

Rundschau

Das Amtsblatt der Gemeinde Birnenstorf
Die Regionalzeitung für Baden, Ennetbaden,
Fislisbach, Killwangen, Neuenhof, Spreitenbach,
Turgi, Wettingen und Würenlos (Ausgabe Süd)

badennet
open fibre access

**Bestes Internet
gibt's hier**

Neutrale Beratung:
056 560 60 55

ENERGIE
LÖSUNGEN

056 200 22 22

Regionalwerke
Baden

„Einfach klarer!“

GARAGE KLARER AG
5432 Neuenhof · Tel. 056 - 406 61 88 · www.garage-klar.ch

tägapark
wettingen

coop
Für mich und dich.

SCHÖNE
OSTERN
18.3.-30.3.2024

Buntes
Programm

Osterpreise
zu gewinnen



Laufen zwischen Ehrgeiz und Demut

Der Rütihofener Timo Suter, hier zu sehen an der Schweizer Meisterschaft 2022 in Laufen BL, zählt zu den kommenden Stars des Schweizer Orientierungslaufs (OL). Der 25-Jährige hat in den letzten Jahren mit starken Leistungen auf nationaler und internationaler Ebene von sich reden gemacht. Neben

seinem sportlichen Engagement geht Timo Suter, wie im OL üblich, einer weiteren Beschäftigung nach. Er studiert an der Pädagogischen Hochschule in Windisch. Den Willen, es in seinem Sport einmal ganz nach vorn zu schaffen, hat er trotzdem. **Seite 5**

BILD: ZVG | HANSPETER SCHENK

BADEN: Hitze, Geduld und Plastikfolie

Kunstvolles Verpackungsmaterial

Die 80-jährige Badener Künstlerin Odile Werner stellt nächste Woche in Lengnau Teile ihres Schaffens aus. Der Fokus liegt auf Plastik.

Odile Werner hat eine Vorliebe für die Farbe Violett – sie trägt keine anderen Kleider. Ausserdem betätigt sie sich seit ihrer frühen Kindheit kreativ. Erst vor zwölf Jahren entdeckte die gebürtige Französin das Plastik für sich, das seither ihr künstlerisches Schaffen dominiert. Sie arbeitet mit allen erdenklichen Arten von Plastikfolien und formt diese unter Hitzeeinfluss so lang, bis das Ergebnis ihren Vorstellungen entspricht. Die Faszination für das Plastik und der Wunsch, ihre Begeisterung für das Material weiterzugeben, haben Odile Werner dazu veranlasst, nächste Woche in Lengnau auszustellen. **Seite 5**



Die Pinnwand in ihrem Atelier dient Odile Werner als Inspirationsfläche

BILD: SIM

BADEN

Zusatzkonzert von Plüsch

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 die Band für ihre «Zuegab»-Tour dieses Jahr auf Schweizer Bühnen zurück. Morgen machen Plüsch im Badener «Nordportal» halt. Dass die Band während ihrer Absenz kaum etwas von ihrer Popularität eingebüsst hat, zeigt der Umstand, dass die meisten ihrer Konzerte innert kürzester Zeit ausverkauft waren. Auch für ihren Auftritt in der Bäderstadt gibt es schon lang keine Tickets mehr zu kaufen. Für Plüsch-Fans ist die Situation aber nicht komplett hoffnungslos. Mit etwas Glück kann man hier zwei Eintritte für das Konzert im «Nordportal» gewinnen. **Seite 3**

FORD FIESTA

SOFORT VERÜGBARE LAGERFAHRZEUGE
JETZT VORBEI KOMMEN UND PROBE FAHREN



Küng Automobile
Gebenstorf | Wettingen | kueng-automobile.ch

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

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 Nussbäumen. 10.30 Konfirmationsgottesdienst mit Rudi Neuberth und Team, anschl. Apéro, ref. Kirche Ehrendingen. **Dienstag:** 15.30 Gottesdienst mit Abendmahl mit Martin Zingg, Seniorenzentrum Sunnhalde, Unter-

siggenthal. **Mittwoch:** 10.15 Gottesdienst, mit Ella Gremme, Alterszentrum Kehl, Baden. 15.30 Ökum. Gottesdienst mit Ella Gremme, Alterszentrum Rosenau, Ennetbaden.

BIRMENSTORF/GEHENSTORF/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 Gemeindegseite.



Karl-Hofer-Gedenktourier

Der FC Turgi veranstaltet zum 29. Mal das traditionelle Karl-Hofer-Gedenktourier 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

WETTINGEN: 20. internationales Juniorenturnier

Jubiläumsturnier

Rotweiss Wettingen organisiert dieses Wochenende ein internationales Landhockeyturnier für Junioren auf der Bernau.



Das internationale Nachwuchsturnier von Rotweiss Wettingen findet neu im Frühjahr statt

BILD: ZVG | RWW/FREDI WÄLTI

nisation des Turniers. «Die Mietkosten entfallen. Wir sind zu Hause bei uns auf der Bernau», sagt der OK-Präsident erfreut.

Am Turnier nehmen Mannschaften aus München, Freiburg und Heilbronn teil. Die ersten Partien starten am Samstag, 16. März, um 9 Uhr. Danach wird praktisch durchgespielt. Die Wettinger Junioren können beim Turnier sicher wertvolle Erfahrungen für ihren weiteren Weg sammeln. RS

Samstag, 16. März, ab 9 Uhr
Sonntag, 17. März, bis 15 Uhr
Weitere Infos unter rww.ch

BIRMENSTORF

Mitteilungen aus der Gemeinde

Finanzkommission – Wechsel im Präsidium

Die Finanzkommission hat sich in der Mitte der Legislatur 2022/2025 neu organisiert und im Präsidium einen Wechsel vorgenommen. Michael Zehnder, seit 2010 in der Finanzkommission, seit 2014 als Präsident, hat das Präsidium nach verdienstvollen zehn Jahren an Peter Dauwalder, Mitglied der Finanzkommission seit 2022, übergeben.

Velobörse der Pro Velo Region Baden am Samstag, 16. März

Am Samstag, 16. März, findet auf dem Rathausplatz Wettingen, Alberich Zwysigstrasse 76, die Velobörse für alle Arten von Velos (Alltagsvelos, Kindervelos, Mountain- und City-Bikes usw.) statt. Annahme der Velos für private Verkäufer ist von 8 bis 10 Uhr, freie Besichtigung ab 8 Uhr, Verkauf der Velos von 9 bis 12 Uhr. Händler oder Private mit mehr als drei Velos: Voranmeldung unter ruedi.meier@provelobaden.ch notwendig. Experten der Pro Velo Baden sind auf dem Platz und beraten gern und unabhängig. Weitere Informationen finden Sie unter www.provelobaden.ch > veloborse

Wanderung/Spazierwanderung der Senioren 60+ ab Birmenstorf am Donnerstag, 21. März

Wanderung: Frühlingswanderung mit Aussicht; Uto Kulm zur Albispasshöhe. Wanderzeit: etwa 3¼ Std. Distanz/Profil: etwa 11 km, Aufstieg 400 Hm, Abstieg 420 Hm. Besammlung: 8.10 Uhr, Bushaltestelle Strählgass Richtung Baden. Transport: Bus/

Bahn. Billette: Hinfahrt: Birmenstorf-Baden-Zürich HB-Uto Kulm. Rückfahrt: Albispasshöhe-Thalwil-Zürich-Birmenstorf. Billette bitte selbst lösen (Hilfe vor Ort ist sichergestellt). Verpflegung: Startkaffee im Uto Kulm, Mittagessen im Restaurant Felsenegg. Anmeldung bei der Leiterin Erika Schneider bis spätestens Dienstag, 19. März, 18 Uhr, per E-Mail (erikaschneider@hair-boutique.ch) oder SMS (079 614 83 77). Angaben: Name, Vorname und Telefonnummer. Besonderes: Anmeldung erforderlich. Durchführung auch bei leichtem Regen.

Spazierwanderung: Von Rothrist-Naturreservat Langholz-Rümlisberg nach Vordemwald-Sennhof. Wanderzeit: etwa 2½ Std. Distanz/Profil: etwa 9 km, Aufstieg 160 Hm, Abstieg 100 Hm. Besammlung: 8.25 Uhr, Bushaltestelle Strählgass Richtung Brugg. Transport: Bus/Bahn. Billette: Hinfahrt: Birmenstorf-Brugg-Rothrist. Rückfahrt: Sennhof-Vordemwald-Zofingen-Brugg-Birmenstorf. Billette selbst lösen (Hilfe vor Ort ist sichergestellt). Verpflegung: im Restaurant. Anmeldung bei der Leiterin Ursula Fanchetti bis Montag, 18. März, per SMS (079 233 55 08) oder E-Mail (u_fanchetti@hotmail.de). Angaben: Name, Vorname, Telefonnummer. Besonderes: Anmeldung erforderlich. Mitnehmen: Getränke, Zwischenverpflegung und eventuell Wanderstöcke. Durchführung nur bei trockener Witterung.

Sperrgutsammlung am 23. März

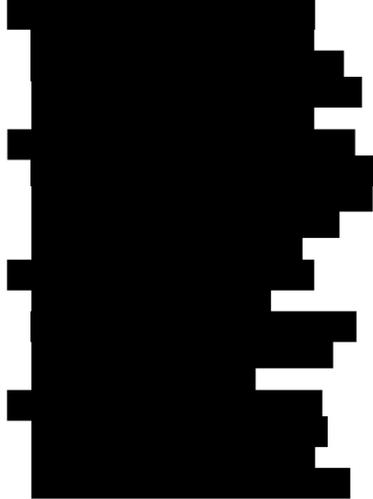
Am Samstag, 23. März, wird beim Sportplatz Hübel zwischen 8 und 10

Uhr wieder Sperrgut, Grubengut, Elektronikgeräte, reines Altmetall usw. zur Entsorgung angenommen. Genaue Details (Umfang des Entsorgungsangebots, Kosten usw.) entnehmen Sie bitte dem Flugblatt, das in die Haushalte verteilt wurde, oder schauen Sie nach auf www.birmenstorf.ch > Veranstaltungen.

Amtliche Publikationen auf www.birmenstorf.ch

Sämtliche amtlichen Publikationen/Pflichtpublikationen der Gemeinde Birmenstorf (wie beispielsweise Baugesuche, Submissionsausschreibungen, Ergebnisse von Wahlen und Abstimmungen usw.) finden Sie auf www.birmenstorf.ch > Amtliche Publikationen.

Neu liegen folgende Baugesuche öffentlich auf:



Dipl.-Ing. FUST Küchen und Badezimmer

Küchenumbau von A bis Z

Nach dem Umbau

Vor dem Umbau

Hell und offen.
Die «schleitzende» 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

Nach dem Umbau

Vor dem 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_ACH

APOTHEKEN

Notfalldienst Baden und Unteres Aaretal

Öffnungszeiten: 0–24 Uhr

Apotheke Dr. Kunz, Mellingerstrasse 160, 5400 Baden

Telefon 043 543 80 00

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**

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

Heimweh nach Plüsch

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

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.

Wie überrascht sind Sie, 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.

Weshalb haben Sie Plüsch eigentlich 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: Andreas Ritschard, Alexander Balajew, Roger Meier, Simon Ryf, Andreas Hunziker

BILD: ZVG | TABEA HÜBERLI



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!

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 ...

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

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 neuen 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, gemeinsam 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 verlied 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 wa-

ren. 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 habe, 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.

Inserat

FRISCHE KOCH-IDEE VON IHREM VOLG



Das heutige Rezept: Warmes Gurkengemüse mit Forellenfilets

für 4 Personen

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

Zubereitung

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

ÖISE TIPP: Dazu passen Salzkartoffeln oder Trockenreis

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

Zubereitung: 30 Minuten

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

REGION: Rassismus ist hierzulande 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 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 ihrerseits erfahren, 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 Akteurinnen und Akteure in der Region 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 Infos sind unter integrationregionbaden.ch/aktionswoche zu finden.

RS

FISLISBACH

Lesung August Guido Holstein

Der Fislisbacher Autor August Guido Holstein liest aus seinem neuesten Buch «Meine Erd-Erkundungen». Die Buchillustrationen, von ihm selbst gestaltet, erlauben einen Einblick in ein weiteres Betätigungsfeld des Autors. Und das ist noch nicht alles: Das Komponieren beschäftigt ihn im Moment sogar noch mehr als das Schreiben, wie Holstein von sich selbst sagt. Das neueste Buch ist eine vom Autor zusammengestellte Sammlung von Texten, die in seine Erzählwelt einführen und die Formenvielfalt und den Facettenreichtum seines Schaffens veranschaulichen. Die Veranstaltung wird musikalisch begleitet.

Freitag, 15. März, 20 Uhr
Kulturzentrum, Fislisbach
kulturinfislisbach.ch



Kaschmir

BILD: ZVG

TURGI

Mundartsongs im Bauernhaus

Kaschmir warten mit verführerischen Gitarrenklängen, kristallklarem Gesang und berührenden Mundartsongs auf. Im Mittelpunkt der elegant instrumentierten Arrangements steht Jessie Wezels Gesang. Ihre Mundartsongs sind von Gitarrenklängen, Kontrabass, E-Bass und organischem Drumsound umrandet. Die Texte sind bissig, ehrlich, kritisch, gleichzeitig aber verzeihlich und liebenswert.

Samstag, 16. März, 20.30 Uhr
Bauernhaus an der Limmat, Turgi
kultururgi.ch

WETTINGEN

Zauberklänge

Wettinger Kammerkonzert: Hauptwerk des Abends ist das Klarinetten-trio op. 114 von Brahms. Brahms wollte zu dieser Zeit das Komponieren an den Nagel hängen, lernte dann aber den Klarinettenisten Richard Mühlfeld kennen, der inspirierte.

Sonntag, 17. März, 16 Uhr
Aula Margeläcker, Wettingen
argoviaphil.ch

WETTINGEN

Velobörse

Am Samstag findet die Velobörse des Vereins Pro Velo Baden auf dem Wettinger Rathausplatz statt. Eine Auswahl von 400 bis 700 Velos wartet auf die Besuchenden. Experten von Pro Velo Baden sind vor Ort und beraten unabhängig. Die Annahme der Velos beginnt um 8 Uhr und dauert bis 10 Uhr. Händler oder Private mit mehr als vier Velos müssen sich vorgängig unter ruedi.meier@provelobaden.ch anmelden. Das Reglement und weitere Infos zur Börse sind unter provelobaden.ch zu finden.

Samstag, 16. März, 9 bis 12 Uhr
Rathausplatz, Wettingen

WETTINGEN: Highlight der Schweizer Gitarrenszenen

Gitarren stehen im Mittelpunkt

Zum 7. Mal steht am Sonntag im Wettinger Tägi die Gitarre im Zentrum. Zu sehen, zu testen und zu hören sind Hunderte Gitarren aller Art.

PETER GRAF

Erneut ist es den freiwillig und unentgeltlich wirkenden Organisatoren gelungen, das Beste aus der Welt der Gitarren für den Anlass «Guitars and more» im Tägi zu gewinnen. Musik verbindet und bewegt. Nach den Erfolgen vergangener Jahre dürfte die Ausstellung wieder zahlreiche Besuchende und Gitarrenbegeisterte aus der ganzen Schweiz und dem angrenzenden Ausland nach Wettingen locken.

So ist für den kommenden Sonntag eine Blues-Jam geplant, organisiert und geleitet vom erfahrenen Aargauer Blues-Jam-Team um Jeff Siegrist und André Bernath, das auch die Hausband stellt. Musikerinnen und Musiker sind zum Mitmachen eingeladen. Als ein Höhepunkt des ganztägigen Events darf der Workshop mit dem deutschen Weltklassegitarristen Victor Smolski bezeichnet werden. Smolski ist bekannt als Gitarrist der Bands Rage, Mind Odyssey, Lingua Mortis Orchestra, Aalmanac sowie als Solokünstler. Er gilt als einer der besten zeitgenössischen Gitarristen der Rock- und Metalszene.



E-Gitarren-Ensemble der Kantonsschule Wettingen: Ian Schnyder, Philipp Stöckli, Matheus Candido da Silva, Elena Kolly, Oliver Pfister

BILD: PG

Kinder sollen musizieren

Der Ursprung der Gitarre führt weit in die Vergangenheit zurück. So, wie wir die Gitarre kennen, gibt es sie seit dem 19. Jahrhundert. Musikschulen bieten wesentliche Voraussetzungen für eine individuelle musikalische Förderung und ermöglichen eine zielgerichtete und ganzheitliche Entwicklung von eng miteinander verknüpften, kognitiven, motorischen und sozialen Fähigkeiten, die in jedem Menschen angelegt sind. Auch an der

Schule Wettingen geniesst der Musikunterricht einen hohen Stellenwert, und so werden die Schülerinnen und Schüler frühzeitig ermuntert, selbst mit dem Musizieren zu beginnen. Denn ein Instrument zu spielen, ist Fitness fürs Gehirn. «Wir zählen an der Musikschule Wettingen über 800 Fachbelegungen. Die Gitarre spielt dabei eine wichtige Rolle und ist sehr beliebt», so Musiklehrer Philipp Stöckli. Dem engagierten Lehrer ist es gelungen, zusammen mit vier

Unterrichtsteilnehmenden ein E-Gitarren-Ensemble zu bilden, das bereits anlässlich der diesjährigen Sportlerlehreung im Tägi zu begeistern vermochte. Nun erhalten sie am bevorstehenden Event «Guitars and more» an zwei Auftritten Gelegenheit, ihr beachtliches Können erneut unter Beweis zu stellen.

Alles, was das Gitarrenherz höherschlagen lässt

«Guitars and more» sieht sich als Ausstellung, Messe, Forum und Treffpunkt zugleich. Die Ausstellerliste zeigt die enorme Bandbreite an Instrumentenbauern in der Schweiz und im benachbarten Ausland. Nebst den neuesten Produkten der rund 50 Gitarrenmanufakturen samt Zubehör aller Art gibt es eine Tausch- und Verkaufsbörse. Gegen Voranmeldung können Schnäppchen an Flohmarkt-tischen angeboten werden. Wie in den Vorjahren gibt es für jeden Geschmack, jedes Portemonnaie und jede Stilrichtung unzählige Trouvaillen zu entdecken. Angeboten werden zudem Gratschecks und kleinere Soforteingriffe beim mitgebrachten Gitarrenequipment. Und den ganzen Tag lang kann man zahlreichen bekannten und weniger bekannten Profi- sowie Amateurgitarristinnen und -gitarristen begegnen, wenn sie die Ausrüstung und die Instrumente testen, und ihren Soli zuhören. Für das leibliche Wohl der Besuchenden sorgt das Tägi-Team.



Konzert in der reformierten Kirche in Baden 2023

BILD: ZVG

WETTINGEN: 50 Jahre Wettinger Singkreis

Konzert zu Gabriel Faurés 100. Todestag

Heuer feiert der Wettinger Singkreis sein 50-jähriges Bestehen. Unzählige Werke hat der Chor in dieser Zeit zur Aufführung gebracht.

Die Chorgemeinschaft Wettinger Singkreis widmet sich seit der Gründung 1974 der Aufführung anspruchsvoller geistlicher und weltlicher Chorwerke. Unter der Leitung von Jonas Ehrler hat der Chor seit 2013 grosse Fortschritte erzielt. Der Wettinger Singkreis plant für das Jubiläumsjahr 2024 zwei musikalische Höhepunkte. Nach dem Requiem von Gabriel Fauré im März soll im Herbst «Le Laudis» von Hermann Suter mit grossem Orchester aufgeführt werden.

2024 jährt sich der Tod von Gabriel Fauré zum 100. Mal. Der Wettinger Singkreis nimmt das zum Anlass, das Requiem op. 48 von Gabriel Fauré, für Sopran- und Baritonsolisten sowie vier- bis sechsstimmigen Chor mit Kammerorchester aufzuführen.

Fauré vollendete die Komposition seines Requiems 1887 im Alter von 42 Jahren. Der Chor umfasste dabei nur etwa 30 Sängerinnen und Sänger. Die Instrumentalbesetzung bestand aus Bratschen, Celli, Kontrabass, Soloviolone, Harfe, Pauken und Orgel. Im Laufe der folgenden Jahre erschienen zwei weitere Fassungen des Werks. Der Wettinger Singkreis bringt die zweite Fassung von 1893 zur Aufführung, die von John Rutter herausgegeben wurde. Die Premiere der dritten Fassung fand 1900 an der Pariser Weltausstellung vor rund 5000 Personen statt. Das Requiem wurde auch bei Faurés Beerdigung 1924 gespielt.

Daneben singt der Chor, begleitet vom Kammerorchester Ad hoc, das «Requiem aeternam» von G. Puccini und den Choral «O Haupt voll Blut und Wunden» von F. Mendelssohn. RS

Sonntag, 17. März, 17 Uhr
Reformierte Kirche, Baden
Sonntag, 24. März, 17 Uhr
Katholische Kirche St. Anton,
Wettingen

BADEN: Theaterplatz 12 und Badstrasse 14/16

Abbrucharbeiten im Zentrum Badens

Bis Anfang April werden die Gebäude am Theaterplatz 12 und an der Badstrasse 14/16 abgerissen. Das hat Folgen für den Verkehr.

Die geplanten Neubauten am Theaterplatz 12 sowie an der Badstrasse 14/16 gehören - nebst dem Neubauprojekt an der Badstrasse 28/30 - zu den grössten Eingriffen in der Badener Fussgängerzone im Rahmen der laufenden Bauarbeiten. Nach der Innenräumung und dem Abtransport des Materials werden die Gebäude abgerissen. In der ersten Phase wird die Liegenschaft am Theaterplatz 12 abgebrochen, in der zweiten Phase die beiden Gebäude an der Badstrasse 14/16. Für diese intensiven Arbeiten sind - besonders aus Sicher-

heitsgründen - eine Sperrung sowie eine Teilspernung der Theaterstrasse nötig.

Änderung des Anlieferungswegs

Die beiden Liegenschaften an der Badstrasse 14/16 werden ab Montag, 18. März, abgerissen, nach dem Abbruch werden die Geräte für den Einbau der Baugrubensicherung installiert. Während dieser Zeit bleibt die Theaterstrasse für den motorisierten Verkehr gesperrt. Damit einher geht ein Wechsel des Anlieferregimes für den südlichen Teil der Badstrasse: Bereits seit Montag, 11. März, erfolgt die Anlieferung für die Zone Süd (Moserweg) über den Schlossbergplatz in die Badstrasse. Die temporär vom geltenden Logistikkonzept abweichende Anlieferung ist auf der Website bauzone5400.ch in der Rubrik «Logistik» hinterlegt. RS



Ab Montag wird das Haus am Theaterplatz 12 in Baden abgerissen

BILD: SIM

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

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.

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 Orientierungslaufjugend mit erst 13 Jahren. Mit 17 Jahren schaffte Timo Suter den



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

BILD: ZVG

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 Mat-

tias 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.

Von Corona ausgebremst

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 der Rütihofener 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 (vgl. unten). 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.

FANCLUB TIMO SUTER

Timo Suter wird vom Fanclub unterstützt und verfolgt grosse Ziele

Dario Cologna hatte einen, ebenso Marco Odermatt und viele weitere Spitzensportler: einen Fanclub. Kurz vor dem «richtigen» Saisonbeginn im Frühling fand an Timo Suters Wohnort Rütihof die Versammlung zur Gründung des Fanclubs statt. Vor allem seine Verwandten, im Speziellen die Cousins von Timo Suter, sind für die Lancierung dieser Unterstützung verantwortlich. Timo konnte in den letzten Jahren viele schöne Erfolge erzielen: So schaffte er 2023 die Qualifikation für die Europameisterschaft in der Disziplin Sprint und erreichte in der Weltelite den 20. Rang im Knockout und den 28. Platz im klassischen Sprint. In seiner Paradedisziplin konnte er an der Schweizer Meisterschaft die Bronzemedaille gewinnen. Ein weiteres Highlight war der 9. Rang im Sprint am Weltcup in Tschechien. Dort lief es ihm auch im klassischen Wald-OL hervorragend, und er durfte sich über den 15. Rang freuen. Man kann sich vorstellen, dass – im Gegensatz zum Beispiel zum Skirennsport – die Sponsoren im OL nicht Schlange stehen und vieles aus der eigenen Tasche bezahlt werden muss. Damit die Selbstkosten für Timo Suter ein wenig reduziert werden, wurde der Fanclub gegründet, in dessen «Kasse» man einen Beitrag, gern garniert mit einem kleinen Zuschuss, einzahlen kann. Die Mitglieder werden hoffentlich weiterhin mit tollen Leistungen von Timo Suter belohnt. Wer den jungen Rütihofener unterstützen möchte, meldet sich unter fanclub.timo@gmail.com. Dort erhalten Interessierte weitere Auskünfte. Nun freut sich Timo Suter auf die ersten Auftritte seines Fanclubs. Alle Fanclub-Mitglieder werden mit einem Cap ausgerüstet, mit dem sie den Athleten im Zieleinlauf begrüßen können.

ZVG | JACQUELINE KELLER

BADEN: Kunstausstellung «Précieux plastiques» in Lengnau

Kunst aus bunter Plastikfolie

Die Badener Künstlerin Odile Werner nutzt für ihre Werke ein besonderes Material: Plastik. Ihre Bilder sind bald in Lengnau 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 ausstellen, 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 Hitzeeinwirkung auf die Plastikfolie begann Odile 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



Odile Werner vor einem ihrer Werke in ihrer Wohnung in Baden

BILD: SIM

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 erkundungsfreudige 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. Man 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.

Ausstellung in Lengnau

Vom 17. bis zum 24. März stellt die Plastikerin einen Teil ihrer Plastikwerke im Dorfmuseum Lengnau aus. Anders als bei 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. «Diese Freiheit habe ich sehr genossen», verrät Odile Werner. «Jetzt bin ich sehr gespannt auf die Reaktionen der Leute.»

Die Vernissage 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.

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



Hächler

müder
Baunternehmen

BÜRGLER

BADEN

Verhandeln für
den Frieden

Ein philosophisches Gespräch über die Möglichkeiten der Diplomatie in Friedensverhandlungen. Gewalt und Konflikte lassen sich selten direkt in Friedensordnungen umwandeln. Verhandlungen können Entspannung bringen. Dafür ist Diplomatie gefordert: Wie lässt sich Frieden aushandeln und wann kann ein Zustand als Frieden bezeichnet werden? Ruth Wiederkehr diskutiert mit Peter Maurer, der von 2012 bis 2022 das IKRK präsidierte und als einer der zentralen Schweizer Diplomaten gilt.

Sonntag, 17. März, 11 Uhr
Theater im Kornhaus, Baden
thik.ch

BADEN

Ein Abend mit
indischer Musik

Unter der Bezeichnung «Tyagaraja Aradhana» veranstaltet das Nateschwara-Theater in Baden einen Abend mit indischer Musik mit zahlreichen Musikern aus der Schweiz und aus Indien. Die Veranstaltung findet zu Ehren des Musikers Shri Tyagaraja statt, eines Zeitgenossen Vivaldis. Versierte Sängerinnen und Sänger werden gemeinsam indische Musik aufspielen. Die Stücke werden simultan wie in einem Chor gesungen und gespielt. Die Gäste werden im Nateschwara-Theater zudem kulinarisch verwöhnt.

Samstag, 16. März, 18.30 Uhr
Nateschwara-Theater, Baden
nateschwara.ch

BADEN

Friedenskonzert

Der Kammerchor Akusma wendet sich in Zusammenarbeit mit dem Singkreis Maur und unter der Leitung von David Haladjian dieses Jahr einem grosseren Werk zu: «The Armed Man - eine Friedensmesse» des Musikers und Komponisten Karl Jenkins. Das Antikriegsstück basiert auf Texten der katholischen Messliturgie.

Samstag, 16. März, 20 Uhr
Katholische Stadtkirche, Baden

NEU

ERÖFFNUNG

Großer Eröffungsverkauf nur noch für kurze Zeit

Oberhalb des McDonald's

Interliving
Polsterbett

ab 2199.-

Dauerhaft:
5 Jahre
Hersteller-
Garantie

inter living

5 Jahre
Hersteller-
Garantie*

★★★★★

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

10%

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

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

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

www.interliving-waldshut.com

WETTINGEN Öffentliches Fastenbrechen

Mit einem gemeinsamen Essen zum Fastenbrechen möchte der Verband Aargauer Muslime das Verständnis zwischen den Kulturen fördern und eine Gelegenheit zur Begegnung und zum freien Gedankenaustausch in einem gemütlichen Rahmen geben. Der Verband hofft auf reges Interesse und anregende Gespräche.

Mittwoch, 20. März, 18 Uhr
Pfarreiheim St. Sebastian, Wettingen



Übung macht die Meisterin BILD: ZVG

WÜRENLOS Musik erkunden

Am Samstag findet die Instrumentenvorstellung der Musikschule Würenlos statt. Diese startet um 9.30 Uhr in der Mehrzweckhalle mit einer Darbietung der Musiklehrpersonen und der Kinder der Musikgrundschule. Danach haben die Kinder Gelegenheit, alle Instrumente in den Musikzimmern auszuprobieren. Eltern und Kinder können sich von den Lehrpersonen beraten lassen. Die Anmeldefrist läuft vom 18. März bis zum 17. Mai.

Samstag, 16. März, 9.30 bis 12 Uhr
Mehrzweckhalle und Musikzimmer
Würenlos

WETTINGEN: Wo drückt dem Einwohnerrat der Schuh?

Asylzentrum und Eigenwerbung

Persönliche Vorstösse dominierten die Traktandenliste des Einwohnerrats – darunter Fragen zu einem allfälligen Bundesasylzentrum.

BEAT KIRCHHOFER

Mit Fantasie betrachtet, hat die Arbeit der Einwohnerrätinnen und -räte etwas mit Eiskunstlauf zu tun: Neben dem Pflichtprogramm – den vom Gemeinderat zur Beschlussfassung vorgelegten Geschäften – gibt es eine Kür. Mit ihr sind die persönlichen Vorstösse der Parlamentarierinnen und Parlamentarier gemeint. In diesen können sie Fragen stellen, die ihnen und der Bevölkerung unter den Nägeln brennen, oder mithilfe von Postulat und Motion versuchen, neue Ideen anzuschleichen, um in Wettingen etwas zu bewirken. Gleich zehn dieser Vorstösse und kein einziges Geschäft des Gemeinderats standen letzte Woche auf der Traktandenliste des Wettinger Einwohnerrats.

So zwei Interpellationen von Antonia Zumstein (GLP) beziehungsweise der SVP-Fraktion mit Fragen rund um ein Bundesasylzentrum, für das der Kanton die Wettinger Sanitätshilfe nutzen möchte, wie im September 2023 mitgeteilt wurde. Es handelt sich um ein kleines unterirdisches Spital, das man in Zeiten des Kalten Kriegs im Souterrain der Schulanlage Margeläcker eingerichtet hat. Hier rund 200 Asylbewerber unterzubringen: Davon hält der Wettinger Gemeinderat nichts, wie er dem Regierungsrat damals umgehend mitteilte. Aus seiner Sicht sprechen zum einen die Lage mitten in einer Schulanlage und zum anderen die notwendigen Sanierungsarbeiten, deren Kosten auf bis zu 500 000 Franken geschätzt werden,



Der Eingang zur Wettinger Sanitätshilfe im Souterrain der Schulanlage Margeläcker. Ob diese als Bundesasylzentrum genutzt wird, steht derzeit noch in den Sternen BILD: BKR

gegen eine Aktivierung der Anlage. Und nun? Da seit Wochen Funkstille herrscht, wartet die Bevölkerung brennend auf die Antwort auf die Frage «Und nun?». Dazu der Gemeinderat in seiner Antwort: Es sei schlicht nichts mehr passiert – der Gemeinde lägen keine weiteren Informationen vor. Aus diesem Grund gibt es derzeit auch keine Antworten zu Themen wie «Betrieb des Zentrums» oder woher die zu erwartenden Flüchtlinge stammen.

Parteienwerbung für junge Leute?

Etwas bewirken, etwas verändern wollte Orun Palit (GLP) mit einem Postulat, in dem er für die im Einwohnerrat vertretenen Parteien je ein Zeit-

fenster forderte, in dem sie sich an der Mündigkeitsfeier oder der Neuzuzüger-Begrüssung präsentieren können. Wer meint, Orun Palit habe damit offene Türen eingearbeitet, täuscht sich. Wie bereits der Gemeinderat haben – abgesehen von der GLP – alle Fraktionen der Idee eine Abfuhr erteilt. Pragmatisch die Begründung des SVP-Sprechers Daniel Brülmann: «Eine Umsetzung würde zu einem zeitlich nicht praktikablen Ausufer der Veranstaltungen führen.» Konkreter die FDP-Fraktion, vertreten durch Damien Campino: «An der Mündigkeitsfeier werden die Jungbürgerinnen und Jungbürger über die politische Landschaft informiert. Allfälliges Interesse, das dabei geweckt wird, sollte

nicht mit Verkaufsparolen und Monologen der Parteien wieder zum Einschlafen gebracht werden.»

Keine Chance hatte zudem ein Anliegen, das von der Mitte, der GLP, der FDP und der SVP getragen wurde: die Einführung einer konsolidierten Gemeinderechnung. Eine solche lehnt der Gemeinderat ab, verspricht aber mehr Transparenz im Rechenschaftsbericht – insbesondere bezüglich der «Gemeindeanstalten» Tägi und Energie Wettingen. Sprecher Christian Wassmer (Mitte) hätte lieber eine konsolidierte Rechnung, einen Gesamtüberblick. In Anbetracht des Unwillens seitens des Gemeinderats verzichtete Wassmer aber auf eine Abstimmung im Ratsplenum.

BADEN: Jahresversammlung der Pensionierten der ABB

Willi Steffen ist Ehrenpräsident

Die zweite Jahresversammlung des Vereins Pensionierter ABB Aargau stand nach dem Zusammenschluss im Zeichen von Wahlen und Abschieden.

PETER GRAF

Der Verein Pensionierter ABB Aargau (VP ABB) ging 2022 aus dem Zusammenschluss des 1962 gegründeten VP ABB und des Vereins pensionierter Angestellter ABB, der 1979 aus der Taufe gehoben wurde, hervor. Zur zweiten Jahresversammlung des rund 1500 Mitglieder zählenden Vereins konnte Präsident Willi Steffen im Trafo neben zahlreichen Mitgliedern auch Vertretungen der einstigen Arbeitgeber, so Ehrenpräsident Roland Schuler, Stadtrat Benjamin Steiner sowie die Präsidentin des Aargauischen Seniorenverbands, Esther Egger, willkommen heissen. Willi Steffen führte speditiv durch die statutarischen Geschäfte, die zu keinerlei Diskussionen Anlass gaben. Der Jahresbericht vermittelte einen Eindruck von den unterschiedlichsten Veranstaltungen, die fast wöchentlich stattfanden und womit man den verschiedenen Interessen der Mitglieder gerecht werden möchte. Schweigend wurde der Verstorbene gedacht. Sowohl die von Vreni Wolf gewissenhaft geführte Rechnung, die mit einem bescheidenen Gewinn von 2492 Franken abschloss, als auch das Budget 2024 mit einem für 2025 gleichbleibendem Jahresbeitrag wurden genehmigt.



Neuer Kassier Beat Müller, neuer Präsident Hans Bamberger, neuer Ehrenpräsident Willi Steffen, verabschiedete Kassierin Vreni Wolf und Tages- und Ehrenpräsident Roland Schuler BILD: PG

Ehre, wem Ehre gebührt

Kassierin Vreni Wolf und Präsident Willi Steffen hatten ihren Rücktritt rechtzeitig bekannt gegeben und sich um die künftige Besetzung dieser Vorstandschargen bemüht. So gestaltete sich das Wahlgeschäft für den als Tagespräsidenten bestimmten Ehrenpräsidenten Roland Schuler nicht allzu schwierig. Trotz entsprechender Bemühungen gelang es nicht, eine Frau für den Vorstand zu gewinnen, der deshalb eine Männerbastion bleibt. Nebst der Bestätigung der bisherigen Vorstandsmitglieder wurde Beat Müller als Kassier aufgenommen. Hans Bamberger wurde zum neuen Präsidenten gewählt. Mit Blumen und einem Präsent wurde Vreni Wolf verabschiedet. Sie gehörte dem Vorstand seit 2009 an und hat in den vergangenen 13 Jahren als gewissenhafte Kassierin gewirkt. Für sein un-

ermüdliches Engagement zum Wohle des Vereins wurde Willi Steffen zum Ehrenpräsidenten ernannt, was vom Vizepräsidenten Klaus Ebert mit der Überreichung der Urkunde bekräftigt wurde.

Blieben Sie aktiv

«Baden ist ABB, und ABB ist Baden», so Stadtrat Benjamin Steiner in seiner Grussbotschaft, in der er auf die nun in Angriff genommene Sanierung der Langmatt zu sprechen kam. Steiner zeigte sich beeindruckt vom umfangreichen Veranstaltungskalender des Vereins und rief dazu auf, aktiv der Stadt und der Unternehmung verbunden zu bleiben. Esther Egger erwähnte in ihrer Ansprache die Leitsätze der Alterspolitik. Diese hat zum Ziel, Seniorinnen und Senioren ein selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Leben zu ermöglichen.



Das Militärspiel Baden in Aktion BILD: ZVG

BADEN: Frühlingskonzerte

Orchestermusik auf hohem Niveau

Anlässlich seiner Jahreskonzerte ist das Militärspiel Baden auch in der Trafohalle zu hören. Das Konzert widmet sich dem Thema Bilder.

Das Militärspiel Baden ist ein überregionales Projektorchester in Harmoniebesetzung mit rund 50 ambitionierten Musikerinnen und Musikern, die in Fislisbach proben. Immer im Frühling tritt der eigenständige Verein an zwei Konzerten auf. Das erste findet am Samstag, 23. März, um 20 Uhr im Berikerhus in Berikon statt, das zweite einen Tag später in Baden. In diesem Jahr spielt das Blasorchester unter der bewährten Leitung von Markus Hauenstein ein wie gewohnt abwechslungs-

reiches Programm, diesmal mit Bezug zu musikalischen Bildern. Highlights sind die Auszüge aus «Bilder einer Ausstellung» von Mussorgski und die «Ouvverture 1812» von Tschaiowski. Diese beiden epischen Werke kontrastieren mit der lebhaften viersätzigen Suite «Mexican Pictures» und «World of the World». Sie zeigen die ganze Diversität des Blasorchesters vom Marsch über Swing und vom Mambo bis zum Cha-Cha-Cha. Mit dem «Concertino» von Cécile Chaminade wird sich die junge Flötistin Salvea Friedrich aus Niederrohrdorf dem Publikum vorstellen. Weitere Informationen sind unter militaerspiel-baden.ch zu finden. RS

Sonntag, 24. März, 17 Uhr
Trafohalle, Baden

SPREITENBACH: Kunst im Gemeindehaus

Kreativität regt zum Denken an

Bis zum 12. April sind im Gemeindehaus Spreitenbach Bilder und Objekte von Lilia Mamone, Christiane Hofmaier und Kurt Fischer ausgestellt.

PETER GRAF

Die Gemeinde Spreitenbach stellt Künstlerinnen und Künstlern im Gemeindehaus regelmässig einen Ausstellungsplatz für ihre Werke zur Verfügung. Dem Künstler und Kurator Salvatore Mainardi ist es gelungen, mit Lilia Mamone aus Fislisbach, Christiane Hofmaier aus Waldshut und Kurt Fischer aus Oberentfelden, Kunstschaffende aus der Region, dem Kanton und dem angrenzenden Ausland nach Spreitenbach zu holen.

Anlässlich der gut besuchten Vernissage am Freitagabend stellte Mainardi die Kunstschaffenden und ihre vielfältigen Werke vor. Er freute sich, unter den Gästen den Gemeindepräsidenten Markus Mötteli sowie Angehörige aus dem Umfeld von Christiane Hofmaier und der gebürtigen Italienerin Lilia Mamone, die er in seiner Muttersprache willkommen hiess, zu begrüssen.

Überzeugende Kreativität

Die aus dem italienischen Catanzaro stammende Lilia Mamone lebt und arbeitet in der italienischen Stadt Mailand und in Fislisbach. Die gelernte Grafikerin besuchte nach dem Abschluss der Kunstschule eine Fachhochschule für Werbegrafik in Mailand und erarbeitete sich so die Fertigkeiten für ihr kreatives Schaffen. Ihre ausgestellten Werke fallen einerseits durch die angesprochenen Themen, andererseits durch die persönli-



Werke der Künstlerin Christiane Hofmaier

BILD: PG

che und erschöpfende Ausbeute auf. Sie vermögen es, Emotionen zu vermitteln und mitzuteilen. Auffallend ist ausserdem die gleichberechtigte Verwendung von Farben und Linien in vielen Werken. Eine Übereinstimmung findet sich zudem oft in den Namen, die den Werken beigelegt sind. Mit einem geschmackvollen Konzept, der Verwendung von Acrylfarben und Jute sowie dem geschickten Einsatz von Aluminiumfolie sind in den Werken der Künstlerin grosse internationale Marken wie Vogue, Bulgari oder Victorinox zu erkennen. Ihre Werke animieren die Betrachtenden dazu, einen Augenblick zu verweilen und

über die menschliche Kreativität nachzudenken.

Ein hölzerner Mund

Nach einer Begegnung mit Salvatore Mainardi an einer Ausstellung in Nöggenschwil freut sich Christiane Hofmaier nun, ihre in unterschiedlichen Techniken geschaffenen Werke in Spreitenbach auszustellen. Bereits im Kindesalter hat sie festgestellt, dass sie sich mithilfe des Malens und mit Zeichnungen am besten ausdrücken kann. Im Laufe der Jahre entwickelte sie ein Gespür für verschiedene Materialien und Gegenstände, die sie nun in ihre Arbeiten einfließen lässt.

Zu überraschen vermag der 64-jährige gelernte Schreiner Kurt Fischer, Mitbegründer des Entfelder Künstlertreffs. Fischer wollte seine kreativen Ideen durch Handarbeit in die Realität umsetzen. Seine mit Holz geschaffenen Objekte, wie zum Beispiel «Mund» oder «Auge», überzeugen. «Aber auch die Farbe und unterschiedliche Techniken begeisterten mich immer wieder», so der Künstler. So entstanden interessante Werke in Airbrush, und aus der Malerei gingen Porträts berühmter Personen hervor.

Die Werke der drei Kunstschaffenden können bis zum 14. April während der Bürozeiten besichtigt werden.

ENNETBADEN

Kinderartikelbörse

Am Samstag, 16. März, findet in Ennetbaden eine Börse für Kinderartikel und Spielsachen statt. Für den Verkauf anmelden kann man sich unter kidsboerse-ennetbaden.ch. Angenommen und verkauft werden Kinderartikel wie gut erhaltene Frühlings- und Sommerbekleidung, Jacken, Schuhe, Spielsachen, Kinderbücher, Velos, Trottinets, Inlineskates und Ähnliches. Warenannahme: 8.30 bis 10.30 Uhr; Verkauf: 13 bis 15 Uhr; Kidsflohmarkt (nur bei trockenem Wetter): 13 bis 15 Uhr; Auszahlung und Rückgabe 17.30 bis 18 Uhr.

Samstag, 16. März, 13 bis 15 Uhr
Turnhalle, Ennetbaden
kidsboerse-ennetbaden.ch

WÜRENLOS

Schnuppertag

Im August starten die neuen Gruppen in der Spielgruppe Würenlos. Am Mittwoch, 20. März, von 14 bis 17 Uhr sind Eltern und ihre Kinder zu einem Besuch eingeladen, um die Räumlichkeiten und die Leiterinnen kennenzulernen. Es darf gespielt, gemalt und gebastelt werden, und die Spielgruppenleiterinnen beantworten Fragen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Beide Spielgruppenräume sind offen: die Spielgruppe im Annexbau neben der Mehrzweckhalle, Schulstrasse 40, und die Spielgruppe im Kindergarten Gatterächer, Haselstrasse 6.

Mittwoch, 20. März, 14 bis 17 Uhr
spielgruppe-wuerenlos.ch

SPREITENBACH

GV der Mitte

Am Freitag, 22. März, findet im Restaurant Central die ordentliche Generalversammlung der Mitte Spreitenbach statt. Mitglieder, Sympathisanten und Interessierte sind ab 18.30 Uhr zum Apéro und um 19 Uhr zum Abendessen eingeladen. Anschliessend wird die Versammlung durchgeführt. Als Gastreferentin gewährt Marianne Binder, Parteipräsidentin der Mitte Aargau, einen Einblick in ihren Arbeitsalltag als Ständerätin. Nach dem offiziellen Teil klingt der Abend mit dem traditionellen Lotto in gemütlicher Runde aus. Anmeldung bis Sonntag, 17. März an Mato Banovic (mato.banovic@hotmail.com).

Freitag, 22. März, ab 18.30 Uhr
Restaurant Central, Spreitenbach

SPREITENBACH: Neuer Vorstand gewählt

Wechsel beim NVSK

Der Natur- und Vogelschutzverein Spreitenbach-Killwangen (NVSK) hat an seiner GV vom 23. Februar einen neuen Vorstand gewählt.

Nach 26 Jahren als Präsident ist Koni Wiederkehr aus dem Vorstand des NVSK zurückgetreten. Auch Maya Stutz, die 26 Jahre lang Kassierin war und mit Koni Wiederkehr den Verein damals zu neuem Leben erweckte,

trat zurück. Genauso Markus Hunziker, der 18 Jahre lang als Beisitzer im Vorstand tätig war. Alle drei bleiben dem Verein nach ihrem Rücktritt aus dem Vorstand erhalten.

Die verbliebenen Vorstandsmitglieder Sylvia Seibold und Rachel Preisig wurden ins Co-Präsidium gewählt. Rolf Härdi, Claudia Bussey und Peter Wyss haben sich für die Vorstandsarbeit gemeldet und wurden gewählt.

Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen. Informationen sind unter nvsk.ch zu finden.

RS

SPREITENBACH

Politapéro im Zentrumsschopf

Die Gemeinde Spreitenbach lädt die Bevölkerung zum Politapéro in den Zentrumsschopf ein. Schwerpunktthema der Informationsveranstaltung ist die Ausgliederung der Gemeindewerke - namentlich des Elektrizitätswerks und des Kommunikationsnetzes. Interessierte haben die Gelegenheit, sich vom Gemeinderat über dieses und weitere aktuelle Themen ins Bild setzen zu lassen.

Dienstag, 19. März, 19.30 Uhr
Zentrumsschopf, Spreitenbach

WÜRENLOS

Einladung zum Büchertausch

Zum Büchertausch der Würenloser Frauen im reformierten Kirchgemeindehaus sind alle Bücherfreunde eingeladen. Getauscht werden Bücher in gutem Zustand mit Ausnahme von Sachbüchern. Wer keine Bücher zum Tauschen hat, ist ebenfalls willkommen. Es sind genügend Bücher für alle vorhanden und man kann beliebig viele Bücher mitnehmen.

Mittwoch, 20. März, 16 bis 20 Uhr
Reformiertes Kirchgemeindehaus, Würenlos

Inserat

 über 40% günstiger Perrier 6 x 1 Liter Pet 3.90 statt 6.60	 FOCUSWATER active pineapple & mango 6 x 50cl Pet 8.70 statt 11.70	 Fanta Orange 6 x 1.5 Liter Pet 11.70 statt 15.-	 Sprite 6 x 1.5 Liter Pet 11.70 statt 15.-	 Appenzeller Quöllfrisch hell 10 x 33cl Flaschen 9.50 statt 12.50	 20% günstiger Sonnenbräu Büezer naturtrüb 6 x 33cl Bügelflaschen (EW) 9.90 statt 12.90	 46% günstiger Feldschlösschen Original 24 x 33cl Flaschen 19.20 statt 36.-
 Italien Sensi Prosecco Pure Gold 18K DOC brut, 75cl 13.90 statt 16.90	 Schweiz Cuvée blanche de l'Abbaye Conviva 75cl 13.90 statt 17.90	 Italien Baroncelli Primitivo Salento 75cl 5.40 statt 7.20	 Italien Le Volte dell'Ornellaia Toscana 75cl 18.90 statt 22.90	 Italien Roberto Sarotto Barbera d'Alba „Elena“ 75cl 19.90 statt 24.90	 Spanien Muga Rioja Reserva 75cl 23.95 statt 26.90	 1/2 Preis Swiss Beer Collection 24 x 50cl Dosen 20.40 statt 40.80
 Averna Amaro Siciliano 29% Vol. 70cl 17.90	 Havana Club Rum Añejo Especial 40% Vol. 70cl 24.90	 Jameson Blended Irish Whiskey 40% Vol. 70cl 25.90	 Rémy Martin Cognac VSOP 40% Vol. 70cl 46.90	 Glacier Premium Gin Small Batch 40% Vol. 70cl 54.90	 20% Rabatt auf alle Roséweine Do 21.03. - Sa 23.03.24 (nicht kumulierbar mit laufenden Aktionen)	

Weitere Angebote auf rio-getraenke.ch

Angebote gültig vom 13.03. bis 26.03.2024 (teilweise nur solange Vorrat)
Die Spirituosen-Angebote sind unabhängig von der Gültigkeitsdauer dieses Inserates. Kein Spirituosenverkauf an unter 18-jährige!

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

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







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

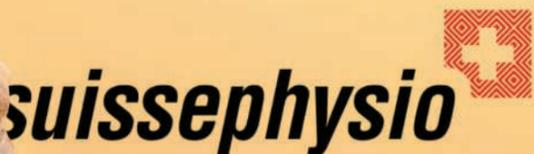
Ein Rundum-Sorglos-Paket.

Sanavita AG • 5210 Windisch • sanavita-ag.ch



125102 RSK





Wir sehen uns!

Bei Ihnen Zuhause oder auf der EXPOSenio!

Hausbesuche erhalten Sie mit unseren mobilen Physiotherapeuten.

056 282 33 55

124785 RSK

«Wir können den Alterungsprozess nicht aufhalten – aber bremsen»

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

URSULA BURGHERR

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

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

Was genau geschieht beim Altern in unserem Körper?

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

Können wir den Alterungsprozess aufhalten?

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

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

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



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

BILD: ZVG

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

.....
HEIKE A. BISCHOFF-FERRARI

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

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

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

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

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

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

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

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

Ist es überhaupt erstrebenswert, ewig jung zu bleiben?

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

PUBLIREPORTAGE

Kompetent in Immobilienangelegenheiten: Markstein AG, Baden und Zürich

Mehr als 20 Jahre Erfahrung prägen unser Unternehmen

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



Vermarktungsteam Baden und Zürich

Bedürfnisse ändern sich ...

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

Möchten Sie Ihr Eigenheim verkaufen?

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

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

Jetzt Ihren Wohntraum finden ...

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

Veranstaltungen:

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

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

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

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

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

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

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

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

Probier's mal mit Gemütlichkeit


Reisen mit Stil® von Wirz Travel

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

Das ist typisch Wirz Travel

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

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

wirz travel
REISEN MIT STIL®

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

REISEGARANTIE

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

markstein.ch | 056 203 50 50

OMNIA
Physio & Flying Physios

WUSSTEN SIE?

Bei OMNIA Physio Siggenthal stehen Sie im Fokus der Therapie!

Entdecken Sie:

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

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

UBA UNABHÄNGIGE BESCHWERDESTELLE FÜR DAS ALTER

Wirksame Hilfe für ältere Menschen in Konflikt- und Gewaltsituationen.

0848 00 13 13 | www.uba.ch

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

Respektvolle Seniorenbetreuung

Stundenweise & 24h-Betreuung. Von Krankenkassen anerkannt.

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

Home Instead.
Zuhause umsorgt

Fit-Gymnastik

Unterstützung und Förderung von:

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

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

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

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

ANGEBOTE FÜR EIN AKTIVES LEBEN IM ALTER

Gemeinsam stark in jeder Lebensphase!

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

Unsere Gruppen:

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

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

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

vitalhaus
GESUNDHEITSTRAINING FÜR SENIORS

Gesundheitstraining...

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

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

Gutschein für 1 Herzcheck (Wert CHF 49)

Schweizerische Herzstiftung
Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Stabilität und Langfristigkeit im Fokus

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

CARMEN FREI

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

welchen Aufgabenfeldern die Pro Senectute ausserdem tätig ist.

Ohne Freiwillige geht nichts

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

Information und Zeichen der Wertschätzung bieten.»

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

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

Das Altern hat diverse Gesichter

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

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

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



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

Welche Wege aus der Misere gibt es?

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

URSULA BURGHERR

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

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

Kursangebote nutzen

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

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



Viele ältere Menschen müssen jeden Rappen umdrehen BILD: Z_ZVG

Zunehmend mehr Druck

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

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

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

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



Ruth Treyer

BILD: ZVG

TIPPS RUND UMS ALTERN

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Magnetopath René Gehrig unterstützt Ihre Heilung

BILD: ZVG

Heilung durch Magnetopathie

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

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

gen des Lichts, die Tiefenentspannung und moderne Therapieformen, die darauf aufbauen. Meine Methode kann mit sämtlichen anderen Therapien kombiniert werden. Das wichtigste ist jedoch der Entschluss des Klienten, selbst etwas zur Heilung beizutragen: Der Mensch heilt letztlich sich selbst.» Die Seriosität dieser ganzheitlichen Therapie beweist sich auch von offizieller Seite. 2015 erhielt er vom Vorstand der Naturärztervereinigung der Schweiz als Zeichen des Danks eine Jubiläumssurkunde, 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 Problemnägel, bei Miranda Grande sind alle an der richtigen Adresse. Mit dem

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

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



Karin Sethmacher bringt den Körper ins Gleichgewicht

BILD: ZVG

Kurse für die Gesundheit

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

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

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

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



Mit sanften Therapiegriffen den Körper in Balance bringen

BILD: ZVG

Ein Service am Rücken? Ja, klar!

Für einen schwungvollen Alltag braucht es einen schmerzfreien Körper.

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

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

schwerden nimmt sie sich sehr gern Zeit.

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

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

Lernen bis zum letzten Moment

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

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

BILD: CF



CARMEN FREI

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

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

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

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

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

Das heisst konkret?

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

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

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

Wie sollten die Bildungsformate für ältere Menschen ausgestaltet sein?

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

Nutzenorientiert ist ebenfalls ein Stichwort.

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

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

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

Ein abschliessendes Wort.

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

ALEXANDER SEIFERT

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

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

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



Knapp 80 Ausstellerinnen und Aussteller haben sich bei der Exposenio angemeldet

BILD: ARCHIV

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.

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

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 hervorgehoben wird. Genau deshalb trainieren Mitglieder bei uns.

Was können neue Mitglieder von Ihrem Angebot erwarten?

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



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

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

Was sind die Zukunftspläne Ihres Zentrums?

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

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

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

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

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

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

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

www.fitnesscenterbaden.ch

KREUZWORTRÄTSEL: Knobeln und Wissen testen

Gehirnjogging für Rätselfreunde

pausieren, rasten	alt-italienisches Volk	Streichinstrument, Viola		Vorort von Bern	byzantinischer Kaiser	Schweiz. Verkehrsclub (Abk.)	durchgekocht	Buch der Bibel (Hosea)	Mitbegründer des Marxismus	Sternbild des Südhimmels	Operntextbuch
ital. Weltgeistliche	Ort am Bodensee			14	7	höchste Erhebung im Berner Jura			8		
ein Tierkreiszeichen	Zustand		6	kultureller Verfall			lateinisch: ich	Oper von Richard Strauss	gerüstet	Abk.: Obligationenrecht	9
Sittenlehre			4	13	Initialen des Dichters Ibsen		11	Abk.: Rekrutenschule		Bündner Bergstock	
Fremdwortteil: vor	amerik. Polizist (Kw.)	Autokz. Kanton Waadt		2	niederl. Sänger (Herman van ...)			Berg östlich von Luzern	Aufforderung zur Ruhe	Finanzaufsichtsorgan (Abk.)	
ein Weinverschnitt				10	nord. Schicksalsgöttin	12	Erbträger	Autokz. Kanton Wallis	veraltet: Ameise		3
Lotterieschein	Messgrösse der Epidemiologie						Schweiz. Währung (Abk.)	Schweiz. Schwinger (Christian)			1

Hier ist Ihr idealer Werbeplatz

Fragen Sie mich:



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

DP-6424, CH-1023-11-4

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

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.- vom «das Kehl», Alterszentrum Baden hat gewonnen:

Der Preis wird per Post zugestellt.

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.

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

- 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-

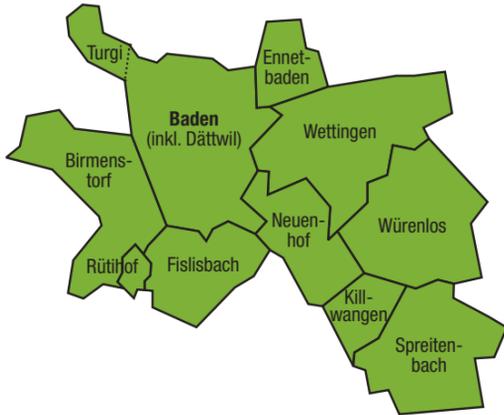
BTC Badener Tanzzentrum AG
Ebi Baldt
Martinsbergstrasse 38
5400 Baden
Telefon 056 203 10 10
www.badenertanzzentrum.ch

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
40976 Exemplare (WEMF-beglaubigt)

Erscheint wöchentlich
Donnerstag, Verteilung durch die Post in jede Haushaltung

Inserateschluss: Dienstag, 10.00 Uhr

Tarife
Millimeterpreis farbig
• Annoncen 1.40
• Stellen/Immobilien 1.61

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

Leitung Verlag
Stefan Bernet

Redaktion
Telefon 056 460 77 88
redaktion@effingermedien.ch
Annegret Ruoff (aru), Redaktionsleitung
Simon Meyer (sim), verantwortlicher Redaktor
Caroline Dahl (cd), Redaktorin
Claudia Krell, Layout
Silvia Wüthrich, Layout

Korrektorat
Birgit Blatter

Redaktionsschluss: Freitag, 9.00 Uhr



Menschen für Menschen

Karlheinz Böhm's Äthiopienhilfe
Switzerland

menschenfuermenschen.ch

JOBS

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

General-Anzeiger Rundschau ONLINE

FILMTIPP

Die skrupellosste Drogenbaronin



Griselda, USA, 2023, Netflix

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



Laura Hohler ist freie Journalistin und Drehbuchautorin

BUCHTIPP

Bibliothek Windisch

Gewässer im Ziplock



Roman von Dana Vowinckel Suhrkamp Nova, 2023

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



Gabi Umbricht Co-Leiterin der Gemeinde- und Schulbibliothek Windisch

AGENDA

DONNERSTAG, 14. MÄRZ

BADEN

18.00–21.00: Afterwork-Livemusik mit Bonnie & The Groove Cats. Coco Baden. Infos: cocobaden.ch
20.15: «Neutralisiert – Wie verstehen Sie die Dolmetscherin?» mit Zarina Tadjibaeva. Theater im Kornhaus. Infos: thik.ch
20.30: Jazz am Donnerstag mit dem Hausquartett und Gästen. Unvermeidbar. Infos: teatropalino.com

FREITAG, 15. MÄRZ

BADEN

18.00: Vortrag und Impuls-Runde: Natürlich lernen – Homeschooling. Glück-Hof, Baldegg. Infos: glueck-hof.ch
19.30–21.00: «Das perfekte Geheimnis»: Komödie von Paolo Genovese. Kurtheater. Infos: kurtheater.ch
20.15: «Neutralisiert – Wie verstehen Sie die Dolmetscherin?» mit Zarina Tadjibaeva. Theater im Kornhaus. Infos: thik.ch
20.30: «Fleisch» mit Isabelle Anne Küng und Stella Palino. Teatro Palino. Infos: teatropalino.com
21.00: Tanznacht 40 – die Party für alle ab 40 Jahren. Coco. Infos: tanznacht40.ch

ENNETBADEN

11.30: Ökumenische Fastensuppe. Katholischer Pfarreisaal.

SAMSTAG, 16. MÄRZ

BADEN

10.00: Blick ins Kurtheater: Führungen durchs Haus. Infos: kurtheater.ch
14.00–17.00: Crashkurs Hobby-Horsing: Von Profis lernen, wie man auf dem Steckenpferd elegant trabt und springt. Kindermuseum. Infos: kindermuseum.ch
18.30: Indischer Musikabend «Tyagaraja Aradhana». Nateschwara-Theater, Rütistrasse 3. Infos: nateschwara.ch
20.00: Karl Jenkins «The Armed Man» – eine Friedensmesse mit dem Kammerchor Akusma, Baden, in Zusammenarbeit mit dem Singkreis Maur und dem Ensemble Planet Menq. Katholische Stadtkirche. Infos: kammerchor-akusma.ch
20.30: «Fleisch» mit Isabelle Anne Küng und Stella Palino. Teatro Palino. Infos: teatropalino.com

ENNETBADEN

13.00–15.00: Kinderkleider- und Spielwarenborse und Kidsflohmarkt (nur bei trockenem Wetter). Turnhalle. Infos: kidsboerse-ennetbaden.ch
14.00–17.00: Offene Reparaturwerkstatt: Hier werden Gegenstände wieder einsatzbereit gemacht (kostenlos). Kulturzentrum Ennetraum. Infos: ennetraum.ch

FISLISBACH

10.00–11.30: Velobörse auf dem Guggerplatz. Annahme: 9.00–10.00.

KAPPELERHOF

20.00: Theaterverein Thekalaila spielt die Komödie «Es goot au ooni» in drei Akten. Aula. Infos: thekalaila.ch

WETTINGEN

8.00–12.00: Velobörse der Pro Velo Baden. Rathaus. Infos: provelobaden.ch

WINDISCH

10.00–16.00: Wikipedia-Atelier: Bahnhöfe.



SPOTLIGHT

Problemfeld Körperakzeptanz

«Komplex!» – Ausser M. weiss niemand, dass Barbie Feministin ist. Eine Figurentheater-Performance über das ständige Ringen, den eigenen Körper so anzunehmen, wie er ist. Ab 14 Jahre, interaktive Ausstellung und Nachgespräch im Ausklang.

Donnerstag, 21., und Freitag, 22. März, 20.15 Uhr, Theater im Kornhaus thik.ch

BILD: ZVG | DANIELA WOLF

Einen Wikipedia-Artikel schreiben. SBB Historic, Lesesaal, Lagerstrasse 1. Infos/Anmeldung: sbbhistoric.ch

WÜRENLOS

9.30–12.00: Instrumentenvorstellung der Musikschule Würenlos. 9.30 Start mit musikalischer Darbietung der Musiklehrpersonen in der Mehrzweckhalle.

SONNTAG, 17. MÄRZ

BADEN

10.00–17.00: Crashkurs Hobby-Horsing: Von Profis lernen, wie man auf dem Steckenpferd elegant trabt und springt. Kindermuseum. Infos: kindermuseum.ch
11.00: PhiloThik: Frieden im komplexen Umfeld verhandeln – ein philosophisches Gespräch mit Peter Maurer, Diplomat. Moderation: Ruth Wiederkehr. Theater im Kornhaus. Infos: thik.ch
11.00–12.30: Führung «Zeitreise durch 2000 Jahre Stadtgeschichte». Treffpunkt: Info Baden, Oberer Bahnhofplatz 1. Infos: dein.baden.ch
18.00: Hans Schleif – ein sehr persönlicher Abend von und mit Matthias Neukirch und Julian Klein. Kurtheater. Infos: kurtheater.ch

BRUGG

11.15: Hungerland: Referat der Historikerin Ursula Maurer zur Aargauer Verelendung mit mehreren Hunderteten um 1850. Foyer Stadtmuseum Brugg. Infos: stadtmuseumbrugg.ch
13.00–17.00: Familiensonntag voller archäologischer Abenteuer und Spiele für Kinder ab 4 Jahren. Vindonissa-Museum. Infos: museumaargau.ch

GEBENSTORF

17.30: Frühlingskonzert mit Jonas Gassmann, Blockflöte, und Thomas Jäggi, Orgel. Anschliessend Apéro. Reformierte Kirche.

LENGNAU

11.00: Vernissage der Ausstellung «précieux plastiques» von Odile Werner. Dorfmuseum. Infos: domus-lengnau.ch

WETTINGEN

10.00–17.00: Guitars and more: Alles rund um Gitarren mit Tausch- und Verkaufsbörse, Blues-Jam, Workshop, jungen Talenten und Instrumentenbauern. Tägi Wettingen. Infos: guitarsandmore.ch
11.00–11.45: «Karneval der Tiere»: Ein musikalischer Spass für Gross und Klein mit dem Kammerorchester 65. Aula Primar-

VEREINE | FREIZEITANGEBOTE

BADEN

Chor für alte Musik, Baden
Sa, 16.3., 13.45–17.45, Kapelle Römerstrasse/Parkstrasse. Infos: www.chor-fuer-alte-musik-baden.ch, 056 221 19 13, A. Kavcic.

Familienzentrum Karussell Region Baden

Fr, 15.3., 15.00–16.30: Italienischer Eltern-Kind-Treff.
Sa, 16.3., 13.30–14.30: Trage-Workshop.
Sa, 16.3., 10.00–12.00: Kinder-Singen.
Do, 21.3., 14.00–15.00/15.30–16.30: Ostereier färben.

Viele weitere Angebote auf der Homepage. Haselstrasse 6, 5400 Baden, 056 222 47 44, www.karussell-baden.ch.

Generationen-Schach für alle ab 60 Jahren und Kinder ab 9 Jahren

Mi, 20.3., 13.30–16.00, Pro Senectute Aargau, Bahnhofstr. 40. Auskunft/Anmeldung: Albert Bruggmann, 077 418 82 05.

Pro Senectute Wandergruppe

Fr, 15.3., 8.22–16.37: Münsingen–Muri. 10.5 km, ca. 2½ h. Treffpunkt: Bahnhof Baden beim Sprüngli. Leitung: Jacqueline

Keller, 056 223 35 14, 079 882 64 40.
Fr, 15.3., 9.32–16.27: Allschwil BL–Herzogenmatten. 8 km, ca. 2 h. Treffpunkt: Bahnhof Baden beim Sprüngli. Leitung: Walter Buchmann, 079 136 82 47.
Fr, 22.3., 7.38–17.51: Trimmis–Landquart. 12½ km, ca. 3½ h. Treffpunkt: Bahnhof Baden beim Sprüngli. Leitung: Albert Greuter, 056 222 88 14, 079 450 49 44.
Fr, 22.3., 9.08–16.51: Mörschwil–Arbon. 8 km, ca. 2 h. Treffpunkt: Bahnhof Baden beim Sprüngli. Leitung: Walter Oettli, 079 249 21 10.

NEUENHOF

Pro Senectute Mittagstisch
Mo, 15.3., 11.45, Restaurant Bahnhof. Anmeldungen bis 2 Tage vorher: Elisabeth Berger, 044 932 66 35.

SPREITENBACH

Pro Senectute Mittagstisch
Mo, 18.3., 12.00, Alters- und Pflegeheim im Brühl. An- und Abmeldungen bis 5 Tage vorher: Priska Kretz, 056 401 50 08.

WETTINGEN

Blockflötenensemble Salteba Pro Senectute
Do, 21.3., 14.00–15.45, ref. Kirchgemeindehaus. Leitung: Christine Neuhaus, 056 493 47 85.

Handharmonika-/Akkordeongruppe Pro Senectute

Mo, 18.3., 14.30–17.00, ref. Kirchgemeindehaus. Leitung: Ueli Jundt, 079 471 34 51.

Open Sunday für Kinder

Jeden Sonntag, 13.30–16.30: Offene Sporthalle für alle Kinder mit und ohne Beeinträchtigung im Primarschulalter. Mitnehmen: Turnkleider, Hallenschuhe, Trinkflasche. Kostenlos, ohne Anmeldung, inklusive Zvieri. Bezirksschule Wettingen.

Pro Senectute Mittagstisch

Di, 19.3., 11.30, Restaurant Zwysyghof. Leitung: Hedy Fitsche, 056 426 24 61.

ZEN-Meditation

Jeden Fr, 19.00, ref. Kirchgemeindehaus, Auskunft: Herbert Eberle, 056 426 65 54, herbert.eberle1955@gmail.com.

schule Altenburg. Infos: k65.ch
16.00–17.30: Kammerkonzert: Zauberklänge mit dem Trio Clarion. Aula, Schulhaus Margeläcker. infos: w-kk.ch

MONTAG, 18. MÄRZ

BADEN

19.00: «Romeo and Juliet» – Tragödie von William Shakespeare in englischer Sprache. Kurtheater. Infos: kurtheater.ch

DIENSTAG, 19. MÄRZ

SPREITENBACH

19.30: Politapéro für die Bevölkerung zum Thema «Ausgliederung Gemeindewerke». Zentrumsschopf.

WETTINGEN

19.00: Die Kunst des Aufräumens: Ordnungsgoach Caroline Meier zeigt Tricks und Kniffe. Kirche St. Anton. Infos/Anmeldung: 078 814 97 14, fg.antonwettingen@gmx.ch.

MITTWOCH, 20. MÄRZ

BADEN

14.00–19.30: Führung «Das Wasser». Treffpunkt: Info Baden, Oberer Bahnhofplatz 1. Infos: dein.baden.ch
19.30: Moderatorin Angelique Beldner liest aus ihrem Buch «Der Sommer, in dem ich Schwarz wurde». Stadtbibliothek.
20.30: «Fleisch» mit Isabelle Anne Küng und Stella Palino. Teatro Palino. Infos: teatropalino.com

ENNETBADEN

14.00–16.00: Büchertauschbörse für Erwachsene. Kulturzentrum Ennetraum. Infos: ennetraum.ch

SPREITENBACH

14.30–16.30: Ostereierfärben für Gross und Klein mit Geschichten, Liedern und Zvieri. Reformiertes Kirchenzentrum Hasel.

WETTINGEN

18.00: Öffentliches Iftar (Fastenbrechen), um das Verständnis zwischen den Kulturen zu fördern. Pfarreiheim St. Sebastian. Infos: aargauermuslime.ch

WÜRENLOS

16.00–20.00: Büchertausch der Würenloser Frauen. Reformiertes Kirchgemeindehaus.

DONNERSTAG, 21. MÄRZ

BADEN

17.30–21.00: Künstliche Intelligenz (KI): Podiumsdiskussion mit Referaten. Trafohalle. Infos: industrieweltbaden.ch
18.00–21.00: Afterwork-Livemusik mit Jeremy McComb (Country, Rock und Folk). Coco Baden. Infos: cocobaden.ch
18.30: Vernissage der Ausstellung «Wirklichkeiten» von Jan Pregel. Galerie 94. Infos: galerie94.ch
19.30: «Romeo und Julia auf dem Dorfe» – ein Stück von Gottfried Keller. Kurtheater. Infos: kurtheater.ch
20.15: «Komplex! – Ausser M. weiss niemand, dass Barbie Feministin ist»: Eine Figurentheater-Performance über das Hadern mit dem eigenen Körperbild. Ab 14 Jahren. Theater im Kornhaus. Infos: thik.ch
20.30: Jazz am Donnerstag mit dem Hausquartett und Gästen. Unvermeidbar. Infos: teatropalino.com

WÜRENLOS

Pro Senectute Nordic Walking
Di, 8.45–10.00, Firma Huba Control. Zwei Gruppen: Geniesser und Fit. Auskunft: Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden, 056 203 40 80.

AGENDA

Ihren einmaligen Agendaeintrag publizieren wir kostenlos. Der Eingabeschluss ist jeweils Freitag vor der Erscheinung der Zeitung. Die Auswahl liegt im Ermessen der Redaktion. Senden Sie Ihren Hinweis an redaktion@effingermedien.ch.

SPOTLIGHT

«Spotlight» ist kostenpflichtig und kann als Inserat gebucht werden unter 056 460 77 88 oder per E-Mail an inserate@effingermedien.ch.

Maler- Arbeiten

Prompt und preiswert
Tel. 079 642 60 24

124673 RSK

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



BROCKI
INTERNATIONAL
Lupfig

Haus- und Wohnräume

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

Achtung!

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

Wir kaufen diverse Flohmarktartikel
wie: **Schwyzörgeli**, Geschirr,
Kleider, Uhren, Modeschmuck, Gold-
schmuck, 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



Da für alle.

Jetzt Gönner werden: rega.ch/goenner

SHOPPING-TIPP

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb
der redaktionellen Verantwortung



Aus welchem Ei schlüpft das erste Bibeli?

BILD: ZVG

Schöne Ostern wünscht Tägipark

Wann schlüpft das erste
Bibeli? Beim Gewinn-
spiel winken tolle Preise,
und die Kinder freuen
sich auf Ostern.

Mitmachen ist ganz einfach:
QR-Code scannen oder Talon
ausfüllen, Partneierei auswä-
hlen, Schlüpfdatum tippen, Dau-
men drücken und mit etwas
Glück gewinnen.

Osterprogramm für Kinder
Am Mittwoch, 20. März, ver-
wandeln die kleinen Osterbast-
lerinnen und -bastler von 13.30
bis 17.30 Uhr das riesige Os-
tereier im Tägipark in ein farben-
frohes Meisterwerk. Am Sams-
tag, 23. März, verteilt dann der
Osterhase von 11 bis 15 Uhr
süsse Lindt-Schokolade an alle
kleinen Schleckmäuler, und am
Ostersamstag, 30. März, bast-
eln die kleinen Hasenfans von
11 bis 15 Uhr kunstvolle Oster-
masken.

ZVG

In welchem Brutkasten liegt
das «goldene Ei», aus dem zu-
erst ein herziges kleines Bibeli
schlüpft? Wer auf das richtige
Schlüpfdatum und die richtige
Uhrzeit des ausgewählten
Brutkastens tippt, kann sich
auf einen attraktiven Preis
freuen.

Zu gewinnen gibt es unter
anderem zweimal je drei Fluger-
lebnisse für zwei Personen im
Windwerk im Wert von je 249
Franken, eine Woche Familien-
ferien auf einem Bauernhof im
Wert von 1000 Franken, ge-
sponsert von myfarm.ch, sowie
drei Jumbogutscheine im Wert
von 300, 150 und 50 Franken.

Einkaufszentrum Tägipark
Jurastrasse 42
5430 Wettingen
www.taegipark.ch

WOHNUNGSMARKT

GESUCHT

Zu kaufen gesucht

HAUS

kann auch renovationsbedürftig sein.
Übergabetermin zwischen 2023 bis
2026 möglich.

Telefon 079 432 67 37*

124867 ACM

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

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

125118 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

125118 ACM

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

124922 RSP



SUBARU

Frühling. Freiheit. Fahrspass.
Einladung zur Ausstellung

DER 4x4 FÜR DIE SCHWEIZ



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

125130 RSP

Einladung zum

Öffentlichen Fastenbrechen (Iftar)

Der Ramadan ist der muslimische Fastenmonat. Aus diesem
Anlass laden wir alle Mitbürgerinnen und Mitbürger zu einem
gemeinsamen Fastenbrechen ein, und zwar am

Mittwoch, 20. März 2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Kurze Ansprachen über Fasten im Christentum und Islam

Gemeinsames Abendessen

Ort: Pfarreiheim St. Sebastian, Schartenstrasse 155,
5430 Wettingen

Anmeldung erwünscht bis 17. März 2024 per Telefon beim
Pfarreisekretariat, St. Sebastian Franca Kistler, **056 437 08 57**
oder an info@aargauermuslime.ch; oder Tel **078 693 12 06**

Der Verband Aargauer Muslime freut sich auf Ihren Besuch!

vam
verband aargauer muslime

125130 RSP