

ASV Fokus 60+

2|2022

**Gesundheits-
förderung und
Prävention** S|4

Kanton Aargau
Gesundheitsförderung
im Alter

Demenz – was nun S|6
Risikofaktor Alter

ASV S|8
Delegierten- und Mitglieder-
versammlung

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Unser Sommerfoto lädt ein zur Jahreszeit der bunten Farben, mit Blütenduft und Wärme. Aber auch zu Stunden des gemütlichen Beisammenseins und zu sozialen Kontakten.

Die heutige Nummer widmen wir der Prävention und der Gesundheitsförderung. Severin Egenschwiler, Programmleiter Gesundheitsförderung Kanton Aargau, gibt uns erste Tipps zu diesem Thema und verweist auf ein interessantes Tool zur Bewertung Ihrer eigenen Fitness.

Nicht immer ist Prävention gleich gut möglich, der Beitrag von Max Lippuner zu Demenzerkrankungen zeigt Mögliches und Unmögliches auf.

Soziale Kontakte tragen wesentlich zu unserem Wohlbefinden bei. Diese gelingen nicht ohne unser Zutun. Oftmals müssen wir dafür neue Wege einschlagen oder unbekannte Treppen erklimmen.

*Das Leben ist eine Treppe, wir wissen nie,
ob es mit uns aufwärts oder abwärts geht.*
Ernst R. Hauschka

Aber, Treppensteigen hält fit und ist beste Prävention. Doch leider fällt dies nicht immer leicht, ja wird sogar mühselig. Ein Geländer gibt uns handfesten Halt und vielleicht hilft dieses auch als symbolischer Halt um Neues anzupacken, auf das Gegenüber zuzugehen, neue Kontakte zu knüpfen oder alte wieder aufleben zu lassen. Präventiv und freudvoll gegen die Einsamkeit.

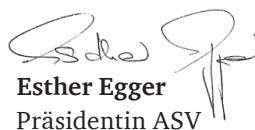
Auch der ASV pflegt den Kontakt mit seinen Mitgliedern. Lesen Sie dazu den Bericht zur Delegierten- und Mitgliederversammlung und zum anschliessenden Informationsanlass. Unsere Einzel- und Paarmitglieder haben durch eine Statutenänderung das Stimmrecht erhalten. Und herzlich willkommen sind neu Interessensverbände und Organisationen der Alters-

politik als Mitglieder. Mehr dazu auf unserer Webseite.

In Zukunft werden Sie immer wieder einmal einen Gesundheitstipp von Dr. Theo Vöggtli lesen können. Profitieren Sie davon.

Gelebte Alterspolitik und deren konkrete Umsetzung in der Region Brugg, im Beitrag des Seniorenrats der Stadt Brugg erfahren Sie mehr.

Nun wünsche ich Ihnen blumige Sommertage und gute Lektüre!


Esther Egger
Präsidentin ASV

Inhaltsverzeichnis

- 3 | Stimmen unserer Leserschaft
- 4 | Gesundheitsförderung im Alter
- 6 | Demenz - was nun?
- 8 | Delegierten- und Mitgliederversammlung
- 10 | Der ASV informiert
- 11 | AHV 21 – Stellungnahme Vorstand
- 12 | Gesundheitstipp
- 13 | AKB
- 14 | Unsere Mitglieder haben das Wort
- 15 | Wussten Sie, dass
- 16 | Veranstaltungen

Stimmen unserer Leserschaft

Ganz nach dem Motto von Konfuzius: Es kann dir jemand die Tür öffnen, hindurch gehen musst du aber selbst, hat der ASV das Ende des Magazins seniorin für einen Neuanfang genutzt. Ziel war es, dem Verbandsorgan ein neues Gesicht mit spannenden Inhalten zu geben und die Eigenständigkeit zu gewährleisten. ESTHER EGGER



Kompliment zur ersten Ausgabe des ASV Fokus 60+, liest sich sehr gut und kommt «amächtig» daher. [Pirmin Kaufmann, Pro Senectute](#)

Gratuliere Euch zur ersten Ausgabe FOKUS, die Themen der Referate sind sehr aktuell, spannend und sehr leserfreundlich, alles in einem ausgewogenen Mix. [Monika Schneider Ehrendingen](#)

Sympathische Zeitschrift! Gratuliere! Von wem stammt das schöne Titelfoto? [Margot Leder-Juchli, Baden](#)

Herzliche Gratulation zum neuen Format, welches neu auch in digitaler Form erhältlich ist, ist wirklich gut gelungen! [Nadia Haller, Geschäftsführerin Aargauischer Ärzteverband](#)

Gratulation an den ASV: Freude herrscht, denn etwas Eigenes in den Händen zu halten tut gut und erzeugt Kraft. Lockere, heitere Aufmachung, also leicht verdauliche (nicht banale) Kost. Passt zu Menschen im 3. & 4. Alter. [Ewald Rudolf von Rohr](#)

Das neue Organ gefällt mir, und ich bin mit der elektronischen Form zufrieden. [Uwe Möller, Freiburg/Breisgau](#)

Euer ASV Auftritt ist aufgeräumt, übersichtlich und, wo angemessen, auch entgeriatrisiert. Gefällt mir gut. [Ton Koper, PowerAge, Basel](#)

Das Layout ist mit der nicht übermässig ausgenutzten Seitenfläche zwar grafisch sehr ansprechbar, jedoch auf Kosten der Lesbarkeit des Textes. Ihre Klientel (60+) verfügt mehrheitlich nicht mehr über Adleraugen und würde höchstwahrscheinlich eine generell etwas grössere Schrift begrüßen. [Zbynek Cihlar, Nussbaumen](#)

Das neue Publikationsorgan ASV Fokus 60+ kommt sehr gut daher. Gratulation! [Anton Schaller, Herausgeber seniorweb.press](#)

Ihr neues Magazin ASV Fokus 60+ gefällt mir sehr gut. Es ist sehr informativ. Herzliche Gratulation dazu. [Sibylle Werthmüller, Pro Senectute](#)

Die Premiere mit dem ASV Fokus 60+ ist sehr gut gelungen vom Layout und vom Inhalt her. Bezüglich Textmenge/Textdichte seid ihr eher an der oberen Grenze. Wobei mir bewusst ist, dass ein optimaler Infogehalt und korrekte Aussagen nicht immer in aller Kürze möglich sind. [Leo Erne, Döttingen](#)

Herzlichen Dank für den bunten Strauss an Komplimenten

Ihre Rückmeldungen haben uns sehr gefreut, gerne würden wir regelmässig eine Seite mit Gastbeiträgen einführen. Zögern Sie nicht und senden Sie Ihre Beiträge oder Ihre Ideen an info@asv-ag.ch.

Ihr Redaktionsteam

Gesundheitsförderung im Alter

Gesundheitsförderung ist nicht nur etwas für Junge, sie macht auch im Alter Sinn. Neben individuellen Massnahmen – etwa einem Bewegungstraining – kann man sich in seiner Wohngemeinde engagieren, denn: Wer wüsste besser als die Seniorinnen und Senioren, welche Förderangebote der eigenen Gesundheit nützen?

SEVERIN EGGENSCHWILER, Programmleiter Gesundheitsförderung im Alter Kanton Aargau

Wirksamkeit von Bewegung

Haben Sie gewusst, dass regelmässige Bewegung und Kraftübungen die Hilfsbedürftigkeit im Alltag um bis zu 50 Prozent reduzieren können? Dass das Risiko, an Demenz zu erkranken, um über 10 Prozent vermindert wird? Und dass die Häufigkeit von Stürzen dank spezifischer Trainings quasi halbiert werden kann? Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz zitiert in ihrem Argumentarium «Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich!» wissenschaftliche Studien, welche die Wirksamkeit von Bewegungsförderung belegen.¹

Alterspolitik Aargau

Ganz im Sinn der Aargauer Alterspolitik, die ältere Menschen befähigen soll, ein eigenverantwortliches Leben zu führen, kann man sich als Seniorin bzw. als Senior auf der Webseite <http://www.sichergehen.ch> ein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen lassen. Dazu füllt man zuerst online einen Fragebogen aus und gibt z.B. an, ob man mühelos 30 bis 40 Minuten spazieren, mehrere Sekunden auf einem Bein stehen und seine Socken im Stehen anziehen kann. Dann wird es ernst: Sie testen mit Übungen Ihre Kraft, Ihr Gleichgewicht und Ihre Geschwindigkeit.



Heute geht es nicht darum, Gesundheitsförderung für ältere Menschen zu machen, sondern mit ihnen.

Gesundheitsförderung Schweiz

Kantonales Programm im Aufbau

Gesundheitsförderung ist aber auch eine gesellschaftliche Aufgabe. Das Departement Gesundheit und Soziales hat das kantonale Programm Gesundheitsförderung im Alter (www.ag.ch/gfmalter) lanciert. Es fördert Projekte im Bereich Bewegung, Ernährung, Sturzprävention und psychische Gesundheit. Zudem vermittelt es zwischen Gemeinden und Partnerorganisationen, denn im Aargau wird Alterspolitik von den Gemeinden umgesetzt – dort also, wo der Alltag älterer Menschen stattfindet.

Kommunale Aufgabe

Die kommunale Gesundheitsförderung baut auf Partizipation. Seniorinnen und Senioren sollen sich einzeln oder in Gruppen einbringen, wenn es um die Erarbeitung eines Altersleitbilds als Grundlage für gemeinsame Bewegungsangebote, einen gesunden und geselligen Mittags-

Gesundheitsförderung im Alter war am kantonalen Alterskongress Mitte Mai ein Thema. Die Teilnehmenden – Gemeindevertreterinnen und -vertreter, Fachpersonen, Seniorinnen und Senioren – konnten sich zur Frage äussern, welche gesundheitsfördernden Angebote für den Erhalt der Eigenständigkeit zentral sind. Die Antworten wurden grafisch zusammengefasst.

Mehr Infos unter www.ag.ch/alterskongress

¹ Quelle: Weber, D.; Kessler, C. (2022). *Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich! Argumente und Handlungsfelder für Gemeinden und Städte*. Gesundheitsförderung Schweiz, Bern und Lausanne.

tisch oder die altersgerechte Gestaltung von öffentlichen Lebensräumen geht.

Lernen von anderen Gemeinden

Die Gemeinden können sich dabei nicht nur auf die Expertise der Zielgruppe verlassen, sondern auch die Handlungsempfehlungen und Praxistipps in der zitierten Broschüre beziehen. Nicht zuletzt gilt: Man muss das Rad nicht neu erfinden, sondern kann von anderen lernen oder sich sogar mit ihnen zusammenschliessen. Im Aargau könnte eine Frage deshalb lauten: Wie macht es eigentlich die Koordinationsstelle Alter Region Brugg, welche die

ältere Bevölkerung von acht Gemeinden informiert, berät und deren Anliegen in der Öffentlichkeit vertritt? Die Antwort lautet, dass diese über Aktivitäten wie Nordic-Walking, Aqua-Fitness, Senioren-Rhythmik und sogar «Internationale Tänze» informiert. All diese Ideen könnten zu einem bunten Strauss von gesundheitsfördernden Angeboten gebunden werden.

Sommerbild

Auf der grossen Wiese, die dem Onkel gehört, wird Heu eingebracht. Auch das Kind steht mit einer kleinen Holzgabel hinter dem Vater in der Reihe der Helfer. Die Luft flimmert, Staub klebt im Nacken.

Alma erscheint am Rand der Wiese. Sie trägt einen grossen Henkelkorb, steuert zum Kirschbaum. In seinem Schatten breitet sie ein altes Leintuch auf den Boden, legt Brot und geschnittenen Speck auf Holzbretter. Dann packt sie die Korbflasche und die Gläser aus.

Die Heuer lagern sich im kurzgeschnittenen Gras, teilen Schatten und Gläser miteinander. Alma setzt sich nicht hin. Sie schenkt Most aus, reicht Brot. Ihre sehnigen Beine zeigen ausnahmsweise ein Stück braune Haut. Sie stecken in grauen Socken und schwarzen Halbschuhen. Knapp unter dem Rand ihres Kopftuchs glitzert der goldene Ohrring.

Das Kind schiebt sich Speck in den Mund und schaut zum Haus der Grossmutter hinauf, das oben an der Strasse steht. Grossmutter zeigt sich auf keinem der Balkone, die Läden sind geschlossen. Drinnen wird es kühl sein und nach Lavendel riechen.



Alma sammelt die gebrauchten Gläser wieder ein, wickelt jedes in einen Fetzen Zeitungspapier und legt eins nach dem andern sorgfältig wieder in den Korb. Kari, der Knecht, wischt sein Glas mit dem Nastuch aus und reicht es Alma mit einem schiefen Lächeln. Das Kind schaut ihm ins Gesicht. Er habe ein unflätiges Maul, hat Alma einmal gesagt. Das Kind sieht nichts Besonderes.

Quelle: «Vierhändig – ein Mosaik» von Silvia Trummer, Baden, Wolfbach Verlag Zürich; ISBN 978-3-905910-42-1

Demenz – was nun?

Wir leben tendenziell immer länger und werden gesund älter. Das ist eine erfreuliche Nachricht. Für viele Alterserkrankungen verfügt die Medizin heute über frühzeitige und wirksame Behandlungsangebote und präventive Möglichkeiten. Leider ist Prävention gegen dementielle Erkrankungen bis anhin kaum möglich und die Forschung kommt nur langsam vorwärts. MAX LIPPUNER, Team Alterspolitik ASV

Risikofaktor Alter

Aktuell leben in der Schweiz 150 000 (Europa rund 10 Millionen) Menschen mit Demenz, die meisten mit Alzheimer. Der Anteil dieser Patientengruppe wird sich in den nächsten Jahren aus demografischen Gründen verdoppeln. Im Alter ab 80 Jahren steigt das Risiko an Alzheimer oder Demenz zu erkranken stetig an. Jede fünfte Person kann davon betroffen werden. Denn bisher gibt es kein Wundermittel gegen Demenz. Zwar weisen bisherige Erkenntnisse aus der Alzheimerforschung darauf hin, dass es bei Demenzerkrankten zu ominösen Ablagerungen, sogenannte Amyloid-Plaques und zu Tau-Fibrillen im Gehirn kommt. Jedoch längst nicht alle Patientinnen und Patienten, welche solche Veränderungen im Gehirn aufweisen, erkranken später auch an Demenz.

Körperliches und kognitives Training

Die Forschung kommt leider eher langsam in die Gänge. Die erste multidimensionale Interventionsstudie (finnische, geriatrische Demenzpräventionsstudie für Altersdurchschnitt 69 Jahre, *FINGER-Studie*) zeigt nach regelmässiger körperlicher Betätigung, kognitivem Training und Behandlung von vaskulären Risikofaktoren eine deutliche Verlangsamung der Demenzentwicklung gegenüber der Kontrollgruppe.

Lebensstil ist wichtig

Der Lebensstil der Seniorinnen und Senioren trägt massiv zum Krankheitsrisiko bei. Bewegungsmangel, ungesunde Ernährungsweise, Tabakkonsum, übermässiger Alkoholkonsum und sozialer Rückzug fördern die Demenz. Ebenso können Alters-Krankheiten das Risiko erhöhen: Herzerkrankungen (Herzrhythmusstörungen, erkrankte Herzkranzgefässe), Bluthochdruck, Diabetes mellitus, hohes Cholesterin, Übergewicht, Depressionen.

Diagnose

Die frühe Erkennung der Demenz ist ein tückisches Problem, denn wir ertragen es schwer, zu wissen, wie es uns später im Leben einmal gehen wird. Grundsätzlich ist eine Früherkennung mit MRT und Hirnscan für Patientinnen und Patienten vor 75 Jahren möglich. Häufig erfolgt auch eine Zufallserkennung bei der gesetzlich vorgeschriebenen Fahrfähigkeits-Abklärung. Bei einer anschliessenden Basis-Diagnostik kann Demenz mit ca. 70% Wahrscheinlichkeit erkannt werden. Patientinnen und Patienten, die mehr wissen wollen, können eine teure Zusatzdiagnostik verlangen und kommen so auf eine Erkennungs-Wahrscheinlichkeit von 90%.

Wie reagieren

Aber noch einmal, wollen wir wirklich wissen, was wir in Zukunft nicht ändern können? Sicher, es gibt ein paar Gründe, es trotzdem wissen zu wollen. Z. B. um Stress und Unsicherheit zu reduzieren oder um rechtliche Massnahmen zu ergreifen, wie die Patientenverfügung, den Vorsorgeauftrag oder das Testament. Es gibt aber auch Gründe dagegen. Insbesondere, wenn man sich über seine emotionale Reaktion nicht im Klaren ist, wenn man keinen nachvollziehbaren Nutzen oder Angst hat vor möglichen Suizidgedanken. Weitere Gründe für das Nichtwissen-Wollen liegen darin, dass keine sinnvollen Therapien vorhanden sind, dass man zum Beispiel seine Fahrtauglichkeit nicht gefährden will, keine Unterstützung der Angehörigen vorhanden ist oder diese selbst eine andere Meinung zum Umgang mit der Krankheit haben und ebenso, wenn die Finanzierung der Pflege unklar ist.

Umgang mit Symptomen

Der Umgang mit der Demenz und den sich verstärkenden Symptomen ist nicht einfach. Eine gute Lösung wurde im Kanton Zürich mit dem *AIDA-Konzept* (AIDA-Care, Dielsdorf), einem Konzept zur aufsuchenden Diagnostik und Betreuung für Alleinstehende, gefunden. Das Konzept stammt aus dem Unispital Zürich, Fachrichtung Geriatrie. Die Finanzierung der Dienstleistung erfolgt über den Tarmed-Tarif, der nur ambulante Fachdienstleistungen beinhaltet und wird von den Krankenkassen bezahlt. Mögliche Restkosten müssen durch die Gemeinde übernommen werden.

Das Ziel ist immer der Erhalt der Selbstständigkeit und die Teilhabe am sozialen Leben. Angehörige und Betroffene erhalten Informationen zur Unterstützung und Pflegemöglichkeiten von Memorykliniken wie z. B. der PDAG in Windisch. Die Ärzte machen laufend Kognitionsüberprüfungen. Häufig angewendete Tests: Mokka, MMS-Uhren, Cerad-Plus, DIA-S, der Braincheck Test (braincheck.ch) usw.

Viele Tabus und Ängste

Demenz ist mit Ängsten und Tabus besetzt und darum kommen viele Erkrankte spät zu einer Diagnose. Häufig werden Menschen mit einer Demenz anfänglich falsch diagnostiziert und leider bekommt jeder Zweite mit Demenz keine fachärztliche Diagnose. Jungerkrankte erhalten eine Diagnose meist sehr spät, weil das Wissen um vor dem 65. Lebensjahr auftretende Demenz, wenig verbreitet ist.

Zwei Drittel der Menschen mit Demenz werden zu Hause betreut, meist von Partnerinnen oder Kindern. Da es viel zu wenige Entlastungsmöglichkeiten gibt, laufen Angehörige Gefahr, durch die ständige Überlastung selbst krank zu werden.

Angehörige unterstützen

Über 120 Angehörigengruppen schweizweit bieten Hilfe zur Selbsthilfe für Angehörige einer demenzerkrankten Person an. Zur Erhaltung des Umfeldes springen Angehörige vor allem in der Frühphase, oft eher ungewollt, ein und unterstützen die Betroffenen.

Tagesbetreuungsplätze bei Pflegeinstitutionen können wertvolle Entlastung für pflegende Angehörige bieten.

Margrit 52: Ich habe das Gefühl, alle wollen immer etwas von mir, die Arbeit, mein Mann, die Kinder und jetzt auch noch die Mutter!

Spätphase

In der Spätphase ist das Pflegeheim meist die beste Lösung. D. h. eben dann, wenn die Unterstützung durch die Angehörigen nicht mehr erbracht werden kann. Äusserst wichtig ist, dass die Betroffenen frühzeitig und so lange noch möglich, ihren Willen für die letzte Lebensphase schriftlich festhalten.



Delegierten- und Mitglieder- versammlung 2022

Nach zweijährigem Unterbruch konnte am 21. April 2022 im Naturama in Aarau wieder eine Delegierten- und Mitgliederversammlung des ASV physisch stattfinden. ESTHER EGGER

Neu gewähltes Vorstandsmitglied

Mit Judith Gysi-Suess konnte erfreulicherweise ein zusätzliches Vorstandsmitglied gewählt werden. Judith Gysi ergänzt mit ihrem vielfältigen Wissen den Vorstand optimal. Sie hat sich bereit erklärt, im Team Alterspolitik mitzuwirken.

Herzlich Willkommen Judith!

Stimmrecht für Einzel- und Paarmitglieder

Sämtliche Traktanden wurden von der Versammlung einstimmig genehmigt. Mit einer Statutenänderung wurde das Stimmrecht für Einzel- und Paarmitglieder eingeführt. Ebenfalls neu geschaffen wurde die Möglichkeit einer Mitgliedschaft für Organisationen der Alterspolitik und für Interessensverbände.

*Die Arbeit des ASV ist umso wirksamer, je mehr
Verbündete wir ins Boot holen, um mit
ihnen zusammen Lösungen und Angebote
entwickeln zu können.*

Abgeschafft wurde die Präsidentenkonferenz, als Ersatz sollen regelmässige informelle Treffen zwischen den Präsidien und dem Vorstand stattfinden. So kann der Puls der Mitglieder gefühlt und der Austausch mit der Basis gewährleistet werden. Die Versammlung hat das Reglement zum Alice Brugger Legat überarbeitet und dabei die Kriterien für Projektbeiträge integriert. Zukünftig können auch Gruppen von Einzelmitgliedern Projektanträge stellen. Der Vorstand des ASV hofft, dass durch die schlanke- ren und niederschweligen Vorgaben vermehrt Eingaben für alterspolitische Projekte gemacht werden.

Eigenes Verbandsorgan

Grosse Zustimmung erhielt das neue Verbandsorgan ASV Fokus 60+, welches vier Mal jährlich erscheint. Die Finanzierung durch Mitgliederbeiträge sowie durch eine Entnahme aus dem Legat wurde gutgeheissen. Sehr erfreut und mit grossem Dank wurde zur Kenntnis genommen, dass die AKB weiterhin den ASV und damit die Anliegen der Seniorinnen und Senioren mit einem jährlichen Beitrag unterstützt.

Ab der Nummer 2/2022 wird der ASV Fokus 60+ auf Wunsch gerne auch digital versandt.

Vorausschauend. Politisch aktiv. Wirksam.

Vizepräsident Konrad Schneider hat als Ergänzung zum Jahresbericht vielfältige Formen der Wirksamkeit aufgezeigt: Vernetzung ist dabei eine ständige Aufgabe. So setzt sich der ASV mit Partnern dafür ein, dass ältere Menschen auch in Zukunft selbstbestimmt und mit hoher Lebensqualität in ihrem angestammten Wohnort alt werden können.

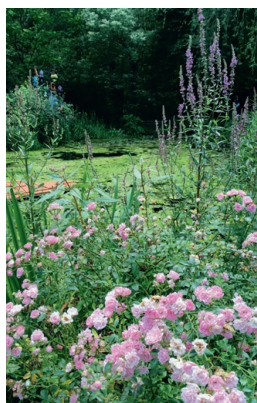
Um diese Ziele zu erreichen, wollen wir von unseren Mitgliederorganisationen, von Behörden und Politik als kompetenter Gesprächspartner geachtet und geschätzt werden. Dabei weist der ASV in Altersfragen auf Missstände hin und schlägt Verbesserungen und umsetzbare Lösungen vor.

Die Wirksamkeit kann ebenfalls erhöht werden, wenn es noch besser gelingt, den internen Dialog zwischen dem Vorstand des ASV und den Präsidien, den Vorständen der Mitgliederorganisationen sowie den Einzel- und Paarmitgliedern zu intensivieren.



Unsere Sommer Ausflugstipps

Kunst ist eine Vermittlerin des Unausprechlichen. Johann Wolfgang von Goethe



Kulturort Galerie Weiertal
bei Winterthur

Open air Ausstellung **vonWegen**

Spaziergang durch den Naturgarten
und Verweilen im Sommerbistro

22. Mai – 4. Sept. 2022
Do –Sa 14 –18 Uhr • So 11–17 Uhr,

www.galerieweiertal.ch

Kunst am Schlossberg
Melchnau BE

Kunstweg-Ausstellung **Horizonte**

inkl. Kunstbetrachtung
Wanderzeit 2 – 3 Std.

14. Mai – 17. Sept. 2022
Öffnungszeiten von Beizli vgl. Webseite

www.kunstamshlossberg.ch

Der ASV informiert

Im zweiten Teil der Delegierten- und Mitgliederversammlung des ASV vom 21. April 2022 fand eine öffentliche Informationsveranstaltung zur Revision des Transplantationsgesetzes statt. ESTHER EGGER

Hochkarätige Referenten

Die fachlich fundierten und doch kontroversen Ausführungen der beiden Referenten Dr. Alois Beerli, Präsident Ärzte und Pflegefachpersonen gegen Organspende am Lebensende, sowie Prof. PD Dr. Franz Immer, Direktor Swisstransplant, haben zu angeregten Diskussionen geführt. Es wurde ausgeführt, dass selbst im Seniorenalter Organspenden noch möglich sind. Die vielen medizinischen, ethischen und rechtlichen Fragen der zahlreichen Teilnehmenden haben gezeigt, dass das Thema der Organspende äusserst komplex ist und alle sehr beschäftigt, auch wenn teilweise die Meinungen zur Abstimmung bereits gemacht waren.

Widerspruchslösung angenommen

Das Transplantationsgesetz und damit die erweiterte Widerspruchslösung wurde am 15. Mai 2022 vom Schweizer Stimmvolk sehr deutlich angenommen. Wer nach seinem Tod keine Organe spenden möchte, muss diesen Willen künftig in einem nationalen Register eintragen. Die Umstellung erfolgt frühestens im Herbst 2023.

Schon heute ist es jedoch sehr wichtig, sich zur persönlichen Organspende zu äussern.

Was ist zu tun?

- Lassen Sie sich z. B. von Ihrem Hausarzt über Konstellationen bei einer möglichen Spendensituation beraten und halten Sie Ihre Willensäußerung danach schriftlich fest.
- Sprechen Sie unbedingt mit Ihren Angehörigen und teilen Sie ihnen Ihren Willen schriftlich mit. Sie schaffen damit Klarheit und bewahren Ihr Umfeld vor schwierigen Entscheidungen.
- Geben Sie die Patientenverfügung in Kopie Ihrem Hausarzt und Ihren Angehörigen oder Ihrer Vertrauensperson ab.

Der Bund baut in den kommenden Monaten ein nationales Register auf und plant eine breite Informationskampagne. Halten Sie sich auf dem Laufenden.

Informationen finden Sie u.a.

<https://www.swisstransplant.org/>
<https://www.fmh.ch/dienstleistungen/recht/patientenverfuegung.cfm>



Von links nach rechts Dr. Alois Beerli und Prof. PD Dr. Immer

AHV 21 – Der Vorstand nimmt Stellung

Dem wichtigsten Sozialwerk der Schweiz geht das Geld aus. Bereits ab 2025 dürfte gemäss Bundesamt für Sozialversicherung bei der AHV die Differenz zwischen Einnahmen und Ausgaben immer mehr ins Minus geraten. Die Rücklagen im AHV-Fonds sind in der Folge bald aufgebraucht. KONRAD SCHNEIDER / ESTHER EGGER

Kleine Schritte führen zum Ziel

Eine Stabilisierung der AHV ist für die Sicherung unserer Renten zwingend. Leider fanden seit 1997 mehrere Revisionsvorlagen keine Zustimmung beim Stimmvolk. Nun liegt jedoch ein akzeptabler Kompromiss vor.

Abstimmung vom 25. September 2022

Der Vorstand des ASV stimmt dieser Lösung zu und bittet das Stimmvolk, dies ebenfalls zu tun. Die Vorlage bestätigt den Generationenvertrag und sichert die AHV-Rentenauszahlungen für alle ab. Das sind wir unseren kommenden Generationen schuldig.

Worum geht es?

- Vereinheitlichung des Referenzalters für Männer und Frauen auf 65 Jahre in der AHV und in der obligatorischen beruflichen Vorsorge.
- Etappenweise Erhöhung des Referenzalters von 64 auf 65 Jahre.
- Ausgleichsmassnahmen für Frauen der Übergangsgeneration (9 Jahrgänge).
- Lebenslanger AHV-Zuschlag für die Frauen, die ihre Altersrente nicht vorbeziehen. Der Zuschlag ist nach Geburtsjahr und durchschnittlichem Jahreseinkommen abgestuft.
- Tiefere Kürzungssätze für Frauen, die frühzeitig in Rente gehen, abgestuft nach Einkommen.
- Möglichkeit des Rentenvorbezugs bereits ab 62 Jahren (max. drei Jahre).
- Flexibilisierung des Rentenbezugs.
- Flexible Pensionierung zwischen 63 und 70 Jahren in AHV und der obligatorischen BV (für Männer und Frauen).
- Gleitender Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand durch Einführung des Teilrentenvorbezugs und des Teilrentenaufschubs.

- Anreize für die Weiterführung der Erwerbstätigkeit ab 65.
- Nach Erreichen des Referenzalters können AHV-Beiträge auf kleinen Löhnen bezahlt werden (der Freibetrag von aktuell CHF 1400/Monat ist freiwillig).
- Nach dem Referenzalter geleistete AHV-Beiträge werden berücksichtigt, um die Rente aufzubessern.
- Zusatzfinanzierung durch Erhöhung der Mehrwertsteuer.
- Zeitlich unbegrenzte proportionale Mehrwertsteuererhöhung von 0,4 Prozentpunkten.

Alle Massnahmen sind miteinander verknüpft: Die Mehrwertsteuererhöhung kann nur in Kraft treten, wenn auch die anderen Massnahmen angenommen werden, und umgekehrt.

Ausgewogener Vorschlag

Der ASV Vorstand sieht in der vorliegenden Lösung keine Benachteiligung der Frauen. Noch bestehende Lohnungleichheiten und weitere Benachteiligungen zwischen Frauen und Männern sind jedoch kontinuierlich zu eliminieren.

Arbeitgeber sind in der Pflicht

Der ASV erwartet, dass die Arbeitgeber das Wissen und die Erfahrung der älteren Generation im Arbeitsprozess – unabhängig von der Rentenpolitik – weiterhin nutzen. Es sind neue Modelle zu entwickeln, um ältere Arbeitnehmende weiterhin beschäftigen zu können. Damit kann ein wertvoller Beitrag geleistet werden, um unter anderem dem herrschenden Fachkräftemangel entgegenzuwirken. Längerfristig ist das ordentliche Renteneintrittsalter auf die höhere Lebenserwartung abzustimmen.



Der Gesundheitstipp

Die aktinische Keratose ist eine häufige Hauterkrankung, die vor allem bei älteren, hellhäutigen Menschen auftritt. Männer sind häufiger betroffen als Frauen. Sie wird als Vorstufe des Spinalioms, der weisse Hautkrebs, angesehen, und kann sich weiter zum Stachelzellkrebs entwickeln. DR. THEO VÖGTLI



Merkmale

Die Hautveränderungen treten an Hautstellen auf, welche stark und lange dem Sonnenlicht, den UV-Strahlen, ausgesetzt sind. Typisch ist das auf der Glatze älterer Männer, aber auch andere blossе Hautstellen können betroffen sein. Die aktinische Keratose (auf Deutsch: durch Sonnenlicht hervorgerufene Veränderung der Oberhaut) äussert sich in nicht abheilen wollenden rotbraunen, rauen und schuppenden Stellen. Verhornende Flecken oder Pappeln auf gerötetem Grund mit einer Grösse im Milli- bis Zentimeterbereich sind nicht selten. Der Grund, weshalb die Läsionen nicht abheilen ist, dass das körpereigene Reparatursystem die Hautschäden durch starke UV-Strahlen nicht mehr beheben kann und das Immunsystem geschwächt wird.

Rechtzeitig handeln

Es gilt, rechtzeitig zu handeln, damit sich die aktinische Keratose nicht zu einem Spinaliom entwickelt, welches dann in tiefere Hautschichten eindringt und, zwar eher selten, metastasieren kann. Wir sprechen hier vom zweithäufigsten Hautkrebs.

Das heisst, dass man auch bei kleinen Hautveränderungen, die einfach nicht abheilen wollen, zum Hautarzt gehen soll. Zur Diagnose wird oft eine Gewebeprobe entnommen.

Behandlung

Die Behandlung kann über eine chirurgische Entfernung der Läsionen gehen. Vorher werden in der Regel aber physikalische Mittel wie eine Vereisung, Laser- oder Phototherapie oder eine Verätzung probiert. Ziel ist die Entfernung des Hauttumors.

Mit speziellen Salben oder Lösungen provoziert man eine starke entzündliche Reaktion bis zu einem Geschwür, was schliesslich zum Absterben der Zellen und zur Abheilung beiträgt. Das ist teilweise etwas schmerzhaft und die Behandlung braucht je nach Schema Geduld in der Grössenordnung von 2–8 Wochen. Bei einer frühzeitigen Entdeckung sind die Heilungschancen gut.

Vorbeugen ist besser als Heilen

Äusserst wichtig ist der UV-Sonnenschutz: Bei Glatze eine Kappe und sonst, lange Ärmel und Hosen sowie Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor. Lassen Sie sich dazu in der Apotheke beraten.

Gute Gesundheit!

Zum Autor: Theo Voegtli ist seit 30 Jahren Apotheker und Inhaber der Top-Pharm Apotheke Dr. Voegtli in Kleindöttingen.

Mehr unter www.drvoegtli.apotheke.ch.

In einem Podcast von Radio Argovia gibt Dr. Theo Vögtli jeden Montag sein Wissen weiter und beantwortet Fragen zu den verschiedensten Themen im Bereich Gesundheit. Es werden keine Diagnosen gestellt und keine Medikamente und Therapien verschrieben. www.radioargovia.ch.

Mehr Anliegen beim Anlegen

Wir drücken uns nicht vor der Verantwortung. Nachhaltiges Anlegen ist bei der AKB strategisch verankert und Teil unseres Selbstverständnisses für eine lebenswerte Zukunft. Klingt nach leeren Worten? Dann lassen Sie uns in Taten sprechen.

Schön, dass viele schönreden können. Noch schöner, dass wir Klartext können. Seit 1998 gehört die Vermögensverwaltung für private Kundinnen und Kunden zu den Kernkompetenzen der AKB. Und neu ergänzen wir unsere bewährten Prozesse mit nachhaltigen Kriterien. Das nachhaltige Anlagekonzept der AKB ist kein Buch mit sieben Siegeln, die Ausschluss- und Selektionskriterien sind unmissverständlich verfasst und öffentlich zugänglich. Klipp und klar zeigen wir Ihnen unser Verständnis einer nachhaltigen und einer nicht nachhaltigen Investition auf. Und berichten transparent darüber, wie nachhaltig die Gelder unserer Kundinnen und Kunden investiert sind. Natürlich sind wir uns als Finanzdienstleisterin unserer Verantwortung bewusst, und logisch wissen wir, dass wir eine wichtige Funktion bei der Kanalisierung von Kapital in nachhaltige Verwendungszwecke haben. Deswegen wenden wir bei unseren Anlagen konsequent nachhaltige Kriterien an.

Nachhaltigkeit – ein grosses Wort

Nachhaltigkeit in seiner Gesamtheit zu verstehen, bedeutet, dass man bewusst und fundiert ausarbeitet, welche Bewertungskriterien man wie anwenden und überprüfen möchte. Ebenfalls zentral: Nachhaltiges Anlegen bedeutet kein Verzicht auf Renditen. Aber es bedeutet – auch für uns – mehr Engagement. Deswegen ist das klare strategische Bekenntnis aller involvierten Parteien massgeblich und entscheidend. Drei Beispiele von Firmen, in die die AKB nicht investieren würde:

Da wäre dieses Konsumgüterunternehmen, das in der Beschaffungskette bei den Zulieferern nicht auf die Einhaltung von guten Arbeitsstandards achtet. Es riskiert Reputationsverlust und ferner Umsatzeinbussen. Für uns denkt das Management hier zu kurz.

Oder das Pharmaunternehmen, das keine proaktive Strategie bezüglich einer Preispolitik für hochpreisige Medikamente in Ländern mit niedrigem Einkommen hat. Es setzt sich dem Risiko aus, den Marktzugang und den Patentschutz in diesen Ländern zu verlieren. Wir finden, dass man sich nicht vor der sozialen Verantwortung drücken kann.

Und dieser Autohersteller, der seine Produktpalette partout nicht um alternative Antriebssysteme erweitern möchte. Er wird durch den intensiveren Regulierungsdruck für fossile Motoren und der steigenden Nachfrage nach klimaschonenden Fahrzeugen Umsatzeinbussen hinnehmen müssen. Wer aus unserer Sicht nicht ans Klima denkt, hat keine Zukunft.

Die bekannten ESG-Kriterien bewerten Firmen in den Bereichen Umwelt (Environment), Soziales (Social) und Unternehmensführung (Governance). Wir betrachten sie nicht isoliert, sie fliessen in die langjährig bewährten Anlageprozesse der AKB ein. Auf uns können Sie sich verlassen.

Keine schädlichen Geschäftstätigkeiten mehr

Apropos. Wir investieren nicht in Firmen, die in den folgenden Bereichen tätig sind: Glücksspiel, Hohe Klimarisiken, Förderung von Öl aus Ölsand und in der Arktis, Tabak, Gentechnik, Waffen, Pornografie, Kernenergie und ebenfalls nicht in Firmen, die die Prinzipien des UN Global Compact* verletzen.

Sie möchten umsichtig und sinnvoll investieren? Dann lassen Sie uns gemeinsam eine lebenswerte Zukunft gestalten und eben: Taten sprechen.

Infos: Mehr Anliegen beim Anlegen | Aargauische Kantonalbank (akb.ch)

* Der UN Global Compact ist eine Selbstverpflichtung von Unternehmen, Menschenrechte zu achten, Arbeitsnormen einzuhalten, die Umwelt nicht zu schädigen und kein korruptes Verhalten zuzulassen.

Unsere Mitglieder haben das Wort

Neues Altersleitbild Region Brugg 2021

Der Vorstand des Seniorenrats Brugg (SRB) hat in einer Klausursitzung sein Leistungsangebot im Hinblick auf das neue Altersleitbild Region Brugg 2021 überprüft und neue Schwerpunkte festgelegt. PETER REIMANN, VS SRB

seniorenrat
stadt brugg

Die Stadt Brugg und die Region Windisch – Eigenamt haben in einer breit zusammengesetzten Arbeitsgruppe mit Vertretern der Gemeinden, Gesundheitsinstitutionen und Seniorenorganisationen der Region ihre beiden in den Jahren 2015 und 2016 erstellten Altersleitbilder überprüft, aktualisiert und neue Massnahmen festgelegt. Linda Baldinger vertrat den Vorstand des SRB in der Arbeitsgruppe.

Überprüfung der Massnahmen

Diese hat gezeigt, dass 21 der damals vorgeschlagenen 31 Massnahmen umgesetzt oder in Umsetzung sind. Ebenso wurde festgestellt, dass die Region Brugg im Bereich der Altersarbeit fortschrittlich aufgestellt ist, und die Zusammenarbeit mit Partnern und Behörden gut funktioniert.

In den nächsten 20 Jahren steigt in der Region Brugg die Altersgruppe der über 60-Jährigen um rund 45 % auf 14 400 Personen an. Aufgrund der neuen Bedürfnissen dieser stetig wachsenden Altersgruppe hat die Arbeitsgruppe für die Stadt Brugg und die Region Windisch – Eigenamt ein neues gemeinsames Altersleitbild Region Brugg 2021 mit sieben neuen Massnahmen erarbeitet. Die Massnahmen sollen niederschwellig, umsetzbar, finanzierbar und innert fünf Jahren realisierbar sein.

Die Massnahmen lauten:

- Stärkung und Ausweitung der Koordinationsstelle Alter Region Brugg
- Durchführung von Informationsveranstaltungen
- Vernetzung der bestehenden Fahrangebote
- Aufbau von quartierbezogenen Strukturen der Altersarbeit
- Projekte zum Thema Alter und Migration
- Schaffung von Partizipationsgefässen für Seniorinnen und Senioren
- Einsetzen einer permanenten Arbeitsgruppe für die Umsetzung

Die Massnahme Vernetzung der bestehenden Fahrangebote konnte bereits im ersten Quartal 2022 realisiert werden. Dieser neue Fahrdienst mit gleichen Bedingungen in der ganzen Region wird von der Koordinationsstelle Alter Region Brugg betreut.

Der Vorstand des SRB hat die Auswirkungen des neuen Altersleitbildes 2021 auf sein Angebot überprüft und dazu am 2. April 2022 eine Klausur mit dem ganzen Vorstand unter externer Begleitung durchgeführt.

Dabei ging es zuerst einmal darum, ob das heutige Angebot des SRB mit seinen Angeboten in:

- Freiwilligenarbeit
- Bildung und Kultur
- Freizeit und Lebensqualität
- Ausflüge und Reisen

konsistent mit dem neuen Leitbild ist. Die Überprüfung hat gezeigt, dass viele der neuen Massnahmen des Altersleitbildes bereits im heutigen Angebot des SRB enthalten sind.

Der Vorstand SRB will die folgenden Schwerpunkte in seine Arbeit aufnehmen:

- Gewinnung neue Mitglieder und Helfer: Anlässe nutzen, Bedürfnisse und Freiwilligenarbeit erfragen, aktive Kommunikation der Anlässe in den Medien
- Angebote für gesteigertes Wohlbefinden im Alter
- verstärkte Kooperation und Bekanntmachung der Koordinationsstelle Alter Region Brugg www.alterregionbrugg.ch

Der SRB ist überzeugt, dass er die Herausforderungen des neuen Altersleitbildes rasch aufgenommen hat und auch in Zukunft ein breites, bedarfsgerechtes Angebot für seine über 500 Mitglieder anbieten kann.

Wussten Sie, dass...

... mit dem QR-Einzahlungsschein das Bezahlen Ihrer Rechnungen in Zukunft einfacher wird? Am 1. Oktober 2022 lösen die neuen Einzahlungsscheine mit QR-Code definitiv die orangen und roten Einzahlungsscheine ab.

ZVg PRO SENECTUTE

Der QR-Code kann beim Bezahlen mittels E-Banking per Smartphone, PC- oder Laptop-Kamera oder einem anderen Lesegerät erfasst werden kann. Das mühselige Abtippen von Konto- und Referenznummer entfällt mit dem QR-Code und der Bezahlprozess ist dadurch schneller und weniger Fehler anfällig.

Wie gehen Sie vor?

- **Am Schalter**

Die QR-Rechnung kann weiterhin am Postschalter und Einzahlautomaten bezahlt werden.

- **Mobile Banking**

Zur Zahlung via Mobile-Banking muss die Mobile-Banking-App der eigenen Bank geöffnet und der QR-Code mit der QR-Lese-Funktion der Smartphone-Kamera gescannt werden. Anschliessend kann die Zahlung ausgelöst werden.

- **Daueraufträge**

Beachten Sie zudem, dass diese Veränderung des Einzahlungsscheins auf bestehende und schon eingerichtete Daueraufträge einen Einfluss haben kann:

Insbesondere bei Daueraufträgen auf Basis eines ESR-Auftrags muss die Kontoverbindung aktualisiert werden. Daueraufträge, die auf orangen Einzahlungsscheinen basieren, werden ab dem 1. Oktober 2022 nicht mehr ausgeführt. Prüfen Sie jetzt Ihre laufenden Daueraufträge und passen Sie diese an die neue QR-Rechnung (Rechnung mit QR-Einzahlungsschein) mit QR-IBAN und QR-Referenz an.



- **Per Post**

Der QR-Einzahlungsschein kann mit dem Zahlungsauftrag im Kuvert an die Bank gesendet werden.

- **Online Banking (E-Banking)**

Um den Einzahlungsschein via Online-Banking zu zahlen, muss das E-Banking auf dem Computer oder dem Laptop geöffnet werden. Dann kann der QR-Code mit der Computer-Kamera oder einem QR-Lesegerät eingescannt und die Zahlung mit einem Klick im E-Banking ausgelöst werden.



Mehr Informationen im Erklärfilm
www.prosenectute.ch/de/ratgeber/finanzen/neuer-einzahlungsschein

Veranstaltungen

Weiterbildungen für Seniorenorganisationen und Interessierte

Modul 5 / Montag, 17. Oktober 2022, 9 – 12 Uhr, Aarau

Gesundheitswesen und Langzeitversorgung / Pfeiler der Alterspolitik

Anmeldungen: www.asv-ag.ch/weiterbildungen

2. Themenanlass des ASV

Donnerstag, 1. September 2022,

14 Uhr Kino Odeon in Brugg

Sicherheit im Alter / Einladung folgt!

Tag der älteren Menschen

Samstag, 1. Oktober 2022, 8.30 – 12.00 Uhr

Kultur- und Kongresszentrum Aarau

Mitglieder ASV

Gönnerverein Altersbetreuung, Holziken

Seniorenrat Region Baden (SRRB)

Seniorenrat Stadt Brugg (SRB)

Verein pensionierter Angestellter ABB (VpA ABB)

Vereinigung Pensionierter ABB (VP ABB)

sowie rund 60 Einzel- und Paarmitglieder

Mögliche Mitgliedschaften:

Einzel- und Paarmitglieder

Organisationen der Alterspolitik wie Seniorenorganisationen,

Pensionierten-Vereinigungen, Alterskommissionen

Interessensverbände

Sind Sie interessiert? Wir freuen uns auf Ihre Mail an info@asv-ag.ch

Impressum

ASV Fokus 60+ Offizielles Publikationsorgan des ASV

Erscheinung vierteljährlich

Auflage 2500

Herausgeber Aargauischer Seniorenverband, Tobelstrasse 8, 5416 Kirchdorf

Redaktion ASV / Esther Egger, es.egger@bluewin.ch

Adressmutationen Regina.Wirz@asv-ag.ch

Fotos Titelfoto Claudine Egger, Brigitta Laube, Regina Wirz, Konrad und Monika Schneider

Gestaltung und Druck gndruck AG, Bachenbülach



Vorausschauend. Politisch aktiv. Wirksam.

www.asv-ag.ch