

General-Anzeiger

Mit «Rund ums Altern»

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



170 Jahre
Zulauf
Brugg
seit 1854

Daniel Zulauf
Annerstr. 18, 5200 Brugg
Telefon 056 441 12 16
info@zulaufbrugg.ch
www.zulaufbrugg.ch

Spenglerei • Sanitärinstallationen

ÜBER 40 JAHRE.
DAS SUCHEN
HAT EIN ENDE.

WERNLI-IMMO.CH wernli immobilien

sanigroup
Sanitär- & Haushaltsgeräte
Aktionen

V-Zug Waschautomat Adora V2000	1649.00
V-Zug Waschturm Adora V2000	3199.00
V-Zug Geschirrspüler Adora V2000	1429.00
Miele Geschirrspüler G 27658 SCVI	1739.00
Miele Tumbler TWH 700-80	1399.00
Miele Waschautomat WWE 300-60	1399.00
Electrolux Geschirrsp. GA 55	1159.00
Electrolux Kühlschrank IK 243	1059.00
Electrolux Kochfeld GK 58 TCO	719.00
Geberit DuschWC Aufsatz 4000	549.00
Geberit DuschWC Alba	899.00
Geberit DuschWC Mera Classic	3189.00
Grünbeck Wasserenthäner SE 18	2499.00
Oertli WP Boiler DHW 301 CHP	2489.00
Bauknecht Waschturm WM/WT	1599.00
Liebherr Gefrierschrank FND 5221	1079.00

056 441 46 66 sanigroup.ch

Sorgentelefon
für Kinder
0800 55 42 10
weiss Rat und hilft
sorgenhilfe@sorgentelefon.ch
SMS-Beratung 079 257 60 89
www.sorgentelefon.ch
PC 34-4900-5

aurix Hörberatung GmbH
Ihre Fachberatung rund ums Hören

UNSER NEUER STANDORT
an der Fröhlichstrasse 55 bietet:

- Bahnhof Brugg in wenigen Schritten erreichbar
- 100% rollstuhlgängig
- bequemer Lift
- 3 Kundenparkplätze

Sie werden beraten und betreut von **Fritz Gugerli (Hörgeräte-Akustiker) und seinem Team.**

Fröhlichstrasse 55
5200 Brugg
Tel. 056 442 98 11
info@aurix.ch

www.aurix.ch



Eine Gaunerkomödie im Zugabteil

Die Theatergruppe Villigen hat intensiv geprobt, nun steht die Premiere bevor. Fünfmal wird das Stück «Arsène Lupin – der Coup im Luxuszug» in der Turnhalle Erbslet aufgeführt. Es stammt vom Schweizer Autor Atréju Diener, entstanden ist das Stück im vergangenen Jahr. Es ist also eines der ersten

Male überhaupt, dass die Gaunerkomödie, die im Wagon eines luxuriösen Nostalgie-Expresses spielt, auf die Bühne kommt. Entsprechend gross ist das Interesse des Publikums: Drei der fünf Abende in Villigen sind schon so gut wie ausverkauft. **Seite 5**

BILD: ZVG

VILLNACHERN: Kinderfasnacht mit Umzug und Maskenball

Die Fasnacht zieht durchs Dorf

Am vergangenen Samstag stand Villnachern im Zeichen der Kinderfasnacht. Rund 200 Kinder und ihre Eltern und Verwandten machten mit.

An der 24. Kinderfasnacht in Villnachern waren wie immer nicht nur die Kleinen mit von der Partie. Zahlreiche Erwachsene beteiligten sich am Umzug, als es am Nachmittag unter dem Motto «Alarm an der Kinderfasnacht» losging – angeführt von der Gugge Räbefoniker aus Untersiggenthal. Die Gruppen und Guggen zogen mit Themen wie «Jetzt risse mer ab!» oder «McDonald's goes Villnachern» durchs Dorf, bevor es in der Turnhalle der Schule mit dem Maskenball weiterging. Die Kinder konnten sich schminken lassen, während die Guggen weiterspielten. Auch ein Clown schaute in der Halle vorbei. **Seite 7**



Die Gugge Räbefoniker aus Untersiggenthal am Umzug in Villnachern

BILD: MG

DIESE WOCHE

KRIMIKOMÖDIE Mit schwarzem Humor bringt die Theatergruppe Hottwil den Bestseller «Achtsam morden» auf die Bühne. **Seite 3**

FRAUMENTAG Marie Heim-Vögtlin aus Bözen war eine Vorreiterin. Sie wurde im Jahr 1872 die erste Ärztin der Schweiz. **Seite 9**

HIRNTRAINING Bewegung und Kontakte: Wissenschaftlerin Susan Mérillat erklärt, wie das Gehirn im Alter fit bleibt. **Seiten 20 und 21**

ZITAT DER WOCHE

«Die Frauen mussten ohne Männer schauen, dass der Karren läuft.»



Irene Leuenberger erinnert sich an die Einführung des Frauenstimmrechts. **Seite 7**

GENERAL-ANZEIGER

Effingermedien AG | Verlag
Dorfstrasse 69, 5210 Windisch
Telefon 056 460 77 88 (Inserate)
Redaktion 056 460 77 88
redaktion@effingermedien.ch
inserate@effingermedien.ch · effingermedien.ch

BROCKI INTERNATIONAL Haus- und Wohnungsräumungen

(28 Jahre Erfahrung, zuverlässig, effizient, flexibel und umweltgerechte Entsorgung)

Wiederverwendbares können wir diversen Hilfswerken weitergeben.

BROCKI INTERNATIONAL
M. Burkhalter
079 737 56 74
info@brocki-international.ch

Mitmachen

Engagieren Sie sich für Ihre Mitmenschen im Kanton Aargau

Telefon 062 835 70 40
info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/mitmachen

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Aargau

130674 BAG



DIE NEUE V-KLASSE MARCO POLO
BEI MERBAG WETTINGEN.

Jetzt V-Klasse Marco Polo
Probe fahren:
merbag.ch/marco-polo

MERBAG

Mercedes-Benz Automobil AG in Ihrer Nähe:
Wettingen Otelfingerstrasse 44 · 5430 Wettingen · merbag.ch/wettingen

WINDISCH: Nachruf auf den Lehrer und Berufsberater Hansruedi Bolliger

Ein Ruedertaler in Westminster

Hansruedi Bolliger behielt den Mutterwitz seiner Ruedertaler Heimat, aber er erweiterte seinen Horizont mit steter Bildung.

HANS-PETER WIDMER

Hansruedi Bolliger kam am 14. März 1943 auf einem kleinen Heimetli im heimeligen Ruedertal auf die Welt - in einer Gegend, die wegen ihrer Topografie und landwirtschaftlichen Prägung als «aargauisches Emmental» bezeichnet wird. Den engen, selten mehr als 50 Meter breiten Talgrund säumen 600 bis 800 Meter hohe Hügelzüge. Jahrhundertlang war das Gebiet wegen seiner schwachen wirtschaftlichen Strukturen arm. Die Ruedertaler gelten als bodenständig-abwägend, widerstandsfähig und eigenwillig, aber aufrichtig. Die Herkunft sei prägend, heisst es. Hansruedi Bolliger bewies allerdings, dass die eigene Leistung letztlich noch eine wichtigere Rolle spielt.

Als Fünftklässler zügelte er mit den Eltern und den zwei Geschwistern von Schlossrued nach Hirschthal, besuchte danach die Bezirksschule Schöffland und absolvierte anschliessend die Verkehrsschule in Olten. Das ebnete ihm den Weg für eine Verwaltungslehre bei der Post. Doch er wollte mehr. Durch Kurse bei der Akademikergemeinschaft strebte er ein Jura- oder Theologiestudium an, entschied sich dann aber für die vom Aargau eingeführte Lehrer-Sonderausbildung für Berufsleute, die den Lehrkräftemangel linderte und den Aargauer Schulen erfahrene neue Kräfte zuführte. Die Zeit im Seminar



Hansruedi Bolligers trockener Humor erheiterte manche Runde

BILD: ZVG

Wettingen hinterliess bei Hansruedi Bolliger lebenslange Erinnerungen und tragende Freundschaften.

Aus dem englischen Parlament

Bei einem Sprachaufenthalt in London wurden ihm ein Besuch im Unterhaus in Westminster sowie ein Kontakt zu

einem Abgeordneten vermittelt. Das Erlebnis war nachhaltig. Bis in die letzten Monate seines Lebens verfolgte er regelmässig die Fernsehübertragungen aus dem englischen Parlament. Er kannte dessen Gepflogenheiten aus dem Effeff, zum Beispiel die Sitz- und Rangordnung auf

der Regierungsbank und in den Oppositionsreihen. Der trockene englische Humor tat es ihm besonders an. Damit verfeinerte er den Mutterwitz seiner Ruedertaler Heimat und erheiterte manche Runde.

Als frisch ausgebildeter Lehrer übernahm er eine Sekundarschulklasse auf dem Bözberg, bildete sich aber bald zum Berufsberater aus und betreute sechs Jahre bei der IV-Regionalstelle Basel-Solothurn die berufliche Wiedereingliederung von Personen mit Einschränkungen. Mit reicher Erfahrung kehrte er danach in den Lehrberuf zurück und wurde in Windisch sowie zum Schluss in Aarau Berufswahllehrer für Schülerinnen und Schüler des 10. Schuljahrs - gleichzeitig mit der Gattin Elisabeth, die an der Sekundarschule Windisch und später an der Kaufmännischen Berufsschule Brugg unterrichtete.

Aus gesundheitlichen Gründen liess sich Hansruedi Bolliger mit 61 Jahren vorzeitig pensionieren. Einen Tag nach seinem Rücktritt erlitt er einen Herzinfarkt. Es blieben ihm aber noch 23 erfüllte Jahre, die er der Familie mit den Söhnen Severin und Philipp sowie dem Eigenheim in Brugg widmete, das er mit handwerklichem Geschick zum Teil selbst ausbaute. Zudem pflegten er und Elisabeth einen treuen Freundeskreis, unter anderem eine jahrelange Samstagmorgen-«Gipfelkonferenz» im «Papillon» Lauffohr. Vor drei Jahren wechselte die Eheleute in eine Wohnung des Alterszentrums Sanavita in Windisch. Von einer Grippe im Januar erholte sich Hansruedi Bolliger nicht mehr. Über seinen Tod hinaus bleibt die Erinnerung an einen vielseitig interessierten Menschen mit träfer Ausdruckskraft.

FILMTIPP



Marty Supreme, US 2025, im Kino

Schlagkräftige Maus

Marty Mauser gehört die Welt. Davon ist der Tischtennisspieler überzeugt. Marty (Timothée Chalamet) gehört unbestritten zu den besten seines Fachs - doch der ungestüme junge Kerl steht sich mit seiner arroganten Anspruchshaltung nicht selten selbst im Weg. Im packenden und atemlosen «Marty Supreme» zeichnet der amerikanische Regisseur Josh Safdie das Leben eines talentierten Tischtennis-Bros nach, der auf dem Weg nach oben mit dem Leben - und dem Geld - seiner Mitmenschen spielt. «Marty Supreme» ist ein Faustschlag von einem Film, ein grobes, klobiges Werk, das den American Dream nicht nur lächerlich macht, sondern komplett demontieren möchte. Dabei streift der nicht unumstrittene Safdie durchaus die Grenzen des guten Geschmacks. Sein Umgang mit den drei zentralen Frauenfiguren, die scheinbar nur zu Begattungs- und/oder Bemutterungszwecken im Drehbuch stehen, ist bestenfalls fragwürdig. Aber auch der Entscheid, den kanadischen Businessmann und Trump-Fanboy Kevin O'Leary, der gern mit dem Image des Bösewichts kokettiert, in einer Antagonistenrolle zu casten, darf diskutiert werden.



Olivier Samter
Filmjournalist

STIFTUNG KINDERHEIM BRUGG



Vertreterinnen des Soroptimist International Clubs Bremgarten-Freiamt (von links): Susanne Richei, Manuela Luzio, Andrea Saxer, Dorothé Bokhoven. In der Mitte der Geschäftsleiter der Stiftung Kinderheim Brugg, Daniel Wölfle

BILD: ZVG

Benefizkino für einen neuen Spielplatz

Auf Einladung des Soroptimist International Clubs Bremgarten-Freiamt durfte die Stiftung Kinderheim Brugg im November an einem Benefizabend im Kino Mansarde in Muri teilnehmen. Gezeigt wurde der Film «La Kinderfabrik» von der Regisseurin Christa Miranda - ein eindrückliches Werk, das ein Stück Schweizer Frauengeschichte beleuchtet.

Besonders wertvoll war die persönliche Anwesenheit der Regisseurin Christa Miranda sowie der Protagonistin Nicole Wey, die den Abend mit Gesprächen und Einblicken in die Entstehung des Films bereicherten. Die Veranstaltung stiess auf grosses Interesse und verband kulturellen Austausch mit sozialem Engagement.

Der gesamte Erlös des Benefizabends kommt der Stiftung Kinderheim Brugg zugute. Bei der offiziellen Spendenübergabe überreichten die Vertreterinnen des Soroptimist International Clubs Bremgarten-Freiamt Daniel Wölfle, Geschäftsleiter der Stiftung Kinderheim Brugg, symbolisch einen Playmobil-Spielplatz. Die Spende wird für den Bau eines neuen Spielplatzes am Standort Brugg eingesetzt, der den Kindern und Jugendlichen zukünftig Raum für Spiel, Bewegung und Begegnung bieten soll.

Die Stiftung Kinderheim Brugg bedankt sich beim Soroptimist International Club Bremgarten-Freiamt für die Einladung, die Organisation des Abends, die grosszügige Unterstützung und das nachhaltige Engagement zugunsten der Kinder.

ZVG

BAUGESUCHE

brugg

130701 GA

1. Bauherrschaft: Gremminger T. und Süess Gremminger B., Im Hof 9, 5200 Brugg

Bauvorhaben: 2025-0107, Umbau bestehendes Wohnhaus zu zwei Wohneinheiten, Im Hof 9, Brugg, Parz. 1127

Weitere Genehmigungen: Weitere Bewilligungen und Zustimmungen kantonaler oder eidgenössischer Behörden sind notwendig

2. Bauherrschaft: Gremminger T. und Süess Gremminger B., Im Hof 9, 5200 Brugg

Bauvorhaben: 2025-0108, Umbau Ökonomiegebäude «Schürli», Einbau Wohneinheit, Im Hof 10, 5200 Brugg, Parzelle 1112

Weitere Genehmigungen: Weitere Bewilligungen und Zustimmungen kantonaler oder eidgenössischer Behörden sind notwendig

3. Bauherrschaft: Rybaniec R. und A., Habsburgerstrasse 54, 5200 Brugg

Bauvorhaben: 2025-0109, Abriss Garagengebäude, Erstellung Hauseinfahrt, Vorbereitung für neues Gartenhaus und neue Sauna, Habsburgerstrasse 35, 5200 Brugg, Parz. 1223

Weitere Genehmigungen: Weitere Bewilligungen und Zustimmungen kantonaler oder eidgenössischer Behörden sind notwendig

4. Bauherrschaft: Profond Anlagestiftung, Zollstrasse 62, 8005 Zürich

Bauvorhaben: 2025-0112, Ersatzneubau Gewerbe- und Wohnhaus, Sanierung MFH, Annerstrasse 8/10b, Hauptstrasse 4/8, Brugg, Parz. 638, 637, 1849

Weitere Genehmigungen: Weitere Bewilligungen und Zustimmungen kantonaler oder eidgenössischer Behörden sind notwendig

Planaufgabe: Die Unterlagen liegen vom 06.03.2026 bis zum 07.04.2026 auf der Abteilung Planung und Bau in Brugg zur Einsichtnahme öffentlich auf.

Einwendungen: Sind dem Stadtrat Brugg mit Antrag und Begründung einzureichen bis zum 07.04.2026.

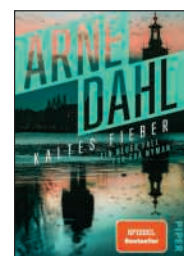
Abteilung Planung und Bau, Brugg

AMTLICHE PUBLIKATION

BUCHTIPP

Bibliothek Windisch

Kaltes Fieber



Roman von Arne Dahl
Piper, 2025

Ermittler Lukas Frisell entdeckt eines Morgens eine Skulptur, die am Tag zuvor noch nicht da war. Die Zeusstatue aus Gips, exakt einem der sieben Weltwunder nachgebaut, zerfliesst, als es zu regnen beginnt, und entblösst eine Leiche, in ihrem Mund die Nachricht «Du weisst, was du getan hast». Einige Tage später, nach dem dritten als Weltwunder inszenierten Leichenfund, wird Eva Nymans Nova-Team klar, dass es sich um eine Serie handelt. Mittendrin Ankans verzweifelte Suche nach dem kürzlich verschwundenen Kollegen. Spuren führen teils in die Kunst-, teils in die Drogenzene, in den Handel mit Fentanyl. Gibt es Zusammenhänge? Könnten Kunstschaffende solche Morde begehen? Spannend und reflektiert streut Dahl immer wieder neue Puzzleteile aus und bringt die Stränge zusammen, ist dabei gewohnt gesellschaftskritisch und zeigt die Logik des Drogenmarkts auf. Dahls Roman ist nicht nur wegen der Mordermittlung sehr spannend. Die Grenzen zwischen Spiel und Ernst, Kunst und Zerstörung, Leben und Tod verschwimmen. Arne Dahl zu lesen, ist wie einen Film zu sehen. Die Figuren entwickeln sich, sind vielschichtig und glaubwürdig. Spannend bis zur letzten Seite.



Denise Maurer
Mitarbeiterin der Gemeinde- und Schulbibliothek Windisch

HOTTWIL: Theaterabend der Spielleute mit «Achtsam morden»

Wenn Achtsamkeit mörderisch wird

Mit schwarzem Humor und scharfer Beobachtungsgabe bringt die Theatergruppe Hottwil den Bestseller «Achtsam morden» auf die Bühne.

ISABEL STEINER PETERHANS

Letzte Woche lud der Verein Spielleute Hottwil zu einer etwa einstündigen Pressekonferenz in die Turnhalle. Mit viel Charme und noch mehr Begeisterung stellten sie ihre aktuelle Produktion «Achtsam morden» vor. Sogar drei kurze Szenen wurden aufgeführt. «Was beim Theaterstück zunächst nach einem Achtsamkeitsseminar klingen könnte, entfaltet sich rasch zu einer bitterbösen Geschichte über Kontrolle, Gelassenheit und die Tücken moderner Selbstoptimierung», berichtete Christa Leber, Präsidentin der Spielleute Hottwil.

Aber worum geht es im mörderischen Zweiakter, in dem es heiter, aber keineswegs harmlos zugeht? Im Zentrum der Geschichte steht Philipp Röthlisberger, ein überarbeiteter, eher nicht empathischer Strafverteidiger, der auf Wunsch seiner Frau endlich mehr Balance in sein Leben bringen soll. Widerwillig besucht er ein Achtsamkeitstraining - mit unerwarteten Folgen. Denn der smarte Anwalt lernt, Grenzen zu setzen, den Fokus zu halten und konsequent zu handeln. Vielleicht ein bisschen zu konsequent.

Über 20 Figuren

Unter der Regie von David Imhoof, der bereits mehrere erfolgreiche Produktionen mit den Spielleuten realisiert hat, hauchen 11 Darstellerinnen und Darsteller insgesamt über 20 Figuren Leben ein. Die Laienschauspielerinnen und -schauspieler sehen sich also teilweise mit Doppelrollen konfrontiert, einige sogar mit Dreifacheinsätzen. Mit Tempo, Witz und feinem Galgenhumor gelingt ihnen eine bewun-



Die Spielleute Hottwil präsentieren ein heiteres, aber keineswegs harmloses Theaterstück

BILD: ISP

dernswerte Gratwanderung zwischen Krimikomödie und Achtsamkeitsratgeber. Die Bühne, bestehend aus drei einfachen kargen Holzwürfeln mit Treppen, wird zum Schauplatz eines tragikomischen Selbstfindungstrips, bei dem Entspannungstraining und Mordlust Hand in Hand gehen. Die Dialektfassung von Joëlle Dolder verleiht dem Stück zusätzlichen Charme und Lokalkolorit, während das Ensemble mit Spielfreude und präzisiertem Timing überzeugt. Das Publikum darf sich also auf eine stringente Inszenierung freuen.

Neben dem kulturellen Genuss kommt das leibliche Wohl am Theater-

abend nicht zu kurz. 90 Minuten vor Vorstellungsbeginn öffnen Kasse, Bar und Theaterwirtschaft. Dort können die Gäste den Abend mit einem Glas Wein, einem Cüpli oder einem kühlen Bier einläuten.

Ab 18.30 Uhr stehen warme und kalte Speisen bereit, dazu Patisserie in der Pause. Und nach der Aufführung hat man Gelegenheit, den Abend bei Kaffee und Kuchen oder einem Drink an der Theaterbar ausklingen zu lassen. Für zusätzliche Spannung sorgt eine Tombola, bei der es an allen Aufführungstagen Preise zu gewinnen gibt. Selbstverständlich sind Rollstuhlplätze vorhanden, was bei der

Reservation entsprechend angegeben werden kann.

Die Theatergruppe hat sich in den vergangenen Jahren einen festen Platz in der regionalen Kulturszene erarbeitet. Die Spielleute Hottwil sind bekannt dafür, dass sie sich auch an eher unkonventionelle Theaterstücke wagen. Mit «Achtsam morden» beweist die Truppe erneut ein feines Gespür für zeitgemässen Humor und gesellschaftliche Themen, umgesetzt mit einer grossen Portion Spielfreude und Engagement.

**Ab Freitag, 13. März, 20 Uhr
Turnhalle, Hottwil**

RINIKEN: Umzug unter dem Motto «Schlimmer goht immer»

Riniken im Fasnachtsfieber

Am Sonntag wurde Riniken vom Fasnachtsfieber gepackt - laut, bunt und selbstironisch zog der Umzug durch die Gemeinde.

ISABEL STEINER PETERHANS

Am letzten Sonntag war Riniken während ein paar Stunden keine ruhige Aargauer Gemeinde mehr, sondern steckte voll Farbe, fröhlichem Lärm und Lebensfreude. Unter dem augenzwinkernden Motto «Schlimmer goht immer» zog sich der Fasnachtsumzug wie ein buntes Band durch die Strassen.

Um 13.33 Uhr setzte sich der Tross in Bewegung, angeführt von De Komedi. Dazwischen mischten sich bunte, selbst gebaute Grossfahrzeuge sowie verschiedene Guggenformationen mit kreativen wunderbaren Kostümen, die irgendwo zwischen Recyclingkunst und Genialität lagen. Die Zuschauerinnen und Zuschauer drängten sich am Strassenrand, winkten, strahlten, lachten und liessen sich gern mit Konfetti und Bonbons bewerfen und von der guten Laune anstecken. Gestartet wurde beim Kreuzweg, später ging es durch die Ausserdorfstrasse zum Oberdorf, durch die Mühlegasse und dem Leeweg entlang zur Turnhalle. Im Anschluss daran gab es Guggenkonzerte auf dem Schulhausplatz.



Zahlreiche Guggen wie die Sumpfberghüüler waren am Umzug dabei

BILD: ISP

Chuestallfäger und Gruftis

Fast 20 Guggen und Wagen waren heuer in Riniken beim Umzug unterwegs. Allen voran natürlich das Heimspiel mit Opus C Senil, später dann Opus C Voll. Auch die Chuestallfäger aus Widen fehlten nicht, ebenso die Gruftis aus Windisch. Die Amigos aus Birr waren ebenfalls unterwegs, genauso wie die Wehweli aus Vogelsang, die Absoluti Hopfekiller und die

Sumpfberghüüler aus Oberrohrdorf. Für viele Jös und Ohs sorgte der Familienverein Rüfenach mit der Pi-Pa-Pinguin-Parade.

Riniken zeigte an diesem Tag, dass Fasnacht nicht Perfektion, sondern Leidenschaft bedeutet. Zwischen einem gerissenen Tambourfell, einem leicht schiefen Umzugswagen und einem Clown, der seine Nase verlor, lag das Herzblut einer Dorfgemein-

schaft, die wusste, wie man feiert. Als gegen Abend um 17.30 Uhr die Feier in der Opus-Bar auf dem Tannegg-Parkplatz ihren Höhepunkt fand, war die Stimmung euphorisch, die Stimmen waren teilweise heiser und die Gläser voll.

Es war einer dieser Tage, an denen man sich sicher war: Ja, schlimmer könnte es sein, aber schöner wohl kaum.

Inserate

Maison Mollerus
**Neue Frühlingsfarbe
deep blue**

www.lederkueng.ch
LEDER KÜNG BRUGG
Hauptstrasse 9 in der Altstadt
Telefon 056 441 45 41

Wir freuen uns
Auf Ihren Besuch

**Weinmesse
Aargau**

Campusaal Windisch
Fr 13.3.2026 16 - 21 Uhr
Sa 14.3.2026 14 - 21 Uhr

WEINGUT SCHÖDLER VILIGEN
www.schoedlerwein.ch

SCHINZNACH Mehrerträge bei Steuern

Die Jahresrechnung 2025 von Schinznach schliesst mit einem Aufwandüberschuss von 805 530 Franken ab (Budget: Aufwandüberschuss 1,25 Millionen Franken). Mehreträge bei den Steuereinnahmen von rund 370 000 Franken führten hauptsächlich zum besseren Ergebnis. Die Spezialfinanzierungen Wasserwerk und Abwasserbeseitigung schliessen mit einem Ertragsüberschuss, die Abfallwirtschaft mit einem Aufwandüberschuss ab. Die Ausgaben für die laufenden Investitionsprojekte der Einwohnergemeinde (ohne Spezialfinanzierungen) betragen 704 380 Franken (Budget: 886 100 Franken). Die Einnahmen beliefen sich auf 168 185 Franken, die gegenüber dem Budget von 644 000 Franken um 475 814 Franken geringer sind. Die Differenz ist zurückzuführen auf Auszahlungen, die noch nicht erfolgt sind, da die Projekte noch nicht abgeschlossen oder weit genug fortgeschritten sind.

HINWEIS DER REDAKTION

Redaktionsschluss für eingesandte redaktionelle Texte ist jeweils am Freitag um 9 Uhr.

Inserat

**Trockene
Augen?**

Jetzt Termin für eine
Analyse vereinbaren.

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

HAUSEN AG

Mitteilungen
aus der GemeindeKuko-Vortrag – Direktor des Zoos
Zürich in Hausen AG

Reminder! Am Montag, 23. März, kommt Severin Dressen, Direktor des Zoos Zürich, nach Hausen AG. In seinem Vortrag gewährt der Direktor einen Blick hinter die Kulissen eines modernen Zoos und berichtet über die Aufgaben Artenschutz, Naturschutz, Forschung und Bildung. Kommen Sie vorbei und erfahren Sie Spannendes. Der Eintritt kostet 20 Franken. Tickets sind ab sofort über Eventfrog erhältlich.

Montag, 23. März, 19.30 Uhr, Gemeindegasthaus Hausen AG

Fristerstreckung Steuererklärung
2025

Die Frist zur Einreichung der Steuererklärung von nicht selbstständig Erwerbenden, Rentnern, Studenten, Erwerbslosen usw. ist der 31. März. Selbstständig Erwerbende, Landwirte und sekundär Steuerpflichtige haben die Steuererklärung bis zum 30. Juni einzureichen. Je früher Sie Ihre Steuererklärung einreichen, desto eher kann die definitive Abrechnung mit der Steuerveranlagung erfolgen. Sollte Ihnen aber die fristgerechte Einreichung der Steuererklärung nicht möglich sein, richten Sie bitte innerhalb der Abgabefrist ein Fristerstreckungsgesuch an die Abteilung Steuern oder beantragen Sie es online unter www.ag.ch/efristerstreckung.

Information: Bis zum 30. Juni muss im ordentlichen Verfahren kein Fristerstreckungsgesuch gestellt werden, bis zu diesem Datum erfolgt keine Mahnung.

Für Jugendliche: Info über Steuern

Die Website steuern-easy.ch bietet wertvolle Informationen und Tipps rund um das Thema Steuern. Das Angebot richtet sich speziell an Jugendliche und junge Steuerpflichtige. So gelingt das Ausfüllen der Steuererklärung ganz easy. Hineinklicken lohnt sich!

Fahrdienstteam Brugg und Eigenamt
sucht freiwillige Fahrerinnen und Fahrer

Über den Fahrdienst der Koordinationsstelle Alter Region Brugg können Fahrten (wie z. B. Arztbesuche, Einkaufen usw.) von Seniorinnen und Senioren unkompliziert angemeldet werden.

den. Die Koordination des Fahrdienstes übernimmt anschliessend die sorgfältige Absprache und die Einsatzplanung mit den Teams der freiwilligen Fahrerinnen und Fahrer. Das Angebot findet grossen Anklang und erfreut sich wachsender Beliebtheit bei der älteren Bevölkerung. Rückmeldungen zeigen, dass die Gäste den Fahrdienst sehr schätzen und dankbar sind, sich auf diese Unterstützung verlassen zu können. Um der steigenden Nachfrage weiterhin gerecht zu werden, ist der Fahrdienst auf neue freiwillige Fahrerinnen und Fahrer angewiesen. Anforderungen an Fahrerinnen und Fahrer

- Freude an freiwilligem Engagement
 - Gute Fahrsicherheit und Kenntnisse im Strassenverkehr
 - Eigenes Auto zur Ausführung der Fahraufträge
 - Zeitliche Verfügbarkeit an Werktagen, eventuell auch samstags
 - Freude am Kontakt und am Unterwegssein mit Seniorinnen und Senioren
- Was den Fahrerinnen und Fahrern angeboten wird
- Selbstständige Wahl der Fahr-einsätze
 - Gut eingespieltes Fahrerteam im Eigenamt
 - Engagiertes Fahrerteam in der Region Brugg
 - Kleine Entschädigung für ausgeführte Fahraufträge
 - Wertschätzende und offene Kommunikation
 - Offenes Ohr bei Fragen, Unklarheiten und Ideen

Bei Interesse dürfen Sie sich gern an Jeannette Wehrli, Koordination Fahrdienst, wenden (079 576 17 56, fahrdienst-alter@windisch.ch).

Seniorenmittagstisch
Stiftung Domino

Am Donnerstag, 12. März, findet der nächste Seniorenmittagstisch im Café Domino statt. Anmeldungen sind bis zum Vortag möglich (056 448 90 66 oder gastronomie@stiftung-domino.ch). Der Küchenchef stellt unter Berücksichtigung der Vorlieben der Teilnehmenden ein Menü zusammen, das immer eine Dessertüberraschung enthält. Es gibt eine vegetarische Variante, Diätwünsche können berücksichtigt werden. Details finden Sie auf der Website stiftung-domino.ch/gastronomie/seniorenmittagstisch.



Haochen Zahn

Alternative und natürliche Behandlungsmethoden
für Ihre Gesundheit.Ihr Weg zu mehr Wohlbefinden:
Tag der offenen Tür in Ihrer TCM-Praxis Brugg

Fühlen Sie sich im Frühling beeinträchtigt von Symptomen wie: **Migräne, Rückenschmerzen, Nackenverspannung, Arthritis, Rheuma, Schwindel, Stress, Depression, Schlafstörungen, Heuschnupfen, Müdigkeit usw.?**

Entdecken Sie, wie die traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bei diesen und zahlreichen anderen Beschwerden erfolgreich und ganzheitlich wirkt. Besuchen Sie uns am Tag der offenen Tür!

Wir laden Sie herzlich zu unserem Informationstag in unserer Praxis in Brugg ein, um die Heilkraft der TCM kennenzulernen.

Termine im März:

Jeden Montag, Dienstag und Donnerstag, 8 bis 12.30 Uhr und 14 bis 18.30 Uhr

Ihr Programm:

- kostenlose individuelle Gesundheitsberatung
- gratis Puls- und Zungendiagnose
- kostenlose 15-minütige Probebehandlung (Tuina-Massage, Akupunktur oder Schröpfen)

Lernen Sie unseren deutschsprachigen TCM-Therapeuten, Herrn Zhan, persönlich kennen. Seine Behandlungen sind durch die Zusatzversicherung für Alternativmedizin bei den Krankenkassen anerkannt.

Vor Anmeldung erforderlich.

Kontaktieren Sie uns telefonisch (056 442 69 69) oder per E-Mail (brugg@tcm-helvetica.ch).

Neumarktplatz 7, 5200 Brugg (oberhalb Interdiscount/Eingang links am Gebäude)

130665 GA

VERANSTALTUNGEN

130705 A3

präsentiert

Achtsam morden

ein bitterböses Vergnügen

Spielplandaten (jeweils ab 20 Uhr)

FR	13. März 2026
SA	14. März 2026
DI	17. März 2026
MI	18. März 2026
FR	20. März 2026 ausverkauft!
SA	21. März 2026 ausverkauft!

Aufführungsort
Turnhalle Hottwil (Mettauertal)

Info und Ticket-Reservation
www.theater-hottwil.ch oder
jeweils freitags (bis 13.3.) von
19–20 Uhr unter 077 499 04 78

Nur noch wenige Tickets!

www.theater-hottwil.ch



ARBEITSMARKT

Pflichtbewusster Teamplayer
(59) sucht neues Abenteuer.

Diskreter CH-Freelancer mit schneller Auffassungsgabe sucht abwechslungsreichen Voll- oder TZ-Allrounder-Job. Ob Aushilfe, Projekt oder schon Chaos – ungeniert melden. lars@yetnet.ch

130657 GA

Leiter Getreidesammelstelle / Agrarmitarbeiter
80-100% (w/m/d)

Für unsere Getreidesammelstelle in Brugg / Windisch und das Agrarcenter in Gebenstorf suchen wir, **per sofort oder nach Vereinbarung**, eine motivierte, selbständige und aufgestellte Persönlichkeit als Leiter Getreidesammelstelle / Agrarmitarbeiter.

Ihre Aufgaben

- Annahme, Reinigung, Trocknung und Lagerung von Getreide und Ölsaaten
- Überwachung, Veredelung und Verladung von Getreide und Ölsaaten
- Bedienung der Siloanlage
- Laborarbeiten und Qualitätskontrollen
- Administrative Arbeiten in der Sammelstelle inkl. Lagermeldungen
- Verantwortlich für Wartung und Unterhalt der Siloanlagen und unseren Immobilien
- Mithilfe und fachliche Beratung unserer Kunden im Agrarcenter

Ihr Profil

- Sie verfügen über eine mehrjährige Erfahrung in einer vergleichbaren Funktion
- Sie haben eine landwirtschaftliche oder ähnliche Ausbildung abgeschlossen
- Sie haben handwerkliches Geschick und sind technisch versiert
- Sie verfügen über gute PC-Kenntnisse
- Sie besitzen Stapler- und Führerausweis der Kat. B
- Sie sind eine engagierte, zuverlässige und verantwortungsvolle Person
- Sie haben eine selbständige, flexible und zuverlässige Arbeitsweise

Ihre Vorteile

- Verantwortungsvolle und abwechslungsreiche Tätigkeit in einem modernen und lebhaften Betrieb
- Sorgfältige Einarbeitung in den neuen Arbeitsbereich
- Interessante Entwicklungsmöglichkeiten und vielfältige berufliche Weiterbildungen
- Fortschrittliche Anstellungsbedingungen mit fünf Wochen Ferien, Einkaufsvergünstigungen und überdurchschnittlichen Sozialleistungen

Ihr Kontakt

Für weitere Auskünfte steht Ihnen **Stephan Märki**, Leiter Agrar, unter **058 476 93 60** gerne zur Verfügung. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann bewerben Sie sich noch heute! Wir freuen uns auf Ihre Online-Bewerbung per E-Mail an: personal@landiwasserschloss.ch

www.landiwasserschloss.ch

130663 RSK

TRAUERANZEIGE

Einschlafen dürfen, wenn man müde ist,
und eine Last fallen lassen dürfen,
die man sehr lange getragen hat,
das ist eine köstliche, eine wunderbare Sache.
Hermann Hesse

Mönthal, im Februar 2026

Traurig, aber mit vielen schönen Erinnerungen nehmen wir Abschied von meinem lieben Mann, unserem Vater, Schwiegervater, Stiefvater, Däddy, Bruder, Schwager und Cousin

Marcel Refer-Frey

12. August 1949 bis 23. Februar 2026

Aus unserem Leben bist du gegangen,
in unseren Herzen bleibst du

Agnès Refer-Frey mit Familie

Wir nehmen Abschied am Donnerstag, 12. März 2026, um 14.00 Uhr in der reformierten Kirche Bözberg.

Die Urne wird im engsten Familienkreis auf dem Friedhof beigesetzt.

MÜLLIGEN: Kinderfasnacht in der Mehrzweckhalle

Tanz, Trompeten und ganz viel Glitzer

Die Kinderfasnacht lockte viele kleine Närrinnen und Narren an, und in der Mehrzweckhalle wurde ein Fest voller Magie gefeiert.

ISABEL STEINER PETERHANS

Es wurde getrötet, gelacht, gesungen, gesprungen und getanzt, und das den ganzen Nachmittag lang. Die Mehrzweckhalle von Mülligen verwandelte sich am vergangenen Samstag in ein kunterbuntes Wirbelwunderland aus Kostümen, Konfetti und strahlenden Gesichtern. Wer an diesem Nachmittag dort war, konnte kaum stillstehen: Überall hüpfen kleine Prinzessinnen, Feuerwehrleute, Piraten und Superhelden, als hätten sie die Welt kurzerhand auf den Kopf gestellt.

Der Kinderfasnachtsverein Mülligen, bestehend aus vier engagierten

Frauen und Müttern, hatte keine Mühen gescheut, um den jungen Närrinnen und Narren einen unvergesslichen Nachmittag zu bereiten. Die Dekoration, fantasievoll gestaltet von den Schülerinnen und Schülern der Schule Mülligen, machte aus der Halle ein farbenfrohes Spektakel, und die fröhlichen Klänge schwappten wie Wellen durch das Publikum. Um gute Stimmung kümmerte sich Alleinunterhalterin Carmen von der Firma Kinderfreude aus Forch. Mit ihrer ansteckenden Art brachte sie die Kinder zum Singen, Hüpfen und Lachen. Sie tanzte vor, animierte zu Spielen und hatte die Halle im Nu fest im Griff. Auch fürs leibliche Wohl war bestens gesorgt: Der Geruch von Pommes frites mischte sich mit Kaffeeduft. Während sich die Erwachsenen mit einem Glas Prosecco oder Bier zuprosseten, freuten sich die Kinder über Kuchen, Gummischlangen, Sirup oder Mineralwasser sowie Süssgetränke.



Die Mehrzweckhalle wurde am vergangenen Samstag zu einem fasnächtlichen Wunderland

BILD: ISP



Carmen, Animation Firma Kinderfreude: «Es ist einfach wunderschön zu sehen, wie schnell die Kinder mitmachen. So viel Energie, Begeisterung und Fantasie auf einmal! Wir machen Spiele, eine Polonaise sowie Chicken-Banana und Pikachu.»



Emely, 11: «Ich bin ein Dämon und habe mich dafür entschieden, weil mir das Kostüm so gefällt. Die Kinder erschrecken sich ziemlich. Das ist cool. Aber ich ziehe dann immer die Maske ab und gebe mich zu erkennen. Fasnachtfeiern ist toll.»



Patricia Mutti, OK-Team: «Solche Anlässe sind wichtig für die Dorfgemeinschaft, und wir haben bewusst auf einen Guggenauftritt verzichtet, sonst würde es in der Halle noch lauter sein.»



Lorin, 8: «Grr! Ich bin ein starker Löwe. Zufälligerweise auch im Sternzeichen. Das Gwändli gehört eigentlich meinem Mami, deshalb ist es mir auch viel zu gross. In der Schule durften wir einmal verkleidet zum Unterricht. Das war super.»



Luar, 7: Als Spider-Man habe ich schnelle Reflexe und rette die Guten. Spider-Man kann Netze schießen und sich durch die Stadt schwingen, das will ich an der Fasnacht auch. Er ist zwar ein Superheld, aber sonst ein normaler Junge wie ich.»

LESERBRIEFE

■ Gemeindeland gehört in Gemeindehand

Aus Fehlern lernt man. Eigenes Land soll nicht mehr verkauft werden, wie das leider vor Jahren mit der Millionenmatte oder Fehlmannmatte geschehen ist. Das Land im Vorderen Chilefeld soll in Gemeindehand bleiben und der Gemeinde jährlich Baurechtszins bringen. Anstatt mit einem Verkauf des Landes auf dem überbelegten Immobilienmarkt einen möglichst hohen Preis herauszuholen, verhält sich die Gemeinde mit diesem Vorschlag weitsichtig und nachhaltig. Mit dem Verbleib des Landes in Gemeindehand kann die Gemeinde Einfluss auf die Überbauung und die Mieten nehmen. Mit diesem Vorgehen entzieht die Gemeinde das Land der Spekulation. Der Baurechtsvertrag Vorder Chilefeld verdient deshalb ein klares Ja.

ROSI MAGON, WINDISCH

■ Ein Nein in die Urne

Der Baurechtsvertrag zum Vorder Chilefeld weist gravierende Mängel auf und widerspricht grundlegenden ökonomischen Regeln. Im Jahr 2022 wurde das Land mit 1000 Franken pro Quadratmeter bewertet. Für den vorliegenden Baurechtsvertrag wurde dieser jedoch auf 899 Franken reduziert. Die Differenz von über 0,5 Millionen Franken musste buchhalterisch ausgeglichen werden. Das ist kein gutes Geschäft für unsere Gemeinde. Noch problematischer: Der zu tief angesetzte Baulandpreis von 899 Franken pro Quadratmeter wird nicht indexiert. Das bedeutet, er bleibt während der gesamten Vertragsdauer von 99 Jahren unverändert. In einer Zeit, in der Bauland kontinuierlich an Wert gewinnt, verzichtet die Gemeinde damit langfristig auf erhebliche Einnahmen. Deshalb: Nein zu diesem Baurechtsvertrag.

TONI BURGER, WINDISCH

VILLIGEN: Gaunerkomödie der Theatergruppe Villigen

Showdown im Zugabteil

Die Theatergruppe Villigen bringt mit «Arsène Lupin – der Coup im Luxuszug» ein Stück auf die Bühne, das bisher kaum gespielt wurde.

MARKO LEHTINEN

Es ist das neue Theaterstück eines Schweizer Autors, entstanden im vergangenen Jahr. Der Autor heisst Atréju Diener. Er leitet das Lektorat des Verlags Breuninger, mit dem die Theatergruppe Villigen eng zusammenarbeitet, und hat sich für die Gaunerkomödie «Arsène Lupin – Der Coup im Luxuszug» vom französischen Autor Maurice Leblanc inspirieren lassen.

Pascal Schwarz, Präsident der Theatergruppe, erklärt, wie ausgerechnet dieses Stück nun auf die Bühne kommt. «Der Verlag weiss, was unser Publikum sucht: Es soll etwas Lustiges sein», sagt er. «Eine Rolle spielt auch, wie viele Schauspielerinnen und Schauspieler uns zur Verfügung stehen.» Dann stelle der Verlag jeweils eine Liste mit Stücken zusammen. Ein Komitee der Theatergruppe gehe diese Stücke durch und suche am Ende eines aus. «Beim vorliegenden Stück sind wir meines Wissens erst die dritte Theatergruppe, die es aufführt», so Schwarz.

Eine Halskette im Visier

«Arsène Lupin – der Coup im Luxuszug» spielt in einem Wagon im Simplicon-Nostalgie-Express. Dort hat es jemand auf die äusserst wertvolle Halskette einer gewissen Sophie von



Das neue Stück der Theatergruppe spielt in einem Wagon

BILD: ZVG

Falkenstein abgesehen. Um Mitternacht soll das Schmuckstück im Zug entwendet werden, und zwar vom Gentleman-Gauner Arsène Lupin, so die Geschichte. Nur einer ist in der Lage, den Diebstahl zu verhindern: Inspektor Henri Ganimard, Lupins grösster Widersacher. Für ihn ist klar, jeder könnte der Dieb sein, denn Lupin ist ein Meister der Verkleidung. Es kommt zum Showdown.

Bühnenbild als Herausforderung

Das Bühnenbild stellt die Theatergruppe vor einige Herausforderungen. «Es ist speziell für uns, weil das Stück in einem Zugabteil spielt und die bespielbare Fläche viel kleiner ist

als sonst», sagt Schwarz. «Wir haben in der Tiefe viel weniger Platz zum Spielen – vor allem, wenn bis zu zehn Leute aufs Mal auf der Bühne stehen. Das ist eine Umstellung für die Truppe.»

Im Gegensatz zu vielen anderen Theatergruppen und Vereinen haben die Villiger genügend Leute, um ihre Reihen zu füllen – vom üblichen Mitgliederschwund im Vereinswesen keine Spur. «Uns geht es sehr gut», bestätigt Schwarz. «Wir haben immer wieder neue Leute, die zur Theatergruppe stossen. Im letzten Jahr mussten wir sogar zusätzliche Rollen in unser Stück einbauen, da wir zu viele Leute hatten.»

Gute Durchmischung

Die Truppe habe eine sehr gute altersmässige Durchmischung, so Schwarz. «Die Jüngsten sind etwas über 20, die ältesten über 70 Jahre alt.» Finanziell gehe es der Theatergruppe dank Sponsoren, Gönnern und der Gemeinde ebenfalls gut, so der Präsident. «Und auch hinsichtlich des Publikumsinteresses können wir uns nicht beklagen: Im letzten Jahr war unsere Aufführung fünfmal ausverkauft, und in diesem Jahr läuft es wieder sehr gut.»

Drei der fünf Aufführungen, die vom 6. bis 8. sowie am 13. und 14. März in der Turnhalle Erbslet über die Bühne gehen, sind so gut wie ausverkauft.

AM 8. MÄRZ IST INTERNATIONALER FRAUENTAG

COIFFURE
STYLE FACTORY
Husmatt 1 • 5405 Dättwil
Telefon 056 470 90 90 • www.stylefactory.ch

HOORWERKSTATT image team
Weite Gasse 24
5400 Baden
Telefon 056 221 55 55
www.hoorwerkstatt.com

Flachsacherstrasse 8
5242 Lupfig
Telefon 056 444 89 62
www.imageteam.ch

130704 RSK

Group Fitness Studio

2beActive



20% Rabatt Gültig bis 21.03.2026

130699 RSK

bodyline
medizinische kosmetik
andrea neubauer

**Andrea's
Frühlingsangebot**

**Hautreinigung für Neustarter
Haut-Talg und Milien ade für Fr. 199.–**

Unterstütze deine Haut mit einem Schweizer
Mint-Peeling für Fr. 54.–

www.bodyline.swiss, 056 442 32 42, 5200 Brugg

127158 RSK

**Natürlich schön
mit Naturfarben**
Culumnatura

Öffnungszeiten:
Di/Do/Fr: 8 bis 18 Uhr
Mi: 8 bis 20 Uhr

Coiffure Papillon
Badenerstrasse 24
5442 Fislisbach
Telefon 056 493 16 01
Online-Anmeldung:
www.coiffure-papillon.ch



Monique Granacher

130706 RSK

KATHOLISCHER FRAUENVEREIN BRUGG

Rückblick und Aufbruch an der 119. Generalversammlung

Im Pfarreizentrum der katholischen Kirche in Brugg fanden sich am 22. Januar über 60 Frauen zur 119. Generalversammlung des katholischen Frauenvereins ein. Es war ein Abend, der von Rückblick, Aufbruch und spürbarem Gemeinschaftsgeist geprägt war. Der Frauenverein zählt heute über 200 Mitglieder aus der Region und beweist damit eindrücklich, dass gelebte Solidarität und Geselligkeit nichts von ihrer Bedeutung verloren haben.

Stilsicher führte Corinne Biland, die das Präsidium im März 2025 von Sue Gebard übernommen hatte, durch die Versammlung. Ein zentrales Traktandum des Abends waren die Erneuerungswahlen des Vorstands. Präsidentin Corinne Biland sowie Kassiererin Ursula Hartmann, die über viele Jahre die Finanzen mit viel Sorgfalt geführt hatte, stellten sich nicht mehr zur Wahl, um künftig mehr Zeit für ihr Privatleben zu haben. Neben Helda Amstad, die sich erneut als engagierte Organisatorin zur Verfügung stellte, und Anna Di Paolo als Präsens von Amtes wegen kandidierten vier neue Frauen für den Vorstand: Rebekka Failla übernimmt neu das Präsidium, Sabine Gäumann kehrt als Aktuarin zurück, Gabriele Benz Irniger wird Kassiererin, und Jacqueline van de Meeberg ergänzt das Team als Beisitzerin. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde wurden alle Kandidatinnen mit grossem Applaus gewählt. Als



Neuer Vorstand mit neuer Unterstützung, von links hinten: Gabriele Benz Irniger (Kassiererin), Anna Di Paolo (Präsens), Jacqueline van de Meeberg (Beisitzerin), Adina Tomasi (Mithilfe); von links vorn: Helda Amstad (Organisation Anlässe), Dully Staub (Mithilfe), Rebekka Failla (Präsidentin). Es fehlt Sabine Gäumann (Aktuarin)

BILD: ZVG

Revisorinnen bestätigte die Versammlung Désirée Huber-Nicolet und wählte neu Rita Steiger in das Amt. Besonders erfreulich: Im Laufe des Abends konnten zwei weitere Frauen für eine Unterstützung des neuen Vorstands gewonnen werden, nämlich Adina Tomasi und Dully Staub - ein starkes Zeichen für die Zukunftsfähigkeit des Vereins.

Mit herzlichen Worten und kleinen Geschenken wurden Corinne Biland und Ursula Hartmann für ihr langjähriges, vielseitiges Engagement im Vorstand gewürdigt und verabschiedet,

und ebenso herzlich wurde der neue Vorstand begrüsst.

Neben den Mitgliedern nahmen Gäste aus befreundeten Organisationen teil, darunter Vertreterinnen des Frauenbunds Untersiggenthal, der Kirchenpflege, des Kirchenchors sowie des Vereins Schlomo Relief and Development. Dessen Vertreter präsentierten eindrücklich ihre europaweiten Spendenaktionen zur Unterstützung von Menschen in kriegsgeplagten Ländern wie Syrien, Iran, Libanon und der Türkei. Mit bewegenden Bildern zeigten sie, wie Hilfe

beim Wiederaufbau beruflicher Existenzen und im Bildungsbereich konkret wirkt. Der Frauenverein unterstützte das Hilfswerk noch am selben Abend mit über 1000 Franken. Möglich machte das der Verkauf von selbst hergestellten Strickwaren und der Verkauf der traditionellen Glückssäckli, die von den Mitgliedern mitgebracht und innerhalb der Versammlung weiterverkauft wurden. Dieser gelebte Brauch hat sich in den vergangenen Jahren etabliert und verbindet Geselligkeit und Bescherung mit konkreter Hilfe.

Im Rückblick erinnerte die Versammlung an die vielfältigen Aktivitäten des vergangenen Jahres - zum Beispiel an die Besichtigung der Klosterkirche Königsfelden oder den beliebten Kuchen- und Strickwarenverkauf. Auch 2026 steht ganz im Zeichen gemeinsamer Erlebnisse: Neben monatlichen Wanderungen und Spielabenden sind ein Bowlingabend im Februar, eine Betriebsbesichtigung der Gewürzmühle in Aarau im März, ein Spaghettiplausch im April sowie eine Wallfahrt im September geplant. Kirchliche Höhepunkte wie die Maiandacht oder die Elisabethenfeier im November bleiben feste Bestandteile des Jahresprogramms. Mit Blick auf das kommende Jahr darf der Verein ein besonderes Jubiläum feiern: 2027 wird er 120 Jahre alt. Der neue Vorstand wird sich nun engagiert und motiviert der Planung des Jubiläumsjahres widmen.

ZVG

MÜLLIGEN

Neue Gemein- schreiberin

Bianca Fuchs, die Gemeinbeschreiberin von Mülligen, hat sich entschieden, ihre Tätigkeit in der Gemeinde zu beenden. Der Gemeinderat konnte ihre Stelle per 1. April erfolgreich besetzen. Jasmin Caironi, die derzeit als Stellvertreterin der Gemeinbeschreiberin in Mülligen tätig ist, übernimmt die Funktion.

GA

MANDACH

Jahreskonzert der Dorfmusik

Die Dorfmusik lädt zum Jahreskonzert ein. Mit dem Dirigenten Kurt Schmid aus Oberrohrdorf hat sie ein abwechslungsreiches Konzert einstudiert. Es gibt ausserdem Salziges und Süsses, und dieses Jahr hat die Dorfmusik wieder eine Sautombola organisiert. Am Samstag ist die Küche schon vor dem Konzert in Betrieb (Türöffnung um 18.30 Uhr). Abschliessend lädt die Bar zu einem Absacker ein. Platzreservierungen für den Samstag sind unter dormusik-mandach.ch möglich.

Samstag, 21. März, 20.15 Uhr
Sonntag, 22. März, 14 Uhr
Turnhalle, Mandach

Inserat

Weinmesse Aargau

13./14. MÄRZ 2026
CAMPUSSAAL WINDISCH

Degustieren, entdecken und geniessen – Über 250 Aargauer Weine und Regional-Produkte

Freitag, 13. März 2026, 16-21 Uhr | Samstag, 14. März 2026, 14-21 Uhr

Eintritt CHF 10 inkl. Degustation | Mit Beizli | Stündlich: 10 Minuten Einführung in die Welt des Weingenusses

CAMPUSSAAL, Bahnhofstrasse 6, 5210 Windisch

weingenussplus.ch

Ticket kaufen



REGION: Zwei Aargauer Frauen erinnern sich an die Einführung des Frauenstimmrechts

Keine Abstimmung ausgelassen

Erst seit 55 Jahren dürfen die Schweizer Frauen wählen und abstimmen. Rita Leu aus Baden und Irene Leuenberger aus Brugg erinnern sich.

MARLENE KALT

Rita Leu durfte erst mit 39 Jahren das erste Mal wählen und abstimmen: als 1971 das Frauenstimmrecht in einer Abstimmung auf nationaler Ebene angenommen wurde. Im Aargau fiel das Resultat denkbar knapp aus: 50,2 Prozent der Männer sagten Ja. Die bald 94-jährige, bewundernswert rüstige Frau wurde später Einwohnerrätin, Hilfsrichterin und Grossrätin für die SP. Sie hatte keine Mühe, hinzustehen und ein Votum vorzubringen – in einer Zeit, in der Frauen noch nicht viel zugehört und nicht leicht etwas zugestanden wurde. «Manchmal beauftragten mich andere Frauen, ein Anliegen zu vertreten. «Du bist frech genug!», sagten sie», erzählt Leu schmunzelnd.

«Ich wurde erzogen wie ein Bub und hatte daheim nie das Gefühl, benachteiligt zu sein», erinnert sich Leu an ihr Aufwachsen in Baden. Sie wurde zu einem selbstbewussten Mädchen «mit einem geschliffenen Maul». «Dass ich mit 20 Jahren nicht abstimmen durfte – damals galt Stimmrechtsalter 20 –, ärgerte mich», sagt sie. Politisch aktiv war sie da aber noch nicht. Mit 21 Jahren bekam sie das erste Kind und zog in der Folge drei Töchter und einen Sohn gross. Die politischen Fronten erlebte sie als Beobachterin: «Für meinen Vater war 1971 klar, dass das Frauenstimmrecht kommen musste.» Der damalige Nachbar gehörte dagegen der anderen Fraktion an: «Seine Frau stand unter seiner Knute, sie musste folgen und durfte zum Beispiel nicht Auto fahren lernen.» Der Nachbar bestimmte, dass die Frau dem Nein-Komitee zur



Irene Leuenberger für die Stadtratswahlen 1993

BILD: ZVG

Stimmrechtsabstimmung beitreten musste. «Und weil meine Mutter auf der Ja-Seite war, verbot er seiner Frau zeitweise sogar den Kontakt zum Mueti.»

Nur mit Einverständnis

Es war die Zeit, als Frauen bei der Heirat den Namen, das Bürgerrecht und die Verfügungsgewalt über ihr eigenes Geld verloren. Für die Eröffnung eines Bankkontos benötigte es die Unterschrift des Mannes oder des Vaters. Leu erinnert sich an eine Lehrerin, die den Beruf nach der Heirat aufgeben musste: Frauen durften nur mit

Einverständnis des Mannes arbeiten. Rita Leu selbst hatte einen Ehemann, der Gleichberechtigung lebte. Auch später in der Politik sei sie zwar nicht von allen ernst genommen worden, doch in ihrer Partei, der SP, habe sie nie Widerstände gespürt. «Man darf nicht vergessen, dass es ebenfalls Männer gab, die fürs Frauenstimmrecht kämpften», sagt sie.

Das betont auch Irene Leuenberger, ehemalige FDP-Parteisekretärin, Brugger Stadträtin und Präsidentin der Aargauer Frauenzentrale. Bei ihr gingen die Fronten ebenso mitten durch die Stadt. So agierte der Präsident der na-

tionalen Antifrauenstimmrechtsaktion, Markus Herzig, von seiner Brugger Wohnung aus. Zugleich erhielt Leuenberger 1970 von der Brugger FDP den Auftrag, das Bedürfnis nach einer Frauengruppe abzuklären. «Wir luden Interessierte ins Rote Haus ein, und es wurde eine sehr erfolgreiche Veranstaltung», erinnert sich die 87-Jährige. Unter den Frauen, die zahlreich gekommen seien, habe man Aufbruchstimmung gespürt. «Die Zeit war einfach reif fürs Frauenstimmrecht.»

Dafür hätten frühere Frauengenerationen die Vorarbeit geleistet, sagt Leuenberger, zum Beispiel ihre eigene Mutter. «Meine Eltern hatten eine Metzgerei, in der meine Mutter selbstverständlich mitarbeitete.» Als der Vater als Offizier im Reduit lang abwesend war, managte die Mutter neben den drei Kindern den Betrieb. «Damals entstand eine selbstständige Generation von Frauen. Sie mussten ohne Männer schauen, dass der Karren läuft.» Ihre Mutter sei zudem eine der ersten Frauen gewesen, die nach dem Krieg Auto gefahren seien – für die Tochter ein starkes Vorbild. Fortschrittliche Mutterfiguren vermisse sie heute manchmal, insbesondere was deren Rolle gegenüber den Söhnen betrifft: «Denn wer erzieht die kleinen Prinzen? Es sind die Mamis, die furchtbar stolz sind auf ihre Buebli.» Noch gebe es Kulturen, die Knaben höher schätzten als Mädchen. «Setzen wir uns konsequent für die Gleichwertigkeit ein.»

Zugleich möchte die ehemalige Politikerin die Frauen daran erinnern, dass die gewonnenen Rechte mit der Pflicht verbunden sind, sie zu nutzen und Verantwortung zu übernehmen: «Es ist manchmal anstrengend, hinzustehen und sich einzusetzen. Aber wenn wir uns nicht engagieren, werden wir übergangen.» Auch Rita Leu ist bis ins hohe Alter politisch am Ball geblieben: «Ich habe bis heute keine einzige Abstimmung ausgelassen», sagt sie.

Inserat

Dein Partner für gutes Sehen
moser optik
BRILLEN UND CONTACTLINSEN
5200 BRUGG www.moser-optik.ch

Pedro Lenz (r.) und Simon Ho
BILD: FABIAN RÖLLI

BRUGG

Lenz und Ho «mit Linggs»

In einer einzigartigen Mischung aus Spoken Word und Livemusik erzählt Pedro Lenz von Maradonas Kindheit in prekären Verhältnissen, seinem Aufstieg zum Weltstar, seiner Drogensucht, seinem Rückzug, seinem Scheitern und seinem unsterblichen Mythos. Begleitet vom Pianisten Simon Ho, gelingt Pedro Lenz ein intensives Bühnenstück voller Poesie, Rhythmus und Emotionen. Erneut verzaubert er das Publikum mit seiner Kunst, die Umgangssprache literarisch zu formen und rhythmisch klingen zu lassen.

Donnerstag, 12. März, 20.15 Uhr
Odeon, Brugg

TICKETVERLOSUNG

Schicken Sie uns eine E-Mail mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse mit dem Betreff «Pedro Lenz» an wettbewerb@effingermedien.ch.
Einsendeschluss:
Montag, 9. März, 9 Uhr.
Die Gewinner werden anschliessend sogleich per E-Mail benachrichtigt. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt.
Viel Glück!

Suchen Sie den idealen

Werbeplatz?

Fragen Sie mich:



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

Rundschau

General-Anzeiger

VILLNACHERN: Alarm an der Kinderfasnacht

Konfetti im Gegenwind

In Villnachern fand am Samstag die Kinderfasnacht mit rund 200 Kindern statt. Das Motto: «Alarm an der Kinderfasnacht».

MALINI GLOOR

Obwohl es wenige Minuten vor dem Umzugsbeginn ist, sind die Mitglieder des Organisationskomitees nicht aufgeregt: Lucy Renevey (18) verteilt die letzten Nummern der acht Umzugsgruppen, darunter Guggen, Vereine und Privatpersonen. Ueli Zweifel, Mitgründer der Kinderfasnacht, erinnert sich, dass es seit den 1980er-Jahren in Villnachern eine Kinderfasnacht gebe und er seit ungefähr dem Jahr 2001 dabei sei, als die Fasnacht neu organisiert worden sei: «Zwei Mal fiel die Fasnacht während Corona aus, nun ist es die 24. Kinderfasnacht», sagt er erfreut. Mirko Capodanno von der Feuerwehr Brugg steht wiederum an der Umzugsspitze und wartet nur darauf, das Startsignal zu geben, denn er muss das nächste Postauto abwarten, bevor der Umzug sich in Bewegung setzen kann.

Dann geht es los. Die Gugge Räbefoniker Untersiggenthal macht den Anfang, danach folgt die fantasievolle Gruppe der Jubla Schenkenbergertal mit dem Motto «Hochwasser», und das inklusive Kanu, Badebermudas und Badelatschen. Die Kinder und Ju-



Nicht nur die Kleinen zogen an der Kinderfasnacht durch die Strassen

BILD: MG

gendlichen haben ihr Bestes gegeben, wie alle, die an der Kinderfasnacht teilnehmen.

«Jetzt risse mer ab!»

Voller Einsatz wird auch beim Konfettiwerfen geleistet, was manchmal ein Eigentor gibt, da der Wind die Konfetti einem hie und da selbst ins Gesicht weht. Mit dem grossen Konfettiangriff kommen die Bauarbeiter der Wagengruppe Absoluti Hopfen-

killer. Ihr Motto: «Jetzt risse mer ab!». Seit 22 Jahren dabei ist die Trombongos-Gugge aus Windisch. Keiner ist zu klein, um zu musizieren, Nachwuchsprobleme kennt die Gugge dem Augenschein nach nicht. Verschiedene Privatpersonen laufen als Grüppchen und Gruppen mit, zum Beispiel unter dem Motto «Alarm! D Pfote sind los» als Paw-Patrol verkleidet, als «McDonalds goes Villnachern» oder als «De-Häi-Alarm».

Anschliessend wird in der Turnhalle der Schule Villnachern, die aufwendig dekoriert ist, weiter gefeiert. Man kann den Konzerten der beiden Guggen lauschen und sich an Salzigem, farbenfrohen Kuchen, Muffins und anderen süssen Teilchen laben. Die Kinder können sich schminken lassen, bei der Show von Clown Billy staunen und sich beim Maskenball und bei der Konfettischlacht austoben.



GRÜNE
BRUGG

**SARAH
GERHARD
ORTEGA**

**IN DEN BEZIRKSCHULRAT
«GEBALTTES BILDUNGSWISSEN
FÜR EINE VIELFÄLTIGE SCHULE»**

130678 GA

WOHNUNGSMARKT

ZU VERMIETEN

**Zu vermieten nach Übereinkunft
in Brugg:**
4½-Zi.-Wohnung
im 3. OG im Westquartier.
Nähe Schulhaus und Bushaltestelle.
Mietzins Fr. 1700.-/Mt. inkl. NK
Auskunft unter Tel. 056 441 59 34

130672 GA



GESUCHT

**Zu kaufen gesucht
HAUS**

kann auch renovationsbedürftig sein.
**Übergabetermin zwischen 2026 bis
2030 möglich.**

Telefon 079 125 10 30 *

130343 RSK

Suche 3.5 Zimmer-Wohnung Umge-
bung Brugg bis 8 km. Dachwohnung
bevorzugt. NWF ca. 85 m², 1 Zimmer
ca. 17 m². Garage oder EHP. Mietzins
bis ca. 1'750.-/Mt. inkl. Nebenkosten.
Ab sofort oder spätestens 01. April 26.
Herr R. Amrein, Tel. 078 841 86 50

130703 BK



**Fullwood
Wohnblockhaus**
HÄUSER AUS MASSIVHOLZ

ANFAHRT:
A1 Ausfahrt Aarau West, dann N23
oder A2 Ausfahrt Sursee, dann N23

Fullwood SCHWEIZ MITTE-NORD
Alpenblick 7
5733 Leimbach
Tel: 079-830 24 00
Info@fullwood.ch
www.fullwood.ch



130261 RSK

GASTRONOMIE

Aktuell
Zanderknusperli im Chörbli

130686 GA

Öffnungszeiten
Montag: 16.30–21.00 Uhr
Dienstag: geschlossen
Mittwoch: geschlossen
Donnerstag: 10.00 – 13.30 / 16.30–22.00 Uhr
Freitag: 10.00 – 13.30 / 16.30–22.00 Uhr
Samstag: 10.00 – 22.00 Uhr
Sonntag: 10.00–20.00 Uhr



*Restaurant
Zum Blauen Engel*

U. Walti, Zehntenweg 5, 5235 Rüfenach
Tel. 056 284 13 54, www.zum-blauen-engel.ch

**Entdecke neu in Waldshut-Tiengen
den großen Polsterfachmarkt**

XXL

**CLEVER EINRICHTEN
UND SPAREN**

**BESTPREIS
GARANTIE**

Wir möchten Ihnen immer die beste Qualität zum besten Preis bieten. Sollte es einmal vorkommen, dass Sie einen bei uns gekauften Artikel innerhalb von 14 Tagen bei gleicher Leistung in einem Einrichtungshaus in der Nähe günstiger bekommen, zahlen Sie bei uns den niedrigsten Preis und erhalten zusätzlich noch unseren VERTRAUENS-BONUS in Höhe von 10% auf den Differenzbetrag. Dieses Angebot gilt nicht für Artikel aus Online-Shops und Einrichtungshäusern, die weiter als 100 km entfernt liegen.

**GRATIS
LIEFERUNG**

Gilt beim Kauf einer Garnitur oder eines Boxspringbettes ab 1000.- und für Neuaufträge. Ausgenommen sind die im Prospekt beworbenen Artikel und Lieferungen außerhalb des Werbegebiets.

**ALTMÖBEL
ENTSORGUNG**

Vor der Lieferung Ihrer neuen Möbel organisieren wir für Sie den Abtransport und die Entsorgung Ihrer alten Möbel gegen einen geringen Mehrpreis.

Individuelle Auswahl
+ 3 Sitzhärten
+ 3 Sitzhöhen
+ 2 Fußvarianten

**Planungs-
VIELFALT
mit bis zu
50 TYPEN**

**Größe
STOFF-
& LEDER-
AUSWAHL
nach
Körper-
Maßnahmen**

**4
wochen
SCHNELLE
LIEFERZEIT***

Möbel
individuell für
Sie geplant!



2499.-

M
Geprüfte Qualität
Garantierte Sicherheit
Gesundes Wohnen
...erkennen Sie an diesem Zeichen

INKLUSIVE 4X SITZTIEFENVERSTELLUNG

Wir machen's passend



Wohnlandschaft MM-MP1044, Bezug Stoff Calido silver, Metallfuß glänzend, best. aus: Canapé mit Armteil links inkl. **Sitz-
tiefenverstellung**, 2,5-Sitzer ohne Armteile inkl. **Sitz-
tiefenverstellung**, Spitzzecke und 1,5-Sitzer inkl. **Sitz-
tiefenverstellung**, mit Anstelhocker rechts. Stellmaß ca. 195x371x260 cm. Bezug: 85% Polyester, 15% Nylon. 1470005301



INKLUSIVE
Für eine optimale, aufrechte
Sitzposition: Inklusive 4x
Sitz-
tiefenverstellung.



je **99.-**
Für perfekte Kopf- und Nacken-
stützung sorgt die Kopfteilver-
stellung. Gegen Mehrpreis



249.-
Viele bequeme Relaxmöglich-
keiten bietet die Schlaf-
funktion. Gegen Mehrpreis



99.-
Viel Platz für Kissen, Decken und
mehr: Klappbarer Stauraum im
Anstelhocker. Gegen Mehrpreis

SERVICEVERSprechen BEI POLSTER XXL

3D-Beratung
Fleck-Weg-Service

**Inklusive Lieferung &
Montage**
Altmöbel-Entsorgung

**Alles individuell
konfigurierbar**
Verzollungsservice

Polster XXL
Waldshuter Str. 25
79761 Waldshut-Tiengen
Tel.: +49 (0) 7741 83838-0
info@polster-xxl.com
Eine Verkaufsstelle der Möbelmarkt Dogern KG, Gewerbestraße 5, 79804 Dogern. Gültig bis zum 07.03.2026.

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. Ruhetag
Di. - Fr. 10.00 - 18.00 Uhr
Sa. 9.00 - 17.00 Uhr

POLSTER XXL
Sofas & Boxspringbetten

130129E RSK

VERANSTALTUNG

**Hello,
Dolly!**

Jetzt
Platz
sichern

Musical

**10.10. –
27.11.26** | Rheinfelden
Kurbrunnen
hello-dolly.ch

Aufführungsrechte: siehe fricktalerbuehne.ch

130700 A3K

Marie Heim-Vögtlin aus Bözen war die erste Ärztin der Schweiz

Pionierin und Vorbild für Frauen

Entgegen allen Widerständen verwirklichte Marie Heim-Vögtlin ihren Traum vom Medizinstudium und wurde zur Vorreiterin für Frauenrechte.

SIMON MEYER

Marie Heim-Vögtlin war eine unerschrockene und unermüdete Vorkämpferin für Frauenrechte in der Schweiz. Sie war nicht nur die erste Ärztin in der Schweiz, sondern gilt gleichzeitig als erste Frauenärztin Europas. Marie Heim-Vögtlin wurde am 7. Oktober 1845 in Bözen im Kanton Aargau als Tochter eines Pfarrers geboren. Sie gilt als erste Schweizer Ärztin und ist eine Pionierin der Frauenheilkunde.

Marie Heim-Vögtlin kam in einer Zeit zur Welt, in der Frauen der Zugang zu akademischer Bildung hierzulande weitgehend verwehrt war. Das Frauenstimmrecht war noch in weiter Ferne, und verheiratete Frauen standen rechtlich unter der Vormundschaft ihres Ehemannes. Von diesen widrigen Voraussetzungen liess sich die Bözerin in keiner Weise abschrecken. Dank der Unterstützung einiger ihr nahestehender Menschen und dank ihrem unbeirrbar Willen setzte sich die Pfarrerstochter gegen alle gesellschaftlichen Widerstände durch und erfüllte sich ihren Wunsch, als Ärztin insbesondere Frauen zu helfen.

Väterliche Intervention

Den Grundstein für ihren Erfolg legte Marie Heim-Vögtlin allerdings in frühen Jahren selbst. Nach dem frühen Tod ihrer Mutter wurde sie gemeinsam mit ihrer jüngeren Schwester privat unterrichtet. Heimlich eignete sie sich die notwendigen Kenntnisse in Latein, Mathematik und Naturwissenschaften an, um ihren Vater Julius Daniel Vögtlin, Dorfpfarrer von Bözen, davon zu überzeugen, ihr ein Medizinstudium zu ermöglichen. Nach einigem Zureden gelang es ihr, den Vater für ihre Sache zu gewinnen, auch wenn das Medizinstudium der Tochter für die Familie eine erhebliche finanzielle Belastung darstellte. In der Folge war es gar die Intervention des Vaters, der Marie



Marie Heim-Vögtlin war die erste Ärztin der Schweiz

BILD: ZVG

Heim-Vögtlin die Zulassung zum Studium an der Universität Zürich einbrachte.

Erfolg trotz Anfeindungen

Ihr Studium konnte Marie Heim-Vögtlin vorerst allerdings nur als Hospitantin beginnen, weil sie noch keine Matura hatte. Nach ihrer Zulassung zum Studium holte sie die Matura an der Kantonsschule Aargau nach. 1868 schrieb sie sich als erste Schweizerin im Fach Medizin an der Universität Zürich ein, die Frauen erst wenige Jahre zuvor überhaupt zum regulären Studium zugelassen hatte. Trotz der ablehnenden Haltung einiger Dozierenden und zahlreicher Kommilitonen gegenüber Frauen an Hochschulen war ihr dort erheblicher Erfolg beschieden. In dieser Zeit lernte sie auch den vier Jahre jüngeren Geologiestudenten Albert Heim kennen, den sie nach Abschluss ihres Studiums ehelichen sollte.

Davor bestand Marie Heim-Vögtlin 1872 als erste Frau der Schweiz das Konkordatsexamen, zwei Jahre später promovierte sie erfolgreich. Vor und während ihrer Promotion absolvierte die zielstrebige junge Frau zudem eine fachärztliche Ausbildung in Geburtshilfe und Frauenkrankheiten in Leipzig und Dresden. Während sie in Zürich mehrheitlich respektvoll behandelt wurde, sah sie sich vor allem in Leipzig offenen Anfeindungen und Diskriminierungen ausgesetzt. In Dresden arbeitete die junge Ärztin an der königlichen Entbindungsanstalt und verfasste ihre Dissertation über den Befund der Genitalien im Wochenbett.

Nach ihrer Promotion eröffnete Marie Heim-Vögtlin noch im selben Jahr an der Hottingerstrasse 25 in Zürich eine eigene gynäkologische Praxis. Allerdings war auch für diesen Schritt in ihrer Karriere erst eine Intervention des Vaters notwendig,

um an die offizielle Bewilligung der Behörden zu kommen. Die Praxis wurde ausschliesslich von Frauen konsultiert und erfreute sich von Beginn an grosser Nachfrage. Durch fachliche Kompetenz und soziales Engagement erarbeitete sich die junge Aargauerin einen hervorragenden Ruf und zählte bald zu den angesehensten Ärztinnen der Region. Bedürftige Patientinnen behandelte sie gegen ein symbolisches Honorar, um ihre Würde zu wahren, und kümmerte sich engagiert um soziale Notlagen.

1875 heiratete sie Albert Heim, der inzwischen zum Geologieprofessor aufgestiegen war. Das Paar hatte gemeinsam einen Sohn und eine Tochter und kümmerte sich um ein Pflegekind. Eine weitere gemeinsame Tochter starb kurz nach der Geburt. Trotz familiären Verpflichtungen führte Marie Heim-Vögtlin ihre Praxis bis kurz vor ihrem Tod weiter und wurde durch ihr Engagement für viele Frauen ihrer Zeit zum Vorbild, weil sie versuchte, Beruf und Familie miteinander zu vereinbaren. Damit war die Pionierin ihrer Zeit um Jahrzehnte voraus.

Frauenrechtlerin von Herzen

Neben ihrer ärztlichen Tätigkeit engagierte sie sich für die berufliche Ausbildung von Frauen und für soziale Reformen. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Anna Heer gründete sie 1899 in Zürich die Schweizerische Pflegerinnenschule, aus der 1901 eine Schule mit angeschlossenem Spital hervorging. Damit leistete sie einen grundlegenden Beitrag zur Professionalisierung der Krankenpflege in der Schweiz. Neben ihrem Engagement im Bereich Medizin setzte sie sich aktiv für die Rechte der Frauen ein.

Marie Heim-Vögtlin verband hohen beruflichen Anspruch mit ausgeprägtem sozialem Verantwortungsbewusstsein. In einer Epoche, die von patriarchalen Strukturen geprägt war und von Frauen ausserordentliche Leistungsbereitschaft verlangte, behauptete sie sich als Medizinerin, Institutionengründerin und gesellschaftliche Reformerin. Ihr Lebenswerk markiert einen entscheidenden Schritt in der Entwicklung der medizinischen Frauenberufe und der Frauenbewegung in der Schweiz. Marie Heim-Vögtlin starb am 7. November 1916 im Alter von 71 Jahren in Zürich.

QUERBEET



Malu Strauss

Hässig oder happy?

Wann seid ihr Feministinnen endlich zufrieden? Die Vorstellung von vergrämten, lust- und lebensfeindlichen Feministinnen ist so alt wie der Feminismus selbst. Ich denke an ein berühmt gewordenes Basler Plakat gegen das Frauenstimmrecht, das Otto Baumberger 1920 entworfen hat: Eine bebrillte, Krauwatte tragende, dürre Frau reisst ihren fast zahnlosen Mund auf und gestikuliert gespenstisch mit ihren überlangen Fingern. Der Text dazu: «Wollt ihr solche Frauen?» - «Frauenstimmrecht NEIN.» Vor der als «Vogelscheuche» ins Geschichtsbuch eingegangenen Gestalt ein volles Glas Wasser. «Solche Frauen» sind Frauen, die nichts Weibliches ausstrahlen, Frauen, die so freudlos sind, dass sie selbst ein Glas Wasser verschmähen (und ganz bestimmt jeden Mann). Unbequeme, unverfügbare Frauen zu dämonisieren, ist eine Strategie, die in langer frauenverachtender Tradition steht. Die Basler «Vogelscheuche» könnte optisch auch als «Hexe» durchgehen. Allen weiteren Bemühungen zum Trotz wurde den Schweizer Frauen das Stimmrecht erst 1971, zwei Weltkriege und etwasa Flower-Power später, zugestanden. Oder, so das Abstimmungsplakat der FDP, «mit einem ritterlichen Blumenstrauss» überreicht. Gut, dass sie sich mit diesem viel zu späten Geschenk nicht zufriedengaben! Selbstverständlich stört Feministinnen und Feministen bis heute vieles. Dass Frauen so häufig Opfer werden von häuslicher Gewalt zum Beispiel oder dass noch immer auf unsere Körper gezielt wird, wenn die Argumente ausgehen. Dass Männer mehr verdienen und Frauen mehr unbezahlte Arbeit leisten. Das macht uns «hässig», um mit Nationalrätin Anna Rosengewasser zu sprechen. Dennoch erlebe ich Feminismus als beglückend: Es befreit, zu verstehen, dass die eigene Geschichte die Geschichte vieler Frauen (und Männer) ist. Dass Probleme in der Partnerschaft oder im Job nicht zwingend selbst verschuldet sind, sondern gesellschaftliche Ursachen haben. Solidarität trägt. Und: Man weiss, in (geschlechter-)gerechten Gemeinschaften ist die Zufriedenheit grösser, für alle.

malu@philopost.ch

MER HEI E VEREIN: Aargauische Gemeinnützige Frauenvereine (AGF)

Repräsentation und Vernetzung

Die Verband AGF lädt am Sonntag anlässlich des Internationalen Frauentags zu einem Filmmorgen im Kino Odeon in Brugg ein.

Der Kantonalverband AGF vernetzt, begleitet und stärkt seine Sektionen, darunter der Schweizerische Gemeinnützige Frauenverein Brugg oder der Gemeinnützige Frauenverein Baden, in ihrem sozialen Engagement. Seit 1939 engagiert sich der Verband in den Bereichen Freiwilligenarbeit, gelebte Solidarität und tritt für eine starke Gemeinschaft ein. Konkret fördert der Verband AGF gemeinnützige Projekte, schafft Plattformen für den Austausch und vertritt die Interessen seiner 23 Frauensektionen im ganzen Aargau, in denen über 5000 Mitglieder aktiv sind, auf kantonaler Ebene. Für die bessere Vernetzung unter den Sektionen führt der Verband AGF regelmässig gemeinsame Anlässe durch und organisiert Fachveranstaltungen. Neben der Förderung des freiwilligen Engagements im Aargau und der



Ein Standbein vieler AGF-Sektionen sind Brockenstuben wie sie auch im Film «Wir Frauen von Worb» abgebildet sind

BILD: SIM

Pflege des Austauschs zwischen den Sektionen arbeitet der Verband AGF mit dem Dachverband Schweizerischer Gemeinnütziger Frauen und Organisationen wie der Frauenzentrale Aargau, die in Fällen von Gewalt hilft, oder dem Förderverein Frauen Aargau zusammen. Schliesslich fungiert der Verband AGF als Trägerorganisation für soziale Projekte wie beispielsweise gemeinsam mit der Frauenzentrale für die Mütterhilfe Aargau. 2005 wurde der

Verband für sein Wirken mit dem Heimatschutzpreis des Kantons Aargau ausgezeichnet.

Filmmorgen im Odeon

Am 8. März, dem Internationalen Frauentag, organisiert der Verband AGF eine Filmmatinee im Kino Odeon in Brugg und zeigt den Film «Wir Frauen von Worb». Der Dokumentarfilm wurde zum 75-Jahr-Jubiläum des Frauenvereins Worb produziert. Er zeichnet die

Entwicklung des Frauenvereins in der Berner Gemeinde Worb nach, die beispielhaft für viele Schweizer Frauenvereine steht, die sich weiterentwickeln und in neuen zivilgesellschaftlichen Bereichen Verantwortung übernehmen. Nach dem Film findet unter der Leitung von Christina Krebs, designiertes Vorstandsmitglied des Verbands AGF, eine Podiumsdiskussion mit dem Regisseur Christian Knorr und Edith Müller, der Kulturverantwortlichen des Frauenvereins Worb, statt. SIM

Sonntag, 8. März, 10.30 Uhr
Kino Odeon, Brugg
odeon-brugg.ch

MER HEI E VEREIN

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

Inserat

Emil Schmid Wettingen

ONKEL TOM'S BROCKI

Zügeln

Mietlagerboxen Möbellager
Hausräumungen Entsorgung
Umzug-Verpackung Hausreinigung

Dorfstrasse 49 · 5430 Wettingen
056 426 42 42 · emil-schmid.ch

128845 RSK

BÖZBERG Gemeinde mit neuer Website

Die Website der Gemeinde Bözberg präsentiert sich neu in einem modernen Design. Im Zuge der Überarbeitung wurde die Onlinezahlung im Onlineschalter eingerichtet. Das teilt die Gemeinde mit. Am Onlineschalter kann man verschiedene Anliegen von zu Hause aus und unabhängig von den Öffnungszeiten erledigen. Dazu gehören unter anderem das Einreichen von Meldungen, das Bestellen von Bescheinigungen sowie weitere Verwaltungsdienstleistungen. Ausserdem wurde die Website der Schule modernisiert und neu gestaltet. GA

REF. KIRCHE MANDACH

Gottesdienst unter Mitwirkung der 8. und 9. Klasse

Am 15. Februar feierte die reformierte Kirche Mandach mit den Schülerinnen und Schülern der 8. und 9. Klasse einen festlichen und zugleich berührenden Gottesdienst. Geleitet wurde die Feier von Ute Baldinger und Christina D. Pestalozzi, welche die Jugendlichen einfühlsam an diesem besonderen Gottesdienst begleiteten. Unter dem Leitgedanken «Mache dich auf den Weg» stand die Predigt im Zeichen des Vertrauens – Vertrauen in sich selbst, in andere Menschen, in Gott und in die eigene Zukunft. Die Jugendlichen wirkten aktiv am Gottesdienst mit – mit einem berührenden Gebet, Gesang, den Fürbitten und weiteren Beiträgen. Dadurch erhielt die Feier eine persönliche und lebendige Note. Spürbar wurde: Hier machen sich junge Menschen auf ihren eigenen Weg. Wir alle stehen immer wieder vor Entscheidungen, vor Kreuzungen in unserem Leben, vor Hindernissen, die überwunden werden wollen. Oft sehen wir den Weg nicht klar vor uns, manchmal erscheint er dunkel oder steinig. Doch Vertrauen bedeutet, dennoch loszugehen – Schritt für Schritt. Nun richtet sich der Blick auf das nächste gemeinsame Projekt: Der KIK-Treff beginnt am 7. März mit den Proben für das diesjährige Osterprogramm. Geplant ist ein Schattentheater, bei dem Geschichten auf kreative Weise erzählt werden. Der Fantasie wird freien Lauf gelassen – es wird gespielt, gestaltet und gemeinsam Neues entdeckt. Die Aufführung findet im Ostergottesdienst am 5. April statt. ZVG

RÜFENACH Zwei stille Ersatzwahlen

Für die zu vergebenden Sitze in der Steuerkommission und im Wahlbüro von Rüfenach für die Amtsperiode 2026 bis 2029 wurde je ein Kandidat angemeldet: Daniel Pauli als Ersatzmitglied im Wahlbüro, Jasper Coppen als Ersatzmitglied in der Steuerkommission. Da die Anzahl der Anmeldungen nach Ablauf der Nachmeldefrist der Anzahl der zu vergebenden Sitze entspricht, werden die Vorgeschlagenen vom Gemeinderat als in stiller Wahl gewählt erklärt. Somit erübrigt sich die Urnenwahl für diese beiden Sitze am 8. März. GA

HINWEIS DER REDAKTION

Flyer und Programme werden in der Agenda publiziert. Möchten Sie ausführlicher über Anlässe im «General-Anzeiger» informieren, bitten wir Sie, einen kurzen, verständlichen Text (Word) zu verfassen und diesen per E-Mail an redaktion@effingermedien.ch zu senden. **Die Redaktion**

SCHULE SCHERZ

Projektwoche mit der Musikgruppe Ssassa

Bereits im Vorfeld der Projektwoche in Scherz trafen sich die Musikgruppe Ssassa und die Lehrpersonen, um die Woche gemeinsam zu planen. Einige Lehrerinnen dichteten mit Aussagen von Schulkindern einen Text für einen Schulhauslied. Sie fragten dafür die Kinder nach ihren Wünschen, Sehnsüchten und Träumen. Christian Fotsch von Ssassa und die Lehrperson Patricia Meder komponierten die Musik dazu. Das Lied war das Herzstück der Woche.

Mit 80 Kindern vom Kindergarten bis zur vierten Klasse begann die Woche in der Turnhalle mit dem neuen Schulhauslied «Rambazamba». Mit Rambazamba ging es dann auch weiter. Die Kinder besuchten verschiedene Workshops, die Franziska



Die Gruppe Ssassa, umgeben von zahlreichen Kindern

BILD: ZVG

Heusser und Nadia Saba von Ssassa boten. Es wurde getrommelt, orientalisches mit bunten Fächern getanzt und coole Hip-Hop-Moves eingeübt.

Dazwischen formierten sich immer wieder alle zu einem grossen Chor, um mit Christian Fotsch Lieder aus aller Welt zu singen. Intensiv wurde geübt, um am Freitagabend allen Eltern und Interessierten eine Aufführung auf der Bühne zu präsentieren.

Erstaunlich, was in diesen vier Tagen erarbeitet wurde. So kam es zu einer stimmigen und lebendigen Darbietung, bei der das eine oder andere Kind über sich hinauswuchs. Das Publikum erschien zahlreich und belohnte die Leistung der Kinder mit grossem Applaus. Der anschliessende Austausch und der von den Eltern mitgebrachte Apéro wurde von allen genossen. Es bleiben schöne Erinnerungen, und die Lieder klingen noch immer auf dem Pausenplatz, auf den Gängen und in den Schulzimmern nach. ZVG

Wir zeigen Fake Rabatten den **VOGEL!**

Traue keinen FAKE Rabatten

Nicht die Höhe des Rabatts ist entscheidend, sondern der tatsächliche Endpreis. Viele Angebote wirken nur deshalb attraktiv, weil Preise zuvor erhöht wurden.

Wir setzen bewusst auf ehrliche und faire Preise – transparent und nachvollziehbar.

1149.-

CHF

+

Preise in CHF nach MwSt-Verrechnung

Polstergarnitur, Bezug kupfer, 100% Polyester, FüÙe Metall schwarz matt, B/H/T ca. 310/84/100x302 cm, SchenkelmaÙ ca. 310x202 cm, inkl. Kissen, ohne Zierkissen. 23840431/99

Weitere Funktionen gegen Mehrpreis

Abholpreis in CHF. Solange der Vorrat reicht. Produkt- und Preisänderungen vorbehalten. Alle Maße sind circa-MaÙe. Druckfehler, Irrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Bilder können von der Ausstellungsware abweichen. Gültig bis zum 07.03.2026

BESTPREIS Garantie

Sollten Sie uns innerhalb von 14 Tagen nachweisen, einen bei uns gekauften Artikel bei gleicher Leistung in einem anderen stationären Einrichtungshaus im Umkreis von 100 km noch preiswerter erwerben zu können, zahlen Sie nur den niedrigeren Preis und erhalten dazu noch einen VERTRAUENSBONUS von 10% auf den Differenzbetrag.

ALTMÖBEL Entsorgung

Vor der Lieferung Ihrer neuen Möbel organisieren wir für Sie den Abtransport und die Entsorgung Ihrer alten Möbel gegen einen geringen Mehrpreis.

GRATIS Lieferung

Gilt beim Kauf einer Garnitur oder eines Boxspringbettes ab 1000.- und für Neuaufträge. Ausgenommen sind die im Prospekt beworbenen Artikel und Lieferungen außerhalb des Werbegebiets.

MÖBELARENA

D-79761 **Waldshut-Tiengen***
Alfred-Nobel-StraÙe 23
Tel.: +49 (0)7751/80295-0

*Eine Verkaufsstelle der Firma Möbelmarkt Dogern KG, GewerbestraÙe 5, 79804 Dogern

D-79618 **Rheinfelden****
OchsenmattstraÙe 3
Tel.: +49 (0)7623/71727-0

**Eine Verkaufsstelle der Firma Mobila Wohnbedarf KG, GroßfeldstraÙe 17, 79618 Rheinfelden

Hier gehts zur Website

BIRR/LUPFIG

• Kath. Kirchenzentrum Paulus, Birrfeld
www.kathbrugg.ch
Freitag: 9.30 Deutschkonversation für Fremdsprachige. 19.30 Ökumenische Feier zum Weltgebetstag im Pfrundhaus. Samstag: 17.00 Santa Messa. Sonntag: 9.00 Slowenischer Gottesdienst. 11.00 Ökumenischer Passionsgottesdienst (A. Di Paolo), anschliessend Fastensuppe im Paulushuus für alle. Montag: 14.00 Deutschkonversation für Fremdsprachige. Dienstag: 9.30 Café international. 18.30 Gruppenabend 2. Oberstufe. Mittwoch: 14.30 Krankensalbung (J. Eschmann) mit anschliessendem Zvieri im Paulushuus. 17.00 Probe Kinderchor. Donnerstag: 10.15 Andacht im Haus Eigenamt. 18.30 Gruppenabend 1. Oberstufe.

• Reformierte Kirchgemeinde Birr
www.ref-kirche-birr.ch
Birr/Lupfig: Freitag: 19.30 Weltgebetstag 2026, Nigeria, «Ich will euch stärken, kommt!», Pfrundhaus Lupfig. Sonntag: 11.00 Ökumenischer Gottesdienst, V. Tschopp und Pfrn. N. Breda in der Pauluskirche, Lupfig, anschl. Suppenzmittag. Montag: 14.00 Kleiderkarussell, Saisonverkauf, offen für alle. Mittwoch: 14.00 Kleiderkarussell, Saisonverkauf, offen für alle. *Schinznach-Bad:* Dienstag: 14.00 Lismitreff.

BÖZBERG-MÖNTHAL

• Reformierte Kirchgemeinde
www.refkkm.ch
Freitag: 19.30 Kirche Bözberg, Weltgebetstagsgottesdienst aus Nigeria, anschliessend landestypische Speisen. Samstag: 9.30–11.30 Kirchgemeindehaus Windisch, Couples-Brunch (Marriageweek), Anmeldung unter 077 472 64 44. Sonntag: 10.00 Sonntagsschule. Dienstag: 20.00 Kirche Bözberg, Passionsandacht. Donnerstag: 20.00 Kirchgemeindehaus, Bibliolog.

BRUGG

• Gemeinde für Christus
Altenburgerstrasse 37, www.brugg.gfc.ch
Sonntag: 9.45 Gottesdienst mit Abendmahl mit Stefan Bosshard. 10.00 Livestream unter www.gfc.ch/medien/online-predigt/ oder via Telefon 043 550 70 93 mit Zugangscode 864043#. Mittwoch: 20.00 Gebetsabend.

• Katholische Kirche St. Nikolaus Brugg
www.kathbrugg.ch
Freitag: 9.00 Eucharistiefeier (J. Eschmann) in Windisch. 10.45 Eucharistiefeier mit Krankensalbung (J. Eschmann) im Pflegezentrum Süssbach. 12.00 Offener Mittagstisch, ref. Kirchgemeindehaus (Anmeldung). 19.30 Ökumenische Feier zum Weltgebetstag, reformierte Kirche. Samstag: 16.15 Sonntagsevangelium, Pfarrzentrum. 18.00 Eucharistiefeier (J. Eschmann). Sonntag: 11.00 Eucharistiefeier (J. Eschmann) in Windisch. 11.00 Santa Messa (Don Quintino). Dienstag: 9.00 Wortgottesfeier (A. Di Paolo), Mitwirkung: Frauenverein. 19.45 Spiritual Reset – Gebetsmomente für Jugendliche. Mittwoch: 10.30 Wanderung mit dem Frauenverein Brugg. Donnerstag: 19.30 Zumba, organisiert vom Frauenverein. Infos: www.kathbrugg.ch.

• Reformierte Kirche Brugg
www.refbrugg.ch
Freitag: 12.00 Mittagstisch (Anmeldung). 14.00 Offenes Kirchgemeindehaus. 17.00 Jungs-Treff. 18.15 Stadtkirche, Orgelpunkt. 19.30 Weltgebetstag, anschliessend Apéro. Samstag: 18.00 Kirchgemeindehaus, Crêpes & Play. Sonntag: 10.00 Stadtkirche, Predigtgottesdienst mit Pfrn. Sophie Glatthard, einfacher Chilekafi. Montag: 6.00 Stadtkirche, meditatives Sitzen. 9.00 Offenes Kirchgemeindehaus. Dienstag: 14.00 Stadtkirche, Weisch-no-Chor. 20.00 Probe Vokalensemble. Mittwoch: 14.30 Kirchgemeindehaus, Kultur am Nachmittag. Donnerstag: 15.30 Kirchgemeindehaus, Crêpes-Treff für Oberstufenschülerinnen und -schüler. 18.30 Roundabout. 19.00 Gewölbekeller, Taizé-Andacht.

MANDACH

• Reformierte Kirchgemeinde
www.ref-mandach.ch
Freitag: 19.00 Reformierte Kirche Klingnau, ökumenischer Gottesdienst zum Weltgebetstag. Sonntag: 10.00 Kirche Mandach, Gottesdienst mit Taufe, Pfarrer Dan Breda und Organist Silvan Perego.

REIN

• Reformierte Kirchgemeinde
www.ref-rein.ch
Freitag: 19.30 Kirche Rein, Weltgebetstag, ökum. Team WGT Rein/Würenlingen. Sonntag: 9.30 Kirche Rein, Gottesdienst, Pfrn. Anja Berezynski. Donnerstag: 12.05 Mittagstisch im Saal der Kirche Rein, telefonische Anmeldung im Büro bis Mittwoch, 11 Uhr, erforderlich. Amtswoche: Pfrn Pfarrer Michael Rust, Neuzelgweg 12, 5234 Villigen, 056 450 10 58, michael.rust@kirche-rein.ch.

RINIEN

• Kath. Kirchenzentrum Brugg-Nord Riniken
www.kathbrugg.ch
Freitag: 19.30 Ökumenische Feier zum Weltgebetstag in der ref. Kirche Bözberg. Sonntag: 10.30 Ökumenischer Gottesdienst mit Pfr. Wolfgang von Ungern-Sternberg und A. Di Paolo, anschliessend Spaghettifest. Dienstag: 19.00 Stille im Alltag – Schweigemeditation mit Andreas Zimmermann. Mittwoch: 11.00 Sekretariat vor Ort. Mittwoch: 19.00 #pinselgebet – meditatives Malen mit Anna Di Paolo. Donnerstag: 14.00 Ökumenischer Plauschnachmittag. Donnerstag: 18.30 Gruppenabend 6. Klasse. Angaben zu Gottesdiensten im Pastoralraum und weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.kathbrugg.ch.

SCHINZNACH-DORF

• Katholische Kirchgemeinde
www.kathbrugg.ch
Freitag: 19.00 Ökum. Weltgebetstag in der ref. Kirche Veltheim, anschl. gemütliches Beisammensein im Kirchgemeindehaus.

Sonntag: 9.00 Eucharistiefeier mit Joël Eschmann, anschl. Klara-Kaffee. Mittwoch: 13.30 Katechesenachmittag für alle Schülerinnen und Schüler der 1. bis 5. Klasse. Donnerstag: 20.00 Probe Franziskus-Chor im Pfarreiheim. Freitag: 19.00 Ökum. Taizé-Feier in der Friedhofkapelle Schinznach-Bad.

THALHEIM

• Reformierte Kirche
www.ref-thalheim.ch
Freitag: 19.30 Weltgebetstagsfeier im Gemeindesaal mit anschliessendem gemütlich-kulinarischem Beisammensein. Sonntag: 10.30 Gottesdienst mit anschliessendem Suppenzmittag. Montag: 20.00 Männertreff im Pfarrhausschopf. Mittwoch: 19.00 Gebet für Frieden und Gewaltlosigkeit in der Ukraine und überall auf der Welt, Kirche Thalheim.

UMIKEN

• Reformierte Kirchgemeinde Umiken
www.ref-umiken.ch
Samstag: 17.17 Abendgottesdienst, reformierte Kirche Umiken, Wolfgang von Ungern-Sternberg. Sonntag: 10.30 Ökumenischer Gottesdienst mit anschliessendem Spaghettifest, Zentrum Lee, Riniken, Wolfgang von Ungern-Sternberg und Anna Di Paolo. Donnerstag: 14.00 Ökumenischer Plauschnachmittag, Zentrum Lee, Riniken. Informationen unter www.ref-umiken.ch.

VELTHEIM-OBERFLACHS

• Evangelisch-reformierte Kirche
www.ref-veltheim.ch
Freitag: 19.00 Weltgebetstagsfeier. Sonntag: 9.30 Gottesdienst mit Pfarrer Christian Bieri. 9.30 Sonntagsschule Veltheim im Kirchgemeindehaus. 10.00 Sonntagsschule Oberflachs im Mehrzweckraum. Mittwoch: Fiire mit de Chliine, kurze Feier in der Kirche, anschliessend Znüni im Kirchgemeindehaus, wir freuen uns auf Chlii und Gross.

WINDISCH

• Katholische Kirchgemeinde St. Marien
www.kathbrugg.ch
Freitag, Weltgebetstag: 9.00 Eucharistiefeier (J. Eschmann). 12.00 Fastensuppe, zubereitet von Frauen der MCI. 19.00/19.30 Weltgebetstagsfeier im Pastoralraum (siehe Website). Samstag: 18.00 Eucharistiefeier (J. Eschmann) in Brugg. Sonntag: 10.00 Ökumenischer Gottesdienst im Begegnungszentrum (Raum 0.1), Königsfelden. 11.00 Eucharistiefeier (J. Eschmann), anschl. Begegnung Mitmenschen. 11.00 Santa Messa (Don Quintino) in Brugg. 16.00/17.00 Firmweg «Feel the Spirit». Montag: 20.00 Kontemplation in der Kapelle. Dienstag: 9.00 Gott im Kinderschlaf, für Kleinkinder (0–4 Jahre) mit ihren Eltern oder Bezugspersonen. 9.30 Eucharistiefeier im Lindenpark. 19.00 Recita del Santo Rosario. 19.30 Santa Messa (Don Quintino). 19.45 Spiritual Reset – Gebetsmoment für Jugendliche in Brugg. Mittwoch: 9.00 Eucharistiefeier (J. Eschmann). 17.00 Rosenkranzgebet. Alle Infos zur Fastenzeit unter www.kathbrugg.ch/fastenzeit2026.

• Reformierte Kirchgemeinde Windisch
www.ref-windisch.ch
Freitag: 18.15–18.45 Orgelpunkt in der Stadtkirche Brugg. Sonntag: 10.00 Abschlussgottesdienst der 6. Klasse mit Pfrn. Ursina Bezzola und den Katechetinnen Sarah Büttler, Barbara Jauslin und Irina Rindlisbacher in der Kirche Windisch, anschliessend Apéro. Montag: 19.30 Kreistanzen im Kirchgemeindehaus Windisch. Dienstag: 9.00 Frauentreff im Foyer der Kirche Hausen. Dienstag: 17.00–17.45 Kiwi-Kinderchor-Probe im Kirchgemeindehaus. Mittwoch: 12.00–12.15 Mittwochsgebet in der Kirche Windisch. 19.00 Bibellesen leichter gemacht im Kirchgemeindehaus Windisch. Donnerstag: 14.00 Frauentreff Windisch im Kirchgemeindehaus Windisch. 17.45–19.15 Roundabout im Kirchgemeindehaus. 19.00 Kontemplation – Übungen der Stille in der Kirche Hausen.

Inserat

Aktion

Montag, 2.3. bis Samstag, 7.3.26



-26%
10.95
statt 14.95

Feldschlösschen Original
10 x 33 cl



-20%
7.90
statt 9.90

Volg Petit Beurre
Milchschokolade
3 x 150 g



-20%
7.65
statt 9.60

Kellogg's Cerealien
div. Sorten, z.B. Frosties, 2 x 400 g



-20%
8.45
statt 10.60

Knorr Bouillon
div. Sorten, z.B. Gemüse-Extrakt fettarm, 250 g



-22%
2.95
statt 3.80

Alnatura
div. Sorten, z.B. Oliven mit Kräutern, 180 g



-34%
10.80
statt 16.50

Fanta Orange
6 x 1,5 l



-23%
9.95
statt 12.95

Poggio Alto Rosso
Toscana IGT
Edizione Privata, Italien, 75 cl, 2021 (Jahrgangsänderung vorbehalten)



-20%
8.90
statt 11.20

Elmex
div. Sorten, z.B. Zahnpasta Kariesschutz, 2 x 75 ml



-20%
10.90
statt 13.70

Persil
div. Sorten, z.B. Discs Color, 16 WG



-23%
10.95
statt 14.40

WC Ente
div. Sorten, z.B. Ocean Wave, Original, Gel, 3 x 750 ml



-21%
2.50
statt 3.20

Bio Fairtrade Bananen
Herkunft siehe Etikette, per kg



-23%
1.50
statt 1.95

Gurken
Spanien, Stück



-20%
5.95
statt 7.50

Luzerner Rahmkäse Portion
240 g



-20%
3.95
statt 4.95

Schweizer Ostereier
53 g+, Bodenhaltung, 6 Stück



-19%
1.90
statt 2.75

Agri Natura Schweinskoteletts
per 100 g



-20%
3.55
statt 4.45

Suttero Gewürzschinken
geschnitten, per 100 g

Folgende Wochenhits sind in kleineren Volg-Läden evtl. nicht erhältlich:

Ovomaltine Schokolade & Biscuits div. Sorten, z.B. Schokolade, 5 x 100 g 14.95 statt 18.75	Minischokoladenriegel div. Sorten, z.B. Snickers Minis, 333 g 4.95 statt 6.90	Knorr Quick Soup div. Sorten, z.B. Tomato, 2 x 56 g 4.40 statt 5.20	Maiskörner 6 x 285 g 6.80 statt 8.40
Heinz Ketchup 400 ml 2.65 statt 3.15	Thomy Tomatenpüree 2 x 300 g 6.70 statt 7.90	Pedigree div. Sorten, z.B. Kaninchen, Schale, 300 g 1.95 statt 2.55	Volg Binden Duo 4.40 statt 5.50



Volg
frisch und fründlich

Alle Standorte und Öffnungszeiten finden Sie unter volg.ch. Dort können Sie auch unseren wöchentlichen Aktions-Newsletter abonnieren. Versand jeden Sonntag per E-Mail.

Druck- und Satzfehler vorbehalten.

130161E RSK

KREUZWORTRÄTSEL: Knobeln und Wissen testen

Gehirnjogging für Rätselfreunde

mit dem Vieh ins Tal ziehen	Bratwurstmasse	Hausdurchsuchung	Pferdezuruf: Los!	scheues Waldtier	11	deutsche Vorsilbe	Abk.: Volkspolizei	höchste Sportliga (Abk.)	Bezirke japan. Städte	Süd-Südwest (Abk.)	Medikament (ugs.)	fränk. Klosterreformer, † 851	'Elfenkönig'
Planier- raupe	strenge Erzie- hung	6	Holly- wood- Legende (Rita)	franzö- sisches Adels- prädikat	Hier ist Ihr idealer Werbeplatz Fragen Sie mich:  Roger Dürst Anzeigenverkauf Telefon 056 460 77 95 roger.duerst@effingermedien.ch	Welt- handels- organi- sation	Über- setz- boot	Export	Stadt in Sierra Leone	erster Bürger- meister von ZH	9	3	
Ort im Unter- engadin	dänische Stadt auf Born- holm	4	lauter Anruf (ugs.)	argen- tinische Währung	2	aus- füh- ren	Glas- licht- bild (Kw.)	ein Umlaut	Initialen Linden- bergs	10	ein Grund- stück	8	
Ort im Malcan- tone TI	Haupt- stadt Süd- koreas	4	längster Fluss Italiens	Schweiz. Schwinger (Christian)	2	Garten- zaun	Hoch- schule in Zürich (Abk.)	Tal und Ort im Wallis	Strand, Gestade	süd- amerika- nischer Kuckuck	1	längster Strom Afrikas	
Musik- veran- staltung	franzö- sisch: Strasse	Schweiz. Filmpro- duzent (Arthur)	2	aus- füh- ren	Glas- licht- bild (Kw.)	ein Umlaut	Hoch- schule in Zürich (Abk.)	Tal und Ort im Wallis	ugs.: foppen	1	längster Strom Afrikas	Selbst- hilfe- gruppe (Abk.)	
franzö- sisch: Strasse	Schweiz. Filmpro- duzent (Arthur)	2	aus- füh- ren	Glas- licht- bild (Kw.)	ein Umlaut	Hoch- schule in Zürich (Abk.)	Tal und Ort im Wallis	ugs.: foppen	1	längster Strom Afrikas	Selbst- hilfe- gruppe (Abk.)		

LÖSUNGSWORT: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11



Stephan Hublot gehört zum Fachteam des Infobüros Handicap Region Brugg

BILD: ZVG

PUBLIREPORTAGE

REGION

Was tun bei Zahlungs- schwierigkeiten?

Wenn die Krankenkasse mahnt und das Sozialhilfegeld nicht reicht: Das Infobüro Handicap zeigt Wege aus finanziell belastenden Situationen auf.

Bei der Krankenkasse kann sie jedoch helfen: Noch während des Gesprächs nimmt die Sozialarbeiterin Kontakt mit der Krankenkasse auf, erreicht einen Mahnstopp bis Ende März und vereinbart eine Ratenzahlung, angepasst an das Sozialhilfebudget. So kann Herr Sommer seine Schulden Schritt für Schritt begleichen – und etwas Ruhe gewinnen.

Das Infobüro Handicap unterstützt Menschen bei Sozialfragen. So auch Herrn Sommer*. Er bezieht momentan Sozialhilfe und wendet sich mit zwei dringenden Anliegen an das Infobüro: Zum einen hat seine Krankenkasse Rückforderungen gestellt und Mahnungen verschickt, die er nicht begleichen kann. Zum anderen möchte er wissen, ob er Anspruch auf Arbeitslosengeld hat.

Das Infobüro Handicap begleitet Menschen in Sozialfragen, hilft beim Ordnen von Finanzen, klärt rechtliche Fragen und nimmt, wenn gewünscht, Kontakt zu Fachstellen auf. Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, Unterstützung benötigt, wenden Sie sich an:

Infobüro Handicap Region Brugg
bei Pro Infirmis Beratungsstelle Brugg
Storchengasse 15/Effingerhof
Telefon: 058 775 11 00
www.infobuero-handicap.ch

*Name geändert.

DEMENZ FORSCHUNG
STIFTUNG SYNOPSIS SCHWEIZ

WIR SUCHEN WEITER NACH NEUEN WEGEN.

NICHT VERGESSEN – FORSCHUNG UNTERSTÜTZEN

SPENDE BLUT RETTE LEBEN

blutspende.ch

Sudoku leicht

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

Sudoku schwierig

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

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

Lösungen von der letzten Woche

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

MORGENTAU

A	I	S	P	T					
K	O	N	D	U	K	T	E	U	R
E	M	S	E	S	A	A	N	E	
E	G	N	U					E	M
A	M	D	E	N				T	E
A	B	S	E	N	Z			K	A
L	E	I	N	E				M	I
P	O	E	M	N				R	S
N	K	I	A	I	F	F	A	B	O
D	U	E	R	R	S	T	E	I	G
E	H	R	E	H	E	S	S	A	T

IMPRESSUM

Herausgeberin
Effingermedien AG | Verlag
Ein Unternehmen der Schellenberg-Gruppe
Dorfstrasse 69
5210 Windisch
T +41 56 460 77 88
effingermedien.ch
ihre-region-online.ch



Auflage
28 006 Exemplare (WEMF-beglaubigt)

Erscheint wöchentlich
Donnerstag/Freitag, Verteilung durch die Post in jede Haushaltung

Inserateschluss: Dienstag, 10.00 Uhr

Tarife
Millimeterpreis farbig
• Annoncen 1.08
• Stellen/Immobilien 1.16

Inserateverkauf und Disposition
Telefon 056 460 77 88
inserate@effingermedien.ch
Roger Dürst, Anzeigenverkauf
Alexandra Rossi, Anzeigenverkauf
Rachel Buchbinder, Verlags- und Redaktionsassistentin
Sandra da Silva, Anzeigenverkauf Innendienst

Leitung Verlag
Stefan Bernet

Redaktion
Telefon 056 460 77 88
redaktion@effingermedien.ch
Marko Lehtinen (leh), verantwortlicher Redaktor
Sven Martens (sma), Redaktor
Simon Meyer (sim), Redaktor

Korrektorat
Birgit Blatter

Redaktionsschluss: Freitag, 9.00 Uhr





Bahnhofplatz 11 5200 Brugg
Reservation 056 450 35 65
odeon-brugg.ch

INTERNATIONALER TAG DER FRAU
Sonntag 8. März 18 Uhr

BARBARA BUSER – PIONIERIN DER NACHHALTIGKEIT

CH 2025 · 120 Min. · Dialekt
Regie: Gabriela Schärer
Doku über die preisgekrönte Basler Architektin Barbara Buser mit anschliessendem Filmgespräch

Donnerstag 5. März 18 Uhr

THE NARRATIVE

CH 2026 · 103 Min. · O/df · Regie: Bernard Weber
Doku über den UBS-Banker Kweku Adoboli mit anschliessendem Regiegespräch

Samstag 7. März 20.30 Uhr

Montag 9. März 20.15 Uhr

Dienstag 10. März 20.15 Uhr

MARTY SUPREME

USA 2025 · 149 Min. · O/df · Regie: Josh Safdie
Der Schuhverkäufer Marty (Timothée Chalamet) träumt davon, Weltmeister im Tischtennis zu werden.

INTERNATIONALER TAG DER FRAU
Sonntag 8. März 10.30 Uhr

WIR FRAUEN VON WORB

CH 2024 · 52 Min. · Dialekt · Regie: Christian Knorr
in Zusammenarbeit mit dem AGF mit anschliessendem Podium

Samstag 7. März 18 Uhr

L'ÉTRANGER

FR 2026 · 123 Min. · F/d · Regie: François Ozon

Sonntag 8. März 15 Uhr

Mittwoch 11. März 18 Uhr

MELODIE

CH 2025 · 87 Min. · O/de · Regie: Anka Schmid
Doku über Gesang

Sonntag 8. März 21 Uhr

BROKEN ENGLISH: MARIANNE FAITHFULL

UK 2025 · 99 Min. · E/df · Regie: Jane Pollard

Sonntag 8. März 13 Uhr

Dienstag 10. März 18 Uhr

NAMASTE SEELISBERG

CH 2026 · 94 Min. · O/df · Regie: Felice Zenoni

FILMREIHE FRAUEN GESCHICHTEN
Mittwoch 11. März 20.15 Uhr

WRITING HAWA

NL 2025 · 84 Min. · O/d · Regie: Najiba Noori
Doku über drei Generationen afghanischer Frauen

FILMREIHE 35 MM
Donnerstag 5. März 20.15 Uhr

CRAZY HEART

USA 2009 · 112 Min. · E/df · Regie: Scott Cooper

Montag 9. März 15 Uhr

LYDIA – AUFZEICHNUNGEN AUS DEM IRRENHAUS

CH 2025 · 68 Min. · Dialekt · Regie: Stefan Jung

OSCAR-LUNCHCINEMA
Montag 9. März 12.15 Uhr

IT WAS JUST AN ACCIDENT

IRA 2025 · 102 Min. · O/df · Regie: Jafar Panahi

OSCAR-LUNCHCINEMA
Dienstag 10. März 12.15 Uhr

SIRAT

F/ES 2025 · 115 Min. · O/df · Regie: Oliver Laxe

OSCAR-LUNCHCINEMA
Mittwoch 11. März 12.15 Uhr

THE VOICE OF HIND RAJAB

TUN 2025 · 89 Min. · O/df
Regie: Kaouther Ben Hania

Mittwoch 11. März 15 Uhr

MEIN FREUND BARRY

CH 2025 · 90 Min. · Dialekt · Regie: Markus Welter

Donnerstag 5. März 15 Uhr

HERBSTFEUER

CH 2026 · 114 Min. · Dialekt · Regie: Roman Vital

Dienstag 10. März 15 Uhr

SILENT FRIEND

DIV 2025 · 148 Min. · O/df · Regie: Ildikó Enyedi

Montag 9. März 18 Uhr

FATHER MOTHER SISTER BROTHER

USA 2025 · 110 Min. · E/df · Regie: Jim Jarmusch

BÜHNE
Freitag 6. März 20.15 Uhr

MAX UND MARGOT VERREISEN

Eine Liebesgeschichte. Ohne Ende. Mit Cornelia Montani und Joe Fenner.

KINDER
Sonntag 8. März 11 Uhr

ZWERGENSAFARI MIT ALMA JONGERIUS

Die Expedition findet im Freien statt.

AGENDA

FREITAG, 6. MÄRZ

BADEN

20.15: Sink positiv – Pasta del amore. Das neue Programm von Bruno Maurer und Christian Gysi. Theater im Kornhaus. Infos: thik.ch

20.45: Konzert mit Dachs (CH) und ENL (CH). Kulturhaus Royal. royalbaden.ch

BÖZBERG

20.00: Turnshow 2026 der Turnfamilie Bözberg. Türöffnung 18.30 Uhr. Chapf Turnhalle. Infos: stv-boezberg.ch

BRUGG

18.15: Orgelpunkt: Matteo Pastorello spielt Bach. Stadtkirche. Infos: rebrugg.ch

18.30: Freitagsbar: Kunst trifft Sound. Live-DJ Don Amato, Vinyl-Session. Galerie Immaginazione. Infos: immaginazione.ch

20.15: Max und Margot verreisen – mit Cornelia Montani und Joe Fenner. Bühne Odeon. Infos: odeon-brugg.ch

VILLIGEN

20.00: Krimikomödie «Arsène Lupin – der Coup im Luxuszug» der Theatergruppe Villigen. Infos: theatervilligen.ch

SAMSTAG, 7. MÄRZ

BADEN

11.00: Showcase Neil Höhener: The in Between. Tanz und Kunst Königsfelden. Proberaum, 5. Stock. Infos: kurtheater.ch

19.30: Mythos – ein Musiktheater über Geschichten, die uns ausmachen. Kurtheater. Infos: kurtheater.ch

20.15: Sink positiv – Pasta del amore. Das neue Programm von Bruno Maurer und Christian Gysi. Theater im Kornhaus. Infos: thik.ch

BRUGG

14.00–17.00: Repair-Cafe in der Freizeitwerkstatt Brugg, Schulthess-Allee 4. Infos: fzw-brugg.org

BÖZBERG

20.00: Turnshow 2026 der Turnfamilie Bözberg. Türöffnung 18.30 Uhr. Chapf Turnhalle. Infos: stv-boezberg.ch

VILLIGEN

20.00: Krimikomödie «Arsène Lupin – der Coup im Luxuszug» der Theatergruppe Villigen. Infos: theatervilligen.ch

SONNTAG, 8. MÄRZ

BADEN

13.00/18.00: World Beat – drei Welten. Ein Rhythmus von der Tanzschule Mova Dance. Kurtheater. Infos: kurtheater.ch

17.00: Unkrieg – Chaos und Ordnung: eine experimentelle Musikperformance. Claquekeller. Infos: claquekeller.ch

BRUGG

11.00: Zwergensafari – Erkundungstour für Kinder mit Alma Jongerius. Bühne Odeon. Infos: odeon-brugg.ch

VILLIGEN

13.30: Krimikomödie «Arsène Lupin – der Coup im Luxuszug» der Theatergruppe Villigen. Infos: theatervilligen.ch

VEREINE | FREIZEITANGEBOTE

BRUGG

Fussballclub Brugg

www.fcbrugg.ch

Handball Brugg

www.handball-brugg.ch

Jogging Club Brugg

www.joggingclub-brugg.ch

Kanu-Club Brugg

www.kanuclub-brugg.ch

Karate Do Brugg

www.karatedobrugg.ch

Kath. Frauenverein Brugg

www.kfvbrugg.ch

Konfettispalzerunft Brugg

www.konfettispalzer.ch

Laufsportgruppe Brugg

www.lsg-brugg.ch

Mittagstisch Brugg

Jeden Freitag (ausser Schulfest), 12 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus, Museumstrasse 2. Anmeldung bis am Vortag um 17 Uhr unter 056 441 56 20. Organisation: Reformierte und katholische Kirche Brugg.

Obst- und Gartenbauverein Brugg-Windisch

www.gartenbauvereinbrugg.ch



SPOTLIGHT

Boys Choir Lucerne

Die Herren des Boys Choir Lucerne singen Lieder aus unterschiedlichen musikalischen Stilrichtungen, sei es Filmmusik, klassisches Repertoire, Schweizer Volkslieder oder Musical. Das hohe musikalische Niveau der jugendlichen Sänger begeistert Publikum und Fachleute. Mit ihren Auftritten haben die Sänger diverse Preise im In- und Ausland gewonnen und sich zu einem der erfolgreichsten Jugendchöre der Schweiz entwickelt. 2025 wurde der Boys Choir Lucerne an den European Choir Games in Aarhus zum «European Champion» gekürt. Der Boys Choir Lucerne wird von Andreas Wiedmer aus Remigen geleitet.

Sonntag, 22. März, 17 Uhr, Zentrum Lee, Riniken, Eintritt 30 Franken.

Tickets unter eventfrog.ch oder an der Konzertkasse

BILD: CHRISTIAN FLIERL

MITTWOCH, 11. MÄRZ

BADEN

19.30: Steps: Play Dead. Kurtheater. Infos: kurtheater.ch

VILLNACHERN

14.00–16.00: Kinderkleider- und Spielwarenborse in der Turnhalle.

DONNERSTAG, 12. MÄRZ

BADEN

18.00–21.00: After-Work-Konzert mit Portillo Vintage Crew (Rock-Blues). Coco Baden. Infos: cocobaden.ch

19.30: Hokuspokus – Theater mit Masken und ohne Worte. Kurtheater. Infos: kurtheater.ch

BRUGG

16.45: Kunst und Apéro. Ausstellung von Susi Kramer (Acrylglas-Skulpturen), Sandra Brönnimann (Malerei) und Lorenzo Consoli, (Malerei). Barbetrieb mit kleinen Speisen. Galerie Immaginazione. immaginazione.ch

20.15: Pedro Lenz und Simon Ho – mit Linggs. Bühne Odeon. odeon-brugg.ch

REMIGEN

19.00: Stubete mit verschiedenen Künstlern und Formationen. Gasthof Bären.

FREITAG, 13. MÄRZ

BADEN

19.30: Klangwelten der Romantik: Argovia Philharmonie. Kurtheater. kurtheater.ch/argoviaphil.ch

BÖZBERG

20.00: Turnshow 2026 der Turnfamilie Bözberg. Türöffnung 18.30 Uhr. Chapf Turnhalle. Infos: stv-boezberg.ch

BRUGG

20.15: Soras – rumänische und romanische Lieder. Bühne Odeon. odeon-brugg.ch

VILLIGEN

20.00: Krimikomödie «Arsène Lupin – der Coup im Luxuszug» der Theatergruppe Villigen. Infos: theatervilligen.ch

EXCELSIOR

CINEMA BRUGG

Badenerstrasse 3-5 5200 Brugg
Reservation: 056 450 35 60
www.excelsior-brugg.ch

PREMIERE

Donnerstag 5. März 20.15 Uhr (E/df)
Freitag 6. März 15.15 & 17.50 Uhr (D)
Samstag 7. März 15.15 & 20.15 Uhr (D)
Sonntag 8. März 15.45 & 17.50 Uhr (D)
Montag 9. März 17.50 Uhr (D)
Dienstag 10. März 20.15 Uhr (E/df)
Mittwoch 11. März 15.15 & 17.50 Uhr (D)

HOPPERS

USA 2026 · 98 Min. · ab 6 J. · Regie: Daniel Chong



WEITERHIN IM PROGRAMM

Donnerstag 5. März 18.00 Uhr (Dialekt)
Samstag 7. März 18.00 Uhr (Dialekt)
Sonntag 8. März 18.00 Uhr (Dialekt)
Montag 9. März 18.00 Uhr (Dialekt)
Dienstag 10. März 18.00 Uhr (Dialekt)

EWIGI LIEBI

CH 2026 · 105 Min. · ab 8 J. · Regie: Pierre Mondard



NOCH KURZE ZEIT IM PROGRAMM

Donnerstag 5. März 17.50 Uhr (D)
Samstag 7. März 17.50 Uhr (D)
Dienstag 10. März 17.50 Uhr (D)

EIN FAST PERFEKTER ANTRAG

D 2025 · 97 Min. · ab 6 J. · Regie: Marc Rothemund

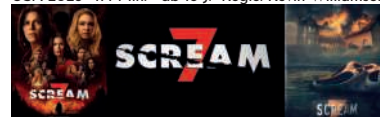


PREMIERE

Donnerstag 5. März 20.20 Uhr (D)
Samstag 7. März 20.20 Uhr (D)
Sonntag 8. März 20.20 Uhr (D)
Montag 9. März 20.20 Uhr (D)
Dienstag 10. März 20.20 Uhr (D)
Mittwoch 11. März 18.00 Uhr (D)

SCREAM 7

USA 2026 · 114 Min. · ab 16 J. · Regie: Kevin Williamson



LETZTE VORSTELLUNGEN

Freitag 6. März 20.20 Uhr (D)
Sonntag 8. März 20.15 Uhr (D)
Montag 9. März 20.15 Uhr (D)

THE HOUSEMAID

USA 2025 · 130 Min. · ab 16 J. · Regie: Paul Feig

WEITERHIN IM PROGRAMM

Freitag 6. März 15.30 Uhr (D)
Samstag 7. März 15.30 Uhr (D)
Sonntag 8. März 15.30 Uhr (D)
Mittwoch 11. März 15.45 Uhr (D)

WOODWALKERS 2

D 2026 · 103 Min. · ab 6 J. · Regie: Sven Unterwaldt Jr.

WEITERHIN IM PROGRAMM

Sonntag 8. März 11.15 Uhr (D)

CHECKER TOBI 3

D 2025 · 90 Min. · ab 6 J. · Regie: Antonia Simm

WEITERHIN IM PROGRAMM

Samstag 7. März 13.15 Uhr (D)
Sonntag 8. März 13.15 Uhr (D)
Mittwoch 11. März 13.15 Uhr (D)

ZOOMANIA 2

USA 2025 · 108 Min. · ab 6 J. · Regie: Jared Bush

FILMREIHE FILMDRINKS

Freitag 6. März 20.15 Uhr (E/d)

FEAR AND LOATHING IN VEGAS

USA 1998 · 118 Min. · ab 16 J. · Regie: Terry Gilliam

WEITERHIN IM PROGRAMM

Samstag 7. März 13.00 Uhr (D)
Sonntag 8. März 13.45 Uhr (D)
Mittwoch 11. März 13.00 Uhr (D)

G.O.A.T. – BOCK AUF GROSSE ...

USA 2025 · 100 Min. · ab 8 J. · Regie: Adam Rosette

EXCELSIOR FRAUEBIG

Mittwoch 11. März 20.15 Uhr (D)
Mittwoch 11. März 20.20 Uhr (E/d)

PRETTY WOMAN

USA 1990 · 119 Min. · FSK 12 · Regie: Garry Marshall

MULTIVISIONSSHOW

Sonntag 8. März 11.00 Uhr

COSTA RICA

live mit Tobias Hauser



LAUFFOHR

Musikgesellschaft Lauffohr

www.mglauffohr.ch

Schützengesellschaft Lauffohr

www.sg-lauffohr.ch

Seniorenturnen der Pro Senectute

Jeden Fr 14.10–15.10, Turnhalle Erle.

Orchesterverein Brugg

www.orchesterverein-brugg.ch

Pétanque-Club Brugg

www.cpbrugg.ch

Pfadi Brugg

www.pfadibrugg.ch

Pontonier-Sportverein Brugg

www.pontonier.ch/brugg

Pro Senectute Fitness und Gymnastik

Mi, 9.00–10.00, Oase Pflegezentrum Süssbach. Kontakt: Helene Siegrist, 056 441 24 04.

Samariterverein Brugg

www.samariter-brugg.ch

Schachklub Brugg

www.scrugg.ch

Schiesssportgesellschaft Brugg-Windisch

www.ssg-brugg-windisch.ch

WERNLIMETZG
eifach guet

REMIGEN BIRR
056 284 17 03 056 444 82 66

**Fleisch + Wurst
us de Region!**

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

HARTMANN
Schreinerei

Innenausbau so einzigartig wie Sie

**Küchen mit Werkausstellung
Türen • Schränke • Böden • Fenster**

Talbachweg 10, 5107 Schinznach-Dorf
079 404 51 60, 056 443 38 43
info@hartmann-schreinerei.ch
hartmann-schreinerei.ch

**ANKAUF VON
ANTIEM BIS MODERNEM**

Gemälde • Lithographien • Stiche • alles Gerahmte
Porzellan • Keramik • Bücher • Pelzmode • Wohnaccessoires • Möbel • Teppiche • Bronze • Statuen • Asiatika
Ikonen • Art Deco • Silber aller Art • Zinn • Fastnacht
Nähmaschinen • Spielzeug • Puppen • Musikinstrumente
Fotoapparate • Edle Taschen/Koffer • Weine & Edle
Spirituosen • Münzen aus aller Welt • Oldtimer/Autos
Uhren aller Art (auch defekt) • Schmuck aller Art
Gold & Silber • Edelsteine u.v.m.

Komplette Hausräumung
Wir freuen uns auf Ihren Anruf.
Tel. 061 589 68 15 – Nat. 076 582 72 82

Störmetz
Landstrasse 234,
5416 Kirchdorf
Tel. 056 282 05 33

Öffnungszeiten: Fr 17–18.30, Sa 10–12 Uhr

**6. + 7. März 2026
Metzgete**
Blut- und Leberwürste
Bratwürste/Rauchwürste

**Letzte Metzgete:
20./21. März 2026**

BOPP Elektro-Kontrollen GmbH

5242 Lupfig
Tel. 056 444 99 11

- Abnahmekontrollen
- Periodische Kontrollen
- Sicherheitsnachweis



Figurenspieltherapie
Damit traurige Kinder Augen wieder leuchten

Atelier Teddybär
Lochmattstrasse 2 b
5417 Untersiggenthal

077 445 07 81
info@atelier-teddybaer.ch
www.atelier-teddybaer.ch

DIENSTLEISTUNGEN

Obstbäume und Sträucher jetzt schneiden! Ihr Gärtner für Gartenpflegearbeiten aller Art! Fachgerecht! Speditiv! Preisgünstig! Tel. 056 4412 89
www.buetler-gartenpflege.ch

VERANSTALTUNGEN

Berufsschau
Etzgen Entdecke Deine Lehrstelle!

Kommt vorbei!
• Über 50 Berufe
• Gratis Verpflegung
• Parkplätze vorhanden

Sa, 14.3.26, 10 – 14 Uhr
Areal Jehle AG, Etzgen

Trägerschaft und Mitwirkende:
GEWERBE GMS, GEWERBE, SCHULE FRICK, L PLUS, GASTGEBER: JEHLE

gvms.ch

Verschiedene Arbeiten:
Ich erledige preiswert Arbeiten in Haus und Garten (gelernter Maler).
Telefon 078 403 49 83



Sorgt garantiert für Frühlingsgefühle: Die stilvolle Gartenlounge Calpe gibt es bei OTTO'S für 399.95 Franken (statt 579 Franken)

Ankauf von Antiquitäten
Alle Möbel aus Erbschaften, Silber, Silberbesteck, Silbermünzen (800/925), Zinn, Gemälde, Art-Déco-Möbel, Émile Gallé, Majorelle, grosse alte Teppiche, chinesische Deko-Gegenstände aus Bronze und Elfenbein vom 19. Jh., alte Waffen (Gewehre, Pistolen, Schwerter), Rüstungen von 15. bis 19. Jh., afrik. Jagdtrophäen, Schmuck zum Einschmelzen, Schmuck (Cartier, Chopard), Goldmünzen u. Medaillen, Taschenuhren, Armbanduhren (Omega, Rolex, Heuer, Enicar, Breitling usw.), alles aus der Uhrmacherei sowie sämtliches Zubehör und Zifferblätter. Herr Birchler, 079 406 06 36, birchler64@gmail.com

SCHULER Edelmetalle
wir handeln mit Werten

Gold + Silber (An- und Verkauf)
Ankauf von Schmuck, Münzen, Zahngold, Zinn, versilbertes Besteck, uvm.
Verkauf von Münzen und Barren
Pfandhaus / Pfandkredit (nur in Waldshut)

OHNE TERMIN Einfach zu unseren Öffnungszeiten vorbeikommen Wir sind gerne für Sie da!

Filiale Waldshut
Kaiserstraße 22 (Debitel-Gebäude)
Di. + Do. von 9:30 - 12:30 Uhr, 13:30 - 16:30 Uhr
+497436/910052 www.schulergmbh.de

Achtung Bargeld
Firma Klein kauft seit 1974

Pelzmäntel und Jacken, Designer Brillen & Taschen, Antike Möbel, Tafel- und Formsilber, Porzellan- und Bronzefiguren, Schreib- und Nähmaschinen, Fotoapparate und Ferngläser, Taschen- und Armbanduhren, Goldschmuck und Edelsteine, Münzen und Barren, Zahn- und Altgold

Kostenlose Wertermittlung vor Ort. Garantiert seriös und diskret.
www.Antiquitäten-Pelze-Schmuck.com
Info: 076 718 14 08

Musikgesellschaft
5212 Hausen AG

TIERISCH WAS LOS!

**JAHRESKONZERT
MUSIKGESELLSCHAFT HAUSEN
SAMSTAG, 14. MÄRZ 2026
MEHRZWECKHALLE HAUSEN AG**

18:30 UHR TÜRÖFFNUNG & NACHTESSEN | 20:00 UHR KONZERT
RESERVATIONEN AB 27.02.2026 MG-HAUSEN.CH | 056 442 67 08

DIREKTION KARIN BLUM
MODERATION KARIN KENEL

REGION

So werden Balkon und Garten zum Lieblingsplatz

Von der coolen Lounge aus Kunststoffgeflecht bis zum robusten Aluminiumtisch: Dank den aktuellen Gartenmöbeln von OTTO'S macht es diesen Frühling noch mehr Spass, Zeit im Freien zu verbringen.

und zeitgemässes Design sorgen dabei für langlebige Qualität und maximalen Komfort. Zwei Beispiele aus den aktuellen Sonderangeboten: Die Gartenlounge Louis ist für 799.95 Franken statt 1079 Franken erhältlich, die Gartenlounge Bosa für 1199.95 Franken statt 1699 Franken. Beide Modelle gibt es in verschiedenen Farben und Ausführungen. Auf Wunsch bietet OTTO'S zusätzlich Montage- und Entsorgungsservices zu extrem günstigen Preisen an. Lassen Sie sich von unseren Einrichtungsideen inspirieren und finden Sie jetzt tolle Gartenmöbel zu günstigen Preisen.



64 Mal in der Schweiz und rund um die Uhr online auf ottos.ch.

20 Jahre ask!

Starke Fundamente seit 2006
Der nächste Baustein für Ihre berufliche Zukunft.

beratingdienste.ch

ask!

beratingdienste.ch

Rund ums Altern



BILD: JACOB LUND - STOCK.ADOBE.COM

Wann werden Fragen zum Alter aktuell?

Die Exposenio öffnet am 14. März ihre Türen in Baden und erwartet etwa 4500 Besuchende. Die Messe rund um den dritten Lebensabschnitt geht in ihre sechste Ausgabe und hat sich zu einer wichtigen Instanz im Aargau entwickelt. So locken in diesem Jahr im Trafo auf zwei Geschossebenen 87 Aussteller. Während die Messe selbst sich dem Sonderthema «Rundum vital» widmet, stellen wir in dieser Beilage einige Aspekte der Exposenio etwas genauer vor.

Den Auftakt macht ein Interview mit dem Projektleiter der Messe persönlich. Für Lukas Voegele ist es die dritte Exposenio in leitender Funktion. Neben aktuellen Trends berichtet er über die Herausforderung, eine eintägige Messe mit kostenlosem Eintritt in der Region auf die Beine zu stellen.

Dass sich Fragen zum Alter nicht erst bei der Pensionierung stellen, erklärt die Neurologin Susan Méritat von der Universität Zürich in einem

umfangreichen Interview. Nur wer sein Gehirn stetig vor Herausforderungen stellt, kann seine geistige Leistungsfähigkeit behalten. Diejenigen, die hier konsequent investieren, steigern ihre Chance, möglichst lang als «Silver Ager» den dritten Abschnitt des Lebens zu geniessen.

Im Zuge der zunehmenden Digitalisierung unseres Alltags darf das Thema öffentlicher Verkehr auf der Messe nicht zu kurz kommen. Die Regionalen Verkehrsbetriebe Baden-

Wettingen informieren mit einem Stand über ihr Angebot - mit einem Blick auf das Reisen per Fairtiq. Dass Mobilität dabei viele Formen annehmen kann, zeigt das Angebot an modernen Hilfsmitteln.

Und auch die Politik fehlt nicht: Regierungsrat Jean-Pierre Gallati erklärt im Interview, wie der Kanton Aargau auf den demografischen Wandel blickt und für die Zukunft plant. Denn eines steht fest: Wir alle werden immer älter.

DI E REDAKTION


Limmat Aare Reuss





Wir sind dabei!

Wir freuen uns, Sie an der EXPOsenio 2026 in Baden zu treffen!

Fragen vorab? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@spitex-lar.ch, +41 56 203 56 00 oder hier über unsere Website via QR-Code.

info@spitex-lar.ch | +41 56 203 56 00 | www.spitex-lar.ch

130488 RSK

Hilfe im Alter

Administrative und organisatorische Hilfe bei Ihnen zuhause:

Allgemeine Korrespondenz – Handy Hilfe – Umgang mit dem Computer – Post und Zahlungsverkehr – Steuern – Nachlassabwicklungen – Immobilienverkäufe und vieles mehr

Ich unterstütze Sie persönlich und individuell.



Letizia Zollinger / Telefon 056 525 92 40
info@zollingermbh.ch

130233 RSK

Liebevoll umsorgt.



Sandra's Huusengel

- Haushaltshilfe, Seniorenbetreuung oder Pflegehilfe
- Ab 1 Stunde bis 24 Stunden möglich (Krankenkassen anerkannt)
- Persönlich und liebevoll umsorgt mit Sandra's Huusengel GmbH

Sandra's Huusengel GmbH
Rebacherstrasse 4, 5116 Schznzach-Bad
info@huusengel.ch, www.huusengel.ch

130162 RSK

Unser Leitsatz:

«Ein Zuhause zum Wohlfühlen.»
prägt unser tägliches Handeln.



Sunnhalde
Seniorenzentrum

www.sunnhalde.ch

130369 RSK

**SAMSTAG, 14. MÄRZ 2026 – TRAFU BADEN
MARKTPLATZ FÜR DAS LEBEN IM ALTER**

Infos – Vorträge – Begegnungen

- 80 Aussteller mit Angeboten für das Leben im Alter 60+
- Sonderthema «Rundum vital»: Attraktives Rahmenprogramm mit 6 Referaten
- Kurzreferate von KSB-Spezialisten
- Eröffnung durch Regierungsrat Aargau und Stadtammann Baden
- Musikalische Begleitung und gemütliche Cafeteria

www.exposenio.ch

Rahmenprogramm «rundum vital»

09:00	Eröffnungskonzert Musikgruppe «Bandella di Baden»
10:10	Kabarett – Intermezzo mit Strohmann & Kauzww
	11:00 Vom Anti-Aging zum Pro-Aging – vom anstrengenden NEIN zum befreienden JA <i>Dr. Markus Müller hat Behindertenpädagogik studiert und war in mehreren christlichen Werken tätig. Er hat drei Bücher zum Thema geschrieben und hält Referate.</i>
	12:00 Gehirngesundheit im Alter <i>Dr. Susan Méritat, Psychologin und Neurowissenschaftlerin, Leiterin einer Forschungsgruppe an der Universität Zürich. Zahlreiche Publikationen zur Gehirnforschung.</i>
	13:00 Wie wir im Alter bei Laune bleiben <i>Dr. Ludwig Hasler, Philosoph & Physiker, Publizist</i>
	14:00 Lernen im/vom/trotz/fürs Alter <i>Prof. Dr. med. Kesselring, ehemaliger Chefarzt für Neurologie und Rehabilitation in Valens (1988–2017) und seit 1996 Titularprofessor für klinische Neurologie und Neurorehabilitation an den Universitäten Bern, Zürich und der ETH Zürich. Cellist.</i>
	15:00 AI und Roboter – hat der Orthopäde bald ausgedient? <i>Prof. Dr. Karim Eid, Chefarzt, Klinik für Orthopädie und Traumatologie, Leiter Schulterchirurgie, Kantonsspital Baden</i>
	16:00 Sich vergessen – Gesund bleiben als pflegende Angehörige <i>Andreas Breunig, Facharzt für Allgemeine Innere Medizin und Geriatrie, Villmergen</i>

KS B Kantonsspital Baden Ort der Gesundheit **09:30 – 16:30** Kurzreferate: **Bewegung erhalten – Vitalität fördern**

	09:30, 12:30, 15:00 Mit Strahlen gegen Schmerzen – Möglichkeiten der Radiotherapie <i>Dr. med. Susanne Brüllmann, Oberärztin Radio-Onkologie KSB</i>
	10:00, 13:00, 15:30 Mobil bleiben – Erkrankungen an der Hüfte erkennen und behandeln <i>Dr. med. Andreas Kattner, Leitender Arzt Orthopädie und Traumatologie</i>
	10:30, 13:30, 16:00 Wenn das Knie knackt und schmerzt – Möglichkeiten der Arthrosetherapie <i>Dr. med. Andreas Würzburg, leitender Arzt Orthopädie und Traumatologie</i>
	11:00, 14:00 Schulterschmerzen – Wann Operieren? <i>Prof. Dr. med. Karim Eid, Chefarzt Orthopädie und Traumatologie</i>
	11:30, 14.30, 16.30 Gesund altern <i>Dr. med. Stojanovic, Leitende Ärztin Akutgeriatrie</i>

Auch das erwartet Sie an der EXPOsenio 2026

RVBW: keine Angst vor digitalem Reisen.
RVBW und A-Welle zeigen an der EXPOsenio 2026 kostenlos, wie einfach digitales Reisen mit FAIRTIQ und automatischem Ticketing funktioniert.

Wie geht Smartphone?
Lehrlinge der BBB Berufsbildung Baden unterstützen Seniorinnen und Senioren an der EXPOsenio 2026 kostenlos beim Umgang mit App, WhatsApp, SMS und Social Media im generationenübergreifenden Gespräch.

Pepper, der humanoide, soziale Roboter
An der EXPOsenio 2026 zeigen wir kostenlos, was der soziale Roboter «Pepper» kann und wie solche «Robis» künftig Pflegeinstitutionen und Altersheime unterstützen könnten.



Gemeinsam setzen wir uns für Ihr Grundrecht ein

BILD: ZVG

REGION

PUBLIREPORTAGE

Gemeinsam stark für die ambulante Pflege

Drei öffentliche Spitexorganisationen, die Spitex Wettingen-Neuenhof AG, die Spitex Region Brugg AG und die Regio-Spitex Limmattal, treten an der «Expo Senio» vom 14. März im «Trafo» Baden erstmals gemeinsam auf.

meinsamer Auftrag ist eine sichere und bedarfsgerechte Versorgung im häuslichen Umfeld. Jede Spitex setzt eigene Schwerpunkte von Wundversorgung und Mahlzeitendienst über spezialisierte Palliative Care bis zur Nachtspitex. Gemeinsam laden sie ein, moderne ambulante Pflege aus nächster Nähe an ihrem Stand kennenzulernen.



Spitex Region Brugg AG
Schwimmbadstrasse 4, 5210 Windisch
Telefon 056 556 00 00
www.spitex-region-brugg.ch
info@spitex-region-brugg.ch

Regio-Spitex Limmattal
Urdorferstrasse 100, 8952 Schlieren
Telefon 043 322 30 30
www.regiospitex.ch
info@regiospitex.ch

Spitex Wettingen-Neuenhof AG
Hardstrasse 59, 5432 Neuenhof
Telefon 056 552 20 00
www.spitex-wettingen.ch
info@spitex-wettingen.ch

Sie zeigen, wie professionelle und verlässliche Pflege zu Hause heute organisiert und über Gemeinde und Kantonsgrenzen hinweg koordiniert wird.

Die öffentliche Spitex bildet das Rückgrat der ambulanten Pflege in der Schweiz und in der Region. Sie stellt sicher, dass Pflege kein Marktprodukt, sondern ein garantiertes Grundrecht ist. Während private Anbieter Aufträge auswählen können, erfüllt sie eine gesetzliche Versorgungspflicht und übernimmt auch komplexe, zeitintensive sowie wirtschaftlich wenig attraktive Fälle. Damit verhindert sie Versorgungslücken, stabilisiert das Gesundheitssystem und entlastet Spitäler sowie Angehörige.

Als gemeinnützige Organisationen stehen die drei Spitex-Organisationen für Qualität, Verlässlichkeit und soziale Gerechtigkeit. Ihr ge-



Barbara Vitanza

BILD: ZVG

EHRENDINGEN

PUBLIREPORTAGE

Wohlfühlgewicht erreichen

Mit gezielter Stoffwechseltherapie zu mehr Energie und Ihrem Wohlfühlgewicht. Dabei unterstütze ich Sie gerne.

Keine Diät, sondern eine Stoffwechseltherapie ist die Lösung! Wertschätzend zeige ich Ihnen auf, was für Sie bezüglich Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlfühlgewichts erreichbar ist. Die Methode ist verblüffend einfach und effektiv. Und mit meiner fachlichen Unterstützung lassen die Ergebnisse nicht lange auf sich warten! Wollen Sie Ihr Leben angenehm, leichter und gesund gestalten? Dann ist die seit über dreissig Jahren bewährte EPD-Stoffwechseltherapie genau das Richtige für Sie. In nur 7, 14 oder maximal 21 Tagen optimieren Sie Ihr Gewicht, auch wenn bereits mehrere Diäten fehlgeschlagen sind. Männer nehmen

zwischen 350 und 400 Gramm und Frauen zwischen 250 und 300 Gramm pro Tag ab. Das Geniale dabei ist, dass sich gleichzeitig auch Ihr Cholesterinwert verbessern kann und der Blutzucker- beziehungsweise Insulinspiegel reguliert wird. Die Regeneration des Körpers und des Hormonsystems wird angekurbelt, die Vitalität erhöht und so auch die Hormonbalance verbessert. Barbara Vitanza ist Fachberaterin für orthomolekulare Vitalstofftherapie, Darmgesundheit und Mykotherapie (Vitalpilze) und begleitet seit über 15 Jahren ihre Kundschaft in diesen Fachgebieten.

Linea sana
Barbara Vitanza
Mühleweg 61
5420 Ehrendingen
Telefon 077 415 02 72

Die einzige Seniorenmesse im Aargau steht bevor

Lukas Voegele, Projektleiter der Exposenio Baden, erklärt im Interview, weshalb das Sonderthema «Rundum vital» auf die Messe, die am Samstag, 14. März, im Kongresszentrum Trafo stattfindet, zutrifft und warum der Anlass, bedingt durch ein spannendes Rahmenprogramm und den damit verbundenen Publikumsandrang, vergrössert werden musste.

PETER GRAF

Lukas Voegele, die Exposenio ist eine Erfolgsgeschichte. Wie kommen Sie dem gestiegenen Interesse der Aussteller entgegen, und wie hat sich die Messe verändert?

Das ist tatsächlich so. Die Messe wurde zu einem Leuchtturmprojekt von Senio Region Baden. Die Exposenio, die alle zwei Jahre stattfindet, verzeichnete einen neuen Besucherrekord. Durch die Teilnahme von mittlerweile über 80 Ausstellenden sahen wir uns gezwungen, die Ausstellung im Trafo auf zwei Geschossebenen zu verteilen, was uns eine grössere und trotzdem behindertengerechte Gestaltung erlaubt. Dadurch kann für die Interessierten der vielfältigen Referate das Sitzplatzangebot flexibler gestaltet werden. Wir haben die Exposenio im Verlauf der Jahre laufend den neuen Anforderungen angepasst und erweitert, und sie hat sich zu einem eigenen Brand entwickelt, weshalb wir den Namen nun markenrechtlich unter Schutz gestellt haben.

Die Exposenio gibt es nun seit einigen Jahren. Was war der Auslöser für diese Seniorenmesse, die sich zunehmender Beliebtheit erfreut?

Der Auslöser für eine solche Messe war, dass für alle und jedermann irgendeine Messe organisiert wird, jedoch eine der wichtigsten Klientel, die Älteren, nicht berücksichtigt wurde. Zudem soll damit eine Plattform für die Bedürfnisse der Älteren, ich gebrauche bewusst nicht die Worte Seniorinnen und Senioren, in Form eines «one step shop» geschaffen werden, wo auf die vielfältigen Fragen und Bedürfnisse beim Älterwerden Antworten und Angebote gefunden werden können. Die Exposenio ist in diesem Sinne ein Marktplatz, wo alles, was auch digital zur Verfügung gestellt wird, vor Ort besichtigt, geprüft, hinterfragt und getestet werden kann.

Die Messe setzt die Mitwirkung und die Hilfe zahlreicher ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer voraus und ist mit erheblichen Kosten verbunden. Wie bewältigen Sie das?

Mit einem Organisationskomitee (OK), in dem sich Personen uneigennützig mit ihrem Fachwissen wie Führung, Sekretariat, Finanzen, Sponsoring, Technik, Sicherheit und Kommunikation für eine solche Aufgabe zur Verfügung stellen. Die Zusammensetzung und das persönliche Engagement im OK ist dabei von entscheidender Bedeutung. Ich darf mich als Projektleiter glücklich schätzen, dass ich bereits die dritte Exposenio mit einem kompetenten und engagierten OK durchführen kann. Unser erklärtes Ziel ist es, keinen Eintritt zu erheben, was sich auf die Beschaffung der Finanzen auswirkt. Dem Sponsoring muss grösste Beachtung geschenkt werden. Aufgrund des Erfolgs können wir auf Grosssponsoren wie den Schweizerischen Lotteriefonds, den Aargauischen Seniorenverband, die Aargauische Kantonalbank und die Stadt Baden zählen. Um jedoch die erheblichen Kosten einer solchen Ausstellung zu stemmen, benötigt es die



Für Lukas Voegele ist es die dritte Exposenio

BILD: ZVG

«Die Exposenio versteht sich als Marktplatz, wo man sich in vielfältiger Weise vor Ort austauschen kann.»

Unterstützung zahlreicher weiterer Sponsoren, was sich zusehends als schwieriger erweist. Es ist uns ausserdem wichtig, die Aussteller, die den Aufwand für eine eintägige Messe auf sich nehmen, nicht mit überrissenen Standgebühren zu belasten.

Auch die ältere Generation setzt verstärkt das Smartphone für den öffentlichen Verkehr und das Reisen ein. Doch es bleiben Ängste vor der Komplexität und Betrug. Was empfehlen Sie?

Wir nehmen solche Themen bewusst auf und versuchen, sie in die Exposenio zu integrieren. So wird an einem Stand, der von den Berufsschülern der Berufsbildung Baden geführt wird, den interessierten Besucherinnen und Besuchern die Handhabung von Mobiles erklärt. Die regionalen Verkehrsbetriebe erklären den Besucherinnen und Besuchern die Bezahlapp Fairtiq für die Nutzung des öffentlichen Verkehrs, und nicht zuletzt werden wir, um zeigen zu können, dass wir Innovation ernst nehmen, in der Ausstellung einen Roboter, den «Pepper», zeigen. Solche Roboter werden in naher Zukunft in Spitälern, Pflege- und Alterszentren eingesetzt, um die menschlichen Ressourcen anderweitig besser zu nutzen. Zudem wird im Rahmenprogramm in Referaten auf diese Themen eingegangen.

Gibt es gute Gründe, trotz der Informationen und Ratschläge für ein erfülltes Leben im Alter die Exposenio zu besuchen?

Die Messe versteht sich als Plattform und Marktplatz, wo man sich über die verschiedenen Möglichkeiten im Alter in vielfältiger Weise vor Ort informieren und sich mit anderen austauschen kann. Die Themenbereiche sind vielfältig, und eventuell werden durch den Besuch der Messe neue Bedürfnisse geweckt und abgedeckt. In den verschiedenen Referaten wird nicht nur viel Wissen vermittelt, sondern es werden auch individuelle Fragen beantwortet. Zudem ist die Messe ein Begegnungsort, was sich ebenfalls in der regen Benutzung der Cafeteria zeigt.

Welche Bedeutung hat die Exposenio im Aargau?

Die Exposenio ist die einzige Seniorenmesse im Kanton. Die früheren Anbieter haben sich mangels notwendiger OK-Mitglieder zurückgezogen. Die Exposenio, die zu einem Markenzeichen geworden ist, hat inzwischen nicht nur eine regionale, sondern eine kantonale, teilweise sogar interkantonale Ausstrahlung. Die Besuchenden kommen aus dem ganzen Aargau und dem Limmattal. Das Konzept mit Ausstellern und einem parallel geführten Rahmenprogramm mit Einbezug von Kurzreferaten des Kantonsspitals Baden hat sich bewährt. Wir sind stolz darauf, das Kantonsspital Baden mit uns im Boot zu haben. Politisch hat die Messe eine grosse Bedeutung erlangt, was durch die Aufwartung der Behördenvertretungen bestätigt wird.

Tagesbetreuung

im süssbach

Gemeinsam den Tag erleben.

In der Tagesbetreuung bieten wir soziale Kontakte, Aktivitäten und Struktur – für Menschen, die zu Hause leben und den Tag gerne in guter Gesellschaft verbringen wollen.

Gleichzeitig erhalten pflegende Angehörige eine wertvolle Entlastung.

Weitere Informationen:

Tel. 056 462 67 96, Ursi Läubli
 tagesbetreuung@suessbach.ch
 oder www.suessbach.ch/tagesbetreuung



www.suessbach.ch



süssbach

FÜR MENSCHEN MIT GESCHICHTE



130340 RSK

Viterma auf der Messe!

Exposenio

Sa., 14. März | 9 - 17 Uhr



Viterma zaubert Wohlfühlbäder!

Herzliche Einladung! Besuchen Sie uns auf der Messe Exposenio und erfahren Sie, wie rasch und unkompliziert eine Badrenovation mit Viterma möglich ist.

Oder jetzt kostenlosen Beratungstermin vereinbaren:

Ihr Fachbetrieb mit Badausstellung
 Kreuzacher 1a | 6217 Kottwil
 Tel. 0800 24 88 33 | www.viterma.ch



130386 RSK

Investieren Sie in Ihre Sicherheit!

FLEXO

Innovative Handlauf-Systeme

LAUT SUVA EREIGNEN SICH IN DER SCHWEIZ RUND 200'000 STOLPER- ODER STURZUNFÄLLE IM JAHR!

Ob langer Aufgang zum Haus, nur der eine Tritt vor der Haustür oder die Stufen am Kellerabgang: Die Treppe ist im häuslichen Bereich eine grosse Gefahrenquelle, mit oft schwerwiegenden Folgen bei einem Sturz.

Wir sind Ihr Partner für normgerechte Handläufe im Aargau.

Als Spezialisten für die Nachrüstung bieten wir sichere und schöne Lösungen für den Innen- und Aussenbereich.

Sehr grosse Materialauswahl.

Kostenlose Beratung inkl. Offerte und rascher Montage.

Stürze vermeiden, die eigene Selbstständigkeit erhalten, Lebensqualität steigern und Ihr Zuhause verschönern. Rüsten Sie jetzt nach!

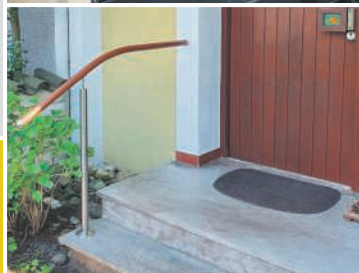
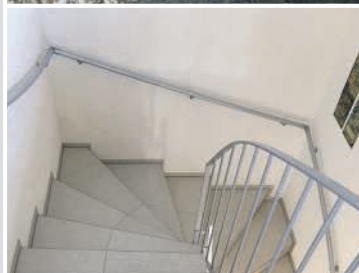
Der Mensch ist unser Massstab!



Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir. Gerne komme ich dann für eine kostenlose Beratung bei Ihnen vorbei.

Gemeinsam finden wir so eine massgeschneiderte und ästhetische Lösung, welche optimal zu Ihnen und Ihrem Zuhause passt.

Sascha Coradi



Sichere Wege auch im Garten!



Wandseitig für mehr Sicherheit!

Flexo-Handlauf Aargau GmbH · Hammermattenstrasse 11 · 5600 Lenzburg · ☎ 062 212 78 60

✉ aargau@flexo-handlauf.ch · aargau.flexo-handlauf.ch



Digital zum Bestimmungsort

Die Digitalisierung birgt Möglichkeiten und potenzielle Gefahren, gerade im Bereich der Mobilität. Über Nutzungsmöglichkeiten informieren derweil die RVBW an der Exposenio in Wettingen.

SIMON MEYER

das eigene Auto zurückgegriffen. Apps und Zugang zu Smartphones sowie entsprechende digitale Plattformen können die digitale Navigation bei der Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln erleichtern und so die Hemmschwelle senken.

Doch auch für die Verkehrsbetriebe bietet die Digitalisierung neue Möglichkeiten. Durch die Simulation von Verkehrssystemen und die gezielte Nutzung von Echtzeitdaten können Betriebe den Fahrplan optimieren, die Auslastung ihrer Fahrzeuge analysieren und verbessern oder nachfragegesteuerte Angebote wie On-Demand-Shuttles entwickeln, wie das gegenwärtig beispielsweise im Furttal mit autonomen Fahrzeugen erprobt wird.

Jedoch bringt die Digitalisierung auch für Verkehrsbetriebe potenzielle Gefahren mit sich. So könnten beispielsweise Teile des Verkehrsmarkts künftig monopolisiert werden, sofern Anbietende mit grosser Marktmacht sämtliche Mobilitätsdienstleistungen bei sich integrieren. Das könnte das Aus für das gängige Geschäftsmodell der Verkehrsbetriebe bedeuten.

Gläserne Fahrgäste

Die Verknüpfung von Fahrplandaten, Echtzeitinformationen und Störungsdaten über standardisierte Schnittstellen kann zwar für eine zuverlässige und aktuelle Informationsbasis sorgen, führt aber gleichzeitig zu Problemen im Bereich Datenschutz. Das Geschäft mit Nutzerdaten ist weltweit ein Milliardenmarkt. Im Bereich der Mobilität und der dazugehörigen Infrastruktur wird von den beteiligten Unternehmen eine grosse Menge personenbezogener Daten generiert, die viel über die Gewohnheiten der Nutzerinnen und Nutzer aussagen können. Ortsbezogene Daten machen eine Person, die all ihre Reisen online plant, bucht und bezahlt, für die beteiligten Unternehmen transparent. Unternehmen, die digitale Fahrauskünfte anbieten, haben zudem theoretisch Zu-

griff auf umfangreiche personalisierte Verkehrsdaten und könnten daraus Wettbewerbsvorteile gegenüber denen erzielen, die diese Daten nicht haben.

Deshalb ist es, nicht nur im ÖV-Bereich, entscheidend, dass Regeln zum Umgang mit den erhobenen Daten geschaffen werden und sensibel mit den persönlichen Informationen der Fahrgäste umgegangen wird. Ein klarer rechtlicher Rahmen und die Förderung offener, standardisierter Daten, also Daten, die allen am Wettbewerb beteiligten Unternehmen offenstehen, sind entscheidend, um die Digitalisierung im ÖV nachhaltig und im öffentlichen Interesse zu gestalten.

Praktische Tipps in Wettingen

Ungeachtet der Gefahren und Chancen ist die Digitalisierung im ÖV eine Tatsache, die sich wohl nicht mehr ungeschehen machen lässt. Künftig wird es für ÖV-Nutzerinnen und -Nutzer deshalb immer wichtiger, sich über die Möglichkeiten und Limitationen digitaler Angebote im Klaren zu sein. Genau bei diesem Punkt setzen die RVBW mit ihrer Standaktion im Rahmen der Exposenio in Wettingen an. Die Messe befasst sich mit allen Belangen des Lebens ab 60 Jahren und wird im Auftrag von Senio Region Baden von einer Projektgruppe organisiert, deren Mitglieder ehrenamtlich arbeiten. An einem der 87 Messestände informieren die RVBW Interessierte über die Funktionsweise der in der Schweiz weitverbreiteten Ticketing-Lösung Fairtiq.

Auch auf dem Liniennetz der RVBW werden Tickets zunehmend digital gelöst, wobei häufig Fairtiq zum Einsatz kommt. An der Exposenio betreibt das Busunternehmen deshalb einen Informationsstand zu diesem Thema. Interessierte können sich dort insbesondere über die Möglichkeiten der App aufklären lassen und sich praktische Tipps für deren Benutzung holen.



An den Ticketautomaten in den Bussen der RVBW kann nur noch bargeldlos bezahlt werden, doch noch gibt es sie BILD: SIM

Die Digitalisierung im öffentlichen Verkehr (ÖV) schreitet unaufhaltsam voran. Erst vor Kurzem haben beispielsweise die Regionalen Verkehrsbetriebe Baden-Wettingen (RVBW) ihre Busse mit Bilettautomaten ausgestattet, an denen nur noch digital bezahlt werden kann. Wie in vielen Bereichen des Lebens eröffnet die Digitalisierung im ÖV erhebliche Chancen, hier vor allem für eine modernere, nutzerfreundlichere und nachhaltigere Mobilität, sie bringt aber auch Risiken mit sich.

Wird die Digitalisierung im ÖV konsequent betrieben, ermöglichen durchgängige digitale Angebote entlang der gesamten Reisekette, ob bei der Buchung, beim Bezahlen oder während der Fahrt, bequemen Zugang zu Tickets und Informationen. Zudem können Fahrgäste idealerweise in Echtzeit mit Informationen versorgt werden.

Vernetzte Fortbewegung

Die Digitalisierung hat einen grossen Einfluss auf die Mobilität der Menschen, insbesondere aufgrund der zunehmenden Nutzung von Smartphones in allen Gesellschaftsschichten. Dadurch tragen immer mehr ÖV-Nutzerinnen und -Nutzer Fahrpläne und weitere Informationsquellen abrufbereit in der Tasche. Gleichzeitig ziehen mehr Menschen das Smartphone oder eine Web-App bei der Planung ihrer täglichen Wege zurate, um beispielsweise Informationen über das Wetter, die Verkehrslage oder die Verfügbarkeit von Verkehrsmitteln zu erhalten.

Noch sind IT-Applikationen, die solche Informationen bündeln, oft regional begrenzt, was die flexible und einfache Nutzung verschiedener Mobilitätsangebote und deren Kombination erschweren kann. Gerade Fahrgäste wie Geschäfts- oder Ferienreisende sowie Gelegenheitsnutzerinnen und -nutzer haben häufig zu geringe Kenntnis über den ÖV einer Stadt oder Region, um schnell und sicher von A nach B zu kommen. In der Folge wird bei Reisen in nicht vertrauten Gegenden gern auf konventionelle Verkehrsträger wie Fahrdienste oder



BILD: ARCHIV



Neben den positiven Effekten auf das Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat wirkt sich Bewegung sehr positiv auf die Hirnalterung aus

BILD: NULLPLUS - STOCK.ADOBE.COM

Das Gehirn verändert sich mit dem Alter, aber wir können einiges dafür tun, damit es leistungsfähig bleibt – mit regelmässiger Bewegung, geistiger Aktivität und sozialen Kontakten stärken wir unsere Gehirngesundheit. Denn: Wer rastet, der rostet, auch im Kopf. Das sagt die Altersforscherin Susan Méritat.

Susan Méritat, was können wir grundsätzlich tun, damit unser Gehirn im Alter nicht abbaut?

Wir können tatsächlich einiges für unsere Gehirngesundheit tun. Wie wir altern, ist nur zu einem Teil genetisch vorprogrammiert, und viele wissenschaftliche Studien belegen, dass der individuelle Lebensstil und die äusseren Einflüsse ebenfalls eine entscheidende Rolle spielen. Wenn wir etwas für die Gesundheit unseres Gehirns tun möchten, sollten wir körperlich und geistig aktiv bleiben, auf eine gesunde Ernährung achten, ausreichend schlafen und soziale Kontakte pflegen. Auf der anderen Seite sollten wir chronischen Stress möglichst vermeiden und auf Alkohol und Zigaretten verzichten. Wichtig ist aber: Menschen altern unterschiedlich. Was für die eine Person hervorragend funktioniert, wirkt bei einer anderen weniger gut. Es gibt kein Universalrezept – vielmehr geht es darum, jene Bausteine zu finden, die in ihrer Kombination am besten zum individuellen Wohlbefinden beitragen. Und die gute Nachricht ist: Es ist nie zu spät, unserem Gehirn etwas Gutes zu tun. Im Übrigen auch nie zu früh. Je früher wir damit beginnen, desto besser können wir dazu beitragen, unsere Hirngesundheit im Alter zu erhalten.

Ab wann und warum beginnt das Gehirn zu altern?

Unser Gehirn verändert sich über die gesamte Lebensspanne in sehr komplexer und individueller Weise. Im Erwachsenenalter kommt es zu einem Abbau des Gehirngewebes, zum Beispiel nehmen Volumen sowie Dicke

«Unser Gehirn hat einige Tricks auf Lager»

Laut Susan Méritat, Wissenschaftlerin an der Universität Zürich, geht man davon aus, dass die Hirnalterung bereits in der dritten Lebensdekade beginnt. Sie sagt, wie wir unser Gehirn im Alter fit halten können.

MARKO LEHTINEN

des Kortex ab, und die Informationsweiterleitung verändert sich. Diese Abbauprozesse können auf mikrobiologische Alterungsprozesse zurückgeführt werden wie zum Beispiel den Abbau von Myelin, das die Axone, also die Verbindungskabel, ummantelt, oder die Abnahme der Synapsendichte. Man geht davon aus, dass Hirnalterung bereits in der dritten Lebensdekade beginnt, wobei das in manchen Bereichen schneller geht als in anderen. Mit zunehmendem Alter nimmt die Geschwindigkeit des Abbaus zu. In gewissem Umfang ist das aber ganz normal. Zum Glück hat unser Gehirn einige Tricks auf Lager, um mögliche daraus resultierende Defizite zu kompensieren. So aktivieren manche ältere Personen für bestimmte Aufgaben Bereiche ihres Gehirns, die sie früher nicht dafür genutzt haben, oder ziehen zusätzliche Ressourcen des Frontallappens hinzu. Diese Hirngebiete helfen dann sozusagen aus, sodass die altersbedingten Einbussen zum Teil kompensiert werden können.

Ab wann sollten wir mit bewusstem Gehirntraining beginnen?

Es ist schwierig, das an einem bestimmten Alter festzumachen. Am besten wäre es, wir würden unser Gehirn permanent fordern. Das bedeutet, sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext geistig aktiv zu

sein, den Alltag abwechslungsreich zu gestalten, sich neue Herausforderungen und Lerngelegenheiten zu suchen. Ein aktiver kognitiver Lebensstil, kombiniert mit sozialem Austausch und körperlicher Bewegung, führt dazu, dass wir über das Leben hinweg eine sogenannte kognitive Reserve aufbauen, also eine Art «Puffer», um den altersbedingten Hirnabbau auszugleichen.

Kann man Alzheimer und Demenz überhaupt vorbeugen?

Basierend auf der Forschung der letzten Jahre kann man sagen, dass das individuelle Risiko, an einer Demenz zu erkranken, durch den Lebensstil und medizinische Faktoren wie zum Beispiel die kardiovaskuläre Gesundheit reduziert werden kann. Eine absolute Prävention gibt es aber nicht. Weltweit arbeiten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler mit Hochdruck daran, die Ursachen von Demenzerkrankungen besser zu verstehen und Therapien zu entwickeln. Wichtig dabei ist die Früherkennung, zum Beispiel durch Bluttests oder durch die Anwendung von KI-gestützten Vorher-

sagen, denn die Krankheit beginnt lang bevor sich die ersten Symptome bemerkbar machen. Je früher man diese biologischen Prozesse erkennt, desto eher kann man gegensteuern, selbst wenn die Krankheit nicht vollständig verhindert oder geheilt werden kann.

Wie wirkt sich Bewegung konkret auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns aus? Wir bewegen uns ja mit den Muskeln und nicht mit dem Gehirn ...

Neben den positiven Effekten auf das Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat wirkt sich Bewegung sehr positiv auf die Hirnalterung aus und fördert unser psychisches Wohlbefinden und den Stressabbau. In unseren eigenen Studien sehen wir, dass die körperliche Aktivität einen Einfluss darauf hat, wie stark bestimmte Hirnstrukturen vom Alterungsprozess betroffen sind und wie gut wir die Funktion unseres Gedächtnisses erhalten können. Zum einen steigt bei körperlicher Betätigung die Durchblutung im gesamten Körper an, sodass mehr Sauerstoff und Energie bereitgestellt werden und das Gehirn besser arbeiten kann. Zum anderen werden bestimmte Botenstoffe freigesetzt, die das Überleben von Nervenzellen sicherstellen und dabei helfen, neue Verbindungen zwischen bestehenden Nervenzellen

Susan Méritat ist Psychologin mit Schwerpunkt Neurowissenschaften. Sie ist Forschungsgruppenleiterin und stellvertretende Geschäftsführerin des Healthy Longevity Center der Universität Zürich

BILD: ZVG



SONDERTHEMA

Rund ums Altern

zu knüpfen, und somit Lernprozesse unterstützen.

Als Klassiker des Hirntrainings für ältere Menschen gilt das Kreuzworträtsel. Warum?

Die Frage nach den Kreuzworträtseln höre ich tatsächlich oft. Kreuzworträtsel fördern sprachliche Fähigkeiten, zum Beispiel unseren Wortschatz und die Fähigkeit zur Wortfindung, und trainieren daneben die Konzentration. Aber die Trainingseffekte sind sehr spezifisch und lassen sich nur sehr begrenzt auf andere geistige Fähigkeiten oder Lebensbereiche übertragen. Für ein umfassendes Gehirntraining reichen Kreuzworträtsel also nicht aus.

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns?

Die Ernährung ist ein wichtiger Baustein, wenn es darum geht, wie unser Lebensstil die geistige Leistungsfähigkeit und das Altern des Gehirns beeinflusst. Das hat zum Beispiel damit zu tun, dass das Gehirn einen grossen Teil der gesamten Körperenergie verbraucht und deshalb auf eine kontinuierliche, hochwertige Nährstoffversorgung angewiesen ist. Ausserdem hängt unsere Stoffwechselformen eng mit der Gehirngesundheit zusammen. Wir wissen, dass Erkrankungen wie Übergewicht oder Typ-2-Diabetes die mentale Gesundheit beeinflussen können. Zudem zeigen Studien, dass bestimmte Nährstoffe das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen senken können.

Aussagekräftige Studien dazu, welche Lebensmittel oder Nährstoffe für die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns besonders wirksam sind, sind jedoch nach wie vor rar. Gut belegt sind die nachteiligen Effekte hoch verarbeiteter Nahrungsmittel sowie die positiven Wirkungen von Ernährungsformen mit einem hohem Gehalt an ungesättigten Fetten, reichlich Ballaststoffen, komplexen Kohlenhydraten, Antioxidantien und B-Vitaminen – wie zum Beispiel Vollkornprodukte, grünes Gemüse, Beeren und Nüsse und Olivenöl.

Haben Glück und Lebensfreude einen Einfluss auf die Vitalität des Gehirns im Alter?

Stimmung und Gehirngesundheit beeinflussen sich wechselseitig. Positive Stimmung ist ein Schutzfaktor für unser Gehirn. So konnte gezeigt werden, dass positive emotionale Zustände die Ausschüttung von neuroprotektiven Botenstoffen fördern und somit die Anpassungsfähigkeit unseres Gehirns, die sogenannte Neuroplastizität, beeinflussen. Im Gegensatz dazu hat schlechte psychische Gesundheit wie im Fall von chronischem Stress negative Auswirkungen auf die Struktur und die Funktion unseres Gehirns.

Oft werden die sozialen Kontakte als wichtige Stütze bei der mentalen Fitness im Alter betont. Wie sehen Sie deren Stellenwert?

Hier bin ich absolut gleicher Meinung. Soziale Kontakte sind für ein gesundes Älterwerden ausserordent-

lich wichtig. Menschen, die bis ins hohe Alter soziale Kontakte pflegen und soziale Unterstützung bieten, zeigen eine höhere Lebensqualität, ein kleineres Risiko für schwerwiegende Gesundheitsprobleme und eine höhere Lebenserwartung. Wir haben in unseren eigenen Studien gezeigt, dass soziale Aktivitäten gesundes Hirnaltern begünstigen. Personen, die sozial aktiver waren, zeigten eine geringere Abnahme der Dicke des entorhinalen Kortex. Je weniger dieses Hirngebiet im Verlauf der Studie an Dicke verlor, desto weniger ausgeprägt war der Rückgang der Gedächtnisleistung. Soziale Aktivitäten sind also ein gutes Gehirntraining. Das überrascht nicht, wenn man sich überlegt, wie hochkomplex zwischenmenschliche Interaktionen sind. Wenn ich mich mit Ihnen unterhalte, dann bekomme ich Informationen, die mein Gehirn strukturieren, filtern, speichern und interpretieren muss. Ich suche Antworten und formuliere Sätze so, dass sie für mein Gegenüber oder die Leserinnen und Leser sinnvoll und verständlich sind. Ich sende Information zurück usw. Dabei benutze ich viele verschiedene kognitive Prozesse: Gehör, Hörverständnis, Sprachfertigkeit, Gedächtnis, Arbeitsgedächtnis, Aufmerksamkeit und viele mehr.

Führt Einsamkeit zum Abbau der mentalen Fitness?

Einsamkeit stellt generell ein ernst zu nehmendes Gesundheitsrisiko dar und ist ein weitverbreiteter Zustand, im Übrigen nicht nur bei älteren Menschen. Gemäss einer Befragung des

Bundesamts für Statistik aus dem Jahr 2022 fühlen sich 42 Prozent der ständigen Wohnbevölkerung der Schweiz ab 15 Jahren einsam. Es ist wissenschaftlich gut belegt, dass Einsamkeit mit Einbussen in der körperlichen und psychischen Gesundheit einhergeht. Unter anderem lässt Einsamkeit unser Gehirn schneller altern und ist mit kognitiven Beeinträchtigungen verbunden. Darüber hinaus konnte gezeigt werden, dass Einsamkeit im hohen Lebensalter einen Risikofaktor für die Entwicklung von Demenzerkrankungen darstellt.

Und ganz kurz: Was ist Ihr wichtigster Tipp für ältere Menschen, um geistig gesund zu bleiben?

Aus Sicht der Neuropsychologie des Alterns, mit der ich mich ja hauptsächlich beschäftige, gilt das Motto «use it or lose it». Man muss das Gehirn füttern, damit es Struktur und Funktion aufrechterhält. Gerade im Alter sollten wir uns überwinden, die gewohnten alltäglichen Muster zu verlassen und Neues auszuprobieren. Je vielseitiger die Herausforderungen sind, denen wir uns selbst stellen, desto grösser der Ertrag für unsere Hirngesundheit.

**Vortrag
«Gehirngesundheit
im Alter»
14. März, 11.30 Uhr,
Trafo Baden**

moveme
Mobilität im Alltag

Besuchen Sie uns:
**UNTERE MALL
STAND-NR. 2**

Bruneggerstrasse 45
5103 Möriken
062 887 00 40
www.moveme.ch

Freiheit kennt kein Alter –
Treppenlifte und Elektromobile



PROFESSIONELL GEPFLEGTE FÜSSE



Gesunde Füsse sind der Schlüssel zum Wohlbefinden.

SFPV
DER SCHWEIZERISCHE
FUSSPFLEGEVERBAND

Dragana Scavuzzo

dipl. Fusspflegerin (SFPV)
dipl. Ernährungsberaterin
+41 79 211 28 02

Professionelle Fusspflege
Geeligstrasse 1
5412 Gebenstorf
d.scavuzzo@bluewin.ch

CallaVita



Rückenwohl statt Rückenweh.
Callavita Ennetbaden www.callavita.ch

Respektvolle 24h-Betreuung für Senioren

Gerne berate ich Sie an der **EXPO** am Stand 22 im Erdgeschoss.

Caroline Zumstein
Tel 056 546 13 39
dovida.ch

Dovida
Mein Leben, mein Weg

OTICON | Zeal

UNSEEN WONDER

Das erste Hörsystem, das alles kann

- Diskret
- Hervorragender Klang
- Mit allem verbunden
- Wiederaufladbar
- Sofortige Anpassung

Gratis Hörtest

Besuchen Sie unsere neue Website.

Hörberatung Wettingen
20 JAHRE VERTRAUEN
Freude am Hören

HÖRBERATUNG WETTINGEN
Landstr. 88 · 5430 Wettingen · Tel. 056 427 21 66
hoerberatung-wettingen.ch

PRO SENECTUTE



BILD: ZVG

Chumm, mer göhnd a d ExpoSenio!

Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden wird in Zusammenarbeit mit Alzheimer Aargau ebenfalls wieder mit einem Stand (Nr. 51/51a, Halle 36-2) an der ExpoSenio vertreten sein.

Wir informieren über unser grosses Angebot an Bewegungs- und Freizeitgruppen, Kursen, Dienstleistungen und die Sozialberatung. Das Team freut sich auf zahlreiche Besuchende!

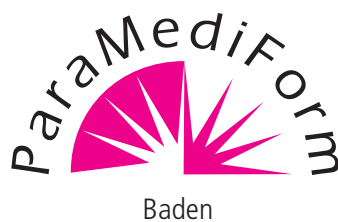
PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute Aargau
Bezirk Baden
Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
Telefon 056 203 40 80
baden@ag.prosenectute.ch

PUBLIREPORTAGE

ParaMediForm Baden-Dättwil

Abnehmen im Alter ist nicht – wie oft behauptet wird – schwieriger



Baden



vorher

nachher -20 kg

Marlies Schläpfer Heilmann berichtet über ihre Erfahrungen mit ParaMediForm:

Ich war seit Kindheit rund, habe mehrmals versucht abzunehmen, mich schliesslich mit meiner Figur versöhnt. **Als mich aber meine Kniearthrose einschränkte und ich vor der Wahl stand, Gehstöcke zu benutzen oder mein Gewicht zu reduzieren, wandte ich mich an ParaMediForm,** machte einen unverbindlichen Probebesuch. Das Programm überzeugte mich sofort. Keine Diät, keine Versprechen. Aber Ernährungsumstellung, gesundes Essen, persönliche Begleitung. Mein vorsichtiges Ziel, fünf Kilo abzunehmen, wurde nicht infrage gestellt. Zwei Dinge überraschten mich: Ich hatte nie Hunger, konnte mit Appetit essen. Und meine Pfunde purzelten, sodass ich mein Ziel immer wieder erweiterte. Die regelmässigen Termine mit Frau Huwiler und Frau Müllner motivierten mich. Als diese Termine während der Corona-Krise nur telefonisch stattfanden, ging das bestens. Zwar musste ich mich manchmal zum regelmässigen Kochen überwinden, aber ich bekam immer wieder praktische Tipps. Und ich fühlte mich von Anfang an fit. Ich lernte, alte Gewohnheiten durch neue zu ersetzen, zugleich aber auch,

Liebgewordenes wie Kaffee und Kuchen am Sonntag in mein Programm einzubauen. Die Stoffwechselanalyse zeigte mir, worauf ich in Zukunft mehr achten sollte.

Heute fühle ich mich fitter und beweglicher als vor einem Jahr, und meine Kniebeschwerden haben sich auf ein Minimum reduziert. Ich wandere und steige Treppen ohne Probleme. Und natürlich freute ich mich, als meine **Liebblingsjeans drei Nummern** kleiner passte. Ich bin lockerer geworden, was mein Essen betrifft, halte kein striktes Programm ein, esse mit viel Genuss, auch mal auswärts. Trotzdem bleibt mein Gewicht konstant. Und ich weiss, was ich tun kann, falls der Zeiger an der Waage mal steigt.

Eine ganz wichtige Erkenntnis, die ich gerne weitergebe: Abnehmen im Alter ist nicht, wie oft behauptet wird, schwieriger, wenn man die richtige Unterstützung hat. Auch im Alter lohnt es sich, gesünderes Essverhalten zu lernen. Es geht!

Marlies Schläpfer Heilmann

ParaMediForm Baden-Brugg
Telefon 056 470 00 08
www.paramediform.ch

Kurse für Senioren
Lernen Sie iPhone, iPad, MacBook oder Windows sicher zu nutzen
Einführung in Fotografieren mit iPhone, Parkier- und SBB-App, Dokumente scannen usw.
Schulung bei Ihnen zu Hause oder bei mir im Büro

Susan Meier - digital
5212 Hausen AG
079 404 94 00
susanmeier.digital@icloud.com
www.susanmeier-digital.com

UBA UNABHÄNGIGE BESCHWERDESTELLE FÜR DAS ALTER

für ältere Menschen in Konflikt- und Gewaltsituationen.
0848 00 13 13 | www.uba.ch

Wir sind für Sie da:
Halle 37 im EG, Stand 32

BADEN

PUBLIREPORTAGE

Entspannter wohnen – heute und morgen

Es gibt kaum ein besseres Gefühl, als an einem schönen Ort daheim zu sein. Dies gilt erst recht, wenn einem dieses Zuhause selbst gehört. Je älter wir werden, desto bedeutsamer erscheint uns dieses Bedürfnis nach Vertrautheit und Geborgenheit. Doch oft werden unsere Sicherheit und unsere Sorglosigkeit als Hausbesitzer ausgerechnet in der Zeit rund um die Pensionierung auf eine harte Probe gestellt. Wer sich aber immer wieder mit dem Thema **Vorsorge auseinandersetzt, ist gut vorbereitet.**



Karin Hochuli, Leiterin Vermarktung

BILD: ZVG

ternhauses? Wäre es besser, das Haus zu verkaufen und in eine Eigentumswohnung zu ziehen? 4½ Zimmer, ganz neu, in einem ruhigen Quartier mit Begegnungszone? Doch lässt sich dies finanzieren, wenn das Kapital im Haus steckt? Gibt es da Möglichkeiten? Oft sind Zwischenfinanzierungen die Lösung. Aber wie funktioniert das genau?

Antworten, die Gold wert sind

Früher oder später sehen sich alle Eigenheimbesitzerinnen und -besitzer mit solchen und ähnlichen Fragen konfrontiert. Es ist ein neues Feld, das sich da auftut. Interessant, spannend, aber auch ganz schön komplex und kompliziert. In einer solchen Lage ist guter Rat gefragt. Markstein mit ihren erfahrenen, engagierten Mitarbeitenden und ihrem Netzwerk von externen Fachleuten ist dafür da, Ihnen beizustehen und Ihre Pläne und Projekte zu verwirklichen.



markstein

Markstein AG
Haselstrasse 16
5400 Baden
Telefon 056 203 50 50
markstein.ch



Vorsorge beginnt im Jetzt ...

Kann man sich seine Immobilie künftig noch leisten? Muss man renovieren? Ist es sinnvoll, ohne Kinder ein ganzes Haus zu bewohnen? Um Fragen wie diese zielführend zu beantworten, ist es hilfreich, einen vertrauensvollen Partner an seiner Seite zu wissen. Einen Spezialisten mit Sach- und gesundem Menschenverstand, den man in seine Gedanken und Sorgen sowie seine Ideen und Pläne einbeziehen kann.

Wer uns kennt, weiss: Wir sind mehr als ein erfolgreicher und verlässlicher Immobilienvermarkter. Wir sind bestrebt, unseren Kundinnen und Kunden einen umfassenden Service mit professionellen Beratungsdienstleistungen zu allen Fragen rund um das Thema Immobilien zu bieten.

Fragen über Fragen

Reden wir also Klartext und sprechen über die Situationen, denen Sie sich als privater Immobilienbesitzer in der zweiten Lebenshälfte irgendwann stellen müssen. Ihre Kinder sind längst ausgeflogen. Das eigene Haus wirkt auf einmal so gross und verlangt viel Arbeit. Der Garten ist zwar ein Geschenk, aber zunehmend auch eine Last. Die Haustechnik entspricht vielleicht auch nicht mehr dem allerneuesten Stand. Von der Hausbank haben Sie eine Einladung zur Überprüfung der Hypothek erhalten. Ist Ihre Tragbarkeit gar infrage gestellt?

Ideen und Irrtümer ...

Und was sind die Pläne der eigenen Kinder? Haben sie Interesse an der Übernahme des El-

VRRB
Verein Rollstuhlfahrdienst Region Brugg

ZUVERLÄSSIG UND KOSTENGÜNSTIG
Seit 40 Jahren sind wir für Mitmenschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, unterwegs und verhelfen zu mehr Mobilität.

Wir suchen
Ehrenamtliche Fahrer, die unser Team verstärken.
Spenden und Sponsoren, die den Kauf eines neuen Autos unterstützen.
Kontakte: 056 444 06 60 oder sekretariat@rollstuhlfahrdienst.ch
Helfen Sie uns helfen!

Spendenkonto:
CH55 0900 0000 5001 5977 1
www.rollstuhlfahrdienst.ch

LIEB | EGG

Gesund essen ab 60 – einfach, genussvoll und alltagstauglich
Wollen Sie mehr darüber erfahren? Fragen Sie uns für ein individuelles Angebot an!
Kostenlose Referate und Kurse von Fachpersonen, im Auftrag des Programms Gesundheitsförderung im Alter des Kantons Aargau.

Besuchen Sie uns an der EXPO Senio
Halle 37 EG, Stand 34a

LANDWIRTSCHAFTLICHES ZENTRUM



Eliane Walter und Sandra Eglin haben sich auf den Verkauf und die Beratung von alltäglichen Hilfsmitteln spezialisiert

BILDER: ISP

Beweglich bleiben: Mit kleinen Hilfen zu grosser Freiheit

Mobilität bedeutet Lebensqualität, auch im Alter. Moderne Hilfsmittel helfen, sicher und selbstständig zu bleiben und aktiv unterwegs zu sein.

ISABEL STEINER PETERHANS

Wenn Bewegung plötzlich schwerfällt, verändert sich das Leben. Körperliche Veränderungen wie Muskelabbau, Kraftverlust, steife oder schmerzende Gelenke sowie Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen erschweren das Gehen, das Treppensteigen und längeres Stehen. Besonders geschwächte Bein- und Rumpfmuskeln, Arthrose in Knie und Hüfte, verkürzte Muskeln nach Bewegungsmangel oder Verletzungen und neurologische Probleme (zum Beispiel nach Schlaganfall oder bei Parkinson) führen zu einem unsicheren Gang und zu erhöhter Sturzgefahr.

Dagegen hilft ein regelmässiges und der Person angepasstes Training: Kraftübungen für Beine und Rumpf (zum Beispiel wiederholtes Aufstehen vom Stuhl oder Übungen mit dem eigenen Körpergewicht), gelenkschonende Ausdauerformen wie Gehen, Velofahren oder Aquafit sowie tägliche Dehnübungen, um die Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern. Als Ergänzung sind Gleichgewichts- und Gangtraining wichtig, zum Beispiel der Einbeinstand, Gehen auf einer Linie oder spezielle physiotherapeutische Übungen. Anpassungen im Alltag und in der Umgebung können die Fortbewegung zusätzlich erleichtern. Ergonomische Stühle und Aufstehhilfen vereinfachen das Hinsetzen und Aufstehen, und ein barrierearmes Wohnumfeld mit Haltegriffen, guter Beleuchtung und rutschfesten Böden reduziert Sturzrisiken. Doch wer meint, Mobilität im Alter sei reine Glückssache, der irrt. Mit passenden Hilfsmitteln, kompetenter Beratung und etwas Mut lassen sich Selbstständigkeit und Lebensqualität auch im hohen Alter erhalten.

Mobilität ist Lebensqualität

«Mobilität ist für ältere Menschen nicht nur Fortbewegung, sie bedeutet Teilhabe an der Gesellschaft, Selbstbestimmung und Würde», sagen Eliane Walter und Sandra Eglin von der Hilfsmittelwelt Wettingen, einem Fachgeschäft, das seit 15 Jahren auf Rollatoren, Gehhilfen und Alltagserleichterungen spezialisiert ist. Im hellen Laden an der Landstrasse wird deutlich, wie sehr die Ansprüche an moderne Hilfsmittel gestiegen sind: Rollatoren sind heute leicht, form schön und technisch durchdacht.

«Viele Kundinnen und Kunden kommen mit Vorbehalten, weil sie einen Rollator mit Krankheit verbinden. Doch sobald sie damit laufen, spüren sie, wie viel Sicherheit und Freiheit er bringt», erzählen die beiden. Sie zeigen das



Ob klassischer Holzstock oder ergonomischer Griff: Die passenden Gehhilfen lassen sich auf individuelle Bedürfnisse und körperliche Voraussetzungen abstimmen



Mit diesem Öffner lassen sich Einmachgläser einfach öffnen

Modell Saljol AR62 aus Aluminium, das nur 6,5 Kilogramm wiegt, über einen bequemen Sitz verfügt und mit ergonomischen Korkgriffen ausgestattet ist. Es ist für den Outdoorbereich gedacht, wendig, leicht und dreh- sowie zusam-

menklappbar. Das Modell verfügt zudem über einen Rückengurt, einen Gehstockhalter, eine Klingel sowie eine Kipphilfe. Die grossen Räder sind weich gummiert und pannensicher. Der «AR62» kostet 569 Franken und ist in diversen

Farben sofort verfügbar. «So etwas ist längst kein reines Medizinprodukt mehr, sondern ein komfortabler Alltagsbegleiter.» Die Hilfsmittelwelt Wettingen verkauft nicht nur Rollatoren, Pflegebetten und andere Hilfsmittel, sondern vermietet diese auch.

Freiheit auf vier Rädern

Ein paar Kilometer weiter, in Möriken, dreht sich bei Moveme alles um elektrische Fortbewegung. Zwischen glänzenden Scootern erklärt Mobilitätsberaterin Cornelia Adam: «Viele möchten wieder hinaus: ins Café, zum Markt oder zu den Enkeln. Die Sehnsucht nach Bewegung wächst.» Besonders gefragt ist das wendige Stadtmodell i-Tango i2. Ein Führerausweis hierfür ist nicht nötig. Das mit langlebigen Lithiumbatterien (100 Amperestunden) ausgestattete Fahrzeug kostet 16 900 Franken, fährt leise, hat über 80 Kilometer Reichweite und darf auf der Strasse verkehren.

«Wir lassen niemanden allein, jede und jeder darf Probe fahren», so Cornelia Adam, die seit 16 Jahren im Beruf steht. Die Kundschaft reicht von Seniorinnen über Menschen nach Operationen bis zu Paaren, die gemeinsam mobil bleiben wollen. Im grosszügigen Showroom können Interessierte verschiedene Modelle testen und sich beraten lassen. Viele Fahrzeuge sind sofort lieferbar, Spezialanfertigungen dauern etwa drei Monate. Vertrauen spielt eine zentrale Rolle: «Wir nehmen uns Zeit. Nicht fürs schnelle Geschäft, sondern für die richtige Lösung.» Am 25. April findet ab 9 Uhr ein Tag der offenen Tür in Möriken mit Tischmesse statt.

Barrieren im eigenen Zuhause

Mobilität ist oft nicht nur eine Frage des Gehens, sondern ebenso des Wohnens. Eine Treppe in den ersten Stock kann schnell zur Hürde werden. Treppen-, Plattform- oder Senkrechtlifte sind hier bewährte Lösungen. «Ein Lift muss nicht klobig sein. Die heutigen Systeme sind schlank, leise und fügen sich architektonisch gut ein. Beliebt ist das Modell Flow X, das im Showroom besichtigt werden kann», so Cornelia Adam. Zu Hause wird Mass genommen, danach wird eine Offerte erstellt. In Zusammenarbeit mit der englischen Firma Access entstehen massgefertigte Lifte. Mobilität im Alter bleibt ein Thema, das bewegt, im wörtlichen wie im übertragenen Sinn. Denn Mobilität ist ein Schlüssel gegen Isolation und macht das Leben (wieder) lebenswert.

Jean-Pierre Gallati, Sie überbringen an der Exposenio die Grussworte des Kantons Aargau. Diese Messe mit über 80 Ausstellern und Fachreferaten macht am 14. März im Trafo Baden das Leben im Alter zum Thema. Warum ist sie wichtig?

Im Kanton Aargau leben mehr als 191 000 Personen über 60 Jahre, was fast einem Viertel der Bevölkerung entspricht. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, die vielfältigen Angebote für diese Bevölkerungsgruppe bekannt zu machen. Das dient auch dem Ziel der Aargauer Alterspolitik: Seniorinnen und Senioren sollen ein selbstbestimmtes Leben führen können. An der Exposenio können sie lernen, ihre eigenen Fähigkeiten zu nutzen, und erfahren gleichzeitig, wo sie bei Bedarf Unterstützung erhalten.

Was sind für Sie persönlich die wichtigsten Voraussetzungen für ein gesundes und glückliches Alter?

Eine gute körperliche und geistige Gesundheit.

Wie gesund lebt der Gesundheitsdirektor des Kantons Aargau beziehungsweise was machen Sie für Ihr psychisches und physisches Wohlbefinden?

Viel Bewegung – zu Fuss und auf dem Velo.

Alters- und Pflegeheime sind überfüllt. Der akute Fachkräftemangel – verschärft durch die Pensionierungswelle der Babyboomer – begrenzt die Kapazitäten zusätzlich. Wo sehen Sie Lösungsansätze für diese Probleme?

Das Ziel ist, dass die Menschen so lang wie möglich in ihrem eigenen Zuhause wohnen können. Das entspricht in der Regel auch ihrem Wunsch. Sinnvollerweise belegen erst Personen mit höherem Pflegebedarf die Plätze in den Pflegeheimen; für jene mit geringem Pflegebedarf gibt es ambulante oder intermediäre Angebote. Gemäss der Gesundheitspolitischen Gesamtplanung (GGpl 2030) sollen die Gemeinden Versorgungsregionen zur Koordination und Planung

So lang wie möglich im eigenen Zuhause wohnen

Die Anzahl der Menschen im Seniorenalter steigt. Umso wichtiger ist für Jean-Pierre Gallati deshalb die Messe Exposenio mit ihren diversen Angeboten für einen guten dritten Lebensabschnitt.

URSULA BURGHERR

der Pflegeversorgung bilden. Der Kanton schafft den rechtlichen Rahmen dafür und fördert zudem die ambulanten Betreuungs- und Pflegestrukturen. Um den Personalmangel zu lindern, gibt es im Kanton Aargau seit 2016 eine Verpflichtung zur Ausbildung von nicht universitären Gesundheitsberufen. Spitäler, stationäre Pflegeeinrichtungen und Organisationen der Pflege und die Spitex im Kanton Aargau sind zur Ausbildung in Gesundheitsberufen verpflichtet.

Menschen werden weltweit immer älter, aber oft benachteiligt. Schon über 50-Jährige finden kaum mehr einen Job, soziale Isolation bei Seniorinnen und Senioren ist weitverbreitet. Was muss sich Ihrer Meinung nach in der Gesellschaft ändern?

Es ist wichtig, dass Seniorinnen und Senioren am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Bestehende Barrieren sind abzubauen, zum Beispiel durch die Stärkung von Kompetenzen im IT-Bereich, sodass Senioren auch digitale Angebote nutzen können. Eine Idee ist ebenfalls, Netzwerke gegen Einsamkeit in Gemeinden und Regionen weiterzuentwickeln oder

generationenverbindende Anlässe zu fördern.

Die Medizin hat riesige Fortschritte gemacht. Vor allem deswegen ist heute ein längeres Leben möglich. In welchen Bereichen wird zurzeit vor allem geforscht, und wo sehen Sie die grössten Fortschritte?

Die Behandlungen gegen Krebs werden dank individueller Therapien immer gezielter möglich. Die Covid-19-Pandemie hat ausserdem zu einem Schub in der mRNA-Forschung geführt. Als Regierungsrat masse ich mir aber nicht an, fundierte Kenntnisse über den neuesten Forschungsstand zu haben. In meiner Funktion als Gesundheitsdirektor habe ich mich vielmehr mit Gesundheitskosten auseinanderzusetzen.

Altersarmut ist in der Schweiz ein wachsendes Problem. Zunehmend mehr Seniorinnen und Senioren sind davon direkt betroffen oder armutsgefährdet. Ist das ein Fass ohne Boden?

Gemäss dem Bundesamt für Statistik schätzen die meisten Personen ab 65 Jahren ihre finanzielle Situation positiv ein. Das ist zum Teil darauf zu-

rückzuführen, dass geringe Einkommen häufig durch finanzielle Reserven ergänzt werden können. Allerdings bestehen innerhalb der älteren Bevölkerung grosse Unterschiede. Besonders Personen, die hauptsächlich von der AHV leben und keine zweite oder dritte Säule haben, sind schlechter gestellt.

Sie sind 59 Jahre alt und stehen als Politiker und Rechtsanwalt noch voll im Berufsleben. Denken Sie schon an Ihre Pensionierung? Wann sollte man Ihrer Meinung nach damit beginnen, und was gilt es zu beachten, damit man später nicht in ein Loch fällt?

Hier will ich keine Ratschläge erteilen. Selbst bin ich bereits Mitglied des Aargauischen Seniorenverbands.



Regierungsrat Jean-Pierre Gallati

BILD: ZVG

Ob man es nach der Pensionierung eher ruhig angeht oder sich in neue Projekte stürzt, ist ein individueller Entscheid. Personen zwischen 65 und 74 Jahren leisten übrigens im Vergleich zu allen Altersgruppen schweizweit am meisten Freiwilligenarbeit. Allein im Kanton Aargau sind es rund 10 Millionen Stunden Freiwilligenarbeit pro Jahr, die Pensionierte zwischen 65 und 74 Jahren erbringen.

Was ist für Sie das Schöne am Älterwerden?

Jede Lebensphase hat ihre Vor- und Nachteile. Der Vorteil am Alter ist sicher die Erfahrung, die es einem erlaubt, Ereignisse vor einem breiteren Hintergrund zu betrachten. Vermutlich reagiert man dann etwas gelassener auf das eine oder andere.

Ewige Jugend war gestern

Müssen wir unsere traditionellen Vorstellungen über das Altern aufgeben? Zwischen Trend und gesellschaftlichem Wandel steht das Thema Pro-Aging.

SVEN MARTENS

Lang galt Altern vor allem als etwas, das es zu bekämpfen gilt. Antifaltencremes, Fitnessprogramme mit Verjüngungsversprechen und ein Schönheitsideal, das Jugend über alles stellt, prägten unseren Alltag. Dass es anders funktionieren kann, zeigt das Thema Pro-Aging. Eine positive Einstellung gegenüber dem Altern, mit der man den Prozess bewusst annimmt und dadurch aktiver gestaltet.

Diese Perspektive passt zu der Realität in der Schweiz. Die Bevölkerung wird älter, und gleichzeitig bleiben viele Menschen länger gesund und aktiv. Laut dem Bundesamt für Statistik wird der Anteil der über 65-Jährigen in den kommenden Jahrzehnten weiter steigen: von heute knapp unter 20 Prozent auf über 25 Prozent im Jahr 2050. Wer heute pensioniert wird, hat oft noch zwei, drei Jahrzehnte vor sich. Diese Zeit wollen viele aktiv nutzen – für Reisen, Bildung, freiwilliges Engagement, neue Projekte oder Zeit mit den Enkeln, die heute ebenfalls immer später in das Leben der Grosseltern treten.

Das zeigt sich zudem im Alltag. Seniorinnen und Senioren besuchen Sprachkurse, nutzen digitale Techno-

logien oder engagieren sich in Vereinen. Die Digitalisierung hat dabei eine wichtige Rolle gespielt: Noch vor 20 Jahren war das Internet vielen älteren Menschen fremd, heute gehört es bis ins hohe Alter für die

Mehrheit zum Alltag. Und es ist auch sehr charmant, wenn die Grosseltern-generation das Internet für sich neu entdeckt – inklusive bunter Gifs, alberner Memes und leicht verwackelter Selfies.



Was bewegt die Silver Generation?

BILD: VIACHESLAV YAKOBCHUK – STOCK.ADOBE.COM

Bring mich online

Die digitale Kompetenz ist zunehmend ein zentraler Bestandteil des selbstständigen Alterns. Nicht nur um mit entfernten Freunden und Verwandten einfach in Kontakt zu bleiben, sondern weil unsere Welt immer digitaler wird – sei es bei einem Ticket für den öffentlichen Verkehr, bei der Anmeldung zu Veranstaltungen oder bei Behördengängen.

Auch psychologisch hat der Perspektivenwechsel Bedeutung. Studien zeigen, dass eine positive Einstellung zum eigenen Altern mit besserer Gesundheit und grösserer Lebenszufriedenheit verbunden ist. Wer Altern nicht als Verlust, sondern als Entwicklung versteht, bleibt häufiger aktiv.

Wenn das Altern nicht als Fehler, sondern eher als Erfolg verstanden wird, können neue Lebensabschnitte zu neuen Freiheiten und Chancen führen. Mit der Überalterung der westlichen Gesellschaften dominieren die Generationen über 60 nicht nur die Wahlurne, sondern sind längst auch in den Fokus der Wirtschaft gerückt. Begriffe wie «Golden Ager» und «Silver Generation» stehen für neue Angebote auf dem Wohnungsmarkt, beim Reisen und in der Gesundheitsbranche. Die Nachfrage schafft das Angebot, denn Freizeit und Kapital gibt es in dieser «goldenen Generation» im Durchschnitt genug. Statt sich nur auf Pflege und Einschränkungen zu konzentrieren, stehen bei den entsprechenden Messen Themen wie Fitness, Mobilität, Bildung und Lebensqualität im Mittelpunkt. Damit heute in der Schweiz das Älterwerden für viele nicht weniger zu leben bedeutet, sondern anders. Was insgesamt eine gesellschaftliche Herausforderung ist, kann so für den Einzelnen ein positiver Wandel sein.

VORTRAG AN DER EXPOSENIO

Zum Thema Pro-Aging spricht an der Exposenio am 14. März um 11 Uhr Markus Müller. Er hat Behindertenpädagogik studiert und war in mehreren christlichen Werken tätig. Ausserdem hat er drei Bücher über das Thema geschrieben. Seine Vorträge sind neben Gesprächsabenden, Seminaren und Videos ein Teil der Schweizer Initiative Pro Aging.