägerin dafür ihr Desinteresse an einer weiteren Strafverfolgung bekundet.

Sofern die in der Vereinbarung formulierten Bedingungen in den kommenden Wochen erfüllt werden und die notwendige behördliche Genehmigung erfolgt, wäre der Prozess abgeschlossen. Ist dies nicht der Fall, wird die Hauptverhandlung zu einem späteren Zeitpunkt mit den Plädoyers der beiden Anwälte und der Staatsanwaltschaft fortgesetzt, bevor es zur endgültigen Verurteilung der Angeklagten kommen dürfte.

Inserat

Bestes aus der Region
Frische Forellen-Filets
Nachhaltige Fischzucht aus Bremgarten
Anlieferung jeweils Dienstag Mittag

Buono

Delikatessen & Biofachhandel
Altstadt Brugg www.buono.ch

BRUGG

Michael Elsener live im Odeon

Die Schweiz hat die Demokratie nicht erfunden, aber sie mit einem Schoggi-guss überzogen. Nirgendwo wird mehr gewählt und abgestimmt. Doch in keinem Land ist die Wahlbeteiligung niedriger. Weil Politik so schwer verständlich ist? Mitnichten: Volk wählt Köpfe, Köpfe drücken Knöpfe, und am Ende geben die Stimmbürgerin und der Stimmbürger ein Like oder ein Dislike. Doch weil man nie weiss, was in Köpfen wirklich vorgeht, bleiben die grossen Probleme der Welt, des Landes oder gar der eigenen Gemeinde oft ungelöst. Vielleicht ist es an der Zeit, eine neue Kraft zu beschwören, die zielstrebig nach der Macht greift. Diese Kraft hat einen Namen: das Publikum. In der interaktiven Polit-Comedy-Show erschafft sich das Publikum seinen neuen Polit-hero samt Partei.

Freitag, 15. März, 20.15 Uhr
Bühne Odeon, Brugg
oden-brugg.ch

Inserat

FRISCHE KOCH-IDEE VON IHREM VOLG



Das heutige Rezept:
Warmes Gurkengemüse mit Forellenfilets

für 4 Personen

Zutaten	
2 EL	Rapsöl
1	Zwiebel, fein gehackt
1 dl	Gemüsebouillon, heiss
1,8 dl	saurer Halbrahm
1 TL	getrockneter Dill
2	Gurken, streifenweise geschält, längs halbiert, entkernt, in ca. 2 cm grossen Stücken
	Salz, Pfeffer
½ Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
4	frische Forellenfilets
½ TL	Salz
1 EL	Bratbutter

Zubereitung

- Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln andämpfen. Bouillon, Sauerrahm und Dill dazugeben, 2 Minuten köcheln. Gurken dazugeben, nur noch ziehen lassen, würzen.
- Forellenfilets salzen, in der heissen Bratbutter beidseitig je ca. 2 Minuten braten. Fisch mit den warmen Gurken servieren.

ÖISE TIPP:
Dazu passen Salzkartoffeln oder Trockenreis

Weitere Rezepte finden Sie auf www.volg.ch/rezepte/

Zubereitung: 30 Minuten

frisch und fründlich **Volg**
www.volg.ch



Andrea Rauber Saxer

BILD: ARCHIV

BRUGG

Verleihung Botschaftertitel

Andrea Rauber Saxer wurde für die Ausübung ihrer Funktion als Leiterin des Leistungsbereichs Bilaterale Wirtschaftsbeziehungen sowie als Mitglied der Geschäftsleitung im Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco) vom Bundesrat der Wirtschaftertitel verliehen. Botschafterin Rauber Saxer ist im Einwohnerrat Brugg Mitglied der GLP-Fraktion und Co-Präsidentin der GLP des Bezirks Brugg. Am Brugger Jugendfest 2019 hielt sie an der Morgenfeier die traditionelle Festrede.



Jubiläum Kindertanztage

Das Publikum erhält die Gelegenheit, einen Blick auf die Bewegungserziehung qualifizierter Bewegungspädagoginnen zu werfen. Das ist ein Potenzial, das sich in all unseren Kursen für jedes Lebensalter entfaltet. Dieses Jahr wird das 20-Jahr-Jubiläum des Kindertanzes und des Funky Jazz an zwei Wochenenden begangen. Die Aufführungen sind identisch und dauern rund 45 Minuten, sie geben Einblick in das Können der über 80 Kinder und Jugendlichen im Alter von 4 bis 18 Jahren. Samstag, 9., Sonntag, 10., Samstag, 16., oder Sonntag, 17. März, um 11 oder 13.30 Uhr, Stapferstrasse 27, Bewegungsräume Brugg

BILD: ARCHIV

BRUGG

Armutszeugen

Kurz nach der Gründung des Bundesstaates kam es im Aargau zu einer Hungersnot. In amtlichen Berichten ist von Hungertoten, von abgemagerten Kleinkindern und von Vätern, die aus Verzweiflung Kartoffeln stahlen, die Rede. Wie kam es dazu? Die Historikerin Ursula Maurer hat ein Buch geschrieben, das den Hintergründen nachspürt. In ihrem Referat beleuchtet sie das Thema kantonsweit.

Sonntag, 17. März, 11.15 Uhr
Stadtmuseum, Brugg



Strohdachhaus in der Gemeinde Schmiedrued. Dieser Zeuge der Armut im Aargau wurde 1962 abgebrochen, die Aufnahme entstand kurz vorher

BILD: ZVG | SAMMLUNG ROLAND FREI

HOLDERBANK: Neuer Therapieansatz bei Alkoholproblemen im Effingerhort

Eine neue Abteilung in der Reha

In der Pflegeabteilung Effingerhort unterstützen Fachpersonen Alkoholsüchtige darin, ihren Alkoholkonsum in den Griff zu bekommen.

LORENZ CAROLI

Mit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert wuchs der Alkoholkonsum beträchtlich. Auf Bitten des Blauen Kreuzes vermachte die letzte Herrin des Schlosses Wildegg, Julie von Effinger, 1911 den Kernberghof einer Stiftung, der Von-Effinger-Stiftung. Diese sollte dem Laster der Trunksucht entgegenwirken. Diese Aufgabe wurde auf dem Kernberg erfüllt. Mit Therapien und einer geregelten Arbeitsleistung wurden in der Anfangszeit nur Männer zur Abstinenz geführt. Das gelang nicht in allen Fällen, einige Männer wurden nach der einjährigen Kur wieder rückfällig.

In den vergangenen Jahrzehnten wurde anhand verschiedener Studien festgestellt, dass das Ziel der Abstinenz nicht der einzig wirksame Weg in der Suchtbehandlung ist. Gefragt ist ein erweitertes Angebot. In anderen Kantonen wurde das Konzept des kontrollierten Trinkens schon vor einiger Zeit erfolgreich eingeführt. Im Aargau ist das ein neues Thema.

Ein neues Angebot

Neben Reha, Wohnheim und Tagesstrukturen wurde im Effingerhort eine weitere Abteilung eröffnet. In der Pflegeabteilung werden Personen



Cédric Kaiser und Raffaella Lovisetto sind bereit, um neue Bewohnerinnen und Bewohner zu empfangen

BILD: CI

aufgenommen, die in der Alkoholsucht sehr belastet sind. Sie sind über 55 Jahre alt und haben seit längerer Zeit ein Alkoholproblem. Das Departement Gesundheit und Soziales, Aargau, bewilligte und unterstützt finanziell das zweijährige Pilotprojekt «kT 55+». In einem Vorgespräch wird die aktuelle

Situation von Kandidatinnen und Kandidaten analysiert: Wie viel wird im Moment getrunken, wie ist das generelle Trinkverhalten? Es wird eine individuelle Vereinbarung hinsichtlich des Alkoholkonsums abgeschlossen, und es werden klare Verhaltensweisen getroffen. Alkoholische Getränke

werden jeweils nach dem Mittag- und dem Nachessen abgegeben. Die Menge wird dabei für jeden Einzelnen bestimmt. Es werden aber auch andere Getränke angeboten. Für die Kosten des getrunkenen Alkohols müssen die Patienten selbst aufkommen. Diese trugen sie vor dem Eintritt ins Pflegeheim ebenfalls.

Ausgebildetes Pflegepersonal unterstützt die Bewohnerinnen und Bewohner beim Tagesablauf. Das Trinken soll nicht die einzige Tätigkeit sein. Das Pflegepersonal hilft, sich mit der Suchtproblematik und neuen Handlungsstrategien auseinanderzusetzen. Die Beschäftigung ohne Alkohol wird thematisiert und praktisch umgesetzt. Ziel ist eine Wiedereingliederung in den Lebensbereich mit kontrolliertem Trinken oder die Abstinenz. Studien beweisen, dass kontrolliertes Trinken funktionieren kann. Raffaella Lovisetto, Leiterin Pflege, hat bereits einige Vorgespräche geführt, sodass die zwölf vorgesehenen Plätze bald besetzt werden können.

Im Herbst 2024 wird zusammen mit Fachexperten und den Bewohnern das Projekt ausgewertet und soll für 2025 spezifisch auf die Bedürfnisse der Zielgruppe angepasst werden.

Neuer Geschäftsführer

Am 1. März begann Cédric Kaiser seine neue Tätigkeit als Geschäftsführer der Effingerhort AG. Zu diesem Engagement kam er über sein Amt als Stiftungsrat der Stiftung Faro, die Wohnplätze und geschützte Arbeitsplätze für Menschen mit einer Beeinträchtigung anbietet.



Das Amella-Jazz-Trio

BILD: ZVG

BRUGG

Amella-Jazz-Trio live

Die Melodien des Amella-Jazz-Trios bewegen sich auf einer langen Tonleiter der Stile. Gefühlvolle Balladen, Bossa nova, Blues und Fusion Jazz wechseln sich ab. Das sorgt für beschwingte und zeitlose Unterhaltung. Der Pianist und Komponist Markus Kunckler, der Bassist Peter Hunziker und der Schlagzeuger Hannes Hänggli bilden das Amella-Jazz-Trio.

Donnerstag, 28. März, 12.30 Uhr
Am Gleis 1, Bahnhof Brugg
Metron-Gebäude
mittagsmusik-gleis1.ch

regal

Da für alle.

Jetzt Gönner werden: [rega.ch/goenner](https://www.rega.ch/goenner)

HAUSEN

Mitteilungen aus der Gemeinde

Spghettata in Hausen AG

Am Samstag, 16. März, von 11 bis 21 Uhr lädt der Gemischte Chor Hausen zur Spghettata in die neue Mehrzweckhalle ein. Frische Spaghetti, herzhaftes Saucen und ein grosses Kuchenbuffet erwarten Sie. Seien Sie dabei und geniessen Sie den Tag mit uns. *Gemischter Chor Hausen*

Waldstrassenunterhalt oberhalb Münzentalsstrasse

Vergangene Woche wurden Holzereiarbeiten im Münzental für die neue Waldstrasse ausgeführt. Dabei wurde die bestehende Waldstrasse in Mitleidschaft gezogen. Die Instandstellung erfolgt diesen Frühling.

Komposttag bei der Hufschmid Grüngutverwertung GmbH

Am Samstag, 23. März, von 9 bis 15 Uhr findet bei der Hufschmid Grüngutverwertung GmbH der alljährliche Komposttag statt. Die Einwohnerinnen und Einwohner von Hausen AG profitieren an diesem Tag von einer kostenlosen Kompostabgabe in Mengen für den privaten Gebrauch. Die Anlage befindet sich an der Tägerigstrasse 2 in 5524 Nesselbach. Die Grüngutverwertung GmbH freut sich auf zahlreiche Besucherinnen und Besucher.

Baugesuchentscheide

Eine Baubewilligung wurde erteilt an:



12 298 Espresso getrunken.
810 Nächte durchgearbeitet.
1 neue Therapie gegen Krebs entwickelt.

Mit Ihrer Spende fördern wir engagierte Forscherinnen und Forscher, um die Behandlungsmethoden gegen Krebs immer weiter zu verbessern. PK 30-3090-1, www.krebsforschung.ch

krebsforschung schweiz
Damit Heilung zur Regel wird.

SPENDE BLUT RETTE LEBEN

blutspende.ch



UNSERE SONDERTHEMEN 2024

AUSGABE	SONDERTHEMA	ERSCHEINUNGSTERMIN	INSERATESCHLUSS
20	Bauen • Wohnen • Energie	16. Mai	2. Mai
25	Jugendfest Windisch	20. Juni	13. Juni
27	Jugendfest Brugg	27. Juni	13. Juni
27/28/30	Diplomabschluss	4./11./25. Juli	27. Juni / 4./22. Juli
38	Mobilität im Herbst	19. September	4. September
43	Gesundheit	24. Oktober	9. Oktober
48	Weihnachtsmagazin	28. November	23. Oktober
51	Glückwünsche	19. Dezember	12. Dezember

General-Anzeiger
Rundschau

Effingermedien AG | Verlag
Bahnhofplatz 11 · 5201 Brugg
Telefon 056 460 77 88
inserate@effingermedien.ch

HINWEISE DER REDAKTION

Bilder mit ungenügender Qualität werden ohne Rückmeldung nicht abgedruckt. Bildanforderungen: scharf mit mindestens 1200 Pixeln.



Kinderzeichnung Osterhase BILD: ZVG

BRUGG

Brugger Osterweg 2024

Der Osterweg ist ein Rundweg durch die Stadtgärten von Brugg für Familien mit Kindern und ist kinderwagen-tauglich. Geöffnet ist er durchgehend vom 17. März bis zum Ostermontag, 1. April. Der Startpunkt befindet sich beim Gschechterad im Stadtgarten neben dem Eisi-Parkplatz. Wer Lust hat, kann beim Start einen Begleitzettel aus einem Briefkasten nehmen und ausfüllen. Den Zettel kann man bei jedem Posten abknipsen. Am Schluss kann der Begleitzettel wieder in den Briefkasten beim Start geworfen werden. Mit etwas Glück kann man ein kleines Ostergeschenk gewinnen. Der Weg ist 700 Meter lang und führt durch den Stadtgarten, durch den Keller-Keller-Villa-Park und an der Musikschule vorbei. Vor Ort sind Osterhasen-Wegweiser aufgestellt, die von Posten zu Posten weisen. An jedem der zwölf Posten ist auf einem Bänklein eine Doppelseite des Bilderbuchs «Hase Möhrchen und die fliegenden Ostereier» befestigt. Die Eltern können ihren Kindern die Geschichte erzählen und die Bilder dazu anschauen. Ausserdem gibt es bei jedem Posten eine kleine Aktivität zu meistern: Weitere Infos unter tourismusbrugg.ch. GA

BRUGG

Immo-Messe bei der AKB

Auf einem Rundgang durch die AKB-Räumlichkeiten wird das umfassende Immobilienangebot der Region Brugg gezeigt. Darunter: Spannende Projektankündigungen aus der Region. Kommen Sie vorbei, informieren Sie sich über die attraktiven Wohnmöglichkeiten und wie sich die Projekte finanzieren lassen.

Samstag, 23. März, 10 bis 15 Uhr
Aargauische Kantonalbank
Bahnhofstrasse 23, Brugg

BRUGG: Das Cinema Odeon ermöglichte ein ausserordentliches Filmereignis

Dicht, emotional und berührend

Der Ausdruckskraft dieses Films und der Tiefe des Filmgesprächs konnte sich wohl niemand im bis auf den letzten Platz besetzten Saal entziehen.

PETER BELART

Ein Zopf ist ein aus drei Haarsträngen geflochtenes kleines Kunstwerk. «Der Zopf» - «La Tresse» im französischen Originaltitel - ist zunächst der Erstlingsroman von Laetitia Colombani, ein in bereits 40 Sprachen übersetztes Meisterwerk. Drei Frauen werden vorgestellt, alle in erschütternden Grenzsituationen. Die Inderin Smita verlässt mit ihrer kleinen Tochter die perspektivlose Realität einer Unberührbaren und opfert in einem Tempel ihre eigene und die Haarpracht des Mädchens, um so göttliche Gunst zu erwirken. In Süditalien übernimmt Giulia nach dem Unfalltod ihres Vaters dessen Kleingewerbe, eine Perückenmanufaktur. Der drohenden Firmen- und Privatinsolvenz begegnet sie mit einem neuen Geschäftsmodell: Sie importiert günstige Haare aus Indien. Und in Kanada versucht sich die Powerfrau Sarah, gegen ihre Krebserkrankung zu stemmen, zunächst erfolglos; sie verliert ihren Job und ebenso ihre wunderschönen Haare. Dann kauft sie sich eine Perücke, in Italien aus kräftigem indischem Haar hergestellt - die Verflechtung von Einzelschicksalen.

Hochkarätige Gäste

Den Verantwortlichen des Cinemas Odeon ist es gelungen, zum Internationalen Frauentag eine wahrhaft denkwürdige Veranstaltung zu organisieren. Zur Premiere des Films «Der Zopf» fanden sich nebst einem grossen Publikum vier Frauenpersönlichkeiten ein: Marion Paradas, die französische Botschafterin in der Schweiz, Laetitia Colombani, Roman- und Drehbuchautorin, Charlotte Meisner, Professorin für französische Literatur und Kultur an der ETH Zürich, sowie Bruggs Frau Stadtmann Barbara Horlacher.

In ihrem Willkommensgruss reflektierte diese die aktuelle Situation bezüglich Gleichberechtigung der Geschlechter. Sie bekannte ihre eigene privilegierte Lage, die ihr alle privaten, beruflichen und politischen Optionen ermöglicht.

Frankreichs Botschafterin Marion Paradas wandte sich auf Deutsch an die Anwesenden. Sie verwies auf die Situation in ihrem Heimatland, wo zunehmend Frauen den Weg in die Di-



Frankreichs Botschafterin Marion Paradas wendet sich auf Deutsch an das Publikum, Charlotte Meisner und Laetitia Colombani hören gespannt zu

BILDER: PBE



Nach dem Filmereignis: Botschafterin Marion Paradas und Frau Stadtmann Barbara Horlacher

plomatie fänden. Sie würdigte den Mut und die Entschlossenheit der drei Filmprotagonistinnen, die symbolisch als Vorbilder für alle Frauen gesehen werden können.

Gefühle und Intuition

Der Filmvorführung ging ein Gespräch voraus, das Charlotte Meisner mit Laetitia Colombani führte. Diese erklärte, dass sie der Erfolg ihres Buchs vollkommen überrascht habe.

Niemals habe sie mit einem derart überwältigenden Echo vor allem von Frauen in schwierigen Lebenssituationen gerechnet. Eindrücklich schilderte Colombani, wie sie sich immer tiefer in die Gefühlswelt der drei fiktiven Hauptpersonen hineingefunden habe.

Auf die Frage nach der grössten Herausforderung bei der filmischen Umsetzung ihres Buchs sagte sie: «Es war nicht einfach, die drei Frauen

gleichgewichtig darzustellen, mit gleicher Intensität.»

Erstaunliches verriet sie zur Auswahl der Schauspielerinnen. Aus Dutzenden von Kandidatinnen in jedem der drei Länder habe sie sofort und intuitiv die Richtige erkannt. Das kleine indische Mädchen war übrigens ein Strassenkind, obdachlos und ohne jegliche schulischen Kenntnisse. Und doch spielt es seine Rolle im Film mit verblüffender Selbstverständlichkeit und Überzeugungskraft.

Niemand blieb unberührt

Nach der Filmvorführung herrschte ausnahmslos Betroffenheit. Und Bewunderung für die drei Frauen, die sich mit schwierigsten Situationen konfrontiert sehen und diese zu überwinden suchen. «Braucht es heute noch einen Internationalen Frauentag?», fragte Charlotte Meisner. Autorin und Regisseurin Laetitia Colombani antwortete: «Leider ja!» Eine Frau aus dem Publikum fragte: «Ich muss mich meiner Tränen doch nicht schämen, oder?»

Marion Paradas sagte gegenüber dem «General-Anzeiger», sie habe das Buch «Der Zopf» gekauft, aber noch nicht gelesen: «Der Film hat mich ganz direkt angesprochen.» Auch Charlotte Meisner war berührt. Mit Verweis auf die gezeigten Verflechtungen betonte sie: «Wir sind nicht allein.»

REGION: Ein mit alternativer Energie betriebenes Postauto aus der Voegtlin-Meyer-Flotte ist wieder im Einsatz

Unterwegs mit Brennstoffzellen-Postauto

Nach einem siebenjährigen Unterbruch fährt auf den Postauto-Linien in der Region Brugg ab sofort wieder ein einziger Wasserstoffbus.

Mithilfe der Brennstoffzelle wandelt das Postauto Wasserstoff in elektrische Energie um. Ist das Fahrzeug unterwegs, stösst es am Heck Wasserdampf aus, der nicht zu übersehen ist. Dieser Wasserdampf ist geruchsneutral und absolut schadstofffrei.

Beim Fahrzeug handelt es sich um einen zwölf Meter langen Standardbus des Fahrzeugherstellers Solaris. Er verfügt über drei Türen, einen Niederflureinstieg und die gewohnte Ausstattung. Analog zu reinen Batteriebusen entfällt auch hier das



Das neue Wasserstoff-Postauto bei der Linner Linde

BILD: ZVG | POSTAUTO

Schaltrucken eines Dieselbusses, was die Fahrt für die Kundinnen und Kunden sehr angenehm macht. Das Post-

auto ist ruhig unterwegs, was Anwohnerinnen und Anwohnern der Postauto-Linien zugute kommt. Die

Brennstoffzellen sind im Heck des Postautos installiert, auf dem Dach befinden sich die Wasserstofftanks. Beim Postauto handelt es sich um ein Mietfahrzeug, das zum Fuhrpark des Postauto-Unternehmers Voegtlin-Meyer gehört. Es ist gegenwärtig das einzige Wasserstofffahrzeug in der Postauto-Flotte.

Pionierarbeit geleistet

Postauto hat von Dezember 2011 bis Anfang 2017 in Brugg fünf Brennstoffzellen-Postautos getestet und damit im öffentlichen Verkehr Pionierarbeit geleistet. Das Projekt wurde damals vom Kanton Aargau, vom Bund und von der EU finanziell unterstützt und war auf fünf Jahre ausgelegt. Aus wirtschaftlichen und technischen Gründen hat Postauto das Projekt nach der offiziellen Laufzeit nicht ver-

längert. Nun setzt Postauto in Abstimmung mit dem Kanton Aargau erstmals wieder einen Wasserstoffbus ein.

Um das Klimaziel der Post zu erreichen, stellt Postauto seine Flotte von rund 2300 Fahrzeugen Schritt für Schritt auf alternative Antriebe um. Aus wirtschaftlichen Gründen kommen in der Regel kostengünstigere Batteriebusse zum Einsatz. Postauto will mit dem Einsatz des Brennstoffzellen-Fahrzeugs zudem klären, wie hoch die Betriebskosten im Vergleich zu Batterie- und Dieselbussen sind. Verläuft der Betrieb positiv, könnten in den nächsten Jahren in Brugg weitere Brennstoffzellen-Postautos hinzukommen und es wäre möglich, den Standort innert weniger Jahre vollständig auf alternative Antriebe umzustellen. GA

WINDISCH

Stellvertretung für ein Grossratsmandat

Luzia Capanni (SP) hat erklärt, sich als Grossrätin befristet vertreten lassen zu wollen, und erfüllt die Voraussetzungen dazu. Gestützt auf § 76 Abs. 3 der Verfassung des Kantons Aargau und § 7a des Geschäftsverkehrsgesetzes hat die Staatskanzlei als befristete Stellvertretung von Luzia Capanni, Windisch, Franziska Rabenschlag, 1961, Zentrums- und Klinikleitung Pflege, Brugg, für die Zeit vom 5. März bis 5. Juli als Mitglied des Grossen Rats für gewählt erklärt. Franziska Rabenschlag hat an den letzten Grossratswahlen die meisten Stimmen der infrage kommenden Nichtgewählten auf der Liste 02 des Bezirks Brugg auf sich vereinigt und war somit nächster Ersatz. Die Inpflichtnahme erfolgt an der nächsten Sitzung des Grossen Rats. GA

DAMENRIEGE THALHEIM

■ Abschiedsfest

Am Freitag, 23. Februar, wurde unserer Turnhalle eine besondere Ehre zuteil. Anlässlich der zukünftigen Fusion von Damenriege und Turnverein Thalheim fand ein Ehemaligentreffen und Erinnerungsfest unserer Damenriege statt. Aus der ganzen Schweiz strömten sie herbei, um ihre alten Turnkameradinnen zu treffen. Von den über 80-jährigen Damen, die sich einige Gebrechen auch am sehr späten Abend nicht anmerken liessen (Sport ist halt doch gesund), bis zu den neu eingetretenen Aktivturnerinnen mit 16 Jahren waren alle dabei. Im plötzlich übervollen Foyer wurden jahrzehntelange Bekannte stürmisch begrüsst und willkommen geheissen. Viele hatten sich seit Jahren nicht gesehen, es gab viel zu schwatzen. Es waren sogar drei Generationen Turnerinnen derselben Familie zu sehen, bei welcher der Vereinsgedanke erfolgreich weitergegeben wurde. Nach und nach gab sich die 78-köpfige Frauenschar

in die liebevoll dekorierte Turnhalle, wo die Feier mit einem grossen Apéro weiterging. Eine ganze Wand voll eleganter Turnkleider aus allen Epochen war zu sehen. Turnerinnen lieben ja zu Recht alte Protokollbücher, eine Beamershow und Fotos, um gemeinsam in wunderbaren Erinnerungen zu schwelgen.

Nach der Begrüssung der Präsidentin folgte ein sehr eindrücklicher Teil mit vielen Emotionen: Jedes aktive Vorstandsmitglied erzählte mit viel Herzblut sein persönliches Highlight in seiner Damenriegezeit. Man spürte in der Halle, welche tiefe Bindung alle mit der Damenriege haben, zum Teil jahrzehntelang. Eine Dame, die heute in Zürich lebt, erzählte, dass ihre Kolleginnen in der Stadt so etwas nicht kennen würden und dass sie sehr glücklich sei, immer wieder in ihre Damenriege nach Thalheim zu kommen. Eine andere erzählte, dass sie jetzt die älteste in der Damenriege und trotzdem froh sei, dass es mit dem Turnverein zusammen weiterge-

hen werde. Schelmisch merkte sie an, dort sei sie dann nicht mehr die Älteste ... In der Halle war die Freunde am Turnen und am Vereinsleben für die alten Vorstandsmitglieder und Turnerinnen, die Ähnliches erlebt hatten, zu fühlen.

Schliesslich ging der fröhliche Festbetrieb weiter, und man genoss das leckere Apérobuffet. Später, als zweiter Unterhaltungsteil, kamen die älteren Turnerinnen spontan ans jetzt offene Mikrofon und erzählten den jungen Turnerinnen, wie es früher in der Damenriege zu und her ging. Es gab diverse Liebesgeschichten, durchfeierte Nächte, Nacktbaden und Hauspartys sowie viele eindrückliche Turnfahrt- und Turnfestgeschichten von früher zu hören und zu erfahren. Das Ganze wurde mit viel Applaus und Gelächter der Zuhörerinnen belohnt. Viele Turnerinnen blieben bis weit nach Mitternacht und genossen wie früher mit dem berühmten Gässliwaser ein richtiges Thalner Fest.

ZVG | DORFARCHIVAR CHRISTIAN GING-STOLL

REGION

Kinderhochschule der FHNW

Wer neugierig darauf ist, was in einer Hochschule passiert, womit sie sich beschäftigt und was ein Campus zu bieten hat, ist an der Kinderhochschule der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) genau richtig. Interessierte Schülerinnen und Schüler aus der 4., 5. oder 6. Klasse können die FHNW besuchen und die verschiedenen Hochschulen und Standorte der FHNW kennenlernen. Von März bis Juni finden mittwochs insgesamt 14 Veranstaltungen statt. Diese werden von verschiedenen Hochschulen der FHNW an verschiedenen kantonalen Standorten durchgeführt. Die Plätze sind begrenzt. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen und Infos unter high-techzentrum.ch/news/fhnw-kinderhochschule. GA

ARBEITSMARKT

GLB Aargau

Genossenschaft für ländliches Bauen

Die GLB Aargau ist ein führendes Unternehmen im landwirtschaftlichen Bauen. Die langjährige Erfahrung garantiert beste handwerkliche Qualität.

Infolge Pensionierung suchen wir per 1. Juli 2024 oder nach Vereinbarung für unser Magazin in 5246 Scherz einen

Magaziner 100 % mit Teamgeist und Effizienz

Aufgabenbereiche:

- Tägliche Materialbestellungen bereitstellen
- Rapportierung der Baustellenmaterialien
- Geräteverwaltung
- Reparaturen an diversen Geräten und Maschinen
- Gebäudewartung und Arealunterhalt

Anforderungen:

- Teamfähigkeit und Eigeninitiative
- Freude an Maschinen und Material
- Zuverlässige und selbstständige Arbeitsweise
- Führerausweis Kat. B/BE

Wir bieten:

- Interessante und abwechslungsreiche Tätigkeit
- Zeitgemässe Anstellungsbedingungen
- Mitarbeit in einem jungen, motivierten Team
- Modern ausgerüsteter Maschinenpark und Inventar
- Flexibler Altersrücktritt (FAR)
- Attraktive Sozialversicherungsbedingungen

Bewerbungsunterlagen bitte an:

GLB Aargau, Adrian Käser, Unterdorfstr. 54, 5246 Scherz oder adrian.kaeser@glb-aargau.ch

Fust Küchen und Badezimmer

Küchenumbau von A bis Z



Hell und offen.

Die «schleizende» Schubkästen und Auszüge sind diesem Kunden ein Ärgernis. Die stromfressenden Geräte sollten durch energieeffiziente – und zudem leistungsfähigere – Apparate ersetzt werden. Dank der Fust-Bauleitung konnten auch Decke und Boden erneuert werden. Die grifflosen Fronten verleihen der neuen Küche zeitlose Eleganz und verbinden den Essbereich perfekt mit der Küche.



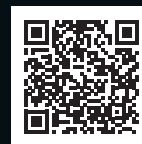
Erhältlich in weiteren Farben

Komplettservice im Umbau



«Unser Bad wirkt wie ein kühles Hallenbad.»

Die Kunden möchten Farbe und Wohlbefinden in ihr neues Badezimmer bringen. So haben sie bei den Fachberatern von Fust nach einer Beratung, eine gratis Offerte und 3D-Planung erhalten. Somit konnten sie sich ihr neues Badezimmer besser vorstellen, was die Entscheidung einfacher macht. Neueste Lichttechnik und die warmen Farben geben dem Badezimmer einen modernen und zeitlosen Look. In Kombination mit dem Holzboden ist das Badezimmer eine Wohlfühl-Oase für den Kunden.



Exklusive Dienstleistungen neu auf YouTube

Wer über einen Umbau nachdenkt, beschäftigt sich mit vielen Fragestellungen.

Hierzu bieten wir Antworten in unserem Kanal «Fust Küchen und Badezimmer – YouTube».

3 unserer Fachberater sorgen hier für fundierte Information und Unterhaltung!

Suhr, im Möbel Pfister, Bernstrasse Ost 49, 062 855 05 40 • Spreitenbach, Shoppi Tivoli, 056 418 14 20 • Wohlen, Zentralstrasse 52a, 056 619 14 70
Steinhausen, Hinterbergstrasse 47, 041 252 23 60 • Füllinsdorf, Schneckerstrasse 1, 061 906 95 10

WIR SUCHEN

- BAUFÜHRER/IN
- PROJEKTLEITER/IN

DEINE NEUE STELLE MIT ENTWICKLUNGSMÖGLICHKEITEN!

Hächler
Gruppe



- BAUFÜHRUNG MODERNISIERUNG, UMBAU UND RENOVATION
- BAUFÜHRUNG BAUTENSCHUTZ
- PROJEKTLEITUNG SCHREINEREI
- WIR BIETEN INTERESSANTE PERSPEKTIVEN INNERHALB DER HÄCHLER-GRUPPE

HÄCHLER-GRUPPE

Tägerhardstrasse 118, 5430 Wettingen
haechlergruppe.ch
personal@haechler.ch

Hächler

müder
Baunternehmen

BURGLER



BRUGG: Mit dem Kick-off im Kulturhaus Odeon wird das neue Mentoring-Aargau-Jahr lanciert

Ein Lehrjahr für Politikeinsteigerinnen

Am Internationalen Tag der Frau fand im Odeon der geschlossene Startanlass für ein weiteres Jahr von Mentoring Aargau statt.

ISABEL STEINER PETERHANS

Am vergangenen Freitag begegneten sich im Rahmen von Mentoring Aargau die Mentorinnen und Mentees zum Teil zum ersten Mal und konnten sich gegenseitig kennenlernen. Während eines Jahres werden gestandene Politikerinnen ihr Wissen nun an junge Politikeinsteigerinnen weitergeben und sie als Mentorin begleiten und betreuen.

Das politische Handwerk lernen

Den Programmhöhepunkt des Anlasses bildeten die Schilderungen von Mentorinnen und Mentees des Durchführungsjahrs 2023. Eindrücklich erzählten sie von ihren persönlichen Erfahrungen. Die Politikerin Simona Brizzi (SP), Nationalrätin aus Ennetbaden, berichtete davon, wie sie ihre junge Mentee das erste Mal für ein gegenseitiges Beschnuppern in Aarau getroffen habe. Mittlerweile sei ihre Mentee gerade in einem Austauschjahr in Neuseeland. Sie habe die sehr interessierte Mentee an Sitzungen und Events mitgenommen, und als es darum gegangen sei, an ihren politischen Vorstössen zu wirken, habe sie von der jungen Frau gern die eine oder andere Anregung angenommen. Schliesslich gehe es um ein Geben und Nehmen. Auch hätten sie sich oft zusammen beraten, und für ihre Men-

tee sei es aufschlussreich gewesen, Brizzis Wahlkampf zu verfolgen. Das lehrreiche Jahr, das viel zu schnell vorbeigegangen sei, sei für beide äusserst bereichernd gewesen. Sie habe der ambitionierten Frau einiges hinsichtlich des politischen Handwerks aufgezeigt und mit auf den Weg geben können sowie Ratschläge darüber, wie man in der Politik Fuss fasse.

Carol Ponkeu, eine ehemalige Mentee, berichtete ebenfalls äusserst beflügelt von ihrem Mentoringjahr, das sie miterleben durfte. Die Neugierde für politische Aktivität sei bei ihr definitiv geweckt worden, und sie sei persönlich in diesem Jahr noch mehr gereift. Schön sei gewesen, dass sie mit ihrer Mentorin nicht nur politisch unterwegs gewesen sei, sondern dass auch private Themen Platz gehabt hätten. Sie zeigte sich sehr dankbar, dass sie am Programm teilnehmen durfte.

Besuch im Bundeshaus

Nach den eindrücklichen Erzählungen der beiden Referentinnen wurden die Teilnehmerinnen aufgefordert, von ihren eigenen politischen Erfahrungen zu berichten, wie sie überhaupt in die Politik gelangt seien und was für einen Schlüsselmoment es gegeben habe. Die persönlichen Berichte waren äusserst amüsant, zum Teil überraschend ehrlich und sorgten für einiges Gelächter und fröhliche Stimmung. Elisabeth Burgener (ehemalige Grossrätin und Grossratspräsidentin sowie Coaching und Mitgründerin von Mentoring Aargau), Gertrud Häseli (Frauenzentrale Aargau, ebenfalls Mitgründerin) sowie Amanda Sagger-Lenherr (Frauen Aargau, dritte



Die künftigen Tandems der Mentorinnen und Mentees, die nun gemeinsam ein Jahr lang unterwegs sein werden, anlässlich des Startanlasses im Odeon Brugg

BILD: ZVG | ANNE ZWAHLEN, FRAME PHOTOGRAPHY

Mitgründerin) stellten anschliessend die Jahresplanung 2024 vor. Auf dem Programm steht unter anderem ein gemeinsamer Besuch im Bundeshaus in Bern. Zudem finden unter dem Jahr, im Mai und im September, zwei weitere Austauschtreffen in der Frauenzentrale Aarau statt.

Im Anschluss an den knapp zweistündigen, äusserst informativen Anlass wurden die Anwesenden eingela-

den, sich den Film «Der Zopf» von Laetitia Colombani anzuschauen.

Der Film ist eine emotionale Ode an die Kraft der Frauen und den hohen Stellenwert weiblicher Solidarität. Laetitia Colombani, die 48-jährige französische Schauspieler, Regisseurin, Drehbuchautorin und Schriftstellerin, war vor Ort und lud vor Filmbeginn zu einem halbstündigen Gespräch ein, an dem Frankreichs

Botschafterin Marion Paradis teilnahm (siehe auch Seite 5). Nach dem eindrücklichen, fast zweistündigen Film mit Podiumsanzug gönnten sich einige Teilnehmerinnen noch einen Schlummertrunk an der Odeon-Bar und liessen diesen wunderbaren Frauentag ausklingen.

Der nächste Start in ein weiteres Mentoring-Aargau-Jahr ist im Frühjahr 2025.



Elife Biçer, Mentee

«Ich bin durch einen Aufruf bei Instagram auf Mentoring Aargau aufmerksam geworden. Da ich mich politisch mehr engagieren möchte, erachtete ich diesen Aufruf als sehr passend. Ich bin zuversichtlich, dass ich nun etwas mehr hinter die Kulissen einer politischen Tätigkeit blicke und mein Netzwerk vergrössere: Wie lerne ich zum Beispiel, wirksam aufzutreten, aktiv auf Leute zuzugehen oder Initiative zu ergreifen? In meiner Familie habe ich keine politischen Vorbilder, deshalb ist das Mentoringprogramm für Frauen eine wichtige Unterstützung, um Erfahrungen zu sammeln und sich auszutauschen. Meine Mentorin Nora Langmoen (SP Aargau) habe ich bereits kennengelernt, und der erste Austausch mit ihr war vielversprechend. Ich freue mich auf das kommende Jahr.»



Manuela Morelli, Mentee

«Durch Publikationen habe ich vom Mentoringprogramm erfahren, und das hat bei mir eine grosse Resonanz ausgelöst. Ich musste nicht lang zögern und habe mich gleich angemeldet. Meine Mentorin ist Marianne Binder (Ständerätin, Die Mitte). Ich bin aktiv im Verein Femmes Sapiens Brugg unterwegs. Der Verein bezweckt das historische Vermächtnis von Frauen der Region Brugg und von weiteren Bezirken in einer Plattform aufzubereiten und sichtbar zu machen. Diese interessante Mitarbeit im Verein enthält auch politische Aspekte, die ich in diesem sicher lehrreichen Jahr jetzt ausbauen und ausweiten kann. Es ist wichtig, dass wir Frauen noch mehr motivieren, wenn es darum geht, unsere Mitmenschen für Politik zu begeistern. Ich bin beruflich als Mentorin unterwegs und bestärke gern Frauen, insbesondere ab und in der Lebensmitte. Denn je älter Frauen werden, umso unsichtbarer scheinen sie in der Wirtschaft und der Gesellschaft zu sein. Ich will sie sichtbar machen. Unbedingt. Ich freue mich sehr auf dieses garantierte spannende Jahr, das mir bevorsteht.»



Karin Koch Wick, Mentorin

«Ich nehme das erste Mal an diesem Mentoringjahr teil, und meine Mentee habe ich bereits kennengelernt. Ich werde ich sicher die Gelegenheit geben, dass sie an der einen oder anderen Grossrats- beziehungsweise Fraktionssitzung dabei sein kann. In persönlichen Gesprächen werden wir uns einigen und herausfinden, was für Interessen oder Erwartungen ihrerseits noch bestehen. Ich bin zudem in einigen anderen Ämtern aktiv politisch unterwegs und kann ihr viel Wissenswertes und Lehrreiches weitergeben. Sich politisch zu engagieren, ist äusserst abwechslungsreich. Das ist keine so trockene Angelegenheit, wie viele oft meinen. Meine Mentee wird garantiert wertvolle Beziehungen knüpfen können, und ich werde sie mit vielen Leuten zusammenbringen, die sie auf ihrem Mentoringjahr begleiten werden.»



Gertrud Häseli, Mentorin

«Es ist gut, dass wir dieses Projekt lanciert haben. Insbesondere in Bezug auf die Wahlen. Letztes Jahr fanden Nationalratswahlen statt. In diesem Jahr stehen die Grossratswahlen an, und nächstes Jahr kommen die Gemeindewahlen auf uns zu. Es ist wichtig, dass Frauen gestärkt werden und in der Politik und in Ämtern Fuss fassen und ihre Namen auf Listen setzen lassen. Ich bin Mitglied in der Projektleitung der Frauenzentrale Aargau. Sie engagiert sich für die Gleichberechtigung auf allen gesellschaftlichen Ebenen. Es geht unter anderem um Lohn-gleichheit, familienexterne Kinderbetreuung, Anerkennung der Care-Arbeit und Verhinderung von Gewalt gegen Frauen. Mit einer angemessenen Frauenvertretung versprechen wir uns eine bessere politische Anerkennung dieser Themen. Von der Gleichberechtigung werden Frauen und Männer gleicher-massen profitieren.»



Elisabeth Burgener, Mentorin

«Einen wunderbaren, kraftvollen Start in unser zweites Mentoringjahr dürfen wir hier am Internationalen Frauentag im Odeon in Brugg erleben. 14 Frauentandems - so bunt und vielseitig wie unsere Gesellschaft - schicken wir heute auf ihre einjährige Reise. Mein erster Eindruck ist geprägt von Begegnungen mit selbstbewussten und motivierten Frauen verschiedenen Alters, die Lust haben, Neues kennenzulernen und mitzugestalten: in der Politik, in der Verbands- oder in der gemeinnützigen Arbeit. Ich freue mich sehr, weiterhin dieses Projekt und vor allem die Frauen zu begleiten und zu unterstützen und auf die vielen Begegnungen und den Austausch, was auch mich für meine Engagements immer wieder von Neuem motiviert und mir Energie gibt.»

VERANSTALTUNGEN

schimelrych.ch



Schimelrych bis Chrottenhalde

23.03. – 27.09.24

Kunst und Natur in Laufenburg

22.03. Vernissage
23.03. Tag der offenen Tür





124769 GA

"Wir tischen auf..."



Frühlings-Markt

Samstag 23.3.2024
9:00 - 16:00

Turnhalle Ursprung
Bözberg

Für das leibliche Wohl
ist eine Festwirtschaft
eingrichtet.

Familienverein
Bözberg
www.familienverein-boezberg.ch

125056 GA

FRÜHLING SOMMER

Samstag & Sonntag
16./17.03.24
13:00-16:00 Uhr

TWICE BUT NICE

KLEIDERBÖRSE

Turnhalle Stilli AG / Parkplätze vor der Halle

Entdecke tolle Damenmode und
Accessoires bei uns.
Secondhand kaufen spart Geld und
schont die Umwelt. Kleine Bar vorhan-
den. Mehr Infos findest du in der
Facebook-Gruppe «Börse Villigen» oder
per E-Mail unter twicebutnice@gmx.ch.
Wir sehen uns in Stilli.

125169 GA

BERUFSSCHAU

Berufe & Lehrstellen entdecken für Schüler/innen und Eltern!

Samstag, 16. März 2024, 10 – 14 Uhr
auf dem Areal der Jehle AG in Etzgen

- mit 51 Ausbildungsbetrieben
- mit 65 Lehrberufen
- Gratisverpflegung



Gastgeber: 

Organisatoren:  

125013 AS

NEU ERÖFFNUNG

Großer Eröffnungsverkauf nur noch für kurze Zeit

Oberhalb des McDonald's



Interliving
Polsterbett
ab **2199.-**

Dauerhaft:
5 Jahre
Hersteller-
Garantie

inter living
5 Jahre
Hersteller-
Garantie*
★★★★★

Interliving Polsterbett,
Bezug Stoff Kama natur, best. aus Kopfteil und Bettrahmen, Metallfuß
schwarz, Liegefläche ca. 180x200 cm. Bezug: 100% Polyester. Ohne
Lattenrost, Matratze, Bettzeug und Kissen. 71450004

10%

Echte auf alle Neubestellungen

Diese Aktion ist gültig pro Einkauf. Ausgenommen sind mit Sonderpreis gekennzeichnete Artikel und Angebote aus unserer Werbung. Nicht kumulierbar mit anderen Aktionen.

Eine der größten
**Gartenmöbel-
Ausstellungen**
in Süddeutschland



Möbelhaus Waldshut

ehemals NATURA Der Möbelmarkt

Eine Verkaufsstelle der Möbelmarkt Dogern KG, Gewerbestraße 5, 79804 Dogern, Handelsregister: Amtsgericht Freiburg HRA 620669

Von-Opel-Straße 2
D-79761 Waldshut-Tiengen
Telefon: +49 (0) 7741/96 680-0
info@interliving-waldshut.com

Unsere Öffnungszeiten:

Mo - Fr. 10:00 - 18:30 Uhr
Sa. 9:00 - 18:00 Uhr

www.interliving-waldshut.com

124961 RSK

Ehrendinger Band vereint Rock 'n' Roll und Schweizer Folklore

Rockabillys mit «Prost» auf Tour

Höudi & the Fun Fair Dudez haben den Örgeli-Profi Marc Tschanz ins Boot geholt und touren mit einem neuen Song durch die Musiklandschaft.

ISABEL STEINER PETERHANS

Seit vier Jahren hört man die Mundart-Rock-'n'-Billy-Band Höudi & the Fun Fair Dudez (HFFD) aus Ehrendingen an Events, Anlässen, Gigs und Konzerten. HFFD scheinen mit ihren aussergewöhnlichen Rock-'n'-Roll-Songs in Mundart den Nerv der Zeit zu treffen. Die vierköpfige Band spielt eigene Songs, Schweizer Gassenhauer oder englische Covers, die ins Schweizerdeutsch übersetzt sind. Und die Ehrendinger Band hat sich inzwischen etabliert. So kommen Lieder wie «Ewigi Liebi» oder «Oh läck du mir» im Rockabilly-Kleid daher oder gar «Rote Lippen» auf Schweizerdeutsch. Aber auch Klassiker wie «Jailhouse Rock» oder «Johnny B. Good» hat die Band im Repertoire.

Aus Spassprojekt wurde Ernst

Kaum zu glauben, dass zu Gründungsbeginn Pascal Roth (41) (ehemaliger Bassist) noch nie Bass gespielt, Martin «Tschengell» Inderkum (52) noch nie eine Gitarre in der Hand gehalten und Peter «Pitsch» Frei (42) nicht wirklich Schlagzeug gespielt hatte. Man kannte sich aus Guggenmusikerkreisen. Als sich die Jungs formiert hatten, wurde aus dem anfänglichen Spassprojekt schnell professioneller Ernst. Als die aus den USA stammende Heather Brewer (48) mit Gesang und Gitarre sowie Urs Köpfli (59) an der Leadgitarre noch dazustiesen, war die Band komplett.

Der neueste Wurf von HFFD ist eine geniale Zusammenarbeit mit dem Musiker und Örgeli-Profi Marc Tschanz (25). Wie es dazu kam? «Ich habe Marc Tschanz am Eidgenössischen Schwingfest in Pratteln kennengelernt und war sofort begeistert, wie er Schwyzerörgeli spielt», verrät Peter Frei. «Die Mischung aus Traditionellem, Neuem und Rock 'n' Roll habe ich so vorher noch nie gehört.» Tschanz sei mit dem Musiker Trauffer auf der Glögge-Tournee gewesen und habe 2023 den Kleinen Prix Walo



Peter «Pitsch» Frei, Heather «Höudi» Brewer, Marc Tschanz, Martin «Tschengell» Inderkum sowie Urs Köpfli

BILD: ISP

gewonnen. «Das sagt eigentlich schon alles», so Frei. Als HFFD den Song «Prost» aufnahmen, war sofort klar, dass es eine Zusammenarbeit mit Marc Tschanz geben wird. Es habe sofort harmoniert, zwischenmenschlich sowie musikalisch.

Der Song «Prost» wurde Anfang letzten Jahres geschrieben. Heather Brewer hat die Musik komponiert, Peter Frei den Text verfasst. Da der Song live immer sehr gut beim Publikum ankommt, war der Band rasch klar, dass dieser Song aufgenommen und herausgebracht werden muss. Während der Fasnachtszeit sind ausserdem die Streamingzahlen rasant in die Höhe gestiegen.

TV-Show mit Whoopie Goldberg

Die Amerikanerin Heather Brewer, die in Ehrendingen wohnt, verdient mit Musik ihren Lebensunterhalt. Sie gibt Schlagzeug- und Gesangsunterricht sowie Kurse im Songwriting. Auch Studioaufnahmen können bei Heather Brewer gemacht werden. Die ambitionierte Künstlerin hat einen Abschluss in Performing Arts from Musicians des Musicians Institute Los Angeles in Kalifornien. Heather Brewer tourte als Soloartistin während

zweier Jahre durch die gesamte USA. Sie spielte im berühmten Apollo-Theater in New York und hatte Auftritte in nationalen TV-Shows – unter anderem mit Whoopie Goldberg. Während ihrer beruflichen Karriere durfte sie sogar Songs für Disneyproduktionen schreiben. Zudem experimentiert sie gern mit Musik und studiert leidenschaftlich die Geschichte der unterschiedlichen Musikrichtungen.

Der 25-jährige Marc Tschanz gibt seit 2018 Privatunterricht im Erlernen des Schwyzerörgelspiels. Er unterrichtet nebenbei an der Schwyzerörgeli-Schule Reconvilier und seit 2020 am Schweizer Volksmusikzentrum. Auch er kann seinen Lebensunterhalt mit Musik verdienen.

Peter Frei wohnt ebenfalls in Ehrendingen und arbeitet in der öffentlichen Verwaltung im Sozialversicherungsbereich. Martin Inderkum aus Intschi (Kanton Uri) arbeitet als Verkäufer in einem Motorradcenter, und Urs Köpfli, der in Wohlen wohnt, ist im Aussendienst für eine Firma im Bereich Bauindustrie tätig. Inderkum und Frei spielen zudem in derselben Guggenmusik in Ehrendingen, bei den Gipsbachschluderi, und Frei ist ab und zu als DJ solo unterwegs.

Urs Köpfli grilliert für sein Leben gern und hat immer eine Flasche Wein in petto. Die HFFD-Mitglieder sind bestens organisiert. Alle haben ein «Ämtli». So ist Martin Inderkum für den Bandraum zuständig, Urs Köpfli organisiert die Getränke, und Heather Brewer kümmert sich um alles, was mit Musik zu tun hat.

Auf Schweizer Tour

Mit ihren Songs und im Speziellen mit «Prost» sind HFFD in naher Zukunft auf Tour. Marc Tschanz ist nicht bei jedem Gig dabei. Am Samstag, 23. März, macht die Band einen Abstecher in den Kanton Graubünden nach Beverin ins Restaurant Muntsolej. Ganz besonders freuen sie sich auf ihr Heimspiel am Samstag, 3. August, bei «Ehrendingen zeigt Band» im eigenen Dorf. Am 30. August, anlässlich des Dorffests in Freienwil, kann man die Band ebenfalls geniessen. Wer HFFD vorher hören möchte, kann das am Samstag, 25. Mai, im Restaurant Steinenbühl in Untersiggenthal tun, bei dem Marc Tschanz auch auf der Bühne steht. Wer nicht so lang warten will, kann sich vier Songs zum Einstimmen auf den gängigen Streamingdiensten herunterladen.

QUERBEET



Simona Hofmann

Kurs aufs intrinsische Meer

Stellen wir uns vor, das Lernen wäre eine Schatzkarte und die kindliche Neugier unser Kompass. Als mutige Entdeckerinnen und wilde Seefahrer hissen wir die Segel und stechen mit Gepäck voller Fragen in die Gewässer des Unbekannten. Unsere Augen funkeln, unser Herz schlägt im Rhythmus der Forschungslust. Doch dann – krach! – treffen wir auf den Eisberg des Bildungssystems, der unser grenzenloses Meer in ein winziges Planschbecken verwandelt. Die Flutwelle unserer Neugier zerschellt an den Klippen der Routine, und der stürmische Wind der Fragen verwandelt sich in ein laues Lüftchen. Es ist, als hätte jemand unseren Kompass in Eis verwandelt und uns auf einen vorgezeichneten Weg gezwungen. Was aber, wenn wir den Kompass neu justieren? Plötzlich wird die intrinsische Neugier vom Funken zum Leuchtturm, der den Weg zu den wahren Schätzen des Wissens erhellt. Wir lassen den Schmetterling der Fragen fliegen, hoch über den Fesseln der Routine. Im digitalen Zeitalter vergessen wir leicht, dass das grösste Abenteuer nicht auf Bildschirmen beginnt, sondern in den Tiefen unserer Sinne. Lernen als lästige Pflicht zu betrachten, ist, wie einen Schatz im eigenen Garten zu vergraben und die Karte wegzuerwerfen. Es wird Zeit, Lernen als das zu sehen, was es sein sollte: eine Reise, keine Pflicht. Eine Herausforderung, die in uns allen ein Feuer der Begeisterung entfacht. Wir stehen an einem Wendepunkt, bereit, eine Generation heranzuziehen, die nicht nur mit Informationen jongliert, sondern die Welt durch die Brille des unstillbaren Entdeckungsdrangs betrachtet. Noten sind nicht mehr unsere Trophäen, der unstillbare Drang, Fragen zu stellen, wird zu unserem wertvollsten Schatz. Lassen wir den Forschungsgeist in uns als unseren Navigationsstern leuchten, den Schlüssel zu einem Universum voller Wunder, in dem Lernen eine unendliche Entdeckungsreise ist. Dieser ständige Wissensdurst erhellt unseren Pfad und strickt uns enger in das Gewebe der Welt ein, eröffnet uns eine Welt, die weit über das bloss Aneignen von Fakten hinausreicht.

hofmannsimona@gmail.com

MER HEI E VEREIN: Vitaswiss, Sektion Hausen

Vitaswiss bietet Abwechslung

Die Vitaswiss, Sektion Hausen, setzt seit jeher auf gesundheitsfördernden Sport um seiner selbst willen und auf geselliges Beisammensein.

Hinter Vitaswiss steckt ein innovativer Breitensport- und Gesundheitsverband mit Sitz in Bern. Die Sektion in Hausen bewegt seit über 50 Jahren Menschen im Alter zwischen 40 und rund 75 Jahren. Die gegenwärtig 35 bewegungsfreudigen Damen gehen aber weder auf Turnfeste noch präsentieren sie sich bei Veranstaltungen. In der Sektion gibt es nämlich keine Verpflichtungen ausserhalb des Sports. Das schätzen die Vereinsmitglieder besonders.

Die Sektion Hausen turnt immer mittwochs. Vier Turnleiterinnen halten mit unterschiedlichen Schwerpunkten die Mitglieder auf Trab. «Mir ist es wichtig, dass die Turnerinnen fit und zwäg durch den Alltag kommen. Wir wärmen uns auf, bringen den Kreislauf in Schwung, und zum Schluss setze ich auf Entspannung für



Geselligkeit wird bei der Vitaswiss, Sektion Hausen, grossgeschrieben

BILD: ZVG

Körper, Geist und Seele», erläutert Vorstandsmitglied und Turnleiterin Kathrin Sennhauser ihren Trainingsansatz. Turnleiterin Susi Bianco setzt dagegen auf kraftvolles, ganzheitliches Training von Kopf bis Fuss, bei dem die Mitglieder von der ersten Sekunde an ihre Alltagsorgen vergessen können. Monika Dietiker legt in ihren Lektionen einen besonderen Fokus auf die Wirbelsäule. Sie weiss,

dass man durch ihre Dehnung elastisch und beweglich bleibt und durch die Stärkung der Muskulatur Rückenproblemen vorbeugen kann. Und Turnleiterin Barbara Häberli bereichert das Turnangebot um Pilates und Slings. Pilates kräftigt die tiefer liegende Muskulatur, und bei Slings arbeiten die Muskeln in Einheit mit den Bindegewebsstrukturen, den Faszien. Ihre Übungen sind dynamisch

und rhythmisch. Die Mitglieder wissen die variantenreichen Turnstunden zu schätzen. Das Zusammenkommen ist dabei genauso wichtig wie das Turnen selbst.

Der Verein konzentriert sich auf präventiven, gesundheitsfördernden Sport und führt mehrere Wanderungen im Jahr, einen Vereinsausflug und den traditionellen Chlaushöck durch. Wer Lust bekommen hat, die Sektion kennenzulernen, ist eingeladen, am Mittwochabend zwischen 19.30 und 20.30 Uhr in der Turnhalle in Hausen vorbeizuschauen oder sich unter hausen@vitaswiss.ch zu melden. Interessierte sind jederzeit willkommen. SIM

MER HEI E VEREIN

Die Rubrik ist – in Anlehnung an den bekannten Song von Mani Matter – eine Hommage an all die vielen Vereine der Region. Sind auch Sie Mitglied eines tollen Vereins, den wir hier vorstellen dürfen? Schreiben Sie uns an redaktion@effingermedien.ch.

Inserat

ZULAUF
Die grüne Quelle

Einladung zum Kurs
Nährgehölze und
Nisthilfen für Vögel
Alles, was man tun kann für
das gefiederte Gartenvolk!
Samstag, 16. März, 14 Uhr
Zulauf AG, Schinznach-Dorf, zulauf.ch



Freundschaft kostet nichts.
Die Karte und das Konto
bei der AKB auch nichts.

**Wir verzichten ab April 2024
auf die Debitkartengebühr.**

Bereits letztes Jahr sind die Kontoführungs-
gebühren und Buchungsspesen entfallen.



akb.ch/gebuehren

Am
nichtigen
ORT.ch



Aargauische
Kantonalbank

BUCHTIPP
Bibliothek Brugg

Nachts erzähle ich dir alles



Roman von Anika Landsteiner
Krüger, 2023

Léa hat immer gearbeitet, die Leidenschaft für ihr Café hat ihre Beziehung zerstört. Sie ergreift die Flucht an die Côte d'Azur. Plötzlich taucht Alice in Léas Garten auf. Léa lädt Alice ein, jederzeit wiederzukommen, doch Alice stirbt in dieser Nacht. Bald steht ihr Bruder vor Léas Tür. Durch den Verlust kommt er unmittelbar nahe an Léa heran. Wie wird Léas Leben nun weitergehen? Anika Landsteiner hat mit «Nachts erzähle ich dir alles» einen Roman geschrieben, der mich tief bewegt und beglückt hat. Welche kraftvolle, literarische Stimme hier ihre Wirkung entfaltet, das liest man einfach am besten selbst. Ein selbstbestimmtes und zufriedenes Leben ist es letztlich, wonach wir uns sehnen. Die Figuren in diesem betörenden Roman gehen dieser Suche der Wahrheit auf den Grund, sie öffnen sich, blicken der Vergangenheit ins Gesicht, sie reden miteinander, und aus Verlust und Abschied kann Gutes entstehen. Freundschaft, Liebe und Ehrlichkeit sind tragende Geschenke im Leben, unbezahlbar, kostbar, so wie dieser Roman. Ein Lieblingsbuch für mich, eines derjenigen, die das bleiben werden.



Manuela Hofstätter
für die Stadtbibliothek Brugg

MANDACH
Jahreskonzert

Unter der Leitung von Sascha Rudolf spielt die Dorfmusik Mandach ein reichhaltiges Programm mit den Stücken «Gladiator» (Hans Zimmer), «Killing Me Softly With His Song» (Norman Gimbel und Charles Fox), «Euphoria» (Loreen) und vielen mehr. Garniert wird der Anlass mit Bar, Sautombola und einer Festwirtschaft.

Samstag, 16. März, 20.15 Uhr
Sonntag, 17. März, 14 Uhr
Turnhalle, Mandach

BRUGG
Konzert Bläsolisten Aargau

Die Bläsolisten Aargau konzertieren in der Stadtkirche Brugg mit einem eigens für sie komponierten Werk des ehemaligen Brugger Musikschulleiters Hanspeter Reimann: «Terra Nova». Darin beschreibt er auf anschauliche Weise seine Empfindungen und Erlebnisse, die er in seiner neuen Wahlheimat Brasilien durchlebt. Daneben ertönen «Mladi» («Jugend») von Leoš Janáček sowie eine Suite von Darius Milhaud. Details unter blaesolisten.ch.

Sonntag, 17. März, 17 Uhr
Stadtkirche, Brugg

HINWEISE DER REDAKTION

Bilder mit ungenügender Qualität werden ohne Rückmeldung nicht abgedruckt. Bildanforderungen: scharf mit mindestens 1200 Pixeln.

Die Redaktion

VILLIGEN: Premiere der Theatergruppe mit dem Krimi «Die Post-Räuber»

Ein höchst amüsanter Postraub

In der ausverkauften Mehrzweckhalle Erbslet ging die 19. Produktion der hiesigen Theatergruppe über die Bühne – ein Volltreffer.

EDGAR ZIMMERMANN

Präsident Pascal Schwarz gab in seiner Begrüssung seiner Freude über den Grossaufmarsch Ausdruck. Er erwähnte, dass 1985 tatsächlich in Villigen ein Raubüberfall auf die Poststelle verübt worden sei. Er verwies sodann auf die nächsten Projekte: die Kurztheater-Aufführungen am Dorffest Ende August und die Produktion im März 2025.

Pointe an Pointe gereiht

Auf der Bühne entwickelte sich ein turbulentes, chaotisches Geschehen, das seinen Anfang mit einem Raub in der hiesigen Postfiliale nahm. Das Stück ist vom Volkstheaterautor Hans Gmür verfasst und von Atréju Diener neu bearbeitet und treffend aktualisiert worden. So erlebten die Besucherinnen und Besucher Schlag auf Schlag witzige Pointen, Wortspiele, Gags, Verwechslungen, Versteck- und Aufklärungsversuche und einen höchst amüsanten Theaterabend, an dem herzlich und viel gelacht werden durfte. Im zügigen Ablauf spürte man die fachkundige Hand des Regisseurs Enrico Maurer. Ein grosses Kränzchen darf allen Darstellerinnen und Darstellern gewunden werden. So glänzten Jakob (Fabian Giger) als Ehemann und Alarmanlagen-Firmeninhaber,



Wachtmeister Edi zückt die Pistole, richtet sie aber auf den falschen Räuber

BILD: ZI

ber, seine Frau Lisa (Bettina Leutwiler), die ein Verhältnis mit dem Postbeamten Benno (Heinz Geissberger) hat, der wiederum als Täter verdächtigt wurde und sich zu verteidigen versuchte. Ebenso brillierten Wachtmeister Edi (Pascal Schwarz) und Polizeiveteran Peter (Georg Süss) trotz grosser Mühe bei der Tätersuche. Frida (Jaqueline Schwarz) gab dabei als gwundrige Nachbarin Hinweise. Roli (Peter Wülser) wirkte als Grillmeister im überdimensionierten Hühnerkostüm urkomisch, Angelina (Corina Schwarz) suchte für ihre Kar-

riere das Scheinwerferlicht, und Hanes (Noah Giger) war als Räuber auf einer schwierigen Flucht.

Fisch als Türöffner

Von den vielen Gags seien nur zwei Sicherungsmechanismen von Tür- und anderen Schlössern in der Wohnung von Alarmanlagenspezialist Jakob verraten. Um in einen Nebenraum zu gelangen, musste aus dem Aquarium ein Fisch ergriffen und ans Türschloss gehalten werden. Oder um ein Schmuckkästchen zu öffnen, galt es, den Schnabelwetzspruch vorzutra-

gen: «Auf den sieben Robbenklippen sitzen sieben Robbensippen, die sich in die Rippen stippen, bis sie von den Klippen kippen.» Auch köstliche Spielszenen liessen sich zuhauf erzählen. Mit einem lang anhaltenden, starken Beifall bedankten sich die Besucherinnen und Besucher für die tolle Aufführung. Erwähnt sei noch, dass die Feuerwehrvereinigung und der Duda-Verein die Besucherinnen und Besucher mit feiner Kost und Tranksame versorgten. Die letzten Vorstellungen: Freitag und Samstag, 15. und 16. März, 20 Uhr.

VILLIGEN: Gespräch mit dem Villiger Theatergruppen-Präsidenten Pascal Schwarz

Nach den «Räubern» gehts weiter ...

Einige begeisterte Spieler gründeten 1997 die Theatergruppe Villigen, um vermehrt und vertieft ihrem Hobby auf der Bühne zu frönen.

EDGAR ZIMMERMANN

Der 2021 aufgelöste Gemischte Chor Villigen pflegte in früheren Jahren bei seinen Aufführungen die Konzerte mit einem Theaterstück zu bereichern. Seither sind 19 Produktionen über die Bühne gegangen, und die nächste stehe bevor, wie Präsident Pascal Schwarz verrät. Am diesjährigen Villiger Dorffest (30. August bis 1. September 2024) wird die Theatergruppe ein inhaltlich auf Villigen zugeschnittenes Kurztheater einstudieren und aufführen. Nach der letzten «Räu-

ber»-Aufführung geht es also nahtlos weiter.

Ist es nicht schwierig, stets genügend Darsteller zu finden? Schwarz winkt ab. Einerseits hat sich eine Stammgruppe gebildet, die regelmässig mitmacht. Andererseits gibt es Spieler, die gern zwischendurch einmal aussetzen. In der Regel stehen acht bis zwölf Personen auf der Bühne. «Was ausserdem sehr wertvoll ist: Wir haben eine gut durchmischte Gruppe von jungen Leuten bis zu Pensionierten, von Frauen und Männern, auch bezüglich Eignung für die zu besetzenden Rollen haben wir ein breites Spektrum.» Die Stückwahl wird von einem Komitee in Zusammenarbeit mit dem Geschäftsführer des Theaterverlags Breuninger, Enrico Maurer, gefällt. Dieser hat schon wiederholt als Regisseur in Villigen gewirkt, so auch diesmal. Er hat den besten Über-

blick über geeignete Theaterstücke und kennt die hiesigen Spieler und ihre Eignung bezüglich der Verkörperung der Rollen gut. Zur Aufführung gelangen ausnahmslos humorvolle Stücke. «Das schätzen die Spieler sowie das Publikum», so Maurer. Die Leseproben beginnen Ende September ein Mal wöchentlich, dann zwei Mal, im Februar folgt ein Probenwochenende. Doppelbesetzungen von Rollen gibt es nicht. Pascal Schwarz: «Wir müssen hoffen, das niemand infolge Krankheit oder Unfall ausfällt. In den letzten Jahren blieben wir von Ausfällen verschont.» Weitere Gruppenmitglieder engagieren sich im Hintergrund, Stichworte sind zum Beispiel Maske, Frisuren, Bühnenbau, Ton, Licht und Werbung. Die meisten Mitwirkenden haben einen Bezug zu Villigen, der Hauptteil wohnt noch heute oder wohnte früher im Dorf.

BRUGG

Die Kunst der Triosonate

Ein Trio besteht, wie sein Name schon sagt, aus drei voneinander unabhängigen Stimmen. Das sagt allerdings noch nicht unbedingt etwas über die Zahl der Mitspielerinnen und Mitspieler aus – und in diesem Programm erlauben sich Denise Fischer (Traversflöte), Judith Adamczewski (Barockcello) sowie Carsten Lorenz und Gaudenz Tscharner (an Cembalo und Orgel) das Vergnügen, mit allen möglichen Kombinationen und Verteilungen der drei Stimmen auf ihren Instrumenten zu spielen. Dabei deklinieren sie vergnüglich fast alle Möglichkeiten durch. Das Publikum bekommt die verschiedensten Trios hören, zu zweit, zu dritt und zu viert, und wird sich dabei sicher nicht langweilen.

Samstag, 9. März, 18 Uhr
Stadtkirche, Brugg

BEZIRKSSCHULE BRUGG

Die wohlverdiente Belohnung – eine Bezirksschulklasse geht baden

Meist haben Wikipedia, die Schule und ein freier Eintritt in das Aquarena nicht viel gemeinsam. In diesem Fall aber schon. Wir, die Klasse 3L der Bezirksschule Brugg, befassten uns im Unterricht bei unserem Lehrer Titus Meier mit Wikipedia als Internetquelle. Als praktische Aufgabe sollten wir einen eigenen Wikipedia-Artikel verfassen und dabei verschiedene Kompetenzen an den Tag legen. Als Thema wählten wir den Kurort Bad Schinznach, der neu ein Stadtteil von Brugg ist. Bei der Beschaffung der Informationen befragten wir Angestellte des Aquarena, konsultierten Websites und lasen Bücher und Texte zum Thema. Daraus entstanden verschiedene Artikel zur Geschichte der Kuranlage, der Thermalquelle und der

Institutionen auf dem Platz. Aber nicht nur Wikipedia-Nutzer profitieren von den neuen Artikeln. Auch wir als Klasse haben einiges dabei gelernt, unter anderem, wie man einen internetfähigen Text schreibt und ihn auf Wikipedia stellt, wie Artikel verändert werden und was beim Urheberrecht von Bildern sowie bei Quellenbelegen zu beachten ist. Zudem konnten wir unsere sprachlichen Fähigkeiten verbessern. Als die Artikel schliesslich fertig waren, gefielen sie nicht nur uns, sondern ebenso Daniel Bieri, Vorsitzender der Geschäftsleitung der Bad Schinznach AG. Als Anerkennung für unsere Arbeit schenkte er der Klasse einen freien Eintritt ins Aquarena Fun. Wir haben diesen Besuch sehr genossen und hatten sehr viel Spass. Vielen Dank für diese grosszügige Einladung.

ZVG



Klasse 3L der Bezirksschule Brugg

BILD: ZVG

Montagearbeiten
H. + R. Wernli Metallbau
Schlosserei Reparaturen

Leumiweg 10
 5235 Rüfenach

Tel.: 056 284 51 54
 Fax: 056 284 51 57

Industriemontagen
 Stahlkonstruktionen
 Treppen, Geländer
 Türen, Tore
 Reparaturen

122739 GA

Grosse Gartenwirtschaft

Restaurant
Tannegg
Restaurant, Abholung und Lieferung

Di-Fr 9h-14h und 17h-23h - Sa 9h-23h - So 10h-22h - Mo Ruhetag
 Restaurant Tannegg - Oberdorfstrasse 3 - 5223 Riniken - 056 441 87 60

restaurant-tannegg.ch

124055 GA

märki sanitär heizungen ag

5200 Brugg
 Altenburgerstrasse 47
 Telefon 056 441 21 11
 info@maerki-haustechnik.ch
 www.maerki-haustechnik.ch

Projektierungen
 Reparatur-Service
 Boilerentkalkungen

Neubauten
 Umbauten
 Heizkesselauswechslungen

124229 GA

Weingut Remigen Hartmann

Degustation und Verkauf
Freitag 14.00 – 19.00h
Samstag 9.00 – 17.00h
www.weinbau-hartmann.ch

124484 GA

SCHOGGIEGGE
feines handgemacht

Dort wo der Osterhase zu Hause ist

Täglich ab 19. März
 10-18 geöffnet Sa bis 16
 Hauptstrasse 166 5237 Mönthal

122740B GA



Mobilität, Stil und Genuss beim Eiertütschen

Genuss mit allen Sinnen: Nicht nur unsere Fahrzeuge begeistern mit ihrem Premiumfahrgefühl, sondern wir verwöhnen auch Ihren Gaumen. Erleben Sie bei uns Kulinarik und Handwerkskunst aus einem anderen Blickwinkel. Geniessen Sie von Hand gefertigte feine Schoggiprodukte vom SchoggiEgge und bestaunen Sie bei einem Apéro und unserem traditionellen Eiertütschen die schöne Osterdekoration.

Entdecken Sie an unserer Frühlingsausstellung die neuesten Mazda-Modelle und erfahren Sie, wie Plug-in-Hybrid-Technologie in unseren Fahrzeugen Mobilität, Design, Leistung und Fahrspass in perfekten Einklang bringt. Überzeugen Sie sich bei einer Probefahrt von den verschiedenen Vorzügen.

Kommen Sie vorbei, es lohnt sich!

Freitag, 22.03.2024 10.00 bis 18.00 Uhr
 Samstag, 23.03.2024 10.00 bis 18.00 Uhr
 Sonntag, 24.03.2024 10.00 bis 17.00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Mazda Garage Jakob Vogt AG, 5234 Villigen
vogt.mazda.ch

124681 C GA

Holzbau Bühlmann AG
 5237 Mönthal • 056 284 14 17
www.holzbau-buehlmann.ch

Der Spezialist wenn's um Holz geht

Holzbau / Sanierungen / Bedachungen / Fassaden / Schreinerei

123386 GA

mazda

Jakob Vogt AG 5234 Villigen
 056 284 14 16 mazda-vogt.ch

123165 GA

Fehlt Ihre Firma auf dieser Seite?

Rufen Sie mich an.

Roger Dürst
 Anzeigenverkauf
 Tel. 056 460 77 95
roger.duerst@effingermedien.ch

Unsere Gewerbe-Mitglieder

3S Systemtechnik AG, Remigen
 André Jacquat Architektur + Baumanagement, Villigen
 Angerlechner Feinmechanik, Würenlingen
 Architekturbüro Stalder AG, Remigen
 Auto Sommer, Remigen
 Baugeschäft Läuchli, Remigen
 Beck Marketing, Mönthal
 BKF Baumann GmbH Fenster, Remigen
 Burri Studiger AG, Architekten, Windisch
 Cavigelli Gartenbau, Villigen
 Chevy's Road Stop, Remigen
 Christer-Bau GmbH, Mönthal
 CONCORDIA (Aargau)
 Datimo GmbH, Brugg
 Eberhard & Partner AG, Geologie und Umwelt, Aarau

Effingermedien AG, General-Anzeiger, Brugg
 Equipe Radsport, Remigen
 Eugen Meier AG, Elektrounternehmung, Würenlingen
 Finsterwald Elektrounternehmung GmbH, Villigen
 Freytech Storenbau, Gebenstorf
 Datimo IT-Solutions, Brugg
 Gasthof Bären, Remigen
 Genossenschaft Wohnen & Leben, Remigen
 Gfeller Telematik, Telekommunikation, Riniken
 Graf Haustechnik AG, Hausen
 H. + R. Wernli Metallbau, Rüfenach
 Heizteam Savaris AG, Brugg
 HIMA Kaffeemaschinen, Rüfenach
 Hinden AG Holzbau, Remigen
hofgygax.ch, Ueberthal

Holz und ich, Irma Huser, Schreinerei, Gansingen
 Holzbau Bühlmann AG, Mönthal
 Jakob Vogt AG, Autogarage, Villigen
 JB Automobile AG, Villigen
 Kaminfegergeschäft, Mario Käser, Bözberg
 Kämpfer Weine, Rüfenach
 Kuratle + Jaecker AG, Leibstadt
 L+M Metall, Remigen
 Magal GmbH, IT Projektleitung, Schinznach-Dorf
 Maier Carrosserie GmbH, Stilli
 Maler Beni, Villigen
 Malergeschäft Gobeli GmbH, Bözberg
 Mariner 3S AG, Remigen
 Märki Sanitär Heizungen AG, Brugg
 Max Schwarz AG, Primeur en gros, Villigen

Mübo AG, Unterlagsböden, Würenlingen
 Müller Mechanik AG, Riniken
 Müller Metallbau AG, Riniken
 Nuva Therm GmbH, Heizung/Sanitär/Solar, Riniken
 Plattex, Keramische Wand- und Bodenbeläge, Mönthal
 Plüss Holzbau, Bözberg
 Raiffeisenbank Böttstein
 Reding Gärten AG, Riniken
 Remar-Maschinen, Elektrowerkzeuge, Mönthal
 Restaurant Guggeli-Sternen, Bözberg
 Restaurant Zum Hirschen, Villigen
 Restaurant Tannegg, Riniken
 Ristorante/Pizzeria Romana, Mönthal
 Schapper Plattenbeläge GmbH, Riniken
 Schebi Baumann Weinbau, Villigen

SchoggiEgge, Mönthal
 S-Chrättli, Schwarz Petra & Thomas, Rüfenach
 Schwarz Christoph, Mech. Werkstatt, Villigen
 Siegenthaler AG Fenster, Stilli
 Steinmann Rolf Gartenbau, Rüfenach
 Strasser & Vöggtli Treuhand AG, Hunzenschwil
 tmr-Factory GmbH, Motorradwerkstatt, Remigen
 Treier AG, Hoch- und Tiefbau, Schinznach-Dorf
 Weinbau Hartmann AG, Remigen
 Wernli Heizung + Sanitär GmbH, Remigen
 Wernli Metallbau GmbH, Remigen
 Wernli Metz AG, Remigen
 Widmer Kurse, Sicherheit, Riniken
 Zoo Hasel, Remigen

FÜNF FRAGEN AN



Alex Simmen, Rektor Berufs- und Weiterbildungszentrum (BWZ) Brugg

Das BWZ bildet zum Beispiel Floristinnen/Floristen und Netzelektrikerinnen/-elektriker aus. Wie bilden Natur- und Technikberufe eine gemeinsame Schulkultur?

Im Zentrum stehen die jungen Menschen, deren Wünsche und Vorstellungen gar nicht so unterschiedlich sind. Unsere Aufgabe ist es, sie auf ihrem Weg in die Berufswelt sowie in die Gesellschaft zu begleiten. Dafür braucht es gegenseitigen Respekt und Toleranz, die wir vorleben und kultivieren.

Die Energiewende braucht «Stromerinnen und Stromer». Kann der Berufsnachwuchs dafür begeistert werden?

Die Energiewende bringt ein enormes Arbeitsvolumen für die gesamte Elektroinstallationsbranche mit sich. Allein die Elektromobilität benötigt unzählige Ladestationen und Netzzuleitungen. Lernende begeistern sich für diese Bereiche, da diese zusätzliche und interessante Tätigkeitsfelder bieten und sie als Fachleute sehr gefragt sind.

Arbeitet die Generation Z noch gern draussen im Garten oder im Wald als Forstwartin/Forstwart?

Derzeit verzeichnen wir einen leichten Rückgang bei den Ausbildungen in Naturberufen. Inwieweit die Bedürfnisse der Generation Z eine Rolle spielen, ist schwer zu beurteilen. Es gibt jedoch immer Menschen, die eine Arbeit im Freien und in der Natur bevorzugen. Das Arbeiten in und mit der Natur ist sehr sinnstiftend und befriedigend.

Künstliche Intelligenz (KI) pflügt die Bildung um. Welchen Stellenwert hat sie am BWZ?

Innerhalb nur eines Jahres hat sich die KI zu einem wichtigen Werkzeug im Schulalltag entwickelt. Wir sehen grosse Chancen in der Nutzung der KI, zum Beispiel als persönlichen Coach für Lernende. Das funktioniert nur, wenn ein gewisses Lesee- und Verständnisniveau vorhanden ist, was zu oft mangelhaft ist.

Weshalb engagieren Sie sich im Vorstand des Bildungsnetzwerks?

Die Wirtschaft ist auf gut ausgebildete Fachkräfte auf verschiedenen Stufen angewiesen. Gerade unsere Region weist eine grosse Anzahl KMU sowie Dienstleistungs- und Industrieunternehmen auf. Das Bildungsnetzwerk ermöglicht es ihnen, sich effektiv mit diversen Bildungsanbietern zu vernetzen und innovative Konzepte zu entwickeln.

Alex Simmen leitet das BWZ seit 2016. Er ist als Elektromonteur und Elektroingenieur HTL/NDS selbst ein Vertreter der Technikberufe.

VERANSTALTUNGSREIHE: Generationenmanagement als Erfolgsfaktor von New Work

Gen Z arbeitet anders als Boomer

An der FHNW wird unter anderem über Gruppendynamik und Homeoffice geforscht. Das Bildungsnetzwerk lädt zu vier Publikumsanlässen.

THOMAS RÖTHLIN

Generationenmanagement ist ein neues Führungsverständnis, das die unterschiedlichen Bedürfnisse von jüngeren und älteren Mitarbeitenden berücksichtigt. Dahinter steht die Erkenntnis, dass Unternehmen in Zeiten des Arbeitskräftemangels sich besonders anstrengen müssen, ihre verdienten Fachkräfte zu halten und den Nachwuchs gut einzubinden.

Eine Babyboomerin (spätestens 1964 geboren) erwartet von ihrem langjährigen Arbeitgeber nicht nur Anerkennung, sondern neben Jobsicherheit auch eine seriöse Vorbereitung auf die Pensionierung, inklusive finanzieller Vorsorgeberatung. Ein voll im Saft stehender Vertreter der nachfolgenden Generation X (Jahrgänge bis 1980) interessiert sich vielleicht für eine sogenannte Bogenkarriere: einen Rückzug schrittweise von seiner Kaderposition und ein Teilzeitpensum. Der Generation Y (bis 1996) sind der Sinn ihres Jobs und eine gute Work-Life-Balance wichtig, flexible Arbeitszeiten und Weiterbildungsangebote werden geschätzt. Noch mehr Mitgestaltungsmöglichkeiten wünscht sich die Generation Z (bis 2012).



Professor Olaf Geramanis, FHNW



Eine Babyboomerin (spätestens 1964 geboren) erwartet von ihrem Arbeitgeber unter anderem Jobsicherheit

BILD: ER ZVG

Know-how der Fachhochschule Nordwestschweiz

Sich beruflich entwickeln und gleichzeitig persönlich entfalten zu können, dieses neue Arbeitsverständnis verbreitet sich immer mehr. Die Kurzformel lautet New Work, und Generationenmanagement ist ein Erfolgsfaktor. Das Bildungsnetzwerk Aargau Ost lanciert dazu eine öffentliche Veranstaltungsreihe und greift dabei auf das Know-how der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) zurück, wo Generationenmanagement an mehreren Hochschulen ein Thema ist. Zum Beispiel an der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW. Professor Olaf Geramanis schreibt in seinem kürzlich erschienenen Buch «Organisationale Machtbeziehungen im Wandel»: «Im Zeichen von New Work und neuer organisationaler Arbeitsformen kommt es zu einer beachtenswerten Verschiebung im Führungsverhalten und damit in der Verwendung von Macht: Dabei gewinnt vor allem die Orientierung an Person und Gruppe massiv an Bedeutung. Auf eine Kurzformel gebracht bedeutet dies: Erfolgreiche Führung muss neben der

Organisationsdynamik eine Expertise für die Gruppendynamik entwickeln.»

Geramanis eröffnet die Veranstaltungsreihe am 3. April in Baden. Im Sinn eines Praxistransfers werden seine Erkenntnisse anschliessend mit einem Wirtschaftsvertreter diskutiert: Joachim Lorch, CEO der im Baugewerbe tätigen Hächler-Gruppe in Wettingen. «Unsere Führungskultur

befindet sich derzeit genau in diesem Wandel», sagt er. «Wir werden weniger hierarchisch und bieten Mitarbeitenden, unabhängig von ihrer hierarchischen Stellung, die Möglichkeit, sich in agilen Teams einzubringen.» Auch die drei weiteren Veranstaltungen bestehen aus einem Inputreferat und einer Diskussion. Im Anschluss offeriert das Bildungsnetzwerk einen Apéro.

DAS PROGRAMM: GENERATIONENMANAGEMENT ALS ERFOLGSFAKTOR VON NEW WORK

- 3. April:** Berufsfachschule BBB Baden: Erfolgreiche Führung muss zunehmend die Gruppendynamik beachten, mit Prof. Dr. Olaf Geramanis, FHNW
- 16. Mai:** Berufsfachschule BBB Baden: Wie neue und erfahrene Mitarbeitende in Zeiten von Homeoffice erfolgreich zusammenarbeiten, mit Prof. Dr. Harmut Schulze, FHNW
- 3. September:** FHNW Campus Brugg-Windisch: Mitarbeitenden-Bindung in Zeiten des Arbeitskräftemangels: Ein-

- flussfaktoren und Massnahmen für unterschiedliche Lebensphasen, mit Prof. Dr. Martina Zölch, FHNW
 - 17. Oktober:** Berufsfachschule BBB Baden: Schlüsselkompetenzen für das 21. Jahrhundert – Bildung für eine Welt im Wandel, mit Prof. Claudia Dünki, FHNW
- Start jeweils um 18.30 Uhr
Freier Eintritt und Apéro
Anmeldung:
bnaargauost.ch/veranstaltungen

Bilinguale Volksschule

Zweisprachiger Unterricht wird geprüft

Der Grosse Rat hat einen Vorstoss überwiesen, an dessen Grundlagen das Bildungsnetzwerk Aargau Ost mitgearbeitet hat.

2023 hat das Bildungsnetzwerk Aargau Ost für den Planungsverband Baden Regio eine Studie über zweisprachigen Unterricht verfasst. Daraus resultierte im Kantonsparlament ein Vorstoss, der fordert, dass im Aargauer Schulgesetz auf Volksschulstufe Englisch als Unterrichtssprache ermöglicht wird, und zwar auch in Sachfächern wie Geschichte oder Chemie. In der Vernehmlassung zur laufenden Totalrevision des Schulgesetzes hat das Bildungsnetzwerk diesem Ansinnen mit einer Stellungnahme Nachdruck verliehen. Der Grosse Rat hat die Motion im Januar 2024 als weniger verbindliches Postu-

lat an den Regierungsrat überwiesen. Dieser muss dennoch innerhalb von zwei Jahren prüfen, ob ein offizieller Schulversuch für zweisprachigen Unterricht Deutsch/Englisch in mindestens zwei Regionen des Aargaus ab Schuljahr 2027/28 möglich wäre. Er äussert Vorbehalte - auch finanzieller Art - und weist auf eine Reihe von Gelingensbedingungen hin, etwa die Chancengerechtigkeit, einen erkennbaren «Mehrwert» oder die nötige Qualifikation von Lehrpersonen. Zudem sei die Qualifizierung für das Berufsleben, in dem Englischkenntnisse eine wichtige Rolle spielen können, in erster Linie Aufgabe der Sek-II-Stufe. Der Vorstand des Bildungsnetzwerks ist zuversichtlich, dass es im Aargau Schulen gibt, die bei einem Schulversuch mitmachen würden, weil sie die Chancen erkennen, die bilingualer Unterricht für interessierte Schülerinnen und Schüler sowie Lehrpersonen bietet.

Lehrstellenplattform

Start von Schnuppy geglückt

Das Bildungsnetzwerk Aargau Ost hat seine Aufgabe als Türöffner für die Lehrstellenplattform Schnuppy Ende 2023 abgeschlossen.

Der Zürcher Verein konnte sich mit seinem Onlineangebot im Ostaargau etablieren. Das zeigen die Zahlen: Anfang 2024 waren auf der Website schnuppy.ch 213 Firmen aus den Bezirken Baden, Brugg und Zurzach vertreten. Diese hatten insgesamt 256 Inserate für Schnupperstellen geschaltet. Darauf gingen 1266 Bewerbungen ein. 687 ein- bis fünftägige Schnupperlehren konnten so vermittelt werden.

Einige Unternehmen wie Brack oder ABB Kinderkrippen verweisen auf ihrer Website interessierte Jugendliche inzwischen explizit auf eine

Bewerbungseingabe via schnuppy.ch. Neben über 1300 Jugendlichen aus der Region sind knapp 300 Lehrpersonen auf der Plattform registriert. Letztere haben dadurch einen Überblick über die Schnupperaktivitäten ihrer Klasse.

Schnuppy zählt auch in anderen Deutschschweizer Regionen auf Supportorganisationen, die helfen, das Angebot bei Unternehmen und in Schulen bekannt zu machen. Das Bildungsnetzwerk nutzte deshalb seinen Auftritt an der Aargauischen Berufsschau im September in Wettingen dazu, mit zahlreichen Berufsverbänden, Lehrpersonen, Jugendlichen und ihren Eltern über Schnuppy zu sprechen. Der Trägerverein strebt nun danach, in weiteren Bezirken des Kantons Fuss zu fassen, namentlich in der Region Aarau, wo es inzwischen ebenfalls ein Bildungsnetzwerk gibt.

BILDUNGSNETZWERK AARGAU OST

Die Seite «Bildung aktuell» ist eine Kooperation von Effingermedien AG und dem Bildungsnetzwerk Aargau Ost. Dieses stärkt mit seinen Aktivitäten den Bildungs- und Wirtschaftsraum Aargau Ost und positioniert «Bildung» als Standortfaktor für Unternehmen, Bildungsanbietende und Absolvierende von Bildungsgängen.
bnaargauost.ch

SCHINZNACH: Reinhard Vogt zum Gedenken

Lehrer, Turner und motivierter Bürger

Kurz nach seinem 96. Geburtstag ist in Schinznach Reinhard Vogt gestorben. Neben dem Lehrerberuf leistete er enorme Freiwilligenarbeit.

HANS-PETER WIDMER

Ausserordentliche ehrenamtliche Tätigkeiten werden verdienstermassen gewürdigt. Auch dem langjährigen Schinznacher Lehrer Reinhard «Reini» Vogt wurden solche Ehrungen zuteil. Aber das wahre Ausmass seiner jahrzehntelangen Freiwilligenarbeit, die ihn als engagierten Milizbürger auszeichnete, erfasste die Öffentlichkeit vermutlich nicht in vollem Umfang. Seine Leidenschaft galt dem Turnen. Diesen Sport förderte er in leitenden Chargen im Bezirk und Kanton; dadurch wurde er weitherum bekannt. In seiner Wohngemeinde Schinznach machte er sich überdies um den honorablen Kulturverein Grund sowie um das Heimatmuseum, zu dessen Gründern er gehörte, verdient. Schliesslich stellte er sich der Öffentlichkeit noch als Friedensrichter zur Verfügung. Wenige Tage nach seinem 96. Geburtstag ist er gestorben.

Ein Zeitzeuge

Sein Jahrgang 1928 und die lange Lebenserfahrung machten Reinhard Vogt zu einem Zeitzeugen. Er wuchs auf einem kleinen Bauernbetrieb in



Reinhard Vogt unterstützte das Milizprinzip tatkräftig

BILD: ZVG

Mandach auf, der Vater war zudem Verwalter der Landwirtschaftlichen Genossenschaft. Zwei junge Brüder starben - aus heutiger medizinischer Sicht fast nicht mehr denkbar - an Blinddarm- und Hirnhautentzündungen. Noch als Schüler erlebte er den Zweiten Weltkrieg im grenznahen Gebiet sehr intensiv mit Fliegeralarmen, Schulunterbrüchen und der Einteilung in die Ortswehr. Aber nach der

Bezirksschule in Leuggern schaffte er den Eintritt ins Lehrerseminar Wettingen.

Frisch patentiert, begann Reinhard Vogt seine Lehrtätigkeit an der Oberschule in Effingen mit 20 Schülern in vier Klassen. Ennet dem Bözberg lernte er auch seine Gattin Marthi Brändli kennen. Das Paar bekam vier Kinder, eine Tochter und drei Söhne. 1956 wurde er an die Ober-

schule in Schinznach-Dorf gewählt, an der er 35 Jahre lang unterrichtete, anfänglich mit über 30, manchmal 40 Kindern im Schulzimmer. Er übernahm ein Teilpensum für Turnen und Kadettenunterricht an der Bezirksschule und leitete eine Zeit lang das Schinznacher Kadettenkorps, wie es bis 1972 an jeder Bezirksschule obligatorisch war.

Turner in allen Altersstufen

Von jung auf verschrieb sich Reinhard Vogt dem Turnen. Er trat dem Seminarturnverein bei und präsierte ihn im letzten Studienjahr. Auch an seinem ersten Wirkungsort in Effingen und ebenso am späteren Wohnsitz Schinznach übernahm er Leiterfunktionen im Turnverein und in der Damen- und der Männerriege. Schon mit 21 Jahren wurde er 1949 in den Vorstand des Kreisturnverbands Brugg gewählt; 12 Jahre lang, bis 1966, war er Kreisoberturner. Weil fast jede der 32 Bezirksgemeinden einen Turnverein besass, gliederte er seine Funktion einer Institution im Bezirk Brugg. Er begegnete an Kursen, Turnfesten, Spiel- und Stafettentagen, Orientierungsläufen und an Skitagen, die früher noch an der Gislifluh möglich waren, Heerscharen von Turnern und Turnerinnen aller Altersstufen.

Reinhard Vogt nahm ausserdem Einsitz im Vorstand des Aargauischen Kantonturnvereins und leitete die Ressorts Wintersport, Spiele, Vorunterricht/Jugend. Wo immer er etwas anzupacken hatte, war die Sache

durchdacht. Er galt als guter Organisator, verstand es aber auch zu improvisieren. Und die Kameradschaft war ihm wichtig. Seine Verdienste um den Jugend- und Erwachsenensport wurden gebührend gewürdigt.

Tief verankert im «Grund»

Kaum in Schinznach angekommen, trat der neue Gemeindeschullehrer dem «Grund» bei - der 1927 gegründeten örtlichen Kulturvereinigung, die bis heute mit abwechslungsreichen und hochstehenden Programmen sowie ausgezeichneten Referenten und Künstlern Wissen und Vergnügen vermittelt, Ungewohntes aufgreift und zu Diskussionen anregt. Der «Grund» initiierte 1961 die Eröffnung des Schinznacher Heimatmuseums - heute eine Stiftung. Reinhard Vogt war 50 Jahre lang, bis 2011, massgebend am Aufbau und Betrieb dieses Kulturwerks beteiligt. Besondere Dienste erwies er dem «Grund», als er 1989 bei einem Todesfall notfallmässig bis 2001 das Präsidium übernahm - ehrenamtlich und unentgeltlich, wie es in dieser Institution seit je Tradition ist.

Reinhard Vogt hat ein ausserordentlich hohes Mass an Freiwilligenarbeit geleistet und das Milizprinzip, auf das man sich vor allem in unseren Gemeinden immer noch verlässt, tatkräftig unterstützt und gelebt. Er war ein engagierter, motivierter und umgänglicher Bürger, aber bei aller Toleranz ein kritischer Denker mit eigener Meinung.

Inserat




**Persönliche
Finanzierungs-
beratung
vor Ort!**

AKB Immo-Messe Brugg

Samstag, 23. März 2024
10-15 Uhr

Kommen Sie vorbei, erleben Sie die attraktive Wohnregion Brugg und informieren Sie sich, welche Wohnbau-Projekte realisiert werden.

 Aargauische Kantonalbank
Bahnhofstrasse 23, 5200 Brugg
akb.ch/immo-messe

Am
richtigen
Ort.ch



Aargauische
Kantonalbank

LUPFIG: Musikalische Lesung mit dem Autor Pedro Lenz und dem Saxofonisten Simon Spiess in der Bibliothek Eigenamt

«Floskeln interessieren mich immer sehr»

Das literarische Auge von Pedro Lenz erkennt die Besonderheiten in Banalität und Alltag. Sein Schreiben spiegelt kleine Details im grossen Bild.

CAROLINE DAHL

Pedro Lenz, der Buchtitel Ihrer Geschichtensammlung lautet «Chöit ders eso näh?». Gehen Sie selbst gern einkaufen?

Eigentlich schon, ja. Mir gefällt es, unter Leute und auf Marktgang zu gehen. Man sieht einander, wechselt ein Wort. Während der Pandemie hat mir das sehr gefehlt: hinausgehen und Leute treffen. Ich gehe gern einkaufen.

In vielen Alltagssituationen liegen Situationskomik und eine feine Ironie verborgen. Suchen Sie diese, oder geben sie sich Ihnen zu erkennen?

Ich nehme oft Szenen wahr und denke, das ist schon fast ein Stoff. Aber ob es wirklich etwas ist, das ich literarisch verwenden kann, merke ich meistens erst beim Schreiben. Manchmal präsentiert sich etwas wie eine bereits fertige Geschichte. Beim Schreiben merke ich dann, dass mir die Worte für die Normalität und die Banalität fehlen, weil diese nicht in Worte zu fassen sind. Manchmal gelingt es, und dann wirkt es ganz leicht. Und wenn es nicht gelingt, muss ich es verwerfen.

Mit dem Satz «Chöit ders eso näh» neigt sich nicht nur ein bestimmter szenischer Ablauf seinem Ende zu. In diesem Satz ist eine Einkaufskulisse angelegt; vielleicht wird sogar ein Einkaufstempo wiedergegeben. Das alles findet in einer einzigen Floskel Platz.

Diese Floskel hat einen Wiedererkennungseffekt. Fast jeder, der selbst einkaufen geht, kennt diesen Satz. Es hat etwas Abschliessendes, etwas Floskelhaftes. Und das Floskelhafte interessiert mich literarisch immer sehr. «Chöit ders eso näh» ist der Abschluss. Es heisst: «Jetzt haben Sie alles, oder?» Es ist eine Abrundungsfrage. Gleichzeitig ist es die Aufforderung zu antworten: «Ja, ich habe schon eine Tasche; merci, ich kann es gut so nehmen.» Es gibt viele umgangssprachliche Elemente, die man sofort wiedererkennt. Der Aussenblick auf die Sprache, auf solche Banalitäten, interessiert mich.

Was sieht Ihr Aussenblick, wenn er auf Floskeln schaut?

Jeder Sprachraum, jede Kultur, jeder Dialekt hat Eigenheiten, die man nicht kennt, wenn man sich nicht selbst dort aufgehalten hat. In Österreich zum Beispiel gibt es die Floskel «Passt schon». Das heisst: «Ist schon okay, kein Problem.» Als ich das zum ersten Mal hörte, dachte ich, was ist das? «Passt schon» - ich habe mir das wörtlich überlegt: Etwas muss hineinpassen. Jede Sprache hat solche Ausdrücke, auch jeder Dialekt.

Beabsichtigen Sie einen Verfremdungseffekt, indem Sie so genau auf einen Satz, einen Ausdruck, seine eigentliche Bedeutung und seine beabsichtigte Wirkung schauen, und entheben ihn dadurch seiner Banalität?

Um das zu erreichen, genügt es manchmal bereits, dass man etwas spiegelt. Nehmen wir zum Beispiel den Satz «Säckli welle?». Das ist eigentlich ein Fragesatz: «Hei der ächt gärn es Säckli welle?» Er wird verkürzt, reduziert aufs Minimalste, das noch geht, das man noch verstehen kann. Noch weniger wäre nur «Säckli?», aber das wäre nicht mehr höflich.



«Manchmal höre ich: «Pedro, du immer mit deinen Mundartsgschichtli, schreib doch mal einen Weltroman.»» BILD: ZVG | DANIEL RIHS

Alltagssprache hat viel mit Wiedererkennung zu tun, wie Sie vorhin sagten. Aber auch mit einer Ergänzungsleistung, die wir in Gedanken vornehmen und vom Gegenüber erwarten. Das geht, weil wir wissen, wie ein ganzer Satz heisst.

Wir können unsere Sprache, unsere Dialekte, bis fast zur Unkenntlichkeit verbröckeln, weil wir sie kennen, weil wir vertraut sind mit ihrer Ganzheit. Nur schon auf Hochdeutsch müsste ich anders fragen. Ich wüsste nicht einmal, was Säckli auf Hochdeutsch heisst. «Tütchen gewollt?» - das würde nicht gehen. Wo man sehr vertraut ist mit der Sprache, kann man mit ihr spielen und sie isoliert darstellen. Erst dann merkt man, welche Eigenarten ein Dialekt hat.

Sprache verändert sich ständig. Und Floskeln ebenso. Ihre Grosseltern haben bestimmt nie «Säckli welle?» gehört. Finden Sie es als Wortkünstler tragisch, wie Sprache heute im Alltag verkürzt wird?

Ich versuche, möglichst wenig zu werten. Es ist ja nicht so, dass Sprache verarmt. Ich habe das Gefühl, dass alles seinen Grund und seine Logik hat, weshalb sich Sprache in eine bestimmte Richtung verändert. Es ist wie ein Fluss. Man kann ihn nicht stoppen. Es würde nichts bringen, wenn ich aufstünde und sagte, ihr macht das alle falsch. Damit gewinnt man nichts. Die Sprachbewahrer, die den Finger heben, sehen nicht, dass alles im Fluss ist. Klar kann man sagen, für mich klingt das komisch. Früher sagte man zu einem Hügel «en Hogger». Heute hört man auch «en Hügel». Das hochdeutsche Wort wurde in die Mundart aufgenommen. Wir haben viele Germanismen in die Mundart aufgenommen und einen kreativen Umgang mit diesen Lehnwörtern. Wir betten sie in unsere Sprache ein. Man muss einfach locker bleiben.

Gerade in Soziolekten, dem eigenen Sprachgebrauch von sozialen Gruppen, kann man diese Lockerheit gut beobachten und hören.

Sprachliche Ausdrücke sind der Zeit unterworfen. Sie kommen auf und verschwinden wieder. In gewissen Milieus findet man Arten, Sachen zu verniedlichen. So wird zum Beispiel die Spritze im Drogenmilieu zur Pumpe. Das klingt vielleicht ein bisschen weniger medizinisch. Oder wir bestellen «no es Bierli gärn». Wo etwas problematisch wird, erhält ein Ausdruck eine Verniedlichung, eine Auflockerung. Gleichzeitig ist Sprache träge. So kann ein Wort im Sprachgebrauch noch liegen bleiben, selbst wenn sich der Alltag bereits verändert hat.

Die 50 Geschichten in «Chöit ders eso näh?» sind als Kolumnen erschienen. Was fasziniert Sie an der literarischen Kleinform von Kolumnen und Kurzgeschichten?

Als ich Schriftsteller werden wollte, konnte ich anfangs nicht von der Literatur leben. Damals gab es beim Zeitungsverband Bern viele Kolumnisten. So bekam ich eine Spalte, die ich jede Woche oder sogar dreimal wöchentlich füllen konnte. Um die vorletzte Jahrhundertwende haben viele Autoren und Dichter, die später berühmt wurden, von dieser literarischen Kleinform gelebt und daneben ihre Romane geschrieben. Als ich spanische Literatur studierte, begann ich, mich mit dieser literarischen Gattung, der Kolumne, näher zu befassen.

Fällt es Ihnen leicht, ein Thema für Ihre Kolumnen zu finden?

Die Vorgaben für Kolumnen helfen mir, mein Schreiben zu kontrollieren. Inhaltlich sollten nicht zu viele Sachen gemischt werden, am besten ist es, sich nur mit einem Gedanken zu befassen. Kolumnen sind ein grosser Reiz für mich. Die Textlänge, der Zeitdruck, die Prägnanz. Thematisch ist mir am liebsten etwas, das nur ich sehe und nur ich so erzählen kann. Ein Thema, das vor mir 100 andere behandelt haben, braucht nicht noch vom Lenz beschrieben zu werden.

Orientieren Sie sich hier an der Weltliteratur? Sie bildet ja oft die grossen Themen im Kleinen ab.

Die Leute hören Weltliteratur und denken, man muss mindestens in Berlin wohnen und über ein Weltthema schreiben. Dabei spielen die literarischen Klassiker, die ich kenne, im Quartier oder im Dorf, das die Autorinnen und Autoren kennen. Sie erzählen von der Provinz, dem Regionalbezug. Manchmal sagen Leute zu mir: «Pedro, du immer mit deinen Mundartsgschichtli und so, jetzt schreib doch mal einen Weltroman.»

Was antworten Sie dann?

Ich sage dann, ja, aber ich bin doch in der Welt! Ich muss doch über das schreiben, was ich spüre, was mich betrifft. Es soll doch heissen «das kann nur der Lenz so schreiben». Wenn ich über etwas schreibe, das andere viel besser können, würde ich mich lächerlich machen.

In Ihren Texten kommt Ihre Musikalität zum Vorschein. Sie haben ein sehr rhythmisches Sprachgefühl. An der Lesung in Lupfig werden Sie mit dem Saxofonisten Simon Spiess auftreten. Sind Sprache, oder vor allem Dialekte, und Musik wesensverwandt?

Viele Leute haben eine Sprachmelodie. Wenn ich einen Roman neu beginne, ist das manchmal das Schwierigste: den Ton, die Melodie einer Figur zu treffen. Ich habe ja meistens eine Erzählfigur. Mir sind Rhythmus und Sprachmelodie sehr wichtig, wirklich sehr. Wenn ich mit Musikern auftrete, lerne ich wahnsinnig viel über Bühnenpräsenz. Das fängt bei ganz banalen Sachen an.

Zum Beispiel?

Für einen Musiker, eine Musikerin ist es selbstverständlich, in Sonntagskleidern auf die Bühne zu treten. Viele Schriftsteller gehen mit staubigen Strassenschuhen an eine Lesung. Sie sagen, ich mache ja eine Lesung, ich bin keine Bühnenfigur. Aber ein Musiker würde das nie tun. Ein Musiker weiss: In dem Moment, in dem er auf die Bühne geht, ist er eine Bühnenfigur. Das ist die erste Lektion, die mich Musiker gelehrt haben: «Pedro, mit diesen Schuhen gehst du

nicht auf die Bühne. Die Leute sehen dich!»

Was haben Sie für den Auftritt, nämlich die Lesung selbst, von Musikern gelernt?

In meinen ersten Lesungen habe ich begonnen zu lesen, laut und schnell, und habe das so durchgezogen. Musiker brachten mir bei, mir die Bühne zu nehmen, den Raum, den sie bietet, mit Pausen, Rhythmus und Tempowechseln zu füllen. Musiker können das natürlich wie niemand sonst. Sie haben in ihren Noten ein Zeichen für Pausen; in einem Text gibt es das nicht, man muss die Pausen selbst setzen. Pausen und Tempowechsel erzielen eine Wirkung.

Wie bereiten Sie sich noch auf Lesungen vor?

Ich beobachte, wie andere sprechen, und überlege mir dann, wieso jemand eine ganz bestimmte Sprachmelodie oder einen besonderen Sprachrhythmus hat und probiere dann, diese Spracheigenschaften nachzumachen. Manchmal liegt es an Füllwörtern. Oder an doppelten Verneinungen. Solche Details halt.

Der Klang des Saxofons ist der menschlichen Stimme ähnlich. Haben Sie sich deshalb für die Zusammenarbeit mit dem Saxofonisten Simon Spiess entschieden?

Genau weil das so ist und weil das Saxofon fast wie die menschliche Stimme klingt, müssen Simon Spiess und ich uns ganz bewusst abwechseln und abstimmen. Das ist eine grosse Herausforderung. Bei einem Klavier wäre das anders. Dann könnte ich über die Klavierstimme hinweg erzählen, und man würde mich noch immer verstehen. Beim Saxofon ist stets die Gefahr, dass man in eine Konkurrenz tritt, weil die Leute nicht wissen, ob sie jetzt der Stimme des Saxofons oder der Stimme des Geschichtenerzählers zuhören sollen. Es soll fürs Publikum nicht anstrengend werden. Also nicht so, dass immer dann, wenn die Leute der Musik von Simon Spiess zuhören wollen, gerade der Lenz redet.

Sprache allein ist noch keine Kunst, aber jedes Wort hat eine Wirkung. Würden Sie dem zustimmen?

Ja. Aber dafür muss man jedes Wort in einen Kontext stellen. Die Aufgabe eines Künstlers ist es nicht, ein Ideal herzustellen, sondern das Leben, wie es ist, erfahrbar zu machen. Für mich selbst als Leser lautet das Kriterium nicht, ob Literatur perfekt ist, sondern ob sie mich berührt. Warum sie das macht, kann ich nicht immer sagen, aber das wäre eigentlich genau das Ziel von Literatur.

**Freitag, 22. März
Türöffnung 19 Uhr, Lesung 19.30 Uhr
Anmeldung: bibliothek@lupfig.ch
Bibliothek Eigenamt**

PEDRO LENZ (1965)

Der Schriftsteller und Spoken-Word-Künstler wurde für den Roman «Der Goalie bin ig» mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. Seine Texte beschreiben den Alltag, sind persönlich und gepickt mit philosophischen Gedanken. Dass die Geschichten von Lenz so mitzureissen vermögen und der Leserin, dem Leser so vertraut vorkommen, ist seiner grossen Kunst zu verdanken, die Umgangssprache literarisch zu formen, zu rhythmisieren und sie klingen zu lassen. Aus «Chöit ders eso näh?» liest Lenz Trouvaillen vor. Das Buch enthält 50 Geschichten, die als Kolumnen in der «Schweizer Illustrierten» erschienen sind.

Eröffnung Frühlingsausstellung

Freitag, 15. März bis Sonntag, 17. März 2024

PUBLIREPORTAGE

12%* + 6%
Zusatz-Rabatt

*ausgenommen wenige Marken- und Nettoartikel

Tage der offenen Tür

Eröffnung der neuen Möbelsaison

Top Frühlings-Angebote

Sonntag, 17. März 10-17 Uhr geöffnet

Mit ganzem Herzen
persönlicher Service:

- Gratis Beratung
- Gratis Lieferung
- Gratis Montage
- Gratis Entsorgung



Martin Kamber Christoph Kamber

Herzlich Willkommen

Liebe Leserinnen, liebe Leser
Mit Freude präsentieren wir Ihnen die neusten Wohntrends aller namhaften Herstellern aus der Schweiz und Europa. Dank langjährigen persönlichen Beziehungen zu unseren Lieferanten ist es uns wiederum gelungen, ein attraktives Sortiment zusammenzustellen. Unsere Stärken, die freundliche Beratung nach dem Motto „geht nicht gibt's nicht“ bietet Ihnen gewährt, Ihr neues Zuhause genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten zusammen zu stellen.

Beachten Sie auch die tollen Angebote der Marke Rolf Benz, welche sein 60-Jahre Jubiläum feiert.

Selbstverständlich bieten **möbelmeier** seit über 57 Jahren einen weitherum geschätzten Full-Service: franko Haus geliefert und montiert. Ob Schlafzimmer, Esszimmer oder Wohnzimmer: **möbelmeier** kann es für Sie (ein) richten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Christoph und Martin Kamber und das ganze **möbelmeier**-Team

Jetzt ist es soweit! Der Frühling kommt ins Land und mit ihm auch die traditionelle Frühlingsausstellung bei möbelmeier im Wildschachen in Brugg. Das persönlich geführte Einrichtungshaus lädt die ganze Bevölkerung ein, auf 3500m2 die



HERZLICH WILLKOMMEN

Auf 3500 m2 alles zum schöner Wohnen, Essen und Schlafen.

neusten Wohntrends zu entdecken, die von allen namhaften Herstellern aus der Schweiz und ganz Europa zusammengestellt wurden.

57 Jahre Mehrwert

Seit 57 Jahren bietet Möbel Meier gewährt für Ihren Mehrwert beim Möbelkauf. Seit 2005 wird das traditionelle Möbelhaus von Christoph und Martin Kamber geführt. In all den Jahren durften sie nebst den bestehenden treuen Meier-Kunden auch viele Neukunden begrüßen und mit ihrem überzeugenden Service zu Stammkunden machen. Das persönlich geführte Einrichtungshaus bietet über all die Jahre hohe Qualität zu fairen Preisen. Profitieren Sie während der ganzen Frühjahrsausstellung von 12% Rabatt auf Fabrikpreise und vom 15. März bis 2. April erhalten Sie mit etwas Glück bis zu 6% Zusatzrabatt.

Das Erfolgsrezept von Möbel Meier: Service total

Immer wieder neue Ideen und Produkte zu finden, ist eine Herausforderung und Notwendigkeit. „Guter Geschmack ist kein Luxus und muss nicht teuer sein“, ist das Motto von Martin und Christoph Kamber. Seit über 40 Jahren sind sie täglich bestrebt, ihren Kunden das Beste zu bieten. Zudem legen sie besonderen Wert auf persönliche und kompetente Beratung.

Das ganze Möbel-Meier-Team, von den Auszubildenden bis zum Chef, nimmt sich bewusst viel Zeit, auf Wunsch auch beim Kunden Zuhause. Und alles ist inklusive. Nach dem Kauf werden Ihre Wohnräume durch unsere eigenen Schreiner und Bodenleger fachgerecht geliefert und montiert. So garantiert Ihnen Möbel Meier einen Rundumservice der Extraklasse.

Möbel aus Schweizer Produktion

Bewusst arbeitet Möbel Meier über all die Jahre mit allen namhaften Schweizer Möbelproduzenten zusammen und sichert so Arbeitsplätze in der Schweiz. Die Ausbildung von jungen Berufsleuten im eigenen Betrieb liegt dem Familienunternehmen seit Jahrzehnten am Herzen und wird aktiv gefördert.

Qualität zu fairen Preisen

Seit 1993 gehört Möbel Meier zum Netzwerk der weltweit etablierten GARANT-MÖBEL-Gruppe mit über 4000 Mitgliedern an. Durch die persönliche Mitarbeit der Inhaber und den gemeinsamen Einkauf kann Möbel Meier alle Preisvorteile direkt an die Kundschaft weitergeben und auch in Zukunft Produkte zu Marktpreisen anbieten.

Auf nach Brugg zur grossen Frühjahrsmöbelschau und profitieren
Profitieren Sie von tollen Preis-Hits oder jetzt von 12 % Rabatt auf Fabrikpreisen. Herzlich willkommen im Wildschachen.

Das ganze **möbelmeier**-Team freut sich auf Ihren Besuch.

Öffnungszeiten

Freitag, 15. März 2024
09.00 - 18.30 Uhr
Samstag, 26. März 2024
10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 17. März 2024
10.00 - 17.00 Uhr

Möbel Meier AG
Wildschachenstrasse 26
5200 Brugg
Telefon 056 441 41 23
www.moebel-meier-brugg.ch
oder auf Facebook

125173 BK

Nur einige Beispiele von den vielen neuen Frühlings-Angeboten:



EMILIO - Polstergarnitur in Leder oder Stoff erhältlich, Grösse 281 x 179 cm in Stoff, Liegefunktionen mit Aufpreis **netto ab Fr. 2'430.-** geliefert und montiert



GRANITA - Wohnkombination in Alteiche und mit Granitakzenten, Breite ca. 340 cm, Beleuchtung mit Aufpreis **netto ab Fr. 5'885.-** geliefert und montiert



NEILA - Boxspringbett, 180x200 cm, Kopfteil und Box mit Holzrahmen, inkl. Topper, Aufpreis motorische Verstellung **netto ab Fr. 3'810.-** geliefert und montiert



Kinderkleider an der Börse BILD: ARCHIV

LUPFIG Kinderkleider- und Spielzeug- börse

Der Verein Family Events Lupfig führt wieder eine Kinderkleider- und Spielzeugbörse durch. Es werden Frühlings- und Sommerkleider, Schuhe sowie Spielwaren angeboten. Gleichzeitig gibt es neben der Kleider- und Spielzeugbörse eine Velobörse, an die alle (Kinder und Erwachsene) ihre Velos bringen können. Die Annahme dafür erfolgt ausschliesslich am Samstag, 16. März, von 8.30 bis 9.30 Uhr nach Voranmeldung per E-Mail (boerse-lupfig@gmx.ch).

Samstag, 16. März, 10 bis 12 Uhr
Mehrzweckhalle Breite, Lupfig

REGION

Gewinner von IBBooster

Insgesamt 30 Ideen wurden auf der Gönnerplattform der IBB Energie AG vorgestellt. Vom Ersatz eines Spielturns in Riniken bis zum vereinsübergreifenden Trainingsweekend mit Showturnen in Untersiggenthal, von neuen Trikots oder Trainerjacken bis zur Hymne fürs Stadtfest Brugg war alles dabei. Folgende Vereine haben in der Abstimmung einen der sechs IBBooster-Hauptpreise gewonnen: Der erste Preis mit je 5000 Franken Preisgeld geht in der Kategorie Sport an den STV Untersiggenthal mit dem Projekt «Erstes vereinsübergreifendes Trainingsweekend mit Showturnen» (Anzahl Stimmen: 560), in der Kategorie Kultur gewann die Mittwochsmusik mit ihrem Projekt «Garten Kantine Wasserschloss, Vogelsang AG» (Anzahl Stimmen: 545) und in der Kategorie Soziales der Verein Kiri (Kindergruppe Riniken) mit dem Projekt «Ersatzspielturm». Der zweite Preis mit 2000 Franken geht an die UHC Powermäuse Brugg, den Brugger Modelleisenbahn-Club und den Verein Rollstuhlfahrdienst Region Brugg. Über 3000 Personen haben abgestimmt und viele engagierte Vereinsmitglieder haben mitgefiebert. GA



Der «Storch» hebt mit Markus Löschenkohl im Piloten- und Strampelsitz zu seinem kurzen Jungfernflug ab

BILD: ZVG | ARCHIV PETER FREY

BIRR: Jubiläum eines Schweizer Leichtflugzeugs auf dem Flugplatz Birrfeld Schweizer Muskelkraft-Flugzeug

Vor 40 Jahren hob die 46 Kilogramm schwere und pedalbetriebene Flugmaschine für ihren Jungfernflug ab. Sie flog immerhin 250 Meter weit.

PETER FREY

Die Idee kam dem Kunststoffprodukt-hersteller Max Horlacher im Jahr 1980. Er war es auch, der den Bau des leichten Muskelkraft-Flugzeugs realisierte. Kompetente Unterstützung und Betreuung in allen aerodynamischen Belangen erhielt Horlacher von der Eidgenössischen Technischen Hochschule, dem Bundesamt für Zivilluftfahrt und angehenden Aerodynamikern, die sich in einem Studienpro-

gramm an der École polytechnique fédérale de Lausanne befanden. Inspiriert war Horlacher wohl zudem vom Muskelkraft-Flugzeug von Paul MacCready, das am 12. Juni 1979 in drei Stunden den Ärmelkanal überflog. Der erste Prototyp, den Horlacher baute, war nicht von Erfolg gekrönt: Das Flügelprofil war ungeeignet für langsam fliegende Flugzeuge. Doch aufgeben kam für den Aerotüfler Horlacher nicht infrage, er nahm die Entwicklung eines zweiten, verbesserten Modells mit dem hochfliegenden Namen «Pelargos», griechisch «der Storch», in Angriff. Tatsächlich hatten ihn Beobachtungen der eleganten Zugvögel dazu beflügelt.

Das erklärte Ziel lautete, die Berechnungen und aerodynamischen Grundlagen neu zu studieren. Die Er-

kenntnisse sollten die Basis für den Bau des «Storchs» bilden sowie weitere neue Daten für das geeignete Material zum Bau des Leichtflugzeugs liefern. Das Kunststoffzeitalter hatte schliesslich vor Jahren begonnen.

Am frühen Sonntagmorgen, dem 12. März 1984, konnte man auf dem Flugplatz Birrfeld begeisterte Zureue und Klatschen vernehmen. Der Beifall der wenigen Zuschauer, die in eisiger Morgenkälte ausharrten, galt dem diesmal erfolgreichen zweiten Flugversuch des ersten Schweizer Muskelkraft-Flugzeugs. Es flog mit dem jungen, kräftigen Flugzeugmechaniker und Piloten Markus Löschenkohl auf dem Strampelsitz eine Strecke von stolzen 250 Metern bei einer beachtlichen Flughöhe von ungefähr 1,5 Metern.

MUSIKSCHULE EIGENAMT

Instrumentenvorstellung der Musikschule Eigenamt

Am Freitagvormittag gab es für die Schulklassen von Birr, Birrhard und Lupfig eine kurzweilige Vorstellung der erlernbaren Instrumente: Gemeinsam mit dem Musikschulleiter Christoph Vogt fand eine Instrumentensuche statt. Dabei konnten im Beisein der Lehrpersonen verschiedene Instrumente ausprobiert werden. Bereichert wurde der Anlass von einem kleinen Konzert des Jugendspiels Schenkenbergertal. Anmeldungen für das neue Schuljahr 2024/2025 über mseigenamt.ch. ZVG



Chelsea Czuchra erklärt einer Schülerin die Querflöte BILD: ZVG

KIRCHENZETTEL

Freitag, 15. März, bis Donnerstag, 21. März 2024

BIRR/LUPFIG

● **Kath. Kirchzentrum Paulus, Birrfeld**
www.kathbrugg.ch
Samstag: 9.00–12.00 Fastenaktion: Rosenverkauf vor der Migros in Lupfig. Sonntag: 9.00 Eucharistiefeier (J. Eschmann). Montag: 20.00 Internationaler Rosenkranz. Dienstag: 9.30 Café international. Mittwoch: 9.00 Eucharistiefeier (J. Eschmann). Donnerstag: 10.15 Andacht im Haus Eigenamt.

● **Reformierte Kirchgemeinde Birr**
www.ref-kirche-birr.ch
Birr/Lupfig: Freitag: 17.30 Jump 5, Pfrundhaus. Samstag: 9.00 Rosenverkauf beim Flachscherzentrum vor der Migros. Sonntag: 10.10 1. Konfirmationsgottesdienst, Jonas Marti, Sozialdiakon. Montag: 14.00 Kleiderkarussell, Saisonverkauf, offen für alle. Mittwoch: 9.30 Wopfi-Singen. 14.00 Strick-Treff, Pfrundhaus. 14.00 Treffpunkt Pfrundhaus. 14.00 Kleiderkarussell, Saisonverkauf, offen für alle. Donnerstag: 10.15 Andacht im Haus Eigenamt. 14.00 Kleiderkarussell, Saisonverkauf, offen für alle.

Schinznach-Bad: Dienstag: 14.00 Lismi-Treff. Donnerstag: 14.00 Seniorencafé.

BÖZBERG-MÖNTHAL

● **Reformierte Kirchgemeinde**
www.refkmb.ch
Sonntag, 10.15 Kirche Mönthal, Konfirmationsgottesdienst, konfirmiert werden Fridolin Roth, Robert Sadiku und Tim Wyssmann, mit Pfrn. Christine Straberg, Pfr. Thorsten Bunz und Gabi Reusser (Orgel). Donnerstag: 20.00 Kirche Bözberg, Passionsandacht mit Monika Christen und Martha Känzig, Blockflöten.

BRUGG

● **Gemeinde für Christus**
Altenburgerstrasse 37, www.brugg.gfc.ch
Sonntag: 9.00 JG lädt ein zu Kaffee und Zopf. 9.45 Gottesdienst mit Simon Hauser. 10.00 Livestream unter www.gfc.ch/medien/online-predigt/ oder via Telefon 043 550 70 93 mit Zugangscode 864043 # Mittwoch: 20.00 Bibelabend und Abendmahlsfeier mit Michael Büschlen.

● **Gospel Center Brugg**
Aarauerstrasse 71; Gottesdienste: Jeden Sonntag um 10.00 (mit Kinderbetreuung). Weitere Informationen unter www.gospelcenter.ch oder 056 441 12 58.

● **Katholische Kirche St. Nikolaus Brugg**
www.kathbrugg.ch
Freitag: 6.53 7x7 vor 7 Morgenpilgern. 12.00 Offener Mittagstisch im ref. Kirchgemeindehaus (Anmeldung). 18.00 Eucharistiefeier und Krankensalbung mit J. Eschmann in Riniken. Samstag: 18.00 Eucharistiefeier mit J. Eschmann in Windisch; musikalisch umrahmt von der Schola Gregoriana. Sonntag: 10.00 Basketball für Kids ab der 1. Klasse und ihre Begleitpersonen in der Hallwyler-Turnhalle; anschliessend Mittagessen. 11.00 Eucharistiefeier mit J. Eschmann. Dienstag (hl. Josef): 9.00 Andacht mit dem Frauenverein. 19.00 Eucharistiefeier mit J. Eschmann. Donnerstag: 18.30 Versöhnungsfeier und Anbetung mit J. Eschmann in Windisch. 19.00 Zumba, organisiert vom Frauenverein. Alle Infos auf www.kathbrugg.ch.

● **Reformierte Kirche Brugg**
www.refbrugg.ch
Freitag: 6.53 Start in der katholischen Kirche, 7 vor 7 – Morgenpilgern in der Fastenzeit. 12.00 Kirchgemeindehaus, Mittagstisch (mit Anmeldung). 14.00 Offe-

nes Kirchgemeindehaus. Sonntag: 10.00 Stadtkirche, Predigtgottesdienst in der Reihe Perlen mit Pfr. Rolf Zaugg. Montag: 6.00 Stadtkirche, meditatives Sitzen. 9.00 Offenes Kirchgemeindehaus. Dienstag: 20.00 Stadtkirche, Probe Vokalensemble. Mittwoch: 18.30 Kirchgemeindehaus, Roundabout. 19.30 Salsa für junge Frauen. Donnerstag: 14.00 Kirchgemeindehaus, Jass- und Spielnachmittag für Senioren.

MANDACH

● **Reformierte Kirchgemeinde**
www.ref-mandach.ch
Sonntag: 10.00 Kirche Mandach, Gottesdienst mit Pfarrer Dan Breda und Organist Silvan Perego.

REIN

● **Reformierte Kirchgemeinde**
www.ref-rein.ch
Sonntag: 9.30 Gottesdienst, Kirche Rein. Donnerstag: 12.05 Mittagstisch im Saal der Kirche Rein, Anmeldung im Büro bis Mittwoch, 11 Uhr, erforderlich. Amtswoche: Kontaktieren Sie das Büro, 056 284 24 25.

RINIKEN

● **Kath. Kirchzentrum Brugg-Nord Riniken**
www.kathbrugg.ch
Freitag: 18.00 Eucharistiefeier und Krankensalbung mit Joël Eschmann. Dienstag: 19.00 «Stille im Alltag» mit Andreas Zimmermann. Donnerstag: 14.00 Ökumenischer Träff: Kultur am Nachmittag «Hello Africa» – Reisebericht von Daniela Lüscher.

SCHINZNACH-DORF

● **Katholische Kirchgemeinde**
www.kathbrugg.ch
Sonntag: 10.00 Ökum. Fastengottesdienst mit C. Mumbauer und J. Karnitz, anschl. Risottoplausch. Montag: 20.00 Probe Fran-

iskus-Chor im Pfarreiheim. Dienstag: 9.30 Morgenandacht mit G. Portmann, anschl. Klara-Kaffee. Mittwoch: 18.00 Eucharistiefeier mit Bischof Felix Gmür, anschl. Apéro.

THALHEIM

● **Reformierte Kirche**
www.ref-thalheim.ch
Samstag: 9.00–12.00 Rosenverkauf vor dem Volg, Erlös zugunsten Heks «Brot für alle» und Fastenaktion. Sonntag: 9.30 Konfirmationsgottesdienst, Kirche Thalheim. Montag: 19.30 Bärenkino, letzte Folgen in dieser Saison der Filmserie «The Chosen» im Gasthaus Thaler Bär. Mittwoch: 19.00 Gebet für Frieden und Gewaltlosigkeit in der Ukraine und überall auf der Welt, Kirche Thalheim. Donnerstag: 14.00 Seniorennachmittag im Gemeindefaal.

UMIKEN

● **Reformierte Kirchgemeinde Umiken**
www.ref-umiken.ch
Sonntag: 9.30 Gottesdienst in Riniken, Wolfgang von Ungern-Sternberg. 9.30 Sonntagsschule, Pfarrscheune Umiken. Donnerstag: 14.00 Ökumenischer Träff im Lee, Kultur am Nachmittag, Riniken. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.ref-umiken.ch.

VELTHEIM-OBERFLACHS

● **Evangelisch-reformierte Kirche**
www.ref-veltheim.ch
Freitag: 14.00 Seniorennachmittag: Lottomatch, Fahrdienst 056 443 12 28. Sonntag: 9.30 Sonntagsschule Veltheim. 10.00 Kirche unterwegs – ökumenischer Gottesdienst zur Fastenzeit in der kath. Schinznach-Dorf, anschliessend Risottoessen, 10.00 Sonntagsschule Oberflachs. Donnerstag: 19.15 Jugendgruppe.

WINDISCH

● **Katholische Kirchgemeinde St. Marien**
www.kathbrugg.ch
Freitag: 9.00 Wortgottesfeier (C. Mumbauer). Samstag: 18.00 Eucharistiefeier (J. Eschmann) musikalisch umrahmt von der Schola Gregoriana. Sonntag: 11.00 Santa Messa. Montag: 20.00 Kontemplation in der Kapelle. Dienstag: 17.00 Rosenkranzgebet. 19.30 Recita del Santo Rosario. Mittwoch: 17.00 Rosenkranzgebet. Donnerstag: 18.30 Versöhnungsfeier (J. Eschmann) mit Beichtgelegenheit.

● **Reformierte Kirchgemeinde Windisch**
www.ref-windisch.ch
Freitag: Pilgern – gemeinsam unterwegs: Hugenottenweg, Etappe Mellingen–Egelsee–Dietikon. Sonntag: 10.00 Konfirmation mit Pfrn. Noëmi Breda in der Kirche Hausen, anschliessend kleiner Apéro, kein Fahrdienst. Montag: 14.00 Jassen für Ältere im Lindenpark. Dienstag: 9.30 Gottesdienst mit Abendmahl mit Pfr. Dominik Fröhlich-Walker im Lindenpark. 16.15 Kinderchorprobe im Kirchgemeindehaus Windisch. Mittwoch: 12.00–12.15 Mittaggebet in der Kirche Windisch. 15.00 Begegnungszeit, Treffpunkt bei der Parkbank vor der Kirche Windisch. 19.00 Bibel im Gespräch «Prägnante Jesusworte – eine Herausforderung bis heute» mit Pfrn. Ursina Bezzola im Kirchgemeindehaus Windisch. Donnerstag: 16.45 Roundabout im Kirchgemeindehaus Windisch. 19.00 Kontemplation – Übungen der Stille mit Pfrn. Ursina Bezzola in der Kirche Hausen. 19.45 Kirchenchorprobe im Kirchgemeindehaus Windisch.

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:



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

Ein Rundum-Sorglos-Paket.

Sanavita AG • 5210 Windisch • sanavita-ag.ch

125102 RSK

sanavita
wohnen • betreuen • pflegen

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 Exposenio 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, Stadtspital 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 Neubausprojekte in den Kantonen Aargau und Zürich. Mittlerweile gehören wir zu den grössten Anbietern von Neubausprojekten 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

markstein

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

markstein.ch | 056 203 50 50

Karin Hochuli

124969 RSK

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

125103 RSK

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

124915 RSK

**Respektvolle
Seniorenbetreuung**

Stundenweise & 24h-Betreuung.
Von Krankenkassen anerkannt.

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

Home Instead.
Zuhause umsorgt

123726 GA

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

125078 RSK

**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**

125095 RSK

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

125091 RSK

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 Wohl fragiler 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.

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: vivale-kirchdorf.ch/kappelerhof

125052 RSK

SPITEX
 Limmat
 Aare - Reuss

Willkommen

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 Weiterbildung 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**



«Man kann auch ohne schlechtes Gewissen mal ein Stück Schokolade essen.»

-11 kg

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

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

ParaMediForm

Institut für Gesundheit, Wohlbefinden und Gewichtsabnahme

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

Informationsgespräch kostenlos!

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

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

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

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

KREUZWORTRÄTSEL: Wöchentlich ein attraktiver Preis zu gewinnen

Gehirnjogging für Rätselfreunde

pausieren, rasten	alt-italienisches Volk	Streichinstrument, Viola	Vorort von Bern	byzantinischer Kaiser	Schweiz. Verkehrsclub (Abk.)	durchgekocht	Buch der Bibel (Hosea)	Mitbegründer des Marxismus	Sternbild des Südhimmels	Operntextbuch
ital. Weltgeistliche	Ort am Bodensee	höchste Erhebung im Berner Jura	14	7	Schweiz. Chocolatier, †1897	8	Opern-Verfall	9	6	11
ein Tierkreiszeichen	Zustand	Initialen des Dichters Ibsen	13	4	12	10	124007 GA	11	1	5
Sittenlehre	amerik. Polizist (Kw.)	Autokz. Kanton Waadt	2	niederl. Sänger (Herman van ...)	nord. Schicksalsgöttin	10	12	3	1	5
Fremdwortteil: vor	ein Weinverschnitt	Vorpeise	5	Messgrösse der Epidemiologie	Schweiz. Schwinger (Christian)	1	1	1	1	1



DR. CHRISTOPH TSCHUPP
Bahnhofstrasse 14, CH-5200 Brugg
Phone +41-56 441 14 47
Fax +41-56 441 14 49
info@apotheketschupp.ch

LÖSUNGSWORT: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Wochenpreis: 1 Gutschein im Wert von Fr. 30.- von der Apotheke Tschupp in Brugg.

Bitte senden Sie das Lösungswort **mit Ihrer Adresse** per E-Mail an: raetsel@effingermedien.ch (Betreff: Kreuzworträtsel General-Anzeiger) oder auf A-Postkarte an **Effingermedien AG, Kreuzworträtsel General-Anzeiger, Bahnhofplatz 11, 5201 Brugg.**

Einsendeschluss ist Montag, 18. März 2024 (Datum des Poststempels).

Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Das Lösungswort wird in der nächsten Ausgabe publiziert. Teilnahmeberechtigt ist jedermann, ausser den Mitarbeitenden der Effingermedien AG.

Sudoku leicht

4			7	1	2			
	1	6			7			
5				4				
1				2		9		
		1			8		7	
	4		3	8	1	6	2	
	8	9		1	5			
	3					8	5	
	5		8		6	7	1	

Sudoku schwierig

3		8					4	7
				5		3		
					1			
6	9					1		9
		4				2	7	
		7	4				8	
				6	2			3
	2			7			6	

So gehts: Die fehlenden Zahlen im Gitter so ergänzen, dass jede Zahl zwischen 1 und 9 in jedem Quadrat und auf jeder Zeile (horizontal und vertikal) nur einmal vorkommt. Falls Sie zu keinem Ende kommen, nicht verzweifeln: Die Auflösung finden Sie nächste Woche auf dieser Rätselseite.

Lösungen

leicht

9	1	8	7	2	5	6	4	3
4	3	2	6	1	9	5	7	8
6	5	7	3	4	8	1	9	2
3	4	9	2	7	6	8	5	1
1	7	6	5	8	3	9	2	4
2	8	5	4	9	1	3	6	7
5	6	4	1	3	2	7	8	9
7	9	1	8	5	4	2	3	6
8	2	3	9	6	7	4	1	5

schwierig

4	8	3	2	7	1	5	9	6
7	2	1	5	9	6	3	8	4
5	6	9	8	3	4	1	7	2
6	1	2	9	4	3	7	5	8
3	5	8	7	1	2	6	4	9
9	4	7	6	5	8	2	3	1
8	7	6	3	2	9	4	1	5
1	9	5	4	6	7	8	2	3
2	3	4	1	8	5	9	6	7

KREUZWORTRÄTSEL: LÖSUNG UND GEWINNER

Lösungswort des letzten Rätsels:

COMPUTERSPIEL

1 Gutschein im Wert von Fr. 30.- von der Bäckerei Mor in Villnachern hat gewonnen:

Der Preis wird per Post zugestellt.

HINWEISE DER REDAKTION

Bilder mit ungenügender Qualität werden ohne Rückmeldung nicht abgedruckt. Bildanforderungen: scharf mit mindestens 1200 Pixeln.

Flyer und Programme werden in der Agenda publiziert. Möchten Sie ausführlicher über Anlässe in der Rundschaue informieren, bitten wir Sie, einen kurzen, verständlichen Text (Word) zu verfassen und diesen per E-Mail an redaktion@effingermedien.ch einzusenden.

Die Redaktion



HAUSEN

Spaghettata

Spaghettata des Gemischten Chors Hausen. Spaghettiplausch für die ganze Familie - mit feinem Kuchenbuffet und Festwirtschaft. In der neuen Mehrzweckhalle Hausen.

Samstag, 16. März, 11 bis 21 Uhr
Neue Mehrzweckhalle, Hausen

NOTFALLDIENST

Apotheken-Notfalldienst der Region Brugg

Apotheke Süssbach AG,
Fröhlichstrasse 7, 5200 Brugg
www.apothekesuessbach.ch



Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 8.00-12.30/13.30-20.00
Samstag 17.00-20.00
Sonntag 10.00-13.00/17.00-19.00

Wir haben auch an den Feiertagen jeweils von 10.00-13.00/17.00-19.00 Uhr geöffnet.

Zusätzlich, ausserhalb dieser Öffnungszeiten steht Ihnen die Nummer **056 450 30 30** ganzjährig und jederzeit zur Verfügung.

Ärzte-Notfalldienst der Region Brugg



Als Erstes rufen Sie Ihren Hausarzt an:
- **ist er erreichbar**, berät er Sie über das weitere Vorgehen
- **ist er nicht erreichbar oder Sie haben keinen Hausarzt**, wählen Sie **0900 401 501** (Fr. 3.23/Min. für Anrufe aus dem Festnetz) und Sie bekommen rasch Hilfe: Medizinische Notfallberatung mit direktem Anschluss an Notfallarzt und Notfallstationen

Kinder (KSB Kindernotfallstation):
- **0900 131 131** (Fr. 3.16/Min. für Anrufe aus dem Festnetz) ab 17.00-8.30 Uhr

Spitex-Dienste der Region Brugg

Spitex Region Brugg AG (keine Notfalleinsätze) ☎ **056 556 00 00**
Birr, Birrhard, Bözberg, Brugg, Brunegg, Habsburg, Hausen, Lupfig, Mönthal, Mülligen, Remigen, Riniken, Rüfenach, Schinznach, Thalheim, Veltheim, Villigen, Villnachern und Windisch

IMPRESSUM

Herausgeberin
Effingermedien AG | Verlag
Ein Unternehmen der Schellenberg-Gruppe
Bahnhofplatz 11
5201 Brugg
T +41 56 460 77 88
effingermedien.ch
ihre-region-online.ch



Auflage
27'949 Exemplare (WEMF-beglaubigt)

Redaktion
Telefon 056 460 77 98
redaktion@effingermedien.ch
Annegret Ruoff (aru), Redaktionsleitung
Caroline Dahl (cd), verantwortliche Redaktorin
Simon Meyer (sim), Redaktor
Claudia Krell, Layout
Silvia Wüthrich, Layout

Erscheint wöchentlich
Donnerstag, Verteilung durch die Post in jede Haushaltung

Inserateschluss: Dienstag, 10.00 Uhr

Tarife
Millimeterpreis farbig
• Annoncen 1.05
• Stellen/Immobilien 1.16

Korrektorat
Birgit Blatter
Redaktionsschluss: Freitag, 9.00 Uhr

Inserteverkauf und Disposition
Telefon 056 460 77 88
inserate@effingermedien.ch
June Costa, Anzeigenverkauf
Roger Dürst, Anzeigenverkauf
Vreni Liebhardt, Disposition
Franz Stutz, Disposition

Leitung Verlag
Stefan Bernet



WERNLIMETZG
eifach guet

REMIGEN BIRR
056 284 17 03 056 444 82 66

**Fleisch + Wurst
us de Region!**

Di bis Fr, 08 bis 12.00 / 15.00 bis 18.30 Uhr
Samstag, 08 bis 13.00 Uhr durchgehend

ppa.treuhand
persönlich, preiswert, aufrichtig

Steuererklärung 2023
mit unserer Hilfe leicht erledigt,
faire Preise, persönlicher
Besuch, auf Wunsch Tipps
zur **Steuroptimierung**.

Bestellen Sie Ihr Angebot.
E-Mail an kontakt@ppa.tax
oder unter 062 897 19 91

Kleinarbeiten:
Ich erledige preiswert kleinere
Arbeiten in Haus und Garten,
inkl. Malerarbeiten.
Telefon 078 403 49 83

**Maler-
Arbeiten**
Prompt und preiswert
Tel. 079 642 60 24

Kaufe Pelzjacken und Mäntel
Taschen, Leder, Möbel, Porzellan,
Stand- und Wanduhren, Teppiche,
Bilder, Musikinstrumente (Klavier etc.),
Kameras, Fotoapparate, gerne auch
Artikel aus den 50er Jahren u.v.m.

Info Braun-Minster: 076 280 45 03

Witwer, Ende 60, verwitwet, ehemaliger Unternehmer, ein gepflegter, schlanker und charmanter Mann, offen für eine neue Liebe, warmherzig, spontan und grosszügig. Er ist natur- und tierliebend, Reisen und Ausflüge, Musik u.v.m. Er wünscht sich sehr, eine fröhliche und herzliche Frau kennenzulernen, damit die Reise ins Glück beginnen kann. Nur Mut, rufen Sie doch einfach an. Tel. 079 647 02 86, Bea Gerber, auch Sa. u. So. erreichbar

JOBS
aus Ihrer Region
finden Sie auf
ihre-region-online.ch

General-Anzeiger Rundschau ONLINE
www.ihre-region-online.ch

BOPP Elektro-Kontrollen GmbH
5242 Lupfig
Tel. 056 444 99 11

- Abnahmekontrollen
- Periodische Kontrollen
- Sicherheitsnachweis

Menschen für Menschen
Karlheinz Böhm's Äthiopienhilfe
Switzerland

menschenfuermenschen.ch

Witwer, Ende 70, gesund und vital, er hatte eine führende Position, lebt in besten Verhältnissen, ein schlanker und gepflegter Mann, spontan, fröhlich, weltoffen mit besten Umgangsformen. Sucht SIE, für gemeinsame Unternehmungen, denn zu zweit macht alles viel mehr Spass. Nur Mut, rufen Sie doch einfach an. Tel. 079 647 02 86, Bea Gerber, auch Sa. u. So. erreichbar

WOHNUNGSMARKT

ZU VERKAUFEN

TAG DER OFFENEN TÜR
23. MÄRZ 2024
10 - 12 UHR

Wohnen im Dorfkern
2½- bis 4½ -Zimmer-Eigentumswohnungen

www.obstgarten-würenlingen.ch
Obstgarten Würenlingen | markstein

GESUCHT

Zu kaufen gesucht
HAUS
kann auch renovationsbedürftig sein.
Übergabetermin zwischen 2023 bis 2026 möglich.
Telefon 079 432 67 37*

VERANSTALTUNGEN

Musikgesellschaft
5212 Hausen AG

Magic Moments
zauberhafte
Melodien

Jahreskonzert
Samstag, 23. März 2024

Direktion: Karin Blum

Mehrzweckhalle Hausen AG Eintritt Fr. 15.00
18.30 Uhr Nachtessen Reservationsen
20.00 Uhr Konzert www.mg-hausen.ch / 056 442 67 08

Daetwiler Umweltservice

Wir machen Entsorgung einfach.

056 410 10 10
www.daetwiler.com

Hausen	Windisch, Dohlenzelgstrasse 41	Birr
Optimale Lage: Ihr neues Zuhause	4.5 Zimmerwohnung in Top-Zustand!	Einziehen & wohlfühlen
6.5 Zimmer-EFH, einseitig angebaut, Grundstück 460 m², NWF ca. 147 m². Kaufpreis: CHF 1'250'000.- Marie-Louise Rüetschi 056 250 48 45	Erstes OG mit Lift, Keller- und Hobbyraum, NWF 109 m², inkl. 3 Einstellplätze. Kaufpreis: CHF 850'000.- Roger Amrein 056 250 48 42	Freistehendes 4.5 Zimmer-EFH, Grund- stück 430 m², NWF 137 m², sehr gepflegt. Kaufpreis: 1'240'000.- Thomas & Fabian Treyer 056 250 48 44
RE/MAX Immobilien Brugg	056 250 48 48	mehr Infos: remax.ch/brugg

FRÜHLINGSAUSSTELLUNG
Sonntag, 17. März
10 - 17 Uhr offen

möbelmeier
wohneideen aus brugg

Würfeln Sie bis zu
12%* + 6%
ZUSATZ-RABATT

*ausgenommen wenige
Marken- und Nettoartikel

Möbel Meier AG - Wildschachenstrasse 26 - 5200 Brugg - Telefon 056 441 41 23 - Montag geschlossen - Do Abendverkauf bis 20.00 Uhr - www.moebel-meier-brugg.ch

**Schenken Sie Hoff-
nung ab 45 Franken
pro Monat. Mit
einer Patenschaft
verändert sich das
Leben von Kindern
zum Besseren.**
proadelphos.ch/
kinderpatenschaft

stiftung pro adelphos
proadelphos.ch