

Rundschau

Das Amtsblatt der Gemeinden Ehrendingen, Freienwil, Gebenstorf, Obersiggenthal, Untersiggenthal

Die Regionalzeitung für Endingen, Lengnau, Schneisingen, Tegerfelden, Würenlingen (Ausgabe Nord)

AKTION von Donnerstag, 14., bis Samstag, 16. März
Bärlauch Bratwurst
jetzt zum Saison-Start
30% Rabatt
Zum Tiefkühlen geeignet.
Grössere Mengen bitte vorbestellen.
Wir freuen uns, Sie bedienen zu dürfen.
Ihr Metzgerei Höhn Team

METZGEREI HÖHN CATERING
123231E RSN
Tel. 056 288 16 83
www.METZGEREI-HOEHN.CH
UNTERSIGGENTHAL

ENERGIE LÖSUNGEN
124121E RSP
056 200 22 22
Regionalwerke
Baden



Feuersalamander auf Wanderschaft

Steigt die Temperatur in regenfeuchten Märznächten über 5 Grad Celsius, erwachen die Amphibien aus ihrer Winterstarre und begeben sich auf Wanderschaft. Ziel ist ihr Laichgewässer. Denn dort wollen sie sich fortpflanzen. Den prächtigen schwarz-gelben Feuersalamander kennen wohl die meisten.

Weil er bis in den Mai hinein wandert, profitiert er nicht wie die Frösche von den Zäunen, Sperrungen und Warnschildern, die in der Region aufgestellt sind. Mit einem Feuersalamanderprojekt soll diese Art nun unterstützt werden. Autofahrer sollten in Gewässernähe mit Vorsicht fahren. **Seite 11** BILD: BHE

DIESE WOCHE

KRITIK Die SVP Obersiggenthal kritisiert den Kanton wegen der geplanten Asylunterkunft und stellt Forderungen. **Seite 3**

KAMPF In der Region Baden wird ab Montag mit einer Aktionswoche gegen alle Formen des Rassismus gekämpft. **Seite 6**

KONZERTE Die Ehrendinger Band Höudi & the Fun Fair Dudez touren mit dem Örgeli-Profi Marc Tschanz durch die Musiklandschaft. **Seite 9**

MITTEILUNGEN AUS DEN GEMEINDEN
auf Seite 10

ZITAT DER WOCHE

«Das Material Plastik ist sehr vielfältig. Das finde ich faszinierend.»



Die Badener Künstlerin Odile Werner stellt in Lengnau aus. **Seite 5**

RUNDSCHAU NORD
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

OBERSIGGENTHAL: Der Fussballclub steht vor Herausforderungen

Vorstand kämpft für seinen FC

Der FC Obersiggenthal ist stark gewachsen. Nun will der neue Vorstand einige Baustellen angehen und den Fussballclub zukunftsfähig ausrichten.

32 Jahre alt ist der Fussballclub in Obersiggenthal. Damit zählt er nicht zu den ältesten Vereinen in der Region, doch das mindert seine Bedeutung nicht: Knapp 200 Kinder und Jugendliche trainieren bis zu drei Mal wöchentlich unter eher bescheidenen Bedingungen, wie ein Augenschein vor Ort mit dem neuen Präsidenten Giovanni Lanza und dem neuen Vorstandsmitglied Tobias Reichhart zeigte. Und: Weil der Platz zu knapp ist, gilt ein Aufnahmestopp. Zudem ist der Spielbetrieb auf der Schwimmbadwiese nur noch bis Mitte 2027 vertraglich gesichert. Nun will der Vorstand handeln. **Seite 3**



Tobias Reichhart, Marketing, und Giovanni Lanza, Präsident (rechts) BILD: EJO

REGION

Plüsch geben Zusatzkonzert

Die Band Plüsch aus Interlaken eroberte um die Jahrtausendwende die Schweizer Charts und die Herzen ihrer Fans. Nach mehreren Hits und erfolgreichen Alben sowie zahlreichen Auftritten beschlossen Plüsch 2013, ihre Aktivitäten einzustellen. Formal aufgelöst wurde die Band aber nie. Nach elf Jahren Pause kehrt sie für ihre «Zuegab»-Tour auf Schweizer Bühnen zurück. Morgen Freitag machen Plüsch im Badener «Nordportal» halt. Dass die Band während ihrer Abwesenheit etwas von ihrer Popularität eingebüsst hat, zeigt der Umstand, dass die meisten ihrer Konzerte in kürzester Zeit ausverkauft waren. Auch für ihren Auftritt in der Bädertstadt gibt es schon länger keine Tickets mehr zu kaufen. Für Plüsch-Fans ist diese Situation trotzdem nicht ganz hoffnungslos. Mit etwas Glück kann man hier zwei Eintritte für das Plüsch-Konzert im «Nordportal» gewinnen. **Seite 7**



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

FORD FIESTA

SOFORT VERÜGBARE LAGERFAHRZEUGE
JETZT VORBEI KOMMEN UND PROBE FAHREN



AMTLICHES

BPU
REGIO SURB

BAUGESUCH
Gemeinde Ehrendingen

Baugesuch-Nr.: 2024-0017
Gesuchsteller: [Redacted]
Projektverfasser: [Redacted]
Bauvorhaben: Fensterersatz
Lage: Parzelle Nr. 3272, Unterdorf 3a, 5420 Ehrendingen
Zone: Dorfkernzone DK
Zusatzbewilligung: -
Planauflage: Die Pläne liegen vom **15. März 2024 bis zum 15. April 2024** während der ordentlichen Öffnungszeiten am Schalter der BPU Regio Surb zur Einsichtnahme öffentlich auf.

Allfällige Einwendungen gegen dieses Bauvorhaben sind während der Auflagefrist dem Gemeinderat Ehrendingen schriftlich im Doppel einzureichen. Sie haben eine Begründung und einen Antrag zu enthalten.

DER GEMEINDERAT

GEBENSTORF
gäbiges Dorf im Wasserschloss

Baugesuche

1. Bauherr: [Redacted]
sCHAft: [Redacted]
Bauvorhaben: Neue Erdwärmesonde als Ersatz der bestehenden Gasheizung
Standort: Parzelle 1157, Sandsteig 11
Kant. Zustimmung: Abteilung für Umwelt

2. Bauherr: [Redacted]
sCHAft: [Redacted]
Bauvorhaben: LW-Wärmepumpe (3 Stück, Aussenaufstellung), Ersatz Ölheizung (nachträgliches Baugesuch)
Standort: Parzelle 318, Landstrasse 53

3. Bauherr: Einwohnergemeinde Gebenstorf, Vogelsangstrasse 2, 5412 Gebenstorf
Bauvorhaben: Ersatz Wasserleitung Lochmüllweg bis Hinterrebenstrasse mit Querung Hölibach
Standort: Parzellen 568, 569, 315, 370 (Hölibach), 572, 571, 570, 529, Lochmüllweg und Hinterrebenstrasse
Kant. Zustimmung: Departement Bau, Verkehr und Umwelt (AFB)

4. Bauherr: [Redacted]
sCHAft: [Redacted]
Bauvorhaben: LW-Wärmepumpe (Aussenaufstellung), Ersatz Gasheizung
Standort: Parzelle 561, Kirchweg 3

Die Baugesuche liegen vom 15. März 2024 bis 15. April 2024 während der ordentlichen Öffnungszeiten bei der Abteilung Bau und Planung auf.

Wer ein schutzwürdiges eigenes Interesse besitzt, kann gegen ein Bauvorhaben während der Auflagefrist Einwendungen erheben. Die schriftliche Einwendung hat eine Begründung und einen Antrag zu enthalten und ist im Doppel an den Gemeinderat zu richten.

Gemeinderat Gebenstorf

GEBENSTORF
gäbiges Dorf im Wasserschloss

Nutzungsgesuch

Bauherr: [Redacted]
sCHAft: [Redacted]
Bauvorhaben: 1 Grundwasserfassung und 1 Versickerungsanlage; Förderleistung 2,57 l/s (154 l/min) Heizen/Kühlen, Pumpenleistung 1:1,88 l/s (112,5 l/min)
Standort: Parzelle 66, Bücklistrasse 2
Kant. Zustimmung: Abteilung für Umwelt

Das Nutzungsgesuch liegt gemäss § 28 des Wassernutzungsgesetzes vom 11. März 2008 (WnG) vom 15. März bis 15. April 2024 während der ordentlichen Öffnungszeiten bei der Abteilung Bau und Planung öffentlich auf.

Wer ein schutzwürdiges eigenes Interesse besitzt, kann gegen ein Bauvorhaben während der Auflagefrist Einwendungen erheben. Die schriftliche Einwendung hat eine Begründung und einen Antrag zu enthalten und ist im Doppel an das Departement Bau, Verkehr und Umwelt, Abteilung für Umwelt, Buchenhof, Entfelderstrasse 22, 5001 Aarau, zu richten.

Gemeinderat Gebenstorf

KIRCHENZETTEL

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

BADEN/EHRENDINGEN/SIGGENTHAL

● **Reformierte Kirche Baden plus**
www.ref-baden.ch
Sonntag: 10.15 Familiengottesdienst, mit Renate Bolliger König und den Schülerinnen und Schülern der 1. und 2. Klassen, ref. Kirche Baden. 10.15 Ökum. Gottesdienst Passionszeit mit Kristin Lamprecht, anschl. Fastensuppe, ref. Kirche Nussbaumen. 10.30 Konfirmationsgottesdienst mit Rudi Neuberth und Team, anschl. Apéro, ref. Kirche Ehrendingen. **Dienstag:** 15.30 Gottesdienst mit Abendmahl mit Martin Zingg, Seniorenzentrum Sunnhalde, Untersiggenthal. **Mittwoch:** 10.15 Gottesdienst, mit Ella Gremme, Alterszentrum Kehl, Baden. 15.30 Ökum. Gottesdienst mit Ella Gremme, Alterszentrum Rosenau, Ennetbaden.

BIRNENSTORF/GEBENSTORF/TURGI

● **Reformierte Kirchgemeinde**
www.refkirche-bgt.ch
Sonntag: 9.45 Gottesdienst «nicht ohne ... Freude» in Turgi, Pfarrer Martin Zingg und Team, Musik: Nicht-ohne-Band, anschliessend Kirchenkaffee/Apéro, Fahrdienst siehe Gemeindeseite.

KIRCHDORF

● **Katholische Kirchgemeinde**
www.pastoralraum-siggenthal.ch
Sonntag: 9.30 Eucharistiefeier mit Yosef Langga. **Dienstag:** 9.30 Eucharistiefeier mit Yosef Langga. **Mittwoch:** 17.00 Rosenkranzgebet.

NUSSBAUMEN

● **Katholische Kirchgemeinde**
www.pastoralraum-siggenthal.ch
Freitag: 16.15 Kommunionfeier im Gässliacker mit Martina Petranca. **Sonntag:** 10.15 Ökumenischer Gottesdienst zur Fastenaktion in der ref. Kirche mit Martina Petranca und Kristin Lamprecht, anschl. Fastensuppe. **Mittwoch:** 9.15 Morgenandacht.

UNTERSIGGENTHAL

● **Katholische Kirchgemeinde**
www.pastoralraum-siggenthal.ch
Samstag: 12.00 Spanischer Gottesdienst. **Dienstag:** 17.00 Rosenkranzgebet. **Mittwoch:** 9.00 Eucharistiefeier mit Yosef Langga.

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.

125154 RSN

Baugesuche

Untersiggenthal

1. Bauherr: Swisscom (Schweiz) AG, Binzring 17, 8045 Zürich
Projektverfasser: Axians Schweiz AG, Kreuzlingerstrasse 59, 8555 Müllheim
Bauprojekt: Neubau Mobilfunkanlage «USAB» mit Systemtechnik, Vorbaurohren und neuen Antennen für Swisscom (Schweiz) AG als Ersatz für Standort «TABB» (Abriss Betriebsgebäude Gusti)
Lage: Austrasse, Parzelle Nr. 2810, Gebäude Nr. 119
Zustimmung: Departement Bau, Verkehr und Umwelt

2. Bauherr: Einwohnergemeinde Untersiggenthal, Kornfeldweg 2, 5417 Untersiggenthal
Projektverfasser: Abteilung Bau und Planung, Kornfeldweg 2, 5417 Untersiggenthal
Bauprojekt: Querungshilfe Schöneggstrasse zu Sportplatz Oberau
Lage: Schöneggstrasse, Parzellen Nr. 3183 und Nr. 1394
Zustimmung: Departement Bau, Verkehr und Umwelt

Die Baugesuchsunterlagen können während der öffentlichen Auflage vom **15. März bis 15. April 2024** in der Abteilung Bau und Planung eingesehen werden. Projektpläne sind auf www.untersiggenthal.ch einsehbar. Allfällige Einwendungen sind während der Auflagefrist dem Gemeinderat im Doppel mit Antrag und Begründung einzureichen.

Gemeinderat Untersiggenthal

Jetzt spenden!
PK 80-8274-9



«Manchmal sind die Schmerzen unerträglich»

Die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft unterstützt alle Menschen, die von MS betroffen sind. Helfen auch Sie:
www.multiplesklerose.ch

damit es besser wird **MS** Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

CARITAS
Das Richtige tun

ERSTE HILFE BEI SCHULDEN

Kostenlose Beratungs-Hotline der Caritas

0800 708 708
SOS SCHULDEN
Kostenlose Beratungs-Hotline der Caritas

• Seriös
• Anonym
• Kostenlos

www.caritas-schuldenberatung.ch

General-Anzeiger
Rundschau

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

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

TIERÄRZTLICHER NOTFALLDIENST

Notfallnummer für die Region Baden und Umgebung
0900 00 54 00 (kostenpflichtig)

Mo-Fr, 8.00-18.00 Uhr, und Sa, 8.00-12.00 Uhr: **Fr. 2.-/Minute**
In der restlichen Zeit: **Fr. 4.-/Minute**

OBERSIGGENTHAL: Die Zukunft des Fussballclubs soll gesichert werden

FC hat Probleme mit dem Platz

Der FC Obersiggenthal steht vor grossen Herausforderungen. Nach einer Rochade will der neue Vorstand dessen Zukunft planen und sichern.

ERNA JONSDOTTIR

Der FC Obersiggenthal ist im Wandel. Letzten Herbst kam es zu einer Rochade im Vorstand, was einen Wechsel im Präsidium zur Folge hatte. Neuer Präsident ist Giovanni Lanza, Trainer und ehemaliges Vorstandsmitglied sowie ehemaliger Sportchef. Bereichert wird der Vorstand neu mit Tobias Reichhart, der das Marketing unter sich hat. Gemeinsam mit den anderen acht Vorstandsmitgliedern wollen sie einige Baustellen angehen und den Fussballclub zukunftsfähig ausrichten.

Spielbetrieb bis 2027 gesichert

Der FC Obersiggenthal hat ein Platzproblem. «Wir sind in den letzten fünf Jahren stark gewachsen, und unsere Mannschaften spielen erfolgreich», sagt Giovanni Lanza erfreut. So seien die D-Junioren im Cuphalbfinal. «Die anderen Mannschaften erreichen immer einen Platz in den ersten drei Rängen.» Leider reiche aber der Trainingsplatz mit der Schwimmbadwiese, dem Sandplatz und dem Platz beim Schulhaus Unterboden nicht aus, um neue Spielerinnen und Spieler aufzunehmen. «Wir haben seit mehreren Monaten einen Aufnahmestopp.» Ausserdem könne der FC keine neuen Mannschaften bilden. «Nach den C-Junioren ist Schluss in Obersiggenthal, weshalb wir unsere Spieler an andere Clubs verlieren und somit auch potenzielle Jugendtrainer», bedauert der Präsident. Für die Schwimmbadwiese



Der Rasen der Schwimmbadwiese wird von der Gemeinde gedüngt und gemäht

BILD: EJO

hat der Aargauer Fussballverband eine Ausnahmegenehmigung für den Spielbetrieb bis Mitte 2027 erteilt. «Wir sind dankbar, dass uns der Verband die Genehmigung um drei Jahre verlängert hat, um auf dem Platz Spiele austragen zu können, doch wir benötigen eine langfristige Lösung für unser Platzproblem. Das auch im Hinblick auf das beim Neujahrsapéro der Gemeinde prognostizierte Wachstum der Bevölkerung auf 12 000 Personen in Obersiggenthal», gibt Lanza zu bedenken.

«Fussball ist beliebt und ein wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft. Er trägt viel zur Integration

bei, und das brauchen wir hier in Obersiggenthal. Wir sind bunt gemischt. Insgesamt sind im FC Obersiggenthal mehr als 20 verschiedene Nationen vertreten», fügt Tobias Reichhart hinzu.

Sorgen wegen Infrastruktur

Beide wollen sie nun mit ihrem Anliegen den Austausch mit der Gemeinde suchen. Sie hoffen, dass sie beim Gemeinderat mit ihrem Platzproblem auf offene Ohren stossen, um die Zukunft des Fussballclubs zu sichern. «Wenn wir wünschen könnten, wäre es ein grosser Fussballplatz mit Kunstrasen und ein Vereinshaus mit fliessendem

Wasser», sind sich Lanza und Reichhart einig. Die Schwimmbadwiese bereitet zudem hinsichtlich der Infrastruktur Sorgen, wie ein Augenschein vor Ort zeigte. Der Vorstand hat in den letzten Monaten 30 000 Franken aus der Vereinskasse investiert, um das Nötigste instand zu setzen. Leicht renoviert wurde das kleine Vereinshaus, während der Fussballplatz, um die Auflagen des Aargauer Fussballverbands zu erfüllen, umgebaut und mit einer Lichtenanlage ergänzt wurde. «Doch wie erwähnt, haben wir kein fliessendes Wasser, und die sanitären Anlagen sind in weiter Ferne», sagt Lanza.

LANDFRAUEN SIGGENTHAL



Vorstand der Landfrauen Siggenthal

BILD: ZVG

Fast 100-jähriger Verein am Ende

Vor einem Jahr zeichnete sich ab, dass es für die Landfrauen Siggenthal wohl keine Rettung mehr gibt. Während Jahren suchte man neue Vorstandsmitglieder, doch niemand wollte sich verpflichten. Jacqueline Schmuclli ist seit 20 Jahren im Vorstand, Gaby Märki kam, nachdem sie schon viele Jahre im Vorstand gewesen war, nochmals als Präsidentin zurück, damit der Verein erhalten blieb. Nun wollten die beiden sowie Dagmar Bochsler als Kassierin ihr Amt definitiv niederlegen. Somit war an der letzten GV klar, dass ohne Nachfolge die Auflösung bevorsteht. Diese wurde im Juni offiziell beim Bezirk gemeldet. Im November meldeten sich dann zwei Mitglieder sowie die Präsidentin von Würenlingen, Bea Schneider, die eine Möglichkeit sahen, den Verein zu erhalten. Einige Punkte erschwerten dieses Unterfangen. Zudem hatten sich die Mitglieder bereits mit der

Auflösung abgefunden. So auch die zwei verbliebenen Vorstandsfrauen Rosa Gross und Yvonne Scussel.

Am Tag der GV wurden alle Traktanden abgehandelt. Der Jahresrückblick wurde vom Vorstand verlesen und die Kasse bis auf wenige Hundert Franken geleert. Nach den Mutationen, bei denen sich der gesamte Vorstand verabschiedete, kam es zur Erläuterung des neuen Vereinsmodells. Die meisten Mitglieder hatten kein offenes Ohr dafür und zweifelten daran. So kam es bei der Abstimmung zu einer klaren Ablehnung. Der Verein wurde mit der erforderlichen Mehrheit aufgelöst. Mit Wehmut geht eine fast 100-jährige Ära zu Ende. Danke an alle Mitglieder, die bis zuletzt bei den Aktivitäten mitgemacht haben, sowie an den Vorstand, der sich bis zum unaufhaltsamen Ende um das Wohl und die Attraktivität des Vereins gekümmert hat. Wir hatten eine schöne Zeit zusammen. ZVG | JACQUELINE SCHMUCKLI

OBERSIGGENTHAL: Notunterkunft für Männer

SVP verurteilt Standort der Asylunterkunft

Am 2. Mai soll eine Asylunterkunft in Obersiggenthal eröffnet werden. Die SVP-Ortspartei kritisiert den Kanton und stellt Forderungen.

Die Zivilschutzanlage in Obersiggenthal soll bis zu 150 männlichen Asylsuchenden als Notunterkunft ein Dach über dem Kopf bieten. Wie die «Rundschau» letzte Woche berichtete, ist der Gemeinderat nach wie vor nicht über die Eröffnung der Asylunterkunft begeistert, die in unmittelbarer Nähe von Schulen, Kindergärten und dem Alterswohntzentrum Gässliacker geplant ist.

Nun äussert sich die Schweizerische Volkspartei (SVP) Obersiggenthal mit einem Schreiben zum Vorhaben des Kantons und drückt dabei ihren deutlichen Widerstand gegen die geplante Eröffnung einer Asylunterkunft in Nussbaumen aus: «Die Standortwahl seitens des Kantons wird von der SVP Obersiggenthal als äusserst unangemessen und unüberlegt betrachtet», ist zu lesen.

Kanton soll alternative Standorte prüfen

Der Standort in unmittelbarer Nähe zum Oberstufenzentrum Obersiggenthal und zum Gässliacker sei äusserst problematisch, sind die Parteimitglieder überzeugt. «Diese Platzierung birgt erhebliche Risiken für die Sicherheit und das Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner sowie

für die Schülerinnen und Schüler der benachbarten Bildungseinrichtung», heisst es weiter. Die SVP Obersiggenthal fordert deshalb vom Kanton, alternative Standorte zu überprüfen, die den Bedürfnissen und Interessen der Gemeinde entsprechen.

Konsequenzen für die Gemeinde befürchtet

Als besonders alarmierend wird sodann empfunden, dass der Kanton versichert, dass die Unterkunft keinerlei Auswirkungen auf die Feuerwehr, den Baudienst, die Wasserversorgung und die Elektrizitäts-Genossenschaft Siggenthal (EGS) haben wird. «Jedoch ist genau das Gegenteil zu befürchten», schreibt die SVP Obersiggenthal und weist darauf hin, dass die potenziellen Einschränkungen dieser Dienste aufgrund der geplanten Asylunterkunft in Nussbaumen unvermeidlich seien und ernsthafte Konsequenzen für die Gemeinde haben könnten.

«Wir appellieren an die zuständigen Behörden, die Stimmen und Bedenken der Bürgerinnen und Bürger ernst zu nehmen und eine alternative Lösung zu finden, die den Interessen und Bedürfnissen der Gemeinde besser entspricht», doppelt die SVP-Ortspartei nach. Es sei unerlässlich, dass der Kanton in enger Zusammenarbeit mit den betroffenen Gemeinden alternative Standorte prüfe, um die Belastungen für die Anwohnerinnen und Anwohner zu minimieren und die Sicherheit der Gemeinde zu gewährleisten. EJO

Inserat

Auffallend umfangreiche und ganzheitliche Augenuntersuchung!



bloesser
Brillen & Kontaktlinsen



Neumarkt 2, 5200 Brugg
056 441 30 46
bloesser-optik.ch

WÜRENLINGEN

Vortrag über Naturgärten

Wie sieht ein naturnaher Garten aus, und was unterscheidet ihn von einem konventionellen Garten? Welche Vorteile hat ein solcher Garten? Wie und weshalb wird dieser gepflegt? Welche Tiere trifft man an, und wie können diese gefördert werden? Was muss beim Kauf der Pflanzen beachtet werden? Weshalb Biodiversitätsförderung - Trend oder Notwendigkeit? Antworten auf diese Fragen und vieles mehr erhalten Interessierte am 20. März in der Dorfschür Würenlingen. Im Anschluss sind alle zum Apéro eingeladen. Der Naturschutzverein Würenlingen und der Referent Patrick Oeschger, Oeschger Gartengestaltung in Klingnau, freuen sich auf zahlreiche Besucherinnen und Besucher.

Mittwoch, 20. März, 20 Uhr
Dorfschür, Würenlingen

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.

ÖSE 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



Karl-Hofer-Gedenktturnier

Der FC Turgi veranstaltet zum 29. Mal das traditionelle Karl-Hofer-Gedenktturnier für Junioren und Juniorinnen. Über 80 Mannschaften mit insgesamt 800 Spielerinnen und Spielern sowie bis zu 400 Zuschauerinnen und Zuschauer werden in der Oberau in Untersiggenthal zu diesem überregional bekannten Turnier erwartet. Samstag, 16. März, und Sonntag, 17. März, Sportplatz Oberau, Untersiggenthal, fcturgi.ch

BILD: ZVG

VERANSTALTUNGEN

FRÜHLINGS- AUSSTELLUNG

BEI RADSPORT VIK SCHRANER

Freitag, 22. März 13.30 – 18.30 Uhr

Samstag, 23. März 09.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 24. März 10.00 – 16.00 Uhr

DAS ERWARTET SIE

🚲 **PROBEFAHREN**

❓ **BERATUNG UNSERES TEAMS**

✂️ **VERPFLEGUNG**



RadSport Vik Schraner | Landstrasse 136 | 5415 Nussbaumen | vik-schraner.ch



ÖKUMENISCHE KIRCHE WÜRENLINGEN



Pfarrer Michael Rust, Vanessa Lange und Diakon Marcus Hüttner

BILD: ZVG

■ Suppentag

Auch in diesem Jahr fand der ökumenische Suppentag in Würenlingen in der Mehrzweckhalle Weissenstein statt. Die beiden Seelsorger Diakon Markus Hüttner von der katholischen Pfarrei in Würenlingen und Pfarrer Michael Rust von der reformierten Kirche Rein gestalteten einen feierlichen Gottesdienst. Dieser wurde musikalisch umrahmt vom Kinderchor Vokalis sowie von einer Bläsergruppe der Musikgesellschaft Würenlingen. Die «Predigt» wurde von Vanessa Lange von der Fastenaktion Luzern gehalten. Sie berichtete Eindrückliches aus Indien. Für das Gebiet Karnataka ist das Geld der diesjährigen Kampagne bestimmt. Sie erzählte von den Adivasi, den Ureinwohnern von

Indien, die Selbstversorger sind, im und vom Wald leben und oft von ihrem Land vertrieben werden. Dadurch wird ihnen die Lebensgrundlage entzogen, und sie landen in einer Schuldknechtschaft.

Nach dem Gottesdienst wurde die Suppe serviert, die einmal mehr von Peter Baumann vorzüglich gekocht wurde. Dann konnten sich die Kinder unter der Aufsicht der Jubla in der Turnhalle sportlich betätigen. Zum Schluss ein grosses Dankeschön an die Kirchenpflege und an alle, die zu diesem sehr schönen Anlass beigetragen haben: den Firmanden für ihren Einsatz, dem Kinderchor Vokalis, der Bläsergruppe, dem Gottesdienst-für-alle-Team, der Jubla, dem Pfarreirat und allen stillen Helfern.

ZVG



SUBARU

DER 4x4 FÜR DIE SCHWEIZ

Frühling. Freiheit. Fahrspass.

Einladung zur Ausstellung



Samstag, 16. März, und Sonntag, 17. März 2024, von 10.00 bis 18.00 Uhr.

Bitte benutzen Sie die öffentlichen Parkplätze auf dem Schadenmühleplatz.



Merz Automobile AG

Mellingerstrasse 56a
5400 Baden
Tel. +41 56 221 14 55
info@merzautomobile.ch
www.merzautomobile.ch

125190 RSP

ARBEITSMARKT

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

125074 RSK



Hächler

müder
Bauunternehmen

BURGLER



Bunt gemischtes Angebot BILD: ZVG

NUSSBAUMEN

Kinderartikelbörse

Nach dem milden Winter denken viele früh an die wärmeren Tage. Wie immer an der Börse leuchtet der Gemeindsaal voller bunter Farben, wenn zu kurz gewordene Hosen, T-Shirts und Pullis oder Regenjacken neue Besitzer suchen. Ebenso gut besucht sind die Tische, auf denen Sandalen oder Turnschuhe, Bücher, Spielwaren, Spiele und Umstandskleidung bereitliegen. Und vielleicht finden Interessierte etwas Passendes für unterwegs in der Ecke mit Velos, Spielfahrzeugen, Buggys und Autositzen. Die Börse ist die beste Gelegenheit, günstig und ressourcenbewusst Kinderartikeln zu Leuchten zu bringen. Nach dem Einkauf lädt die Kaffee-Ecke Gross und Klein zum gemütlichen Austausch ein. Annahme für die Artikel ist am Samstag, 16. März, 9 bis 10.30 Uhr. Auszahlung und Abholung nicht verkaufte Ware: 18 bis 18.30 Uhr.

Samstag, 16. März, 14 bis 16 Uhr
Gemeindsaal, Nussbaumen
boerse-nussbaumen.ch

DIE MITTE WÜRENLINGEN



Das ausgesteckte Projekt in Würenlingen, in direkter Nachbarschaft die Wohnzonen BILD: ZVG

Bauprojekt McDonald's abgewiesen

Die Gründe, weshalb das Baugesuch nicht bewilligt werden kann, wurden im Rahmen des Auflageverfahrens auch von der Mitte Würenlingen dargelegt. In der Eingabe an den Gemeinderat wurde ausgeführt, warum das Baugesuch schwerwiegende formale Mängel habe und dass es deshalb abzuweisen sei. Weiter ist das Projekt inhaltlich nicht bewilligungsfähig. Es verletzt in mehreren Belangen die Bedingungen für ein zonenkonformes Projekt. Die Lärm- und Verkehrsprobleme sind schlicht nicht gelöst. Es ist deshalb für uns wenig überraschend, dass die Baukommission der Gemeinde die Empfehlung zur Abweisung gibt und dass der Gemeinderat das Gesuch dann abweist. Die zentralen Punkte, die zur Abweisung geführt haben, wurden in unserer Eingabe angesprochen. Da diese zentralen Punkte auf der Basis der geltenden Gesetze keine Bewilligungsfähigkeit des Projekts ergaben, gab es keine andere Möglichkeit, als das Gesuch abzuweisen. Und zwar ohne dass die vielen anderen formalen und inhaltlichen Mängel des Gesuchs, die in der Eingabe der Mitte ebenfalls angesprochen wurden, geprüft werden mussten.

Die Mitte Würenlingen hofft, dass McDonald's und der Landbesitzer zu der Einsicht gelangen, dass an dieser Stelle kein zonenkonformes Projekt mit einem Fast-Food-Betrieb erstellt werden kann und keine weiteren nutzlosen, aber aufwendigen und teuren Verfahrensschritte eingeleitet werden. Dieses Areal, die Anstösser und die ganze Gemeinde verdienen eine bessere Nutzung. ZVG

LENGNAU: Künstlerin aus Baden präsentiert «Précieus plastiques»

«Was Plastik vorhat, weiss ich nie»

Die Badener Künstlerin Odile Werner nutzt für ihre Werke ein besonderes Material: Plastik. Ihre Bilder sind im Dorfmuseum zu sehen.

SIMON MEYER

Die ausgebildete Modedesignerin Odile Werner entdeckte ihre Kreativität bereits im Kindesalter: «Ich war schon mein ganzes Leben lang kreativ. Lange Zeit habe ich aus allen Pflanzen in meinem Garten Papier und daraus verschiedenste Dinge hergestellt.» Ihre Werke aus selbst geschöpftem Papier durfte Odile Werner schon an verschiedenen Ausstellungen teilnehmen, insbesondere an einer Reihe von Expositionen im Musée Charmey. Das Museum in der gleichnamigen Gemeinde im Kanton Freiburg ist bekannt für seine Ausstellungen zeitgenössischer Kunst mit dem Materialien Holz, Keramik und Papier.

Eines Tages vor zwölf Jahren entdeckte sie das Plastik für sich. «Ich musste für ein Projekt eine vermeintliche Papierverpackung bügeln. Dabei blieb es am Bügeleisen kleben und verformte sich.» Fasziniert vom Effekt der Hitzeinwirkung auf die Plastikfolie begann Oldie Werner mit zu experimentieren. Beinahe sämtliches Verpackungsmaterial eignet sich als Ausgangsstoff für ihre Werke. Die Faszination für das Material, das die Verformbarkeit im Namen trägt, lässt die 80-jährige seither nicht mehr los.

Wertvolles Plastik

Der Titel der Ausstellung von Odile Werner fordert heraus. Plastik hat heute nicht den besten Ruf. In unserer Wertschätzung gegenüber Materialien nimmt Plastik eher einen der hinteren Plätze ein. Es gilt als potenziell umweltschädlich und trägt wegen seiner Langlebigkeit wesentlich zur Umweltverschmutzung bei. Hingegen ist Plastik in verschiedenen Bereichen und besonders als Verpackungsmaterial äusserst beliebt. Daneben bietet es ein breites Experimentierfeld für



Odile Werner vor einem ihrer Werke in ihrer Wohnung in Baden BILD: SIM

Kunstschaffende wie Odile Werner. Die Plastizität des Ausgangsstoffs führt die Badenerin zu immer neuen Entdeckungen. «Plastik ist ein eigenwilliges Material. Es reagiert auf thermische Behandlung weitgehend unvorhersehbar. Ich weiss nie, was das Plastik vorhat», sagt die Künstlerin. «Es verwirft sich, bildet Blasen, ändert Form, Farbe und Dimension. Das Material ist wirklich sehr vielfältig. Das finde ich faszinierend, und diese Faszination möchte ich weitergeben.»

Wegen dieser Eigensinnigkeit bestimme das Material bei der Entstehung eines Kunstwerks deshalb massgeblich mit, wie ein Bild am Ende aussehe. «An diesem kreativen Prozess sind zwei beteiligt, ich und das Plastik.» Wer künstlerisch mit dem Stoff arbeiten will, müsse akzeptieren, dass er nur bedingt dem Willen des Künstlers oder der Künstlerin gehorcht. Die Unberechenbarkeit des Materials eröffnet Odile Werner aber

immer wieder neue Wege. Aus Plastik für Industrie, Gewerbe, Büro und Verpackung sammelt sie die Ausgangsstoffe für ihre Werke, womit sie nebenbei etwas für die Umwelt tut. Die Plastikfolien bearbeitet sie danach so lang, bis sie sich ungefähr zur angestrebten Gesamtkomposition zusammenfügen. Das kann von Werk zu Werk sehr unterschiedlich lange dauern: «Ich habe schon Bilder gemacht, mit denen ich nach einer Stunde zufrieden war. Ein anderes Werk war erst nach 15 Jahren fertig.» Vielfach kombiniert Odile Werner ihre Plastikkompositionen mit Textilien, Papier oder Elementen aus Metall. Die daraus resultierenden Werke reichen von konkret bis abstrakt und weisen vielfach einen Bezug zur Lebenswelt der Künstlerin auf, wie zum Beispiel zu ihrem Garten.

Alles selbst organisiert

Vom 17. bis zum 24. März stellt die Plastikerin einen Teil ihrer Plastik-

werke im Dorfmuseum Lengnau aus. Anders als bei ihren früheren Ausstellungen hat die Künstlerin dieses Mal beinahe alles selbst organisiert.

«Dabei habe ich festgestellt, dass ich keine Sekretärinnenseele habe», verrät die Badenerin und lacht. Umgekehrt bedeutet der organisatorische Mehraufwand einer eigenen Ausstellung, dass die Künstlerin selbst entscheiden konnte, welche Werke sie wie präsentieren will und welche nicht. «Diese Freiheit habe ich sehr genossen», verrät Odile Werner. «Jetzt bin ich sehr gespannt auf die Reaktionen der Besucherinnen und Besucher.»

Die Vernissage ist umrahmt mit Musik und findet am Sonntag, 17. März, um 11 Uhr statt. Danach ist die Ausstellung von 13 bis 17 Uhr oder nach Vereinbarung geöffnet. Weitere Informationen zur Ausstellung sind auf der Website des Dorfmuseums Lengnau unter domus-lengnau.ch zu finden.

WÜRENLINGEN: Kulturkreis Würenlingen

Der Frühling kam nach der Pause

Das Blechbläserquintett Generell 5 mit dem Endinger Musiker Markus Hauenstein hat in der Region ein treues Stammpublikum.

CHRISTIAN ROTH

Voll war am Samstagabend der Festsaal der Würenlinger Dorfschür, wo die Bläser zusammen mit dem Akkordeonisten Sven Angelo Mindeci ihr neues Programm «Quattro Stagioni» spielten. Das vom Kulturkreis Würenlingen veranstaltete Konzert begannen die Musiker mit dem «Herbst» aus Antonio Vivaldis «Vier Jahreszeiten». Sicher keine überraschende Stückwahl, aber dank der Orchestrierung tat sich eine eher ungewohnte Klangwelt auf.

Das Vorhaben der Musiker, «ohne Pinsel malen» zu wollen, gelang vorzüglich. Vom italienischen Barock wechselten sie über den Atlantik und über den Äquator nach Argentinien, wo Komponist Astor Piazzolla im 20. Jahrhundert ebenfalls die Jahreszeiten vertont hat. Mit Hits aus dem Musical «Frozen» ging es weiter in den nordamerikanischen Winter.

Nach der Pause folgte der Frühling. Man fühlte sich an einen Alpauf-



Das Blechbläserquintett Generell 5 mit dem Endinger Musiker Markus Hauenstein BILD: CHR

zug versetzt, als die fünf Bläser und der Akkordeonist mit Talerschwingen, Alphorn und «Lueget vo Bärge und Tal» einen Abstecher in die Schweizer Folklore machten. Auch Jazz, Tango Nuevo und Filmmusik standen auf dem Programm, mit von den Musikern selbst arrangierten Stücken. Die meisten wurden als Aargauer Uraufführung erstmals in der Region gespielt, wie Lokalmatador Markus Hauenstein sagte. Wie man es von dem Quintett der seit 21 Jahren gemeinsam auftretenden Bläser ge-

wohnt ist, sagten sie ihr Programm selbst an, oft zu zweit im launigen Zwiegespräch. So stritten sie sich darüber, was denn nun auf eine richtige Pizza Quattro stagioni gehöre und welche Beilage für welche Jahreszeit stehe. Die Bläser zeigten sich zufrieden, mit dem Akkordeonisten als «sechstem Rad am Wagen» in neue Klangwelten aufzubrechen. Das Publikum war begeistert von der besonderen Kombination und tat das mit tosendem Applaus kund, den die Musiker mit zwei Zugaben beantworteten.

UNTERENDINGEN

Abend mit Sybil Schreiber

In der losen Reihe von «Persönlichkeiten aus dem Zurzibiet kennenlernen» laden die Frauenvereine Schneisingen-Siglistorf, Lengnau-Freienwil, Würenlingen, Baldingen-Böbikon und Unterendingen zu einem Abend mit Sybil Schreiber ein. Bekannt ist Sybil Schreiber als Kolumnistin mit ihrem Mann Schreiber versus Schneider, als Autorin, Kursleiterin und von Bühnen. Ein Gespräch über Kreativität, Landleben und Schreibstau.

Dienstag, 19. März, 19.30 Uhr
Aula, Bezirksschule Endingen

GEBENSTORF

Kirchenkonzert

Am Sonntag werden Jonas Gassmann (Blockflöte) und Thomas Jäggi (Orgel) zum Auftakt der kleinen Konzertreihe «Musik in unseren Kirchen» der reformierten Kirchgemeinde Birnenstorf-Gebenstorf-Turgi ein frühlingshaftes Programm mit Werken von Telemann, Bach, Falconieri und anderen spielen. Anschliessend gibt es einen Apéro. Es gibt eine Kollekte.

Sonntag, 17. März, 17.30 Uhr
Reformierte Kirche, Gebenstorf

OBERSIGGENTHAL

Roboter in der
Dorfbibliothek

Während der Frühlingsferien sind in der Dorfbibliothek Obersiggenthal die Roboter los. Zusammen mit Libs (Industrielle Berufslehren Schweiz) bietet die Dorfbibliothek Obersiggenthal in diesem Frühling erneut die beliebten Robotik-Workshops an. Interessierte Kinder von der 4. bis zur 6. Klasse können sich für einen halbtägigen Workshop anmelden und in die Welt der Technik eintauchen. An verschiedenen Stationen können sie Ozobot, Roboter Cue, Roboter alpha, Cubelets, Lego Mindstorm und Q-Scout kennenlernen und ausprobieren. Die Kinder werden dabei von Lernenden der Libs angeleitet und unterstützt. Anmeldung bis zum 22. März für maximal einen Workshop à zwei Stunden per E-Mail an bibliothek@obersiggenthal.ch.

10. bis 12. April/ 15. bis 17. April
9.30–11.30 Uhr oder 13.30–15.30 Uhr
Dorfbibliothek Obersiggenthal

NUSSBAUMEN

Vortrag mit
Heinz Höppli

Heinz Höppli hält dieses Jahr erneut einen Vortrag. Er zeigt uns Bilder von den grossen und kleinen Wundern in unserer unmittelbaren Umgebung, an denen wir so oft vorbeigehen und sie vielleicht nicht sehen. Zu dem Gemeindenachmittag sind alle Interessierten eingeladen.

Mittwoch, 20. März, 14.30 Uhr
Reformiertes Kirchenzentrum
Nussbaumen

KIRCHDORF

GV Vereinigung
Kirchdorf

Die Vereinigung Kirchdorf lädt am Donnerstag, 21. März, zur jährlichen Generalversammlung im Landgasthaus zum Hirschen ein (Saal offen ab 19.30 Uhr). Die Traktandenliste wurde fristgerecht mittels Flyer an alle Haushalte verteilt. Es sind alle Kirchdorferinnen und Kirchdorfer eingeladen. Weitere Informationen sind auf der Website vereinigung-kirchdorf.ch ersichtlich. Der Vorstand freut sich auf viele Teilnehmende.

Donnerstag, 21. März, 20 Uhr
Landgasthaus zum Hirschen

WÜRENLINGEN

Eucharistiefeier

Am Freitagmorgen um 10 Uhr treffen sich die Seniorinnen und Senioren zur Eucharistiefeier mit Krankensalbung in der Kapelle im Altersheim. Alle, die an Leib und Seele ein Leid mit sich tragen, sind eingeladen, das Sakrament der Krankensalbung zu empfangen. Im Anschluss kann im Altersheim zusammen mit der Seniorenbetreuungsgruppe der Frauengemeinschaft Würenlingen ein feines Mittagessen genossen werden. Die Frauengemeinschaft Würenlingen freut sich über eine grosse Teilnahme. Für das Mittagessen wird um eine Anmeldung gebeten bis Montag, 11. März, bei Edith Zürrer, 056 281 22 41. Mitfahrgelegenheiten sind vorhanden, bitte melden.

Freitag, 15. März, 10 Uhr
Altersheim, Würenlingen

REGION: Rassismus ist in der Schweiz traurige Realität

Aktionswoche gegen Rassismus

Gemeinsam gegen Rassismus:
In der Region Baden wird vom 18. bis 24. März eine Aktionswoche gegen alle Formen des Rassismus durchgeführt.

Nächste Woche finden in der ganzen «Rundschau»-Region eine Plakataktion sowie Aktionen und Veranstaltungen zur Sensibilisierung auf das Thema Rassismus in Baden selbst statt. Anlass dafür ist der Internationale Tag gegen Rassismus am 21. März. In der Badener Innenstadt und in der Region zeigen Plakate auf, wie rassistische Benachteiligung im Alltag konkret aussieht.

Daneben lädt ein vielfältiges Rahmenprogramm alle Menschen ein, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Ziel der Aktionswoche gegen Rassismus ist es, Betroffenen Gehör zu verschaffen und ihnen eine Möglichkeit für einen Austausch zu geben. Menschen, die selbst nicht negativ von Rassismus betroffen sind, können



Plakate wie dieses in Baden sind bald in der ganzen Region zu finden

BILD: SIM

ihre Erfahrung, wie Rassismus in der Schweiz konkret erlebt wird. Diskutieren und nachdenken kann man

zum Beispiel im Nachgang zu einer Lesung, einem Erzählcafé und verschiedenen Filmvorstellungen. Auf

den Plakaten in der Badener Innenstadt und an anderen Orten in der Region sind konkrete Beispiele von rassistischen Erfahrungen zu lesen, die Menschen in der Schweiz im Alltag erleben. In vielen Lebensbereichen erfahren Menschen Benachteiligungen, die auf rassistischen Vorurteilen basieren.

Hinter der Aktionswoche stehen die Fachstelle Integration Region Baden und das Netzwerk Asyl Aargau. Sie hatten im Vorfeld verschiedene regionale Akteurinnen und Akteure dazu aufgerufen und eingeladen, sich mit einem eigenen Angebot in die Programmgestaltung der Aktionswoche einzubringen.

Zusammengekommen sind eine Reihe von Beiträgen, die durch die Stiftung für Erziehung zur Toleranz, das Kulturhaus Royal, die Stadtbibliothek Baden, den Weltchor Baden, die Sterk Cine AG und die Buchhandlung Librium angeboten werden. Weitere Informationen sind auf der Webseite integrationregionbaden.ch/aktionswoche zu finden.

RS

NEU

ERÖFFNUNG

Großer Eröffnungsverkauf nur noch für kurze Zeit

Oberhalb des McDonald's

Dauerhaft:
5 Jahre
Hersteller-
Garantie

Interliving
Polsterbett

ab 2199.-

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

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

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

124961 RSK

REGION: Die Mundartpopstars aus Interlaken kommen noch einmal ins «Nordportal»

Heimweh nach Plüsch

Plüsch haben die Lust am gemeinsamen Musizieren wiedergefunden und stoppen nach elf Jahren Pause auf der «Zuegab»-Tournee in Baden.

REINHOLD HÖNLE

Im Vorfeld ihres Auftritts im Badener «Nordportal» geben Andreas «Ritschi» Ritschard und Roger «Röschel» Meier Auskunft über die Vergangenheit und die Tour der Band Plüsch.

Sind Sie überrascht, gemeinsam hier zu sitzen und als Plüsch Auskunft zu geben?

Ritschi: Gemeinsam interviewt zu werden, ist eine spezielle Situation, aber wir haben uns auch in der Bandpause öfter gesehen, da wir privat befreundet sind und ich Götti von Röschels Tochter bin.

Röschel: Es ist schon unerwartet, dass wir fünf wieder gemeinsam Musik machen. Wie kam es dazu? Ritschi hat 2019 in unserem Bandchat gefragt, ob wir Lust hätten, für einige Konzerte wieder zusammenzukommen. Danach blieb es verdächtig ruhig ... (Gelächter).

Ritschi: Für mich war das ein klares Statement. Wegen der Pandemie verlief die Idee dann ohnehin im Sand. Als man sich wieder in beschränkter Anzahl versammeln durfte, trafen wir uns jedoch zu einem Abend mit Musik. Die Magie im Raum war für alle spürbar, der Vibe stimmte. Wir kennen und mögen uns seit vielen Jahren. Dazu kommen die Songs, die uns für immer und ewig miteinander verbinden. Sie sind unsere Kinder.

Wie gut haben Sie sie noch gekannt?

Ritschi: Sie waren erstaunlich präsent, obwohl wir sie seit Jahren nicht gespielt haben. Wir waren einhellig der Meinung, dass wir ein paar solche Abende machen wollten und dann entscheiden, ob wir bereit sind, die Kompromisse einzugehen, die nötig sind, um daraus mehr entstehen zu lassen.

Aus welchen Gründen wurde Plüsch in die Frühpension geschickt?

Röschel: Auf diese Frage würde jeder von uns eine andere Antwort geben, doch generell kann man sagen, dass die Energie und das Feuer abgenommen hatten - genau das, was unsere Band ausmachte. Jetzt, nach elf Jahren Pause, ist die Begeisterung zurück. Wir spüren wieder, dass wir mehr sind als die Summe unserer Teile. Für mich war immer klar, dass die Zeit mit Plüsch ein Abschnitt in meinem Leben ist, nicht mein Lebensinhalt, weil ich noch andere Interessen habe, beruflich wie privat. Deshalb war es in Ordnung für mich, als diese spannende Reise zu Ende ging. Ich hatte es als Privileg empfunden, dass ich sie mitmachen durfte.



Plüsch (von links): Andreas Ritschard, Alexander Balajew, Roger Meier, Simon Ryf und Andreas Hunziker

BILD: ZVG | TABEA HÜBERLI

Wie ist die Gruppe Mitte der Neunzigerjahre entstanden?

Röschel: Ritschi und Hunzi, unser Pianist, sind Sandkastenfreunde. Der Ursprung von Plüsch war die Schülerband der Sekundarschule Interlaken, die für eine Musicalaufführung zusammengestellt wurde. Als Teenager verbrachten wir unzählige Stunden in unserem Proberaum. Damals ahnten wir nicht, welche Rolle die Musik einmal in unserem Leben spielen würde.

Als wie wahrscheinlich hätten Sie es nach der Trennung eingestuft, dass Plüsch wieder auf Tournee geht?

Ritschi: Ein, zwei Konzerte mit Freunden hätte ich mir vorstellen können, aber auf eine Tour hätte ich nicht gewettet. Es ist ein Kraftakt, fünf verschiedene Leben miteinander zu synchronisieren, die Technik und die Crew zu organisieren, das Booking und die Proben zu stemmen. Röschel, Bali, Hunzi und Simi haben alle Fulltime-Jobs als Angestellte. Das war für mich als Fulltime-Musiker einfacher. Ich finde es grossartig, dass sich alle für diese Tour verpflichtet haben.

Ist das für Sie ein Sabbatical, bei dem Sie in Kauf nehmen, weniger als sonst zu verdienen?

Röschel: Wir hoffen natürlich, dass wir zumindest unsere Kosten decken können. Mit Plüsch Geld zu verdienen, war nie unser Antrieb. Vor einem Jahr waren wir unsicher, ob und in welchem Umfang wir auf Schweizer Tournee gehen. Nicole, die das Booking für uns macht, fragte diverse Veranstalter, was sie von der Idee hielten.

Ritschi: Die Reaktionen waren sehr gemischt. Zögerlich begannen wir zu üben, aber dann kam der Zug ins Rollen ...

TICKETVERLOSUNG

Gewinnen Sie Tickets für das Konzert am Freitag, 15. März, um 20 Uhr im «Nordportal» Baden. Schicken Sie uns eine E-Mail mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse mit dem Betreff «Plüsch» an wettbewerb@effingermedien.ch. Einsendeschluss: **Freitag, 15. März, 9 Uhr.** Die Gewinner werden anschliessend sogleich per E-Mail benachrichtigt. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Viel Glück!

Röschel: Das Publikum reagierte anders als manche Veranstalter. Nachdem wir eine halbe Stunde vor dem Start des Vorverkaufs für die neun Konzerte im Frühling in der SRF-3-Morgenshow waren, erhielten wir auf der Rückreise bereits die Nachricht, der erste Gig wäre ausverkauft und der zweite beinahe auch.

Ritschi: Als ich in Interlaken aus dem Zug stieg, wurde ich schon auf die Konzerte angesprochen, was mir lang nicht mehr passiert war. Drei, vier Tage später waren viele Konzerte ausverkauft und nach acht Wochen alle. Und das ohne soziale Netzwerke, ohne Werbung und ohne einen Ton neue Musik.

Weshalb haben Sie kein neues Album oder wenigstens eine Single veröffentlicht?

Röschel: Als wir uns zusammensetzten und besprachen, wie weit wir bei unserer «Zuegab» gehen wollten, wurde klar, dass alle Lust hatten, ge-

meinsam live zu spielen, nicht aber darauf, wieder ins Studio zu gehen und neue Songs zu erarbeiten.

Haben Sie zwischenzeitlich überhaupt noch Gitarre gespielt?

Röschel: Nach unserem letzten offiziellen Konzert und den Nicht-Plüsch-Liedern, die wir an meiner Hochzeit spielten sowie bei der Hochzeit einer Bühnenarbeiterin, habe ich lang die Finger davon gelassen. Je zwei meiner Gitarren verlieh ich Ritschi und Hunzi, selbst spielte ich erst wieder, als meine Kinder auf die Welt kamen, aber nur Gute-Nacht-Lieder.

Wie werden Sie Ihre Klassiker interpretieren?

Röschel: Früher haben wir die Songs verändert, wenn sie uns langweilig wurden. Jetzt haben wir wieder Freude, die Originalversionen zu spielen. Ich denke, die Lieder sind gut gealtert, und wir auch nicht so schlecht. (Lacht.) Wir sind nicht mehr übermotiviert, aber auch nicht schlaff.

Ihr grösster Hit ist «Heimweh». Wer kam auf die Idee für die Hymne auf Berge, Schoggi und Wein?

Ritschi: Den Refrain habe wohl ich zu verantworten. Man muss wissen, dass ich keinen Alkohol trinke. Die Kombination kann nur von jemandem kommen, der keine Ahnung von Wein hat, aber es hat sich gereimt. (Lacht.)

Röschel: Man darf ausserdem nicht vergessen, wie jung wir damals waren. Wie alt warst du, als du diesen Text geschrieben hast, 18? Du hast dir nicht überlegt, welche Fragen gestellt werden, wenn man diesen Song immer wieder hört.

Ritschi: Das hat sicher zu unserem Erfolg beigetragen, dass wir damals

etwas unbedarft waren, speziell unser Sänger! (Lacht.) Als ich mir bei der Vorbereitung auf die Proben alte Videos angeschaut, fand ich sie teilweise ein wenig peinlich - obwohl ich gut gesungen habe.

Was für Musik hören Sie heute?

Röschel: Ich arbeite in Zürich und wohne in Bern. Auf der Zugfahrt höre ich gern klassische Musik, bei der Arbeit oft Jazz. Im Alltag eher ruhige Musik, mit den Kindern ist es zu Hause laut genug.

Ritschi: Ich habe so viel mit Musik zu tun, dass ich lieber Podcasts höre. Ausserdem kann ich mit dem Pop von heute nicht mehr viel anfangen.

PLÜSCH

Sänger Andreas «Ritschi» Ritschard, Gitarrist Roger «Röschel» Meier, Bassist Simon «Simi» Ryf, Keyboarder Andreas «Hunzi» Hunziker und Schlagzeuger Alexander «Bali» Balajew formierten sich in Interlaken als Schülerband V.I.P., bevor sie als Plüsch 2002 ihr gleichnamiges Debütalbum herausbrachten. Dieses enthielt die Hits «Heimweh» und «Ufo», stand 118 Wochen in der Hitparade und erreichte Dreifach-Platin-Status. Nach drei weiteren Alben, die alle Platz eins erreichten, und Ohrwürmern wie «Irgendeinisch», «Jede Tag (u jedi Nacht)» und «Wunderpassiere» stellte das Quintett seine Aktivitäten 2013 ein. Auf ihrer «Zuegab»-Tournee kommt es am 15. März ins Badener «Nordportal». pluesch.ch

DIE FREISCHÜTZEN GEBENSTORF

■ Erfolgreiches Vereinsjahr

Um über das vergangene 120. Vereinsjahr Bericht und Rechenschaft vom nimmermüden Präsidenten Marcel Hayoz zu bekommen, kamen 20 Freischützen ins «Frohsinn»-Säli. Traditionelle, gesellschaftliche Anlässe wie das Boccia-Meeting mit anschliessendem Spaghettiplausch in Windisch, die 43. Bettagswanderung diesmal in Samnaun, die Altjahreswanderung und der Rebhüslitreff bei Ueli Isenegger an der Vorstandswanderung im unteren Fricktal waren gut besucht. Das Hölibachschiessen, von uns organisiert, brachte sportlich und finanziell den erwarteten Erfolg. Das traditionelle Winterschiessen der drei Gebenstorfer Schiessvereine konnten

wir diesmal als Sektion und Einzel gewinnen. Sportlicher Höhepunkt war das Kantonschützenfest im oberen Freiamt. Thomas Merz und Markus Betschmann schossen im Vereinsstich mit 92 Punkten das Bestresultat vor Monika Betschmann mit 91 Punkten. Vizepräsident Eberhart Hansruedi und sein Sohn Mathias, J+S-Leiter, absolvierten die Meisterschaft mit Auszeichnung.

Über alles gesehen, war das Vereinsjahr erfolgreich. Erfreulich war der Jungschützenkurs mit 26 Teilnehmenden. Die Revisoren Bruno Meier und Kari Tröndle konnten über eine leichte Vermögenszunahme berichten. Das Jahresprogramm wird an der Frühjahrsversammlung bestimmt.

Schwerpunkt soll das Jurassische Kantonschützenfest in Delsberg werden.

Ehrungen: Für 25 Jahre Aktivtätigkeit als Schütze, Rechnungsrevisor, Jungschützenleiter und Vorstandsmitglied wurde Alex Schmid in den Stand der Ehrenmitglieder befördert. Der Vizepräsident und 1. Schützenmeister Hansruedi Eberhart verdankte die hervorragende Arbeit des Präsidenten, bereits im 29. Jahr, unter verdienten Standing Ovations. Zum Abschluss des 120. Vereinsjahrs offerierte der Vorstand allen Anwesenden einen Imbiss mit Getränken. Eine kleine Sorge bleibt - wie fast in allen Vereinen und Organisationen: der Nachwuchs. ZVG

Insertat

aarepark
würenlingen

coop
Für mich und dich.

Buntes
Programm

**Osterpreise
zu gewinnen**

Eröffnung Frühlingsausstellung

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

12%* + 6%
Zusatz-Rabatt

*ausgenommen wenige Marken- und Nettoartikel

Tage der offenen Tür

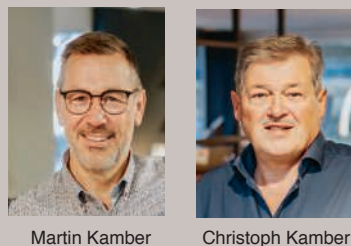
Eröffnung der neuen Möbelsaison

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

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

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 Muntsulej. 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 wegzuworfen. 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.

Suchen Sie den idealen

Werbeplatz?

Fragen Sie mich:

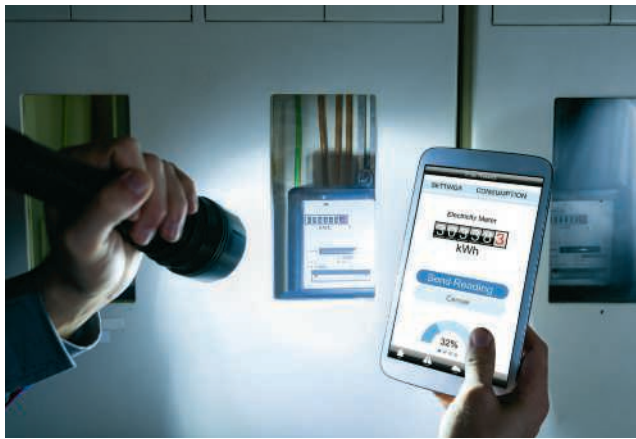


June Costa

Account Managerin, Kundenberaterin
Telefon 079 841 58 28
june.costa@effingermedien.ch

Rundschau

General-Anzeiger

**UNTERSIGGENTHAL: Zählerablesungen Frühling 2024**

Die Ablesungen für Elektrizität beginnen am Freitag, 22. März. Die Stromzähler müssen für die Ablesenden frei zugänglich sein. Bei Ortsabwesenheit sind die Eigentümer oder Mieter gebeten, die Daten an die Elektrizitäts-Genossenschaft Siggenthal (EGS) zu melden (056 296 29 29 oder mutationen@egs-strom.ch).

Freitag, 22. März, bis Mittwoch, 3. April, Gemeindegebiet Untersiggenthal

BILD: ARCHIV

**EHRENDINGEN: Melden Sie Ihren Umzug elektronisch**

Die Gemeinde Ehrendingen ist dem Verbund E-Umzug Schweiz angeschlossen und bietet eine Lösung für die Adressänderung online unter eumzug.swiss an. Der aktuelle Stand der Verarbeitung wird Ihnen per E-Mail mitgeteilt. Je nach Fallkonstellation sind für die Anmeldung unterschiedliche Dokumente erforderlich (Auskunft erhalten Sie bei den Einwohnerdiensten unter 056 200 77 00). Bei Zu- oder Wegzug ins Ausland kann der Dienst nicht genutzt werden.

www.eumzug.swiss

BILD: ARCHIV

**GEBENSTORF: Kaffee trinken und Deutsch lernen**

Möchtest du Deutsch lernen? Suchst du Arbeit? Es wird kostenlos zusammen Deutsch gelernt. Der Einstieg ist jederzeit möglich und für alle Sprachniveaus (A1 bis C2) sowie Kinder geeignet. Zusätzlich können Kaffee und Tee für 2 Franken bezogen werden.

Jeden Mittwoch, 9.15 bis 10 Uhr, Dorfstrasse 6, beim Cherneplatz, Gebenstorf

BILD: ZVG

EHRENDINGEN**Zügeltermin Ende März: Melden Sie Ihren Umzug elektronisch**

Einwohnerinnen und Einwohner sowie Neuzuziehende können sich rund um die Uhr bequem online an-, ab- und ummelden. Die Gemeinde Ehrendingen ist dem Verbund E-Umzug Schweiz angeschlossen und bietet eine Lösung für die Adressänderung online unter www.eumzug.swiss an. Die persönliche Vorsprache am Schalter der Einwohnerkontrolle entfällt dadurch. Der aktuelle Stand der Verarbeitung wird Ihnen per E-Mail mitgeteilt. Je nach Fallkonstellation sind für die Anmeldung unterschiedliche Dokumente erforderlich. Deshalb empfiehlt es sich, vorgängig mit den Einwohnerdiensten unter der Nummer 056 200 77 00 Kontakt aufzunehmen. Bei Zu- oder Wegzug ins Ausland kann der Dienst nicht genutzt werden.

Austritt Pascal Trefz

Das befristete Arbeitsverhältnis von Pascal Trefz als technischem Angestellten im Werkdienst kann nicht verlängert werden und läuft per 30. April 2024 aus. Er hat erfreulicherweise in einer anderen aargauischen Gemeinde in der Nähe seines Wohnsitzes eine feste Anstellung gefunden. Der Gemeinderat und die Geschäftsleitung wünschen Pascal Trefz an dieser Stelle nur das Beste für seine private und berufliche Zukunft.

Nächste Termine

- Samstag, 16. März, 10 bis 11.30 Uhr: Instrumenteninfo der Musikschule Ehrendingen, Schulanlage Lägernbreite
- Samstag, 16. März, 18 Uhr: Führung «Das Platinum One Studio 1979-1984», Besammlung: Bistro Ampère
- Sonntag, 17. März, 9.30 bis 11.30 Uhr: Open Sunday Kids, Verein Spiel und Spass, Turnhalle Chilpen
- Montag, 18. März, 15 bis 17 Uhr: Sprechstunde Gemeindeammann, Gemeindehaus Unterdorf
- Montag, 18. März, 15 bis 17 Uhr: Mütter- und Väterberatung auf Voranmeldung, ökumenisches Zentrum
- Donnerstag, 21. März, 12 Uhr: Seniorenmittagstisch im Bistro Ampère
- Donnerstag, 21. März, 15 bis 17 Uhr: Spatzhöck der Frauen im Zentrum, ökumenisches Zentrum

FREIENWIL**Erscheinungsdatum nächstes «Freienwil Aktuell»**

Das nächste «Freienwil Aktuell» erscheint am Donnerstag, 21. März.

Anlässe

- Angaben ohne Gewähr. Weitere Informationen direkt beim Veranstalter. Den Veranstaltungskalender für das ganze Jahr finden Sie auf freienwil.ch.
- Freitag, 15. März, 19.30 Uhr: Generalversammlung, Feuerwehrverein Freienwil, Sugus-Schürli, Dorfstrasse
 - Samstag, 16. März, 20 Uhr: Konzert mit dem Lucas-Marsand-Trio, Saal Weisser Wind
 - Dienstag, 19. März, 19.30 Uhr: Vortrag mit Sybil Schreiber «Persönlichkeit stellt sich vor», Aula Bezirksschule Endingen
 - Mittwoch, 20. März, 19 Uhr: Lisme und jasse, Landfrauenverein, Weisser Wind

GEBENSTORF**Deutsch und Kaffee – zusammen Deutsch lernen – freiwillige Helferinnen und Helfer gesucht**

An jedem Mittwoch von 9.15 bis 10 Uhr, ausser in den Schulferien, findet das «Deutsch und Kaffee» beim Cherneplatz (Vereinslokal Mitenand läbe) an der Dorfstrasse 6, 5412 Gebenstorf, statt. Möchtest du Deutsch lernen? Suchst du Arbeit? Es wird kostenlos zusammen Deutsch gelernt. Der Einstieg ist jederzeit möglich und für alle Sprachniveaus (A1 bis C2) sowie Kinder geeignet. Zusätzlich können Kaffee und Tee für 2 Franken bezogen werden.

Für den Teil der Deutschkonversation von 9.15 bis 10 Uhr sucht die Leiterin Sina Widmer Freiwillige, die Lust haben, bei der Deutschkonversation anzupacken. Das kann bedeuten, in einer Kleingruppe einen Text zu lesen, bei einem Spiel mitzuhelfen oder mit Fortgeschrittenen im Dialog ein interessantes Thema zu besprechen. Die Lektion kann gemeinsam mit Sina Widmer oder allein durchgeführt werden, je nach Wunsch. Vorkenntnisse sind keine nötig. Interessiert? Dann melden Sie sich bei Sina Widmer (sina.widmer@baden.ch, 079 718 89 97) von der Fachstelle Integration Region Baden.

widmer@baden.ch, 079 718 89 97) von der Fachstelle Integration Region Baden.

Neue Mitglieder in der Fachkommission für Altersfragen

Die Fachkommission für Altersfragen berät und unterstützt den Gemeinderat in allen Altersfragen. Sie koordiniert und vernetzt Angebote für Menschen im Alter in Gebenstorf, organisiert Anlässe für das Alter und nimmt Anliegen aus der Bevölkerung auf. Als neue Mitglieder konnten Ruth Di Mitri, Liliane Bruggmann und Monica Hürzeler gewonnen werden. Der Gemeinderat dankt den drei neuen Kommissionsmitgliedern für ihr Engagement zum Wohl der Bevölkerung und wünscht ihnen viel Freude an ihrer neuen Tätigkeit.

Bewilligung für Tag der offenen Tür der Felix Emmenegger AG erteilt

Der Gemeinderat hat der Felix Emmenegger AG die Bewilligung zur Durchführung des Tags der offenen Tür am Samstag, 23. März, und Sonntag, 24. März, von 9 bis 16 Uhr erteilt. Die Eröffnung des Neubaus der Felix Emmenegger AG findet an der Grubenstrasse 1, 5412 Gebenstorf, statt. Wir wünschen den Veranstaltern viel Erfolg und dass viele Besucherinnen und Besucher den Weg zur Felix Emmenegger AG finden.

Baubewilligung erteilt

Die Baubewilligung wurde erteilt an:

**Öffnungszeiten Betriebsamt Birmenstorf-Gebenstorf-Turgi**

Während der Betriebsferien von Montag, 25. März, bis Freitag, 5. April, ist das Betriebsamt morgens von 8 bis 10 Uhr geöffnet (nachmittags geschlossen). Am Karfreitag und Ostermontag ist das Büro den ganzen Tag geschlossen.

OBERSIGGENTHAL**SBB-Tageskarten**

Bis Ende Januar 2024 konnten bei der Abteilung Kanzlei Tageskarten bezogen werden. Im Februar 2024 wurde

das Angebot von den SBB auf Spartageskarten Gemeinde angepasst. Das neue Angebot wurde den Gemeinden durch Informationen der SBB vorgestellt und von diesen geprüft.

Die Gemeinde Obersiggenthal führt seit Februar 2024 das Angebot nicht mehr. Aus Sicht der Gemeinde liegt der Aufwand für die Beratung, die Reservation, den Verkauf und die Rückgaben in keinem Verhältnis zum Mehrwert für die Bevölkerung. Das auch, da mit dem neuen Angebot der SBB für die Einwohnerinnen und Einwohner kein Preisvorteil mehr besteht. Wir empfehlen allen Interessierten, ab sofort die Spartageskarten der SBB an einem Bahnschalter oder online zu beziehen.

Verschiebung der Information zum Gesamtverkehrskonzept Raum Baden und Umgebung

Der Gemeinderat und die Verwaltung beteiligen sich sehr engagiert am kantonalen Projekt Gesamtverkehrskonzept (GVK) Raum Baden und Umgebung (ehemals Oase). Sie sind in insgesamt sieben verschiedenen Gremien dieses kantonalen Projekts vertreten und bringen die Sicht der Gemeinde Obersiggenthal aktiv in die Diskussionen ein. Derzeit werden in den verschiedenen Gremien des GVK verschiedene Massnahmen entwickelt, diskutiert und gegeneinander abgewogen. Dieser Vorgang ist noch nicht abgeschlossen.

Gegenwärtig könnte der Gemeinderat deshalb nur über die Ziele und den Handlungsspielraum informieren. Weil der Gemeinderat aber davon ausgeht, dass die Bevölkerung vor allem an den Massnahmen interessiert ist, verschieben wir die Informationsveranstaltung über das GVK Raum Baden und Umgebung auf einen späteren Zeitpunkt, wenn wir dazu Auskunft geben und die Haltung des Gemeinderats Obersiggenthal offenlegen können.

Kantonale Notunterkunft für Asylsuchende im Technischen Zentrum

Am Dienstag, 12. März, hat eine behördliche Begehung auf dem Areal des Technischen Zentrums stattgefunden. Ziel war die Absprache über den Zugang zum Areal und die Einrichtung der unter- und oberirdischen Aufenthaltsbereiche für die Asylsuchenden. Ausserdem ging es um die Anordnung der Entsorgungscontainer. Ferner soll ein Austausch über das weitere Vorgehen und die Nut-

zungskonditionen stattfinden. Der Gemeinderat will insbesondere Kindergarten- und Schulareale sowie institutionelle Wohneinrichtungen für Senioren als sensible, nicht zugängliche Zonen definieren.

Stau auf der Hertenstein- und der Landstrasse, Schleichverkehr

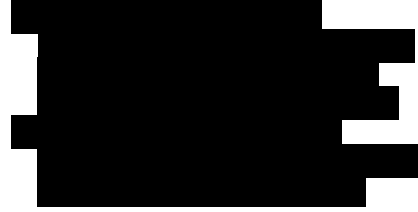
Das einspurige Verkehrsregime auf der Schartenstrasse in Wettingen zeitigt Auswirkungen bis nach Obersiggenthal. Auf der Hertenstein- und auf der Landstrasse kommt es zu langen Rückstaus und Schleichverkehr durch Wohnquartiere. Letzte Woche fand nun ein Gespräch zwischen dem Leiter Tiefbau und Vertretern des Kantons, der Stadtpolizei und der Regionalwerke statt. Versuchsweise wird nun der Betrieb der Pflörtneranlage auf der Freienwilerstrasse vor dem Hertenstein so angepasst, dass sich auf der Hertensteinstrasse vor dem Zentrumskreisel in Nussbaumen kein grosser Rückstau mehr bilden sollte. Ausserdem wird im Zentrumskreisel ein Verkehrsdienst eingesetzt. Ziel ist, dass dem Schleichverkehr durch die Quartiere so Einhalt geboten werden kann. Nach zwei Wochen wird die Lage neu beurteilt.

UNTERSIGGENTHAL**Zählerablesungen Frühling 2024**

Die Ablesungen für Elektrizität beginnen am Freitag, 22. März, und dauern voraussichtlich bis Mittwoch, 3. April (ohne vorherige Anmeldung). Die Stromzähler müssen für die Ablesenden frei zugänglich sein. Bei Ortsabwesenheit sind die Eigentümer oder Mieter gebeten, die Daten an die Elektrizitäts-Genossenschaft Siggenthal (EGS) zu melden (056 296 29 29 oder mutationen@egs-strom.ch).

Baubewilligungen

Nach erfolgter Prüfung hat die Abteilung Bau & Planung folgende Baubewilligungen erteilt:



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

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

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



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



REGION: Natur entdecken – Amphibien auf Wanderschaft

Ein Leben in zwei Welten

Amphibien wandern in Märznächten zwischen ihren Lebensräumen und den Laichgewässern hin und her. Das birgt Gefahren.

ANJA HOFFMAN | BENI HERZOG

Wenn in regenfeuchten Februar- und Märznächten die Temperatur über 5 Grad Celsius steigt, erwachen in unseren Breiten die Amphibien aus ihrer Winterstarre und begeben sich auf Wanderschaft. Ziel ist ihr Laichgewässer, um sich dort fortzupflanzen. Manche Grasfrösche und Erdkröten treffen schon unterwegs auf ihre Partner, und so kommt es, dass einige Paare «im Doppel» ankommen. Die Männchen schnappen sich unterwegs eines der leicht grösseren Weibchen und lassen sich von diesem Huckepack zum Laichgewässer tragen. Dort werden die Laichballen und -schnüre abgelegt. Während die Entwicklung der Kaulquappen zu kleinen Fröschen und Kröten allgemein bekannt ist, gibt es eine andere heimische Amphibienart, deren Lebensweise den meisten nicht so geläufig ist.

Die Fortpflanzungsweise ist einzigartig

Zwar kennen wohl die meisten den auffällig schwarz-gelb gefärbten Feuersalamander, aber in der Natur begegnet man ihm selten. Er lebt sehr versteckt und ist vor allem dämmerungs- und nachtaktiv. Zur Paarungszeit, die sich von etwa April bis September erstreckt, machen sich die Salamander auf die Suche nach



Ihre bereits voll entwickelten Larven setzen Feuersalamander in kühle Quellbäche und -tümpel ab

BILD: FLORIN RUTSCHMANN

Fortpflanzungspartnern. Die Paarung erfolgt an Land. Das Weibchen kann das Spermopakete im Körper bis zu zwei Jahre aufbewahren und selbst bestimmen, wann es zur Befruchtung kommt. Danach entwickeln sich die maximal 20 bis 30 Eier im Körper der Mutter zu Larven. Von Februar bis Mai werden die bereits voll entwickelten, jedoch noch mit Kiemen ausgestatteten Larven in fischfreie und kühle Quellbäche, Quelltümpel oder Brunnen abgesetzt.

Wenn das Wasser klar und sauber ist und genügend Nahrung bietet, entwickeln sich die Larven während rund fünf Monaten, ehe sie als etwa sechs Zentimeter grosse Jungsalamander das Wasser verlassen. Im Spätherbst suchen sie sich ein Winterquartier. Feuersalamander sind erst nach vier

bis sechs Jahren geschlechtsreif, können aber durchaus 15 oder 20 Jahre alt werden. Leider ist ihr Fortbestand durch den Ausbau und die Begräddung von Bächen gefährdet. Zudem stellen die Verschmutzung der Fortpflanzungsgewässer und der Strassenverkehr eine Bedrohung der Art dar.

Amphibienwanderungen erfordern Schutzmassnahmen

Wo die Gefährdung von Tierarten zunimmt, wächst bei gewissen Menschen das Bewusstsein für die Notwendigkeit von Schutzmassnahmen. Im Falle der Frösche und Kröten wurden diese schon vielerorts umgesetzt. Froschlurche nutzen immer dieselben Wanderrouten, die Vorkehrungen sind deshalb gut planbar. Im Wesentlichen werden die Froschzüge mittels



Grasfrösche kommen oft bereits «im Doppel» bei ihrem Laichgewässer an

BILD: BHE

Froschzäunen und -tunneln an geeignete Stellen geleitet. Auch temporäre Sperrungen gefährlicher Strassenabschnitte während der Hauptzugzeiten kommen infrage, sind aber schwieriger durchzusetzen. Meist sind freiwillige Helfer notwendig, die in nächtlichen Einsätzen die an den Amphibienzäunen zurückgehaltenen Tiere einsammeln und über die Strasse bringen – nicht immer eine angenehme Arbeit bei Dunkelheit, Kälte und Regen. Oft profitieren Salamander und Molche von diesen Schutzmassnahmen, jedoch kommt beim Feuersalamander erschwerend hinzu, dass seine Wanderungen bis in den Mai hinein dauern können. Dann sind die Zäune, Sperrungen und Warnschilder längst wieder abgebaut. Deshalb will Birdlife Aargau mit dem Feuersalamander-Projekt

2024 diese Art unterstützen. Es umfasst neben einem Monitoring aller wichtigen Laichgewässer auch Massnahmen wie die Beseitigung von Fallen und Barrieren, die Aufwertung der Laichgewässer und der Landlebensräume.

Neben dem Tod unter den Rädern verenden die Tiere durch die Luftzirkulation unter dem Auto, die bei hoher Fahrtgeschwindigkeit zustande kommt. Bei weniger als 30 km/h könnten Tiere überleben. Deshalb ruft die Karch (Koordinationsstelle für Amphibien- und Reptilienschutz der Schweiz) Autofahrer dazu auf, insbesondere in Gewässernähe und am Rand von Feuchtgebieten nachts mit grosser Vorsicht und angepasster Geschwindigkeit zu fahren und bekannte Strecken mit Amphibienwanderungen zu meiden.

REGION: Der Orientierungsläufer Timo Suter ist nach Corona an der erweiterten Landesspitze angekommen

Der Aufstieg eines Orientierungsläufers

Der Rütihofener Timo Suter ist ein ambitionierter Orientierungsläufer. Vielleicht reichen sein Talent und Wille, es im OL an die Spitze zu schaffen.

SIMON MEYER

Auf den verschlungenen Pfaden des Orientierungslaufs hat sich ein neues Talent herauskristallisiert: Timo Suter, ein 25-jähriger Rütihofener, der sich langsam, aber stetig seinen Weg bahnt und international erfolgreich ist. Mit seinen bemerkenswerten Leistungen und seinem eisernen Willen hat er die Aufmerksamkeit der Orientierungslaufwelt auf sich gezogen und steht davor, sich an der Spitze des Schweizer Orientierungslaufs zu etablieren. Das ist an sich schon eine beachtliche Leistung, da die Schweiz im Orientierungslauf im internationalen Vergleich seit Langem vorn dabei ist.

Seit der Kindheit mit von Partie

Timo Suter stammt aus einer Familie von Orientierungsläufern. Beide Eltern betrieben den Sport genauso leidenschaftlich wie seine Geschwister Siri und Jari heute. Sein Vater Nik war sogar Trainer des Schweizer Orientierungslauf-Nationalkaders. Seit seiner frühen Kindheit ist Timo Suter deshalb Teil der hiesigen Orientierungslaufszene. «Zum ersten Mal selbst mitgelaufen bin ich im Alter von fünf Jahren», erinnert sich der Rütihofener. Seine Begeisterung für den Sport war früh geweckt, und er begann, an lokalen Wettbewerben teilzunehmen, wo er sich schnell als talentierter Läufer erwies. Es folgte die Aufnahme in das Elitekader der Aargauer Orientie-



Timo Suter startet am Samstag beim ersten nationalen Orientierungslauf der Saison in Baden

BILD: ZVG

rungslaufjugend mit erst 13 Jahren. Mit 17 Jahren schaffte Timo Suter den Sprung in das Schweizer Nationalkader der Junioren, für das er zweimal an Juniorenweltmeisterschaften antrat. Seit 2019 ist er Teil des B-Nationalkaders bei den Herren, wo er sich bereits im ersten Jahr für ein Weltcuprennen qualifizieren konnte. Rückblickend kann Timo Suter nicht mehr genau sagen, wann er sich entschloss, Orientierungslauf auf Spitzenniveau

zu betreiben. «Ich habe es in die kantonale Jugendauswahl geschafft und wurde danach für jede weitere Stufe ausgewählt. Irgendwann fragte ich mich, wie weit ich es wohl bringen könnte.»

Ein weiterer Faktor, der den jungen Läufer in seiner Entscheidung bestärkte, war der Umstand, dass die allermeisten Orientierungsläuferinnen und -läufer nicht nur vom Sport leben. «Es gibt einige wenige Athletinnen

und Athleten, die vom Orientierungslauf leben können. Aber selbst Matthias Kyburz, der regelmässig Europa- und sogar Weltmeister wird, betreibt den Sport nicht Vollzeit.» Für den jungen Athleten war das damals eine Erleichterung, weil sich im Orientierungslauf Spitzensport und Karriere unter einen Hut bringen lassen, selbst wenn es nicht leicht ist. Neben seinem zeitaufwendigen Engagement für den Orientierungslauf studiert Timo Suter an der Pädagogischen Hochschule Brugg-Windisch, um während und nach seiner Karriere als Läufer unterrichten zu können.

Mit dem Eintritt in das Erwachsenenalter begann Timo Suter, sich auf internationaler Ebene zu beweisen. Seine Erfolge bei regionalen und nationalen Meisterschaften brachten ihm in der Region einige Bekanntheit ein. Doch es waren sein unerschütterlicher Glaube an sein eigenes Können sowie die Unterstützung seiner Eltern und Geschwister, die es ihm erlaubten, sich ständig zu verbessern und neue Herausforderungen anzunehmen.

Wie viele aufstrebende Athleten musste auch er mit Hindernissen kämpfen. Eine dieser Hürden kam in Gestalt der Coronapandemie, während deren keine Weltcupläufe ausgetragen wurden. Kurz zuvor konnte sich der Rütihofener im Weltcup wiederholt im Mittelfeld klassieren. Doch anstatt sich von der Zwangspause entmutigen zu lassen, betrachtete Timo Suter sie als Chance und Ansporn, um an seiner Konstanz zu arbeiten. Sein Plan war, sich nach der Pandemie endgültig in der internationalen Orientierungslaufszene zu etablieren.

Bis jetzt scheint sein Vorhaben aufzugehen. An der Studentenweltmeis-

terschaft in der Schweiz 2022 holte er sich gleich drei Medaillen, und letztes Jahr landete er bei seinem besten Weltcuprennen auf dem beachtlichen neunten Rang. Seine Leistungen beweisen, dass er nicht nur ein vielversprechendes Talent ist, sondern auch die Fähigkeit besitzt, auf der grossen Bühne zu glänzen. Seine beeindruckende Geschwindigkeit, gepaart mit seiner Fähigkeit, unter Zeitdruck Entscheidungen zu treffen, macht ihn zu einem ernst zu nehmenden Gegner.

Begeisterte Unterstützung

Mittlerweile hat sich Timo Suter bei den hiesigen Fans seines Vereins OLC Cordoba einen Namen gemacht. Gemeinsam mit seinen Verwandten und ohne sein Zutun gründeten sie deshalb vor Kurzem den Fanclub Timo Suter. Doch entgegen seines wachsenden Ruhms bleibt Timo Suter bodenständig und bescheiden. Er schätzt die Unterstützung seiner Familie, seiner Trainer und Teamkollegen und bleibt trotz seiner Erfolge demütig und in seinen Erwartungen realistisch. «Mein Ziel ist es, mich in den nächsten Jahren für eine Weltmeisterschaft zu qualifizieren. Ein Traum wäre, irgendwann Weltmeister zu werden, dafür muss aber sehr viel stimmen.» Seinen Fokus hat er weiterhin darauf gerichtet, sich durch Fleiss und hartes Training als Athlet weiterzuentwickeln.

Wer Lust hat, den Rütihofener einmal in seinem Element zu sehen, hat am Wochenende die nächste Gelegenheit dazu. Dann startet Timo Suter am ersten nationalen Orientierungslauf der Saison, der in Baden stattfindet. Weitere Informationen dazu sind unter olgcordoba.ch zu finden.

Rund ums Altern



BILD: PHOTOGRAPHEE.EU - STOCKADobe.COM

Möchten Sie im Alter lernen und Neues entdecken?

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

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

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

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

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

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

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

ERNA JONSDOTTIR

Ihre Zukunft an zentralster Lage in Windisch

Bezugsbereit ab Frühling 2025

Weitere Informationen:



sanavita
wohnen • betreuen • pflegen



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

Ein Rundum-Sorglos-Paket.

Sanavita AG • 5210 Windisch • sanavita-ag.ch

125102 RSK

suissephysio

Wir sehen uns!

Bei Ihnen Zuhause oder auf der EXPOSenio!

Hausbesuche erhalten Sie mit unseren mobilen Physiotherapeuten.

056 282 33 55

124785 RSK

«Wir können den Alterungsprozess nicht aufhalten – aber bremsen»

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

URSULA BURGHERR

Frau Bischoff-Ferrari, Sie haben einen Lehrstuhl für Geriatrie und Altersforschung an der Universität Zürich und halten an der 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, Stadtpital Zürich, Standort Waid; Direktorin, Forschungszentrum Alter und Mobilität, Universität Zürich; Direktorin, IHU Health Age, und Gastprofessorin Geroscience, Universitätsspital Toulouse und Universität Toulouse Paul Sabatier, Frankreich.

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

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

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

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

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

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

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

Ist es überhaupt erstrebenswert, ewig jung zu bleiben?

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

PUBLIREPORTAGE

Kompetent in Immobilienangelegenheiten: Markstein AG, Baden und Zürich

Mehr als 20 Jahre Erfahrung prägen unser Unternehmen

Seit über 20 Jahren vermarktet Markstein nebst Bestandsimmobilien auch 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. 056 546 13 39
www.homeinstead.ch

Home Instead.
Zuhause umsorgt

123726 RSP

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 Treuhänderdienste oder Informationsveranstaltungen zu gesetzlichen Entwicklungen, die das Altern betreffen, zum Beispiel zum Vorsorgeauftrag.» Für Pirmin Kaufmann, der Geschichte und Russistik studiert hat, ist klar: «Das Altern ist ein Markt.» Bunt gemischt sind denn die Geschäftsideen, mit denen dieser bespielt wird; zahlreich sind die Initiativen rund ums Altern auf lokaler oder politischer Ebene, die ins Leben gerufen werden. «Doppelspurigkeiten gibt es überall. Pro Senectute setzt auf Stabilität, ist langfristig aufgestellt.»

Das Altern hat diverse Gesichter

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

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

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



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

Welche Wege aus der Misere gibt es?

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

URSULA BURGHERR

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

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

Kursangebote nutzen

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

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



Viele ältere Menschen müssen jeden Rappen umdrehen BILD: Z_ZVG

Zunehmend mehr Druck

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

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

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

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



Ruth Treyer

BILD: ZVG

TIPPS RUND UMS ALTERN

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Magnetopath René Gehrig unterstützt Ihre Heilung

BILD: ZVG

Heilung durch Magnetopathie

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

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

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

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



Kieser unterstützt kompetent beim Training

BILD: ZVG

Kraftvoll gesund

Unsere Muskulatur spielt bei Krankheiten eine wichtige Rolle.

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

halten, ist die Menge an Körperprotein ein Prädiktor für ein Wiederkehren der Krankheit. Bei Betroffenen, bei denen das Körperprotein abnahm, flammte die Krankheit eher wieder auf, und sie hatten letztlich geringere Überlebenschancen als Patienten, die in der Lage waren, die Muskelmasse zu erhalten. Die Muskelmasse spielt also eine Schlüsselrolle bei der Erholung von kritischen Krankheiten oder schweren Traumen. Muskelmasse und Kraft haben offenbar nachhaltigen Einfluss auf den Genesungsverlauf und wirken prophylaktisch auf unsere Gesundheit. Das Team vom Kieser Training Baden zeigt Ihnen gern und unverbindlich, wie Sie mit 30 Minuten gezieltem Training aktiv Einfluss auf Ihre Gesundheit nehmen können. ZVG

Kieser Training Baden Gstühlplatz 1, 5400 Baden Telefon 056 250 20 50 www.kieser-training.ch



Wirnavita Würenlingen: Wohnen im Alter

BILD: ZVG

Unterstützungsangebote für Sie

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

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

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

Exposenio Baden

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

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



Miranda Grande bietet Fusspflege in Turgi für jedes Alter an

BILD: ZVG

Alle Füsse sind willkommen

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

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

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

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



Karin Sethmacher bringt den Körper ins Gleichgewicht

BILD: ZVG

Kurse für die Gesundheit

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

BeBo® Beckenbodenkurse für Frauen: Durch den Alterungsprozess schwächelt 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

ÜBERALL FÜR ALLE

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

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

125104 RSK



Hanno Diethelm, 68, Brugg

BILD: ZVG

Leben für Fortgeschrittene

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

CF

Veranstaltungen: Tipps für Ü60

Fitnesscheck in Windisch

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

23. März, Turnhalle Dohlenzegg in Windisch

«Spas kennt keine Altersgrenze»

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

Weitere Infos folgen unter ag.prosenectute.ch/de

BEAT KIRCHHOFER

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

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

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

Längere Lebensarbeitszeit

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

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

Älterwerden im Spiegel der Zahlen

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

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

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

Zwei Erwerbstätige pro Rentner

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

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

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

Diese Veränderungen stellen Politik und AHV vor grosse finanzielle He-



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

BILD: BKR

Abnehmen mit viel essen!

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



«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 Jubiläumsfest. 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 hervorgerufen 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

pau-sieren, rasten	alt-italie-nisches Volk	Streich-instrument, Viola			Vorort von Bern		byzanti-nischer Kaiser	Schweiz. Verkehrs-club (Abk.)	durch-gekocht	Buch der Bibel (Hosea)	Mitbe-gründer des Mar-xismus	Stern-bild des Südhim-mels	Opern-text-buch
14					7			höchste Erhebung im Berner Jura					
ital. Welt-geist-liche		Ort am Boden-see						Schweiz. Choco-latier, † 1897			8		
					6	kultu-reller Verfall				latei-nisch: ich		Gross-mütter	9
ein Tier-kreis-zeichen		Zustand							Oper von Richard Strauss	gerüstet		Abk.: Obligati-onen-recht	
	4								11				
Sitten-lehre									Abk.: Rekruten-schule			Bündner Berg-stock	
									Berg östlich von Luzern		Auffor-derung zur Ruhe		
Fremd-wortteil: vor	amerik. Polizist (Kw.)		Autokz. Kanton Waadt									Finanz-aufsichts-organ (Abk.)	
ein Wein-ver-schnitt							nord. Schick-sals-göttin	10	Erb-träger	12			Abk.: For-schungs-institut
									Autokz. Kanton Wallis				
									Schweiz. Währung (Abk.)		Schalter-stellung (engl.)		1
Lotterie-schein	Mess-grösse der Epide-miologie		Vor-spense						Schweiz. Schwinger (Christian)				



Restaurant Hirschen
5234 Villigen
www.hirschen-villigen.ch
056 284 12 25
restauranthirschen1@gmx.ch
Mo/Di 11.30–14.00/17.30–22.00
Mi/Do 11.30–22.00, Fr 11.30–14.00/17.30–22.00
Sa 17.30–22.00, So geschlossen
Küche: Mo bis Fr 11.30–14.00/18.00–21.00
Sa 18.00–21.00

LÖSUNGSWORT:

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

Wochenpreis: 1 Gutschein im Wert von Fr. 30.– vom Restaurant Hirschen in Villigen.

Bitte senden Sie das Lösungswort **mit Ihrer Adresse** per E-Mail an: **raetsel@effingermedien.ch (Betreff: Kreuzworträtsel Rundschau Nord)** oder auf A-Postkarte an **Effingermedien AG, Kreuzworträtsel Rundschau Nord, 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.

FREIZEIT-TIPP

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Tanzen ist gut für die geistige und die körperliche Fitness BILD: ZVG

Tanzen zu zweit oder allein

Das Badener Tanzzentrum öffnet am 23. März seine Türen und bietet Gelegenheit, das reiche Angebot kennenzulernen.

Das Badener Tanzzentrum lädt Interessierte und Tanzbegeisterte zu kostenlosen Schnupperlektionen ein (je 40 Minuten):

- 13.00 Lindy Hop, Bachata, Shuffle Dance
 - 14.00 Salsa, West Coast Swing, Golddance ab 60 Jahren
 - 15.00 Nightclub Two Step, Walzer, Line Dance
 - 16.00 Discofox, Cha-Cha-Cha, Latino Groove
- Weitere Informationen findet man unter www.btc.dance. Haben Sie schon einmal getanzt? Oder schon länger nicht mehr? Das Badener Tanzzen-

trum, die grösste Tanzschule im Aargau, bietet am Tag der offenen Tür die Möglichkeit, verschiedene Stile auszuprobieren, darunter die Paartänze Discofox, Bachata, Nightclub Two Step, Salsa, Walzer, Cha-Cha-Cha, West Coast Swing und Lindy Hop. Wer sich lieber ohne Partner bewegt, kann Line Dance, Golddance, Latino Groove oder Shuffle Dance ausprobieren. Das Lehrerteam freut sich, Interessierten zu zeigen, wie viel Spass es macht, sich zu Musik zu bewegen. Dabei kann man den Alltagsstress vergessen und sich, seinem Körper, seiner Gesundheit und seiner Seele etwas Gutes tun. zvg

BTC Badener Tanzzentrum AG
Ebi Baldt
Martinsbergstrasse 38
5400 Baden
Telefon 056 203 10 10
www.badenertanzzentrum.ch

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			
								9
6	9						1	
		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 Rätsel-seite.

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 Modelin SA in Baden hat gewonnen:

Der Preis wird per Post zugestellt.

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



Rundschau

Auflage
22 155 Exemplare (WEMF-beglaubigt)

Erscheint wöchentlich
Donnerstag, Verteilung durch die Post in jede Haushaltung

Inserateschluss: Dienstag, 10.00 Uhr

Tarife
Millimeterpreis farbig
• Annoncen 0.96
• Stellen/Immobilien 1.10

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

Leitung Verlag
Stefan Bernet

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

Korrektorat
Birgit Blatter

Redaktionschluss: Freitag, 9.00 Uhr



Angehende Figurenspieltherapeutin sucht Therapiekind für die Abschlussarbeit

Das Figurenspiel gibt dem Kind die Möglichkeit, innere Nöte mit Hilfe von Figuren darzustellen, zu wandeln und in sein Leben zu integrieren. Im Spiel kann das Kind Bedürfnisse und Wünsche ausdrücken, die es mit Worten nicht formulieren kann. Eine Figur kann Helfer und Begleiter sein.

Geschwister schwer kranker Kinder müssen oft kürzertreten. Diesen Kindern möchte ich einen Platz schaffen, wo sie im Mittelpunkt stehen und sich ausdrücken können, wo sie ihr Erleben verarbeiten können und gestärkt werden. Aber auch für Kinder mit anderen für sie schwierigen Situationen wie Mobbing in der Schule, einem schwer erkrankten oder kürzlich verstorbenen Elternteil usw. möchte ich da sein.

Die Therapiestunden während der Abschlussarbeit (mind. 20 Std.) sind kostenlos.

Ich freue mich auf Ihren Anruf. Bei Interesse erhalten Sie weitere Informationen unter:
079 364 13 02

125174 RSN

BROCKI INTERNATIONAL
Lupfig

Haus- und Wohnungsräumungen
Gratis Abholdienst 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

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

124885 RSK

NEWS
aus Ihrer
Region
finden Sie
auf

ihre-region-online.ch

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

125167 ACM

123987E BK

mäder
Landmaschinen

5524 Niederwil
5244 Birchard

www.maeder-ag.ch
info@maeder-ag.ch

056 622 54 54
056 225 10 10

SABO
Cub Cadet

Rasenmäher
Rasenroboter
Gartengeräte

Reparatur aller Marken

Maler-Arbeiten

Prompt und preiswert
Tel. 079 642 60 24

124673 RSK

ppa.treuhand
persönlich, preiswert, aufrichtig

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

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

125118 ACM

124219C BK

BOPP Elektro-Kontrollen GmbH

5242 Lupfig
Tel. 056 444 99 11

- Abnahmekontrollen
- Periodische Kontrollen
- Sicherheitsnachweis



Achtung!

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

Wir kaufen diverse Flohmarktartikel wie: **Schwyzörggeli**, 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

WOHNUNGSMARKT

GESUCHT

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

124867 ACM

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

Vermarktung
markstein

125105 BK

KONTAKTANZEIGEN

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

125181B ACM

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

125181A ACM

Gemeinsam mit euch machen wir einen Unterschied im Bergwald! www.bergwaldprojekt.ch
Spenden: CH15 0900 0000 7000 2656 6

BERGWALD PROJEKT

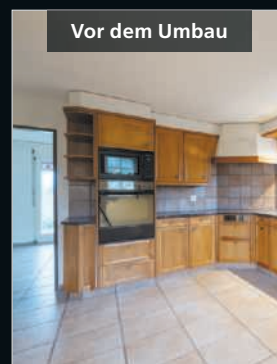
Da für alle.

regal

Jetzt Gönner werden: regal.ch/goenner

Dipl.-Ing. Fust Küchen und Badezimmer

Küchenumbau von A bis Z



Hell und offen.
Die «schlitzende» 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.

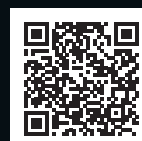


Erhältlich in weiteren Farben

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, Schneckelerstrasse 1, 061 906 95 10

124892 ACM