

ASV Fokus 60+

1 | 2025

Lustvoll in den Frühling

Tanzen

Leidenschaft für Körper,
Geist und Seele

S | 3

Gesundheitsförderung

Mit Schwung in den Frühling

S | 4

Stapferhaus Lenzburg

«Hauptsache gesund»

S | 6

Hilfe, die Wurzeln stärkt

Entlastungsdienst SRK

S | 8

Balance statt Ballast

Hilfe bei Aufräumarbeiten

S | 10

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

SONNE und WÄRME
*wie hab ich beide vermisst
neuer ELAN kehrt ein.*



Geht es Ihnen auch so, wie Regina Wirz in ihrem Haiku treffend beschreibt?

Wie wunderbar ist es, dass wir in unseren Breitengraden so intensive Jahreszeiten haben. Und welche davon ist wohl besser geeignet, uns neue Impulse und Energie zu geben, als der Frühling. Frühlingsdüfte und -farben, der fröhliche Gesang der Vögel, sie beflügeln Geist und Seele. Persönlich liebe ich diese Vielfalt über alles, doch auf die Pollen könnte ich gut und gerne verzichten.

Das Redaktionsteam freut sich, Sie mit unserer Frühlingsausgabe auf den Weg in einen aktiven, lustvollen und genussreichen Frühling mit zu nehmen.

Unsere Beiträge zeigen auf, wie ein spannendes, aktives und erfülltes Leben die geistige Fitness stärkt und fördert. Sei es mit gesunder und ausgewogener Ernährung, mit genügend Bewegung und mit achtsamen Momenten.

Lassen Sie sich animieren, sich mehr zu bewegen – draussen in der freien Natur oder drinnen.

Vielleicht wagen Sie einmal Neues oder nehmen vergessen vergangene Gewohnheiten wieder auf. Suchen Sie sich Gleichgesinnte, das motiviert. Kontakte, Gespräche und gemeinsame Aktivitäten beleben Geist und Seele.

Wir machen den Auftakt mit Tanzen, denn Tanzen fordert uns kognitiv und physisch durch Bewegung, Musik und dem gemeinsamen Erlebnis.

Wie wäre es mit dem Besuch in einem Museum wie z. B. dem Stapferhaus? Die aktuelle Ausstellung mit dem Thema «Hauptsache gesund» führt Besucherinnen und Besucher interaktiv durch die Räume. Eine Ausstellung ohne Risiken, aber mit Nebenwirkungen, die zum gemeinsamen Diskutieren anregen.

Schaffen Sie sich eine gute Balance und befreien Sie sich von Ballast in Haus und Garten. Ansammlungen von unnötigen oder nicht mehr gebrauchten Dingen können zur Belastung werden und buchstäblich den Raum zum Atmen nehmen.

Das Annehmen von fremder Hilfe kann für pflegende Angehörige befreiend sein. Lesen Sie mehr dazu im Beitrag des Entlastungsdienstes des Schweizerischen Roten Kreuzes Kanton Aargau.

Wenn Ihr Hirn noch mehr Nahrung fordert, probieren Sie es mit einem gezielten Hirncoaching und trainieren Sie dieses mit den praktischen Tipps der Fachfrau, und setzen Sie dabei Ihrer eigenen Kreativität keine Grenzen.

Lesen stärkt die Seele. (Voltaire)

Einen wunderschönen Frühling!

Esther Egger
Präsidentin



Inhaltsverzeichnis

- 3** | Tanzen – Leidenschaft für Körper, Geist und Seele
- 4** | Gesundheitsförderung Aargau Mit Schwung in den Frühling
- 6** | Stapferhaus Lenzburg «Hauptsache gesund» – Ausstellung mit Nebenwirkungen
- 8** | Hilfe, die Wurzeln stärkt
- 10** | Balance statt Ballast
- 12** | Geistige Fitness im Alltag
- 13** | Buchtipps
- 15** | Wussten Sie, dass
- 16** | Veranstaltungen / Impressum

Tanzen – Leidenschaft für Körper, Geist und Seele

Interview mit Claire und Max Schaffner im Alter 80+. Ein Ehepaar, das auch im Seniorenalter immer noch leidenschaftlich gerne tanzt. ESTHER EGGER

Wann begann Eure Leidenschaft fürs Tanzen?

Wir waren beide in der Jugendarbeit tätig und haben uns da kennen gelernt. Dadurch haben wir oft in Häusern für Jugendlager mitgeholfen und am Abend gehörte Tanzen und «Schwofen» natürlich zum gemütlichen Teil.

Zudem haben wir beide schon früh Tanzkurse besucht und uns so immer weiter verbessert.

Ihr erscheint kein bisschen müde. Wie oft trifft man Euch beim Tanzen an?

In unserer Freizeit sind wir früher noch viel mehr an Tanzanlässe gegangen. Diese Stunden haben uns ermöglicht, uns vom Alltag unseres beruflichen Lebens zu lösen und abzuschalten. Und natürlich gab vermehrtes Tanzen auch Übung. Denn, wir waren früher schon noch ehrgeiziger als heute. Damals hatten wir auch oft noch zu Hause Figuren geübt.

Heute gehen wir regelmässig einmal in der Woche in unseren Tanzclub und freuen uns immer darauf. Das Tanzzentrum Baden bietet diverse Klubklassen à jeweils 6–8 Paare an. So trifft man in seinem Club immer etwa die gleichen Paare. Ein zusätzliches freies Training wäre auch heute noch möglich, aber für uns stimmt es so.

Habt Ihr Euch auf bestimmte Tänze spezialisiert?

Seit je tanzen wir Standard- und Lateinamerikanische Tänze. Es kann aber auch einmal ein Salsa sein. Dieser fordert v. a. beim Rueda hohe Konzentration, denn man tanzt im Kreis mit immer wieder anderen Partnern und wechselnden Figuren. Unser Tanzlehrer versteht es bestens, alle Teilnehmenden konstruktiv zu unterstützen und zu motivieren, auch wenn einmal die Figuren von einer Woche zur anderen nicht mehr ganz präsent sind. Grundsätzlich gefallen uns verschiedene Rhythmen. Sie fordern Kreativität von uns wie von unserem Lehrer.

Wie würdet Ihr unseren Leserinnen und Lesern das Tanzen schmackhaft machen?

Tanzen hat nur Vorteile. Es ist fürs Gemüt, fordert unseren Intellekt und hält uns in Bewegung. Nebst kognitiven und körperlichen Herausforderungen ist es befriedigend und oft auch erheitend.

Tanzen ist eine wunderbare Kooperation zwischen Musik, Körper und Figur. Durch die geforderte Konzentration kann man den Alltag total ausblenden. Am schönsten ist es natürlich, wenn man sein Können so weit gebracht hat, dass man einfach den Rhythmus geniessen kann.

Was bringt das Tanzen nebst körperlicher und geistiger Fitness?

Für uns hat das Tanzen auch einen sozialen und gesellschaftlichen Aspekt. Im Laufe der vielen Jahre haben sich Freundschaften ergeben, man hat sich auch ausserhalb des Tanzkurses getroffen und gemeinsam etwas unternommen.

Heisst es irgendwann, nun hören wir auf zu tanzen?

Wir möchten Tanzen so lange es nur geht. Wir sind überzeugt, dass uns diese Fähigkeit beim Älterwerden unterstützt. Wir trainieren unser Gleichgewicht, unsere Stabilität und Balance, perfekte Sturzprävention!

... und wie haltet Ihr Euch sonst noch fit?

Max Schaffner: ich fahre Velo, spiele Tennis und fahre Ski. Ebenfalls trainiere ich regelmässig meinen Rücken.

Claire Schaffner: seit mehr als 30 Jahren gehe ich ins Callanetics und mache Ganzkörpertraining. Das verbessert meine Haltung und gibt mir die notwendige Stabilität z. B. für die freien Drehungen bei den Lateinamerikanischen Tänzen.

Herzlichen Dank für das Interview und weiterhin viel Freude am gemeinsamen Tanzen!



Mit Schwung in den Frühling

Der Frühling ist da! Die Tage werden länger, die Sonne wärmt und die Natur erwacht zu neuem Leben. Diese Jahreszeit bietet viele Chancen, die eigene Gesundheit zu fördern. Besonders für Seniorinnen und Senioren ist der Frühling die ideale Zeit, um lustvoll neuen Schwung zu gewinnen – mit Bewegung, einer bewussten Ernährung und achtsamen Momenten. Lassen Sie sich von der Energie der Jahreszeit inspirieren.

MATTHIAS FELIX, Programmleiter Gesundheitsförderung im Alter, Kanton Aargau



Bewegung: Jeder Schritt zählt!

Bewegung ist ein wahres Wundermittel für Körper und Geist. Der Frühling lädt mit seinem milden Wetter dazu ein, um wieder aktiver zu werden – sei es durch Spaziergänge in der Natur, sanfte Gymnastik oder Velofahren. Bereits 30 Minuten moderate Bewegung pro Tag stärken nicht nur die Muskulatur, sondern fördern auch das Herz-Kreislauf-System und reduzieren so das Risiko für chronische Erkrankungen wie Diabetes und Herzprobleme. Aktivitäten wie Nordic Walking oder Schwimmen verbessern Koordination und Balance und sind dabei erst noch gelenkschonend.

Inspiration

Finden Sie eine Aktivität, die Ihnen Freude bereitet – vielleicht entdecken Sie Nordic Walking für sich oder schliessen sich einer Wandergruppe an. Geniessen Sie dabei die erwachende Natur, wenn die Wiesen in frischem Grün erstrahlen, die ersten Bäume ihre Blätter treiben und farbenfrohe Frühlingsblumen zu blühen beginnen.

Gruppenkurse, die Kraft, Gleichgewicht und mentale Fitness stärken, helfen auch dabei, neue Kontakte zu knüpfen.

Übrigens: Auf [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch) finden Sie zahl-

reiche sturzpräventive Trainingsangebote. Ihr Gleichgewicht können Sie in vier Aargauer Reha-Kliniken kostenlos testen lassen. Weitere Informationen finden Sie unter www.ag.ch/gleichgewicht.

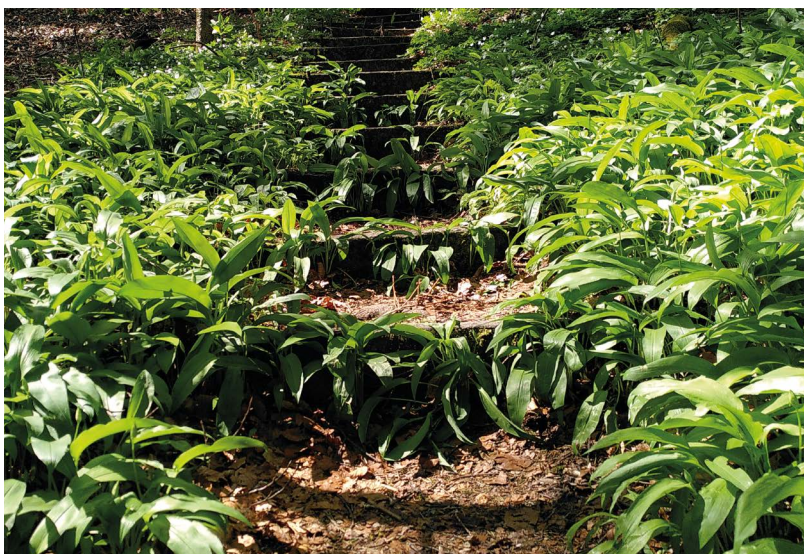
Ernährung: Die Vielfalt der Frühlingsküche geniessen

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Stoffwechsel und der Energiebedarf sinkt. Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen bleibt hingegen hoch. Der Frühling bietet zahlreiche frische Zutaten, die nicht nur gut schmecken, sondern auch viele Nährstoffe liefern. Spargeln, Radieschen, Spinat und Rucola sind wahre Powerpakete, die mit Vitamin C, E und Beta-Carotin das Immunsystem stärken und die Zellen schützen.

Auch Nahrungsfasern, die in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten enthalten sind, unterstützen die Verdauung und helfen, den Cholesterinspiegel zu regulieren. Für den Erhalt der Muskelmasse ist die Zufuhr von genügend Eiweiss wichtig. Gute Proteinquellen sind beispielsweise Milchprodukte, Eier, mageres Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte. Zu den gesunden Fetten zählen die ungesättigten Fettsäuren. Sie sind reichlich in vielen pflanzlichen Lebensmitteln und Ölen enthalten: Olivenöl, Rapsöl, Nüssen, Avocados – aber auch in Fisch, wie zum Beispiel Lachs. Walnüsse und einige andere Nüsse liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Herzgesundheit fördern.

Rezepttipp

Gönnen Sie sich einen Frühlingsalat mit Quinoa und Lachs. Kochen Sie Quinoa und mischen Sie sie mit frischem Rucola, knackigen Radieschen und saftigen Oliven. Fügen Sie gegrillten Lachs hinzu und würzen Sie das Gericht mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Ein schneller, proteinreicher Genuss für den Frühling!





Das gluschtige Frühlingsrezept hat Regina Wirz, Redaktionsteam, zusammen mit Gästen getestet. Es hat geschmeckt!



Die Psyche stärken: Glücksmomente im Alltag finden

Der Frühling stärkt nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche. Die wärmende Sonne regt die Produktion von Vitamin D an, das für ein positives Gemüt sorgt. Ein Frühlingsspaziergang im Grünen kann Stress abbauen, die Stimmung heben und das Gedächtnis fördern.

Lassen Sie sich von der Energie der Jahreszeit inspirieren und schaffen Sie bewusste Glücksmomente. Unternehmen Sie Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten, wie das Hören Ihrer Lieblingsmusik, das Pflegen Ihres Gartens oder der Blumen auf dem Balkon. Beobachten Sie, wie die Natur täglich grüner wird, und lauschen Sie achtsam dem Gesang der Vögel im Wald. Auch der Austausch mit anderen Menschen ist entscheidend für das Wohlbefinden im Alter. Verabreden Sie sich mit Freundinnen und Freunden oder besuchen Sie einen Kurs, der Sie interessiert und treffen Sie dort neue Leute.

Frühlingsimpuls

Setzen Sie sich ein persönliches Ziel, das Sie glücklich macht. Ein Ausflug in die erwachende Natur oder die Teilnahme an einem Kreativkurs stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit und sorgt für positive Gedanken. Seien Sie mutig und entdecken Sie neue Möglichkeiten. Für eine erfolgreiche Zielumsetzung gehen Sie am besten wie folgt vor:

Kostenlose Veranstaltungen und Referate im Rahmen des kantonalen Schwerpunktprogramms Gesundheitsförderung im Alter für Gemeinden, Organisationen und Institutionen

Psychisches Wohlbefinden: Das neu angebotene Referat «Lebenskunst des Alter(n)s» bietet wertvolle Impulse für die Selbstfürsorge im Alltag. Im Fokus stehen der Umgang mit Rückschlägen, Sinnfindung, Selbstwirksamkeit und die aktive Nutzung eigener Ressourcen zur Stärkung des Wohlbefindens im Alter.

Sturzprävention: Die Veranstaltung «Sturzprävention» vermittelt wertvolle Informationen zur Vermeidung von Stürzen und zum Training im Alter. Der kurze Theorieteil wird durch praktische Übungen ergänzt. Kontakt: Frau Dagmar Philipp, info@vitalzuhaus.ch.

Ernährung: Das Landwirtschaftliche Zentrum Liebegg bietet praxisnahe Referate und Workshops zum Thema Ernährung im Alter an. Kontakt: beatrice.meier@ag.ch und karin.nowack@ag.ch.

Sucht im Alter: Das Referat «Ein Gläschen in Ehren – Genuss und Lebensfreude im Alter» wird von der Suchtprävention Aargau angeboten. Es richtet sich an ältere Menschen, Fachpersonen sowie freiwillige Helferinnen und Helfer. Kontakt: info@suchtpraevention-aargau.ch

Weitere Informationen: www.ag.ch/gesundheit > Gesundheitsförderung & Prävention

1. **Setzen Sie ein konkretes Ziel**, zum Beispiel: «Ich gehe täglich 40 Minuten im Wald spazieren und höre aufmerksam auf den Gesang der Vögel».
2. **Vereinbaren Sie dieses mit jemandem:** Ein gemeinsames Ziel erhöht die Verbindlichkeit.
3. **Teilen Sie das Ziel in kleine Schritte auf**, zum Beispiel: «Im ersten Monat starte ich mit 20 Minuten täglich und wähle einen Weg ohne grosse Steigung».
4. **Setzen Sie einen festen Zeitpunkt:** Planen Sie, wann und wie oft Sie das Vorhaben umsetzen.
5. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt:** Notieren Sie Ihre Erfolge und bleiben Sie motiviert.
6. **Belohnen Sie sich:** Gönnen Sie sich bei Erfolg eine kleine Freude.

Quellen

Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa (2022). Bewegungsempfehlungen Schweiz. Grundlagen. Magglingen.

Ernährung 60+: Gesund essen mit Genuss und Köpfchen. <https://www.liebegg.ch/api/rm/ECW2M4C6944PGG3/expo-senio-referat-ernaehrung-60-fuer-website-2.pdf>

Hauptsache gesund – Ausstellung mit Nebenwirkungen

«Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts», vertrat Arthur Schopenhauer im 19. Jahrhundert. Stimmt das, haben sich die Autorinnen gefragt? Das Stapferhaus Lenzburg widmet sich in der aktuellen Ausstellung dieser Thematik und führt Besucherinnen und Besucher interaktiv durch die Räume. Tatsachen sind, dass wir unser Gesundheitssystem zuweilen ausreizen, die Krankheitskosten laufend steigen und wir so alt werden, wie noch nie. CLAUDIA DE KLARK-CECCHET / REGINA WIRZ, Team Öffentlichkeit ASV

Stapferhaus

Bahnhofstrasse 49
5600 Lenzburg
062 886 62 00
info@stapferhaus.ch
<https://stapferhaus.ch>

Öffnungszeiten

Ausstellung und Bistro
Di bis So, 9–17 Uhr
Reservationen erwünscht

Ausstellungsdauer
bis 26.10.2025

Die Ausstellung beginnt im Wartezimmer – wie beim Arzt. In einem Pavillon sitzend werden wir zum Eintritt aufgerufen und schreiten von Raum zu Raum. Diese sind je einem Spezialthema gewidmet sind.

Wie geht es Dir?

Eine scheinbar banale Frage erweist sich plötzlich als komplex, je nachdem zu welchem Zeitpunkt und von wem diese gestellt wird. Sie regt uns an, über gängige Verhaltensmuster zu diskutieren.

Ich finde es schwierig, mich jemandem anzuvertrauen, da ich Angst vor den Reaktionen habe.

Im Diagnoseraum werden eindrückliche und sehr authentische Porträts von erkrankten Personen mittels Bild, Ton und Text projiziert. Wir hören u. a. Berichte, wie Personen mit Geburtsgebrechen umgehen oder schwer Erkrankte ihren Platz in unserer Gesellschaft erkämpfen müssen. Es wird gut spürbar, dass es hier nicht nur um

eine Diagnose geht, sondern um Wertehaltungen und Strategien, wie trotz allem ein möglichst lebenswertes Leben geführt werden kann.

Was macht Dich gesund?

Worauf vertraust Du?

In einem Labyrinth von Behandlungs- und Optimierungsangeboten werden wir mit diversen Fragestellungen konfrontiert. Bevorzuge ich Medikamente der Allgemein- oder Komplementärmedizin. Welche Nahrungsmittel, welche Methoden wählen wir zur Selbstoptimierung und Steigerung der Lebenserwartung. Sind es Fitnessgeräte und/oder Diätprodukte. Schenke ich auch psychischen Komponenten und sozialen Kontakten genügend Bedeutung. Der Hinweis, dass zunehmend junge Leute an psychischen Problemen leiden, lässt aufhorchen.

Für wen machst Du das?

Was steht Dir zu?

Ein «persönliches Journal» mit all diesen anspruchsvollen Fragestellungen begleitet uns durch die Ausstellungsräume und hilft uns, unsere Motivation für einen gesunden Lebenswandel und unser Selbstverständnis gegenüber der medizinischen Versorgung zu hinterfragen. «Wie gesund, ist genug gesund», oder wer soll die immer neuen Technologien wie z. B. «anti-aging-Technology» bezahlen?

Beeindruckende Erzählungen von pflegenden und betreuenden Personen in Institutionen und von Angehörigen führen uns vor Augen, wie viel Empathie bei dieser Berufsausübung mitschwingt. Dabei gehen Gedanken durch den Kopf wie: Erhalten sie in ihrem Umfeld wohl immer die entsprechende Wertschätzung, oder könnten wir

Diagnoseraum / Foto Stapferhaus / Anita Affentranger





OP-Saal / Foto Stapferhaus / Anita Affentranger

uns einen Roboter als Alternative wirklich vorstellen?

Unser Gesundheitswesen auf dem OP-Tisch

An Bildschirmen ermuntern Fachpersonen mit ihren Statements, sich an einer Umfrage per Knopfdruck zu beteiligen. Es werden z.B. Fragen gestellt, ob wir in der Schweiz ein Profit- oder Non-profit orientiertes Gesundheitswesen wollen, welche Meinung wir zu alternativen Krankenkassenmodellen (Abzug von Lohnprozenten), zum Fachkräftemangel oder ethischen Grundwerten in der Intensivmedizin haben. Ein spontanes Antworten fällt nicht leicht, denn neue gerechte und sinnvolle Lösungen zu finden, erweist sich als komplex.

In der Abteilung Chirurgie kann bei einer simulierten OP selber Hand angelegt werden – selbstverständlich ohne Risiko und Nebenwirkungen.

Was bleibt?

Durch einen Korridor, der mit Decken und Kissen tapeziert ist, bewegen wir uns zum «Austritt». Das letzte Stadium unseres Lebens und das Sterben werden hier symbolisiert. Fragen zur Selbstbestimmung und zum Loslassen nehmen wir als letzte Inputs mit.

Bei diesem lohnenswerten Museumsbesuch wurde unser Bewusstsein zum Thema Gesundheit geschärft. Nicht nur Seniorinnen und Senioren werden mit herausfordernden Fragen konfrontiert. In jeder Lebensphase gilt es, das Mass an Selbstverantwortung, Anspruchshaltung und Solidarität zu finden.

Planen Sie für den Rundgang genügend Zeit ein, evtl. sogar eine Pause. Das Museums-Personal,

zurzeit in grüner Spital-Bekleidung unterwegs, steht den Besuchenden – auch Gruppen – in jedem Alter mit zusätzlichen Informationen zur Verfügung.

Alter ist niemals eine Barriere, wenn man Leidenschaft in dem findet, was man tut. Das Geheimnis liegt in der Neugier, im kontinuierlichen Lernen und der Weigerung, uns von der Angst vor der Zeit den Spass am Leben berauben zu lassen. Jeder Tag ist eine Chance, sich zu erfinden, zu lachen und zu beweisen, dass es nie zu spät ist mit Begeisterung voranzukommen.

Anthony Hopkins

(Schauspieler, 87, zweifacher Oscar-Preisträger)

Neuer Frühling- neues Glück!



Ob Heimatkundemuseum, Naturmuseum oder städtisches Kunstmuseum – das niederschwellige Angebot von «TiM – Tandem im Museum» ist ideal, um Begegnungen mit Kunst und Kultur und Begegnungen unter Menschen anzuregen. Bei TiM treffen sich zwei Menschen, die sich vorher noch nicht gekannt haben und lernen sich über die Begegnung mit einem Objekt oder einem Werk im Museum kennen. Im Aargau sind dies unter anderen das Strohmuseum Wohlen oder auch das Stadtmuseum Aarau. Als TiM-Museen gewähren sie den Tandems freien Eintritt und bieten spezielle Veranstaltungen wie Stammtische, Geschichtentage oder Adventsanlässe für die TiM-Gäste.

«TiM/TaM – Tandem im Museum», www.tim-tam.ch
Für den Aargau: Daniela Hauser, Zürich, 076 571 22 42, hauser@tim-tam.ch

Hilfe, die Wurzeln stärkt: Frühling auf dem Bauernhof

Die meisten Menschen wünschen sich, in ihrem gewohnten Umfeld alt zu werden. Doch mit zunehmendem Alter steigt auch der Bedarf an Hilfe – ein unterstützendes Umfeld spielt dabei eine entscheidende Rolle. Das gilt auch für Pia Villiger, einer Bäuerin aus Auw.

MELINA GERMANN, Kommunikation, Schweizerisches Rotes Kreuz, Kanton Aargau



Auf dem Hof der Familie Villiger hat jedes Familienmitglied seine Aufgabe, um sicherzustellen, dass die Felder im Frühling gedeihen. Auch die 76 Jahre alte Pia Villiger, leistet ihren Beitrag: sie sorgt dafür, dass mittags alle gestärkt werden.

Doch inzwischen kann sie dies aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr allein bewältigen. Unterstützung erhält sie einmal pro Woche zu Hause vom Entlastungsdienst des Aargauer Roten Kreuzes. Daniela Imfeld, Rotkreuz-Betreuerin, hilft ihr dabei, das Mittagessen für die Familie zuzubereiten. Doch ihre Unterstützung geht darüber hinaus: «Ich helfe Frau Villiger im Alltag. Neben dem Kochen achte ich auch darauf, dass sie mental fit bleibt. Zum Beispiel löst sie leidenschaftlich gerne Rätsel und gewinnt dabei übrigens regelmässig gegen mich.»

Unverzichtbare Hilfe

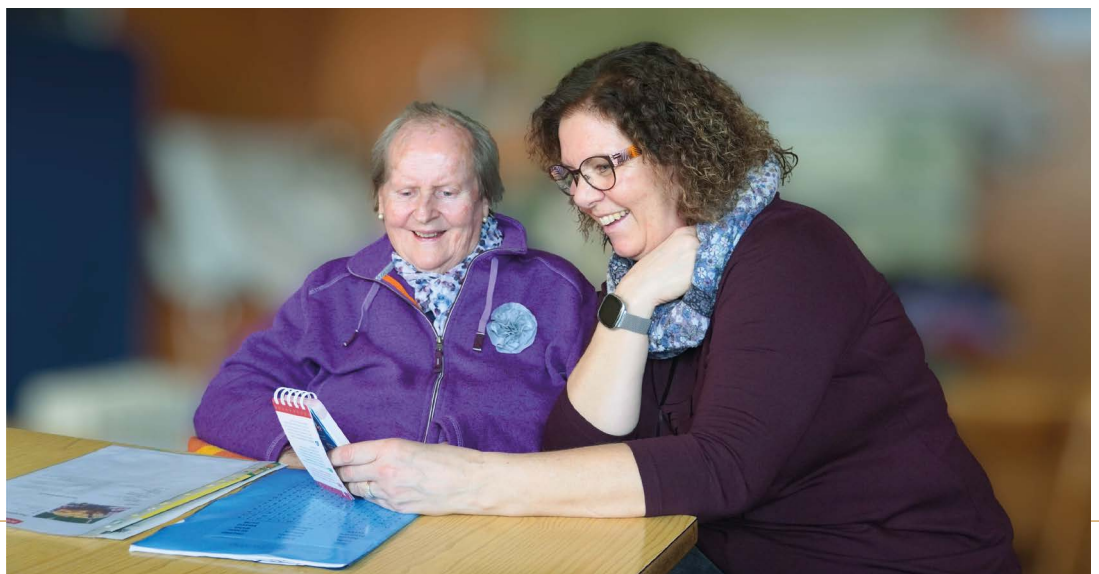
Die gesamte Familie Villiger packt mit an, wenn es um die Betreuung ihrer Mutter geht. Damit sind sie nicht die einzigen: Laut dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) kümmern sich im Kanton Aargau rund 51'000 Personen um eine nahestehende Person und leisten dabei jährlich rund 6,4 Mil-

lionen Stunden unentgeltliche Arbeit. Doch eine 24 Stunden-Betreuung ist auch für eine ganze Familie nicht zu stemmen, erkannte Evelyne Bütler-Villiger, die Tochter von Pia Villiger: «Meine Mutter benötigte zunehmend mehr Unterstützung im Alltag. Irgendwann wurde uns bewusst, dass wir es allein nicht mehr bewältigen können. In intensiven Gesprächen mit der ganzen Familie fanden wir eine Lösung, die für alle Beteiligten passte. Miteinander kommunizieren war schon immer das Wichtigste für unsere Familie und hilft uns auch jetzt».

Es liegt auch im Interesse des Kantons, in die Gesundheit von betreuenden und pflegenden Angehörigen zu investieren und Massnahmen zu etablieren, die ihre Ressourcen stärken. Denn deren unentgeltliche Arbeit entlastet das Gesundheitssystem und schont die Gesundheitskosten.

Es gibt viele Angebote im Kanton, aber ich musste mich erst durch den Dschungel an Informationen kämpfen.

Das war emotional sehr belastend. Schon ein einziges Telefonat mit den Mitarbeitenden des



Rotkreuz-Entlastungsdienstes hat geholfen. Sie haben Verständnis gezeigt und gemeinsam mit mir nach einer Lösung gesucht, berichtet Evelyne Bütler dankbar.

Gemäss einer Studie aus dem Jahr 2024 des Entlastungsdienstes Schweiz und der Paul Schiller Stiftung verbessern bereits weniger als acht Stunden externe Unterstützung pro Woche spürbar das emotionale Wohlbefinden der Angehörigen. Dadurch wird es oft möglich, die Betreuungsaufgabe langfristig zu bewältigen. Das bestätigt auch Evelyne Bütler: «Dieser eine Tag in der Woche an dem die Rotkreuz-Betreuerin vorbeikommt, gibt uns so viel Ruhe und Sicherheit für

den Alltag. Wir wissen, dass unsere Mutter dann in guten Händen ist.»

Wo das Herz wohnt

«Zu Hause zu bleiben ist für mich sehr wichtig», betont Pia Villiger. Ich habe noch immer meine Aufgabe in der Familie. Ich helfe mit beim Kochen und denke mir neue Gerichte aus. Auch das Nachfragen, wie es auf dem Feld gelaufen ist, gehört dazu.» Für Pia Villiger ist ihr Zuhause nicht nur ein vertrauter Ort, sondern auch eine zentrale Verbindung zu ihrem Leben und ihrer Familie. Es gibt ihr das Gefühl, gebraucht zu werden und weiterhin aktiv zum Alltag beizutragen.

Interview mit Regula Kiechle, Geschäftsführerin des SRK Kanton Aargau, zur Bedeutung von Entlastung von betreuenden Angehörigen.

Welche Herausforderungen bestehen derzeit im Kanton Aargau im Bereich der Betreuung von Angehörigen?

Es existieren verschiedene Studien, welche die prekäre Lage der mangelnden Unterstützung der betreuenden Angehörigen darlegen. Dennoch übernimmt niemand verbindlich die Verantwortung zur Lösung dieser Probleme. Die Betroffenen sind mehrheitlich auf sich allein gestellt, sind oft verzweifelt und fühlen sich hilflos.

Wo sehen Sie Verbesserungspotenzial in der Unterstützung betreuender Angehöriger?

Jene Generationen, welche ihr Leben lang viel für diese Gesellschaft geleistet haben, dürfen wir nun nicht allein lassen! Analog dessen, wie ein Kanton den Bildungsauftrag für Heranwachsende erfüllt, hat er auch die Sorgfaltspflicht, die ausreichende Versorgung der betreuungsbedürftigen Menschen zu gewährleisten. Es ist an der Zeit, dass die umfangreichen, durchdachten Konzepte und Strategien endlich in gesetzliche Grundlagen eingebunden werden.

Warum sollten betreuende Angehörige möglichst früh Hilfe in Anspruch nehmen?

Eine Betreuungssituation bahnt sich oft schleichend an und mündet für die Angehörigen in einer überfordernden Lebensaufgabe. Mit rechtzeitiger Unterstützung können sie sich regenerieren und ihr Privatleben bewahren. Davon

profitieren nicht nur sie selbst, sondern auch die erkrankte Person und letztlich die ganze Gesellschaft.

Unterstützt das SRK Kanton Aargau betreuende Angehörige noch mit weiteren Angeboten?

Die betreuenden Angehörigen sind unser Herzensanliegen! Wir lassen sie nicht allein!

Alles, was einer gebrechlichen oder kranken Person zugutekommt, verschafft allen Involvierten mehr Lebensqualität. Deshalb bieten wir verschiedene Angebote wie zum Beispiel die Rotkreuz-Tagesstrukturen in Aarau und Frick, der Rotkreuz-Notruf und -Fahrdienst und die Patientenverfügung SRK. Angehörige können sich jederzeit bei uns melden und wir leisten eine individuelle, menschliche und fachliche Beratung.



Entlastungsdienst zu Hause: Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Aargau 

Der Entlastungsdienst zu Hause unterstützt betreuende Angehörige im Kanton Aargau. Ausgebildete Mitarbeitende übernehmen die Betreuungsaufgaben regelmässig oder an einzelnen Tagen, sodass Angehörige Zeit für sich, ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen erhalten.

Das Aargauer Rote Kreuz berät Interessierte gerne persönlich:
www.srk-aargau.ch/entlastungsdienst oder 062 544 03 03.

Balance statt Ballast

Im Laufe des Lebens sammelt sich so einiges an – Erinnerungen, Schätze, Praktisches, aber auch vieles, das keinen Zweck (mehr) erfüllt. Solche Ansammlungen können zur Belastung werden und uns buchstäblich den Raum zum Atmen nehmen. Dann hilft gründliches Entrümpeln und Neuorganisieren. ANGELICA BÜTLER



Freiraum ohne Stauraum

Das Zuhause als Ort für Erholung, Rückzugsort, für Produktivität und Kreativität oder auch für Gemeinschaft, wenn Besuch kommt. Manchmal ist das nicht mehr möglich: Vollgestellte Räume, stundenlanges Aufräumen ohne Ende. Überforderung, Scham-Gefühle und Einsamkeit können die Folgen sein. Wie viel leichter das Leben in einem entrümpelten und neuorganisierten Zuhause ist, weiss ich aus eigener Erfahrung und erlebe es immer wieder aufs Neue bei meinen Kundinnen und Kunden.

Eine Frischekur

Überfüllte Räume und Schränke erschweren den Alltag und können zur Belastung werden. Mit bewusstem Entrümpeln und neuer Ordnung können Freiräume geschaffen werden und die Alltagsgestaltung wird einfacher. Genau hier liegt die Chance: Sich von Ballast zu befreien, gibt den Blick auf das Wesentliche frei. Die Schätze kommen zum Vorschein, der Raum wird frischer und einladender.

Balance statt Ballast

Minimalismus bedeutet nicht, alles wegzuworfen und nichts mehr zu besitzen. Es geht darum, seinen Besitz zu prüfen und bewusst zu wählen, was wichtig ist. Auch ein Umzug kann Gelegenheit für einen Neuanfang ohne Ballast sein. Oft höre ich: «Das ist zu schade für den Müll.» Weil ich das häufig auch finde, bringe ich Intaktes ins Brockenhaus und nur Ausgedientes und Defektes in die Entsorgung. Beide Transporte sind in meinem Service inbegriffen.

Trennungen ...

... fallen manchmal schwer. Besonders dann, wenn Erinnerungen an Gegenständen haften oder der Kaufpreis sehr hoch war. Es hilft, ehrlich mit sich selbst zu sein: Was brauche ich wirklich? Welches

sind meine Lieblingsstücke? Ungebrauchte oder ungeliebte Gegenstände kosten Platz, Zeit, Nerven, und manchmal auch Geld.

Durchatmen

Mancher Seufzer ertönt, wenn ein Schrank gründlich ausgemistet, gereinigt und übersichtlich eingeräumt ist. Die Leichtigkeit ist spürbar. Weniger Ballast bedeutet auch mehr Luft zum Durchatmen – physisch und emotional. Ein aufgeräumtes und übersichtliches Zuhause spiegelt sich oft in innerer Klarheit wider. Und plötzlich ist wieder Raum da für das, was wirklich zählt. Zum Beispiel eine gemütliche Leseecke, mehr Bewegungsfreiheit ohne Stolperfallen oder wieder entspannt Besuch haben.

Aussortieren

Was darf weg? Alles Ungeliebte, Ungebrauchte und Unbrauchbare. Was bleibt, sind die wirklich benötigten und geliebten Dinge. Beim Aussortieren werden Kategorien gebildet: Verschenken, Brockenhaus, Entsorgen oder ggf. Verkaufen sowie Unsicher (= später entscheiden). Das Weitergeben von Dingen kann Freude bereiten und Ihnen das Loslassen erleichtern. Sich nicht zu viel aufs Mal vornehmen, dafür täglich etwas aufräumen, kann helfen, dranzubleiben. Auch vor einem anstehenden Umzug macht es Sinn, genau zu prüfen, was mitkommt und was nicht.

Zusammen aufräumen ...

... macht (mehr) Spass. Oftmals ist der «Berg» zu hoch oder jemand nicht in der Lage, es allein zu schaffen. Dann ist Unterstützung – aus dem privaten Umfeld oder durch ein professionelles Aufräumcoaching – notwendig. Ein professionelles Aufräumcoaching ist diskret und effektiv. Es ist menschlich, dass wir nicht alles allein können.

Kurzporträt

Angelica Büttler (1974), Beinwil am See, absolvierte bei Selim Tolga die Ausbildung zur Minimalismus Aufräumcoachin (CDMC).

Seit 2022 unterstützt sie ihre Kundschaft tatkräftig beim Entrümpeln und Neuorganisieren ihrer Wohn- und Arbeitsräume. Sie ist auch als Kursreferentin unterwegs.

Infos: www.raumweise.ch



Neue Lebensqualität

Das Kreieren von Wohlfühlräumen schenkt Ihnen ein neues Lebensgefühl und bringt frischen Wind nicht nur in Ihr Zuhause sondern auch für

Sie. Und vielleicht zaubert die eine oder andere zum Vorschein kommende Erinnerung ein Lächeln auf Ihr Gesicht!

Anzeige

Immobilien

verkaufen, vermieten, vererben, kreative neue Varianten

Beratung bei der Entscheidungsfindung

für Eigentümer und Angehörige

- Haus oder Eigentumswohnung verkaufen, vermieten, den Kindern übergeben **oder nach dem Verkauf selber als Mieter bleiben.**
- Beratung von Erbengemeinschaften bezüglich Liegenschaftsverkauf.
- Landanteil abparzellieren - verkaufen - **Hypothek zurück zahlen** oder selber im eigenen Garten ein altersgerechtes Kleinhaus bauen.
- Was ist bezüglich Immobilien beim Vorsorgeauftrag zu beachten und in welchem Fall wird die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) involviert.
- Was ist rund um einen Heimeintritt oder beim Umzug in eine Alterswohnung zu beachten. Wie wirkt sich alles auf Ergänzungsleistungen, Erbschaft und allfällige Wohnrechte aus.

Anfragen und Terminvereinbarung:

Tel. 062 77 505 85, info@sternschnuppen.ch

Kurzberatung: Fr. 150.-- (ca. 1 Stunde)

Matthias Frutig

Geschäftsleitung und Sozialarbeiter
mit langjähriger Erfahrung im Bereich Liegenschaftsverkauf.

www.Liegenschaftsverkauf.ch

www.sternschnuppen.ch

Seengen und Wohlen (Zentralstrasse 30A)

Sternschnuppen GmbH

Liegenschaftsverkauf mit HERZ.

Geistige Fitness im Alltag

Die Aufrechterhaltung geistiger Fitness ist entscheidend für ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben. Doch was tun Sie konkret, um Ihr Gehirn fit zu halten? Viele Menschen antworten auf diese Frage mit: «Gedächtnisübungen» lösen, wie z. B. Kreuzworträtsel oder Sudokus. Das sind zwar gute Aktivitäten, aber das Gehirn wird mit diesem spezifisch geistigen Training relativ einseitig gefördert.

DR. BARBARA STUDER, Neurowissenschaftlerin, Referentin und Gründerin & CEO von Hirncoach.



Ganzheitliches Gehirntraining

Effektives Gehirntraining, so zeigt die aktuelle Hirnforschung, ist nicht einseitig und findet schon gar nicht am Schreibtisch statt. Vielmehr ist Gehirntraining eine Frage des Lebensstils und geschieht mitten im Alltag.

Untersuchungen zeigen, dass die Kombination von geistigem Training, körperlicher Aktivität und sozialer Interaktion dazu beitragen, kognitive Fähigkeiten zu erhalten und das Risiko neurodegenerativer Erkrankungen zu reduzieren. Geistiges Training erreichen wir durch Aktivitäten wie das Erlernen neuer Fähigkeiten, das Erlernen von Sprachen, das Spielen eines Instruments oder noch einmal studieren. Onlinekurse und Trainingsaufgaben können die kognitive Leistungsfähigkeit steigern oder aufrechterhalten. Auch Musik und Spiele stimulieren das Gehirn und fördern die kognitive Reserve. Lebenslanges Lernen ist etwas vom Besten, das wir unserem Gehirn schenken können.

Vielfältige Bewegung

Regelmässige Bewegung, wie z.B. Spazierengehen, Tanzen oder moderates Ausdauertraining, stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn. Es fördert die Durchblutung des Gehirns und unterstützt die Neubildung von Nervenzellen (Red. siehe auch Seiten 3 bis 5).

Kommunikation fordert das Gehirn

Der Austausch mit anderen Menschen und das Leben und Lieben in einer Beziehung aktivieren

und stärken viele Hirnareale und tragen optimal zur geistigen Gesundheit bei. Darum sollte Einsamkeit vermieden werden. Zu oft allein zu Hause zu sitzen, kann das Gehirn buchstäblich schrumpfen lassen. Das Pflegen von Freundschaften, die Teilnahme an sozialen Aktivitäten oder ehrenamtliches Engagement bieten nicht nur emotionale Unterstützung, sondern stimulieren auch kognitive Prozesse.

Hoffnungsvolle Botschaft

Gehirngesundheit im Alter ist keine Glücksache, sondern kann zu ca. 70% von unserer Lebensweise beeinflusst werden. Ein geistig und sozial herausfordernder Alltag ist im Gehirn messbar: So weisen die Gehirne aktiver Menschen mehr graue Substanz sowie höhere kognitive Reserven auf. Sie verfügen über mehr Anpassungsressourcen und höhere Veränderbarkeit.

Wichtig für die Hirngesundheit ist, dass Sie sich selbst stetig herausfordern, offen sind für Neues und dabei das tun, was Ihnen Freude bereitet. Dank der grossen Veränderungsfähigkeit des Gehirns haben Sie viele Möglichkeiten, Ihre eigene Hirnfitness zu erhalten und in Eigenregie zu fördern. Wenn Sie also das nächste Mal gefragt werden, was Sie für Ihr fittes Gehirn tun, dann dürfen Sie einfach sagen:

*Mich täglich bewegen,
herausfordern und Neues lernen.*

Und eine Bonus-Empfehlung zum Schluss: Tanzen und lachen Sie viel! Ihr Gehirn dankt.

Hirncoach.ch

Hirncoach ist ein spin-off der Universität Bern, das ganzheitliche wirksame Gehirntrainings anbietet. Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit für einen kurzen **Hirnfitness-Check** und erhalten Sie persönliche Empfehlungen: www.hirncoach.ch/hirncheck.

Hirncoach bietet für **Gemeinden ein Programm** für ihre älteren EinwohnerInnen mit regelmässigen, lokalen Treffen vor Ort an, in dem der Spass am gemeinsamen Hirntraining und Austausch im Mittelpunkt stehen. Mehr Informationen unter www.hirncoach.ch.

Hirnfitness für den Alltag

Beim Zeitungslesen

- Zählen Sie während des Lesens eines Textes, wie oft der Buchstabe «a» darin vorkommt.
- Lesen Sie den Text auf dem Kopf.

Beim Kochen

- Buchstabieren Sie die Zutaten, z.B. «Spaghetti» rückwärts.
- Lösen Sie beim Karottenschälen selbstgestellte Kopfrechenaufgaben.

Beim Fernsehen

- Merken Sie sich die Namen der SchauspielerInnen/ModeratorInnen mit Bildern.
- Machen Sie Fingerübungen oder stehen Sie auf und machen Beinübungen.

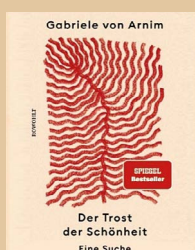
Unsere Buchtipps



Gute-Laune-Geschichten

Mit Erzählungen von Dora Heldt, Jutta Profijt, Erich Kästner, Frank Goldammer, Birgit Hasselbusch, Claudia Brendler, Ulrike Herwig, Axel Hacke und vielen mehr.

«Es gibt solche Tage: Da steht man mit dem berühmten falschen Bein auf, der Bus fährt einem vor der Nase weg, man hat Zahnschmerzen wie verrückt oder wird von der Freundin versetzt. Es geht schief, was nur schiefgehen kann, und man möchte vor Wut nur noch heulen. Oder am liebsten im Bett bleiben ... Gute Idee: Das ist ein wunderbarer Ort, um die ›Gute-Laune-Geschichten‹ zu lesen!»
ISBN 978-3-423-21655-5, dtv Verlagsgesellschaft, DE-München



Der Trost der Schönheit

Gabriele von Arnim

Trost finden. In einer Welt, die so überwältigend, ängstigend, fordernd sein kann. Trost finden im Empfinden von Schönheit, weil das, so Gabriele von Arnim, nicht weniger ist als Selbsterhalt.

«Ich brauche Schönheit. Den Trost der Schönheit. Denn wenn ich Schönheit sehe, höre, lese, spüre, dann glaube ich an Möglichkeiten. An Wege, Räume, Purzelbäume.»
ISBN 978-3-498-00351-7, Rowohlt Verlag GmbH, DE-Hamburg

Anzeige



Wo finanzielle Weitsicht herrscht, bin ich am richtigen Ort.

am-richtigen-ort.ch

Am richtigen Ort.ch  Aargauische Kantonalbank

Schlafen Sie gut?

Bei mir liegen Sie sicher richtig.



www.schlafexperte.ch

Aktion

Kostenlose baubiologische
Schlafplatzanalyse im Wert
von CHF 500

Gültig bis Ende Juni 2025



Reto Schmid, Inhaber

Wussten Sie, dass ...



Angehörigenpflege frühzeitig regeln

Pflegt und/oder betreut ein Geschwisterteil die Eltern, ist die Abgeltung dieser Aufgabe nicht automatisch im Nachlass geregelt. Ohne Vereinbarung mit Mutter oder Vater oder entsprechende Anweisungen in deren Testament erfolgt keine Abgeltung. Auch das Gesetz sieht keine Entschädigung für Hilfeleistungen oder die Pflege von Angehörigen vor. Man wäre auf den Goodwill der Geschwister angewiesen. Ihre Leistungen gelten ohne anderslautende Vereinbarung als kostenlose Erfüllung einer sittlichen Pflicht.

Um Streitigkeiten zu vermeiden, wird am besten vorgängig und schriftlich eine monatlich auszuzahlende Entschädigung festgesetzt. Als Grundlage könnte z. B. der Betreuungs- und Pflegevertrag der Pro Senectute verwendet werden. Sinnvoll ist zudem, wenn diese Pflegeregelung im Testament festgehalten wird.

Mehr Informationen unter www.prosenectute.ch/de/ratgeber/gesundheit/angehoerige-pflegen.html



Korrekte Anstellung für Reinigungskräfte

Beschäftigen Sie privat eine Haushalthilfe? So sollten Sie sicherstellen, dass diese rechtskräftig beschäftigt ist:

1. Melden Sie diese bei einem zugelassenen Unfallversicherer an. Die Krankenkasse kommt nur für Nichtberufsunfälle auf. Als Arbeitgeber sind Sie verpflichtet, Ihre Reinigungskraft gegen Berufsunfälle zu versichern. Arbeitet diese mehr als acht Stunden pro Woche, müssen Sie sie auch gegen Nichtberufsunfälle versichern.
2. Bei der kantonalen Ausgleichskasse Ihres Wohnkantons erhalten Sie das Anmeldeformular für das ordentliche oder vereinfachte Abrechnungsverfahren für die Sozialversicherungsbeiträge wie z. B. die AHV. Senden Sie das ausgefüllte Formular zusammen mit dem AHV-Ausweis der Reinigungskraft an die Ausgleichskasse. Den Unfallversicherer geben Sie direkt auf dem Formular an. Mehr dazu beim [Seco](#).



TiM – Tandem im Museum sucht kulturaffine Freiwillige

Im Zentrum eines gemeinsamen Museumsbesuchs steht die Begegnung von Menschen aus verschiedenen Lebenswelten, ob diese nun auf eine unterschiedliche Herkunft, die Zugehörigkeit zu einer anderen Generation oder zu einem anderen sozioökonomischen Status gründen. Die TiMer*innen (Freiwillige) sind Türöffner, indem sie aktiv auf Mitmenschen zugehen und diese fragen, ob sie Lust auf einen gemeinsamen Museumsbesuch haben. Sich bei TiM zu engagieren ist leicht, das Engagement niederschwellig. Sie finden alles Wissenswerte auf der TiM-Webseite: www.tim-tam.ch/de/tim-guides/tim-guide-werden.

Veranstaltungen

ASV Mitgliederversammlung 2025

Mittwoch, 23. April 2025, 14.00 Uhr
Stiftung Gäsliacker – Zentrum für Alter und Gesundheit
Gäsliackerstrasse 18, 5415 Nussbaumen
Referat: *Gute Lebensqualität langfristig sichern*

Öffentlicher Anlass Schweizerischer Seniorenrat

Alt und Jung – eine Schicksalsgemeinschaft?

Donnerstag, 22. Mai 2025, 14 Uhr, Technopark Brugg
Referat Prof. em. Dr. Ueli Mäder
anschliessend Podium mit Anita Fetz, a. SR / Melanie Racine, VP Jungfreisinnige CH
Mehr dazu unter: <http://www.ssr-csa.ch> oder www.asv-ag.ch

ASV Themenanlass

Digitale Welt – Chancen und Herausforderungen.

Donnerstag, 28. August 2025, 14.00 Uhr, Grosser Saal, Roter Turm, Baden
Details folgen.

Mitglieder ASV

Verbände: Gönnerverein Altersbetreuung, Holziken; senio Region Baden; Seniorenrat Stadt Brugg; Verein Pensionierter ABB Aargau

Einzel- und Paarmitglieder: über 150

Organisationen: vaka (Gesundheitsverband Aargau), Pro Senectute Aargau, Innovage Aargau, Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Verein Alzheimer Aargau

Städte: Aarau (Sektion Gesellschaft), Baden; Opfikon (Anlaufstelle 60+); Zofingen (Fachstelle Alter)

Gemeinden: Biberstein, Fischbach-Göslikon, Hausen, Niederwil, Oberrohrdorf, Rottenschwil, Strengelbach, Unterentfelden, Untersiggenthal, Veltheim, Wettingen; Alterskommission Ehrendingen; Fachstelle Alter, Suhr; Regionale Kommission für Altersfragen Windisch; Seniorenräte Endingen, Gipf-Oberfrick und Würenlingen; Seniorenorganisation Zufikon

Institutionen: Alters- und Pflegeheim Länzerthus AG, Ruppenswil; Alters- und Pflegeheim Unteres Seetal, Seon; Alterszentrum Moosmatt, Murgenthal; Alterszentrum Obere Mühle, Lenzburg; Obere Mühle, Villmergen; Pflegeheim Sennhof AG, Vordemwald; Pflegezentrum Lindenfeld, Suhr; Sanavita AG, Windisch; Senevita Lindenbaum, Spreitenbach; Senevita Am Maiegrünen, Hägglingen; Seniorenzentrum Sunnhalde, Untersiggenthal; Seniorenzentrum Wasserflue, Küttigen; Sonnmatt, Neuenhof; WirnaVita AG, Würenlingen; Wohn- und Pflegezentrum Salmenpark AG, Rheinfelden; Wohn- und Pflegezentrum Stadelbach, Möhlin; Seniorenzentrum Zofingen, Zofingen

Impressum

ASV Fokus 60+ Offizielles Publikationsorgan des ASV

Erscheinung vierteljährlich

Nächste Nummer 24. Juni 2025

Redaktionsschluss 20. Mai 2025

Auflage 2400

Herausgeber Aargauischer Seniorenverband, Tobelstrasse 8, 5416 Kirchdorf

Redaktion ASV, esther.egger@asv-ag.ch

Adressmutationen regina.wirz@asv-ag.ch

Fotos Claudine Egger (Titelfoto), Matthias Felix, Esther Egger, Regina Wirz, SRK Kanton Aargau, Angelica Bütler, Barbara Studer

Gestaltung creatype GmbH, Küttigen

Produktion ib Print GmbH, Sursee

Papierqualität Mix FSC-zertifiziertes Papier

