

ASV Fokus 60+

4|2022

**Spielen(d)
lernen - ein
Leben lang** S|4
Spielakademie Brienz

Kanton Aargau S|3
Klimapolitik

**Sind Märchen noch
zeitgemäss?** S|6

Im Gespräch mit
S|14

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Jung und Alt lernen mit- und voneinander oft in spielerischer Form. Unser Titelfoto zeigt dieses kreative Miteinander beim Schneehüttenbauen – auch das will gelernt sein. Hoffen wir, dass uns kommende Winter immer wieder mit Schneelandschaften verzaubern werden. Der Klimawandel war gerade im vergangenen Sommer und Herbst unübersehbar. Leider sind noch nicht alle bereit, hier dazu zu lernen. Der Kanton Aargau schaut hin und packt diese Herausforderung an. Mehr dazu im Beitrag.



*Das Spiel ist die höchste Form
der Forschung.
Albert Einstein*

Sind Sie eine Spielernatur? Unser Interview mit dem Leiter der einzigen Spielakademie im deutschen Sprachraum bringt Ihnen viele neue Erkenntnisse und Motivation zum Spielen. Sie erfahren, wie wichtig das Spielen für die Entwicklung der Menschen und das Wohlbefinden gerade im Alter ist, und wie wir spielen(d) lernen können.

Sind Märchen noch zeitgemäss und dürfen wir diese, nicht immer gewaltfreien Geschichten, unseren Grosskindern erzählen? Antworten dazu im Interview mit einer Psychotherapeutin.

Eine gute Alterspolitik in den Gemeinden ist dem ASV wichtig. Im Rückblick auf die erfolgreichen Weiterbildungen, welche wir gemeinsam mit der Kantonalen Fachstelle Alter durchgeführt haben, zeigen wir auf, dass Wissensaustausch und Voneinanderlernen Früchte trägt.

Nicht immer verläuft das Berufsleben trotz guter Ausbildung geradlinig. In nicht mehr ganz jungen Jahren eine neue Stelle suchen wird immer schwieriger. Unser Mitglied Johann Wetter erzählt von seinen Erfahrungen als freiwillig

engagierter Mentor beim Projekt Tandem 50plus von benevol.

Ältere Menschen lernen nicht weniger gut als jüngere, sondern einfach anders. Lassen Sie sich inspirieren und motivieren, sich auf neue Dinge einzulassen. Gelegenheit dazu bieten spannende Kurse verschiedener Anbieter wie Pro Senectute, Volkshochschulen oder Sprachreisen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spass bei der Lektüre und eine besinnliche Adventszeit.

Esther Egger
Präsidentin ASV



Inhaltsverzeichnis

- 3 | Klimapolitik / Schwerpunkte des Kantons Aargau
- 4 | Spielen(d) lernen – ein Leben lang
- 6 | Sind Märchen noch zeitgemäss?
- 8 | Unsere Mitglieder haben das Wort
- 9 | Neues Erbrecht
- 10 | Gemeinsam und voneinander lernen
- 12 | Gesundheitstipp
- 14 | Im Gespräch mit
- 16 | Veranstaltungen

Klimapolitik für heutige und künftige Generationen

Der heisse und trockene Sommer 2022 hat gezeigt, dass der Klimawandel trotz aktuell dominierenden Themen wie Energie-Versorgungssicherheit, Pandemie und Ukraine-Krieg nicht vom Tisch ist. Dass sich das Klima in den letzten Jahren verändert hat, ist gerade im Siedlungsgebiet immer deutlicher spürbar. SABINE REICHEN



Zunehmende Hitzebelastung im Sommer, häufigere Trockenperioden und Extremereignisse wie Starkniederschläge oder Hochwasser, die Beeinträchtigung der Wasser-, Boden- und Luftqualität sowie die Veränderung der Lebensräume, Artenzusammensetzung und Landschaft: Die erwarteten negativen Folgen des Klimawandels sind auf allen Ebenen – Umwelt, Gesellschaft, Wirtschaft – bereits spürbar.

Kanton Aargau packt Herausforderungen an

Um die Treibhausgasemissionen zu senken fördert der Kanton Aargau seit Jahren Investitionen von Gebäudebesitzern in die Gebäudehülle

oder in erneuerbare Energien. Der Aargauer Regierungsrat unterstützt das internationale Klimaschutz-Abkommen von Paris und die klimapolitischen Ziele des Bundesrats: Die Treibhausgasemissionen sollen bis 2050 auf «Netto-Null» gesenkt und damit die Auswirkungen des Klimawandels begrenzt werden.

Die Autorin **Sabine Reichen** ist Projektleiterin des Entwicklungsschwerpunkts Klimaschutz und Klimaanpassung, Departement Bau, Verkehr und Umwelt

Klimawandel schreitet voran

Dennoch – auch bei einer starken Reduktion der Treibhausgasemissionen wird der Klimawandel weiter voranschreiten und die eingangs erwähnten Auswirkungen verstärken sich. Deshalb intensiviert der Kanton Aargau das Engagement auch bei der Anpassung an den Klimawandel.

Hohe Temperaturen beispielsweise beeinträchtigen unser Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit am Arbeitsplatz. Sie sind eine Belastung für die

Gesundheit, insbesondere bei älteren Menschen, chronisch kranken Personen, Schwangeren und Kleinkindern. Temperaturen über 30 Grad führen zu vermehrten Spitaleintritten und einer erhöhten Sterblichkeit. Tropennächte – wenn die Temperaturen nachts nicht unter 20 Grad sinken – verhindern einen erholsamen Schlaf. Vulnerable Personengruppen benötigen deshalb speziellen Schutz.

Siedlungsentwicklung anpassen

Damit auch bei längeren und intensiveren Hitzeperioden eine gute Aufenthalts- und Wohnqualität gewährleistet werden kann, braucht es eine langfristig ausgelegte, an die Hitze angepasste Siedlungsentwicklung. Mit den Klimakarten verfügt der Kanton Aargau über eine zentrale Planungsgrundlage, die für das gesamte Kantonsgebiet aufzeigt, wo sich das Siedlungsgebiet heute und in Zukunft besonders stark aufheizt oder wo es eben angenehm kühl bleibt. Dies ist besonders wichtig für öffentliche Einrichtungen mit sensiblen Zielgruppen wie Kindergärten, Schulen, Spitäler und Alters- und Pflegeheime.

Wirksame Massnahmen gegen die Überhitzung sind begrünte Fassaden, Dächer und Innenhöfe, Beschattungen durch Bäume, offene und bewegte Wasserflächen, eine gute nächtliche Durchlüftung mit Kaltluft und unversiegelte Freiflächen. Sie reduzieren nicht nur die Hitze um mehrere Grad sondern bereichern den Siedlungsraum auch visuell und tragen zu attraktiven Freiräumen sowie zur Förderung der Biodiversität bei.

Weiterführende Informationen finden Sie unter www.ag.ch/klimawandel

Spielen(d) lernen – ein Leben lang

Hans Fluri, Mitbegründer und Leiter der Akademie für Spiel und Kommunikation, Brienz, bringt uns im Interview den Wert des Spielens für die Entwicklung der Menschen und das Spiel als Verbindung zwischen den Generationen näher. ESTHER EGGER



Hans Fluri, Sie möchten Spielräume schaffen und zum Spielen animieren. Waren Sie schon immer ein «Spieler»?

Eigentlich nicht mehr als jedes andere Kind. Vielmehr habe ich den Eindruck, das Spielen selbst habe mich später entdeckt und unter seine Fittiche genommen. Seit über 40 Jahren ist es mein Beruf. Ich habe in frühen Jahren Spielgruppen eingeführt und Leiterkurse gegeben. Daraufhin wurde auch die IG Spielgruppen Schweiz gegründet.

Weshalb hat Spielen eine entscheidende Bedeutung in der ganzheitlichen Entwicklung des Menschen?

Ohne vielseitiges Spielen wird kein Mensch auch nur annähernd schulthaftig. Umso erschreckender, dass es die traditionelle Schule im Anschluss an die cleveren Spielgruppen allzu oft ohne den Königsweg des Spielens versucht. Auch Schulkinder brauchen Freiraum, damit sie das Risiko suchen und Grenzen ausloten können. Das macht Kinder gesünder und stärker. Albert Einstein brachte es auf den Punkt: «Das Spiel ist die höchste Form der Forschung!»

Das Spiel ist die Mutter jeder Kultur.

Dem Menschen wohnt also ein angeborener Spieltrieb inne. Geht dieser mit dem Älterwerden nicht eher verloren?

Wenn wir unseren Spieltrieb nähren, bleibt er munter und entwickelt sich – und uns – immer

weiter. Wer seinen Spieltrieb missachtet, läuft Gefahr, sich selbst zu verlieren.

Spielen heisst Eins sein mit dem Augenblick.

Einsamkeit ist leider ein grosses Thema in unserer schnelllebigen Gesellschaft. Welche spielerischen Tipps haben Sie, um dagegen zu halten?

Spielen ist eine Universalsprache. Wer sie lernt, wird nie unfreiwillig einsam sein. Vor wenigen Jahren bekam ich den Auftrag und die Chance, ein Jass Starter-Set entwickeln zu dürfen. Damit können nun auch alle Jugendlichen und Erwachsenen, welche noch keinen zuverlässigen Bezug zum meistverbreiteten Schweizer Spiel haben, das Spielen mit den Karten und das Jassen selbst lernen.

Verspielte Stunden sind gewonnene Zeit.

Menschen mit dementiellen Erkrankungen wissen oft noch sehr viel aus ihrer Kindheit. Hat das Spielen darin auch seinen Platz und was lernen wir daraus?

Demenz ist ein Phänomen, das mir Angst macht. Spontan kommen mir zahlreiche Begegnungen mit dementen Menschen in den Sinn. Sobald dabei auch nur einfachste Gegenstände wie die Regenbogenspirale, ein bunter Kreisel, ein paar glitzernde Murmeln oder ein Zauberrad ins Spiel kommen, verwandeln sich die Gegenüber. Es ist, als ob sie auf einmal jünger, lebendiger würden. Selbst jassend habe ich Menschen mit Demenz angetroffen. Das ist natürlich nur dann möglich, wenn das Spiel bereits Jahre zuvor gelernt und praktiziert wurde. In dieser Hinsicht ist das Jassen ein Spiel, das andere Denkspielformen wie Kreuzworträtsel und Sudoku



Spielkreation Ursina Müller, Oberwil ZG, www.ursina-mueller.ch

in seiner positiven Auswirkung (Entwicklung des Kurzzeitgedächtnisses, Förderung der Sozialkompetenz) weit hinter sich lässt. Ich halte es deshalb mit dem Hl. Augustinus und rate: «Mensch lerne Jassen, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit dir anzufangen.»

einer Pädagogischen Hochschule. Dort ist Spielen leider auch verloren gegangen. Es würde gar keine neuen experimentellen Kurse brauchen, denn Spielzeug ist Werkzeug oder anders gesagt, eine Kombination zwischen Philosophie und Physik.

Ihre Spielfreude und Ihre Energie sind beeindruckend? Werden Sie Ihr Werk, welches im deutschsprachigen Raum einmalig ist, weitergeben können?

Spielen hält jung und beschert mir ein aktives Leben. Beim Spielen mit anderen Menschen kommt für mich so viel Energie retour, dass ich davon zehren kann. Und doch wäre noch so viel zu tun und meine Nachfolge ist unklar. Am naheliegendsten wäre wohl die Ansiedelung bei

Hans Fluri, was ist Ihr Lebensmotto in spielerischer Kürze?

Locker sein, aber nicht lockerlassen – und gib dem Zufall eine Chance!

Vielen herzlichen Dank für Ihre Gedanken zum Spielen und Ihre Begeisterung dafür. Wir danken ebenfalls für den spannenden Einblick in Ihre Spielakademie, die wir ganz zufällig besuchen durften.

Fluris Denksport

Lassen Sie sich zum Spielen und Denken anregen!

**Sie kriegen 12 Hölzchen in die Hand.
Können Sie daraus zwei machen ohne eines
weg zu werfen?**

Auflösung Seite 16



Sind Märchen noch zeitgemäss?

Haben Sie beim Erzählen eines traditionellen Märchens wie z. B. Rotkäppchen oder Hänsel und Gretel auch schon gestutzt und sich die Frage gestellt, kann ich diese Geschichten den kleinen Zuhörern noch zumuten? Ich stelle fest, sogar die Eltern-Generation muss dabei zuweilen eine Hemmschwelle überwinden. Im Gespräch mit der Psychotherapeutin Monika Steinmann Dubs gehen wir diesem Phänomen nach. REGINA WIRZ



Im Primarschulalter hatte ich die Grimms Märchen «verschlungen», heute neige ich eher dazu meine Enkel vor diesen, zum Teil groben Geschichten, zu schützen? Sollen wir unseren Enkelkindern diese Märchen noch «zumuten»?

Die Märchen enthalten sehr viele Botschaften, welche besonders Kinder intuitiv verstehen. Das Leben besteht aus Bösem, aus Gegensätzlichem und Schattenhaftem. Wir tragen dies alles in uns. In den Märchenfiguren nehmen diese Charakteren Gestalt an. Dabei geht es immer um Wandlung, ums Lernen, um Überwindung und auch ums Vertrauen auf ein gutes Ende. Genau

diese Prozesse durchlaufen wir alle im Leben, und sie dienen gerade den Kindern symbolhaft als Leitlinien und bieten Entwicklungsanstösse im Reifungsprozess. Darum haben sie auch heute nach wie vor ihre Gültigkeit, und ich ermuntere alle – gerade Grosseeltern, die Märchen zu erzählen. Märchen sind für die Kinder ebenso wichtig, wie das Spielen. Im Spiel werden mit Figuren und Puppen Geschichten zur Verarbeitung nachgestellt. Kinder nehmen altersentsprechend in der Regel nur so viel aus den Geschichten, wie sie auch verkraften können.

Aus Ihren Ausführungen schliesse ich, dass wir im Seniorenalter aus den Märchen auch noch lernen können?

Das ist richtig. In den Märchen erkennen wir die Grundmuster der menschlichen Psyche, die Grundanordnung in der Seele des Menschen. Diese wurden auch von grossen Dichtern in Mythen beschrieben: z. B. im Epos und in der Odyssee von Homer, in Dantes göttlicher Komödie, in Siddharta von Hesse. Wir finden hier archetypische Erfahrungen, die der Mensch auf seinem Weg zu seiner eigenen Bestimmung durchläuft. Sie beschreiben keine Einzelschicksale, sondern existenzielle Probleme von Frau und Mann, von der Natur auferlegte Gefahren und Schwierigkeiten.

Bei Personen, die ein Lieblingsmärchen nennen, kann in den allermeisten Fällen ein direkter Bezug zu ihrer Biografie hergeleitet werden. Z. B. eine problembehaftete Kindheit kann sich dank Mut und Tapferkeit in ein erfülltes Leben entwickeln. Oder dank Schlaueit können Widersacher ausgebootet werden. Für unsere Psychohygiene kann die Lektüre der alten Märchen - gerade im Seniorenalter - sehr spannend und zuweilen erhellend sein. Ein grosser Teil



Illustration Corinne Brunner, cocodillo.com

unseres Lebens liegt hinter uns. Wir wissen selber, wann wir z. B. gescheitert oder erfolgreich waren oder, wie wir einen Schicksalsschlag erfahren und verkraftet haben. Wir kennen auch unsere Kapitel, die wir lieber «abhaken». Wer sich auf die Märchenfiguren und ihre Botschaften einlässt, kann plötzlich Parallelen erkennen. Ein Sprichwort sagt: «Wer nicht an die Märchen Gilgamesch glaubt, war nie in Not.»

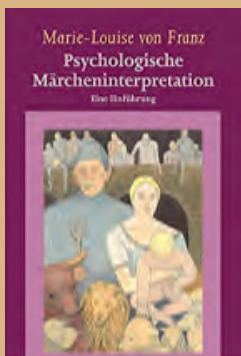
Monika Steinmann Dubs, eidg. anerkannte Psychotherapeutin ASP, wohnhaft in Auenstein, eigene Praxis in Schönenwerd und Auenstein

Kann ich mir als Laie eine psychologische Märchendeutung zutrauen? Welche Schritte können selber gewagt werden?

Es ist durchaus eine Möglichkeit, seine Lebensrollen zu erkennen. Wer sich auf diese Reise begeben möchte, findet z. B. in Büchern von Marie-Louise von Franz ausführliche Hinweise. Sie versteht es, schwierige und komplexe Zusammenhänge in verblüffend klarer und einfacher Weise zu deuten.

Wir danken Ihnen für die Ermunterung, die Tradition des Märchenlesens und -erzählens zu pflegen und uns auf die symbolhaften Figuren einzulassen!

Unsere Buch- und Spieltipps



Psychologische Märcheninterpretation
überarbeitete Neuauflage

Marie-Louise von Franz

ISBN: 978-3-908116-72-1



Die 35 schönsten Märchen der Gebrüder Grimm.

Fast jeder kennt sie. Der perfekte Sammelband zum Vorlesen für Eltern und Kinder.

ISBN: 978-3-947738-57-1



Richard Scarry Figuren sind unnachahmlich, seine Bildwelten unerreichbar. In diesem Schatzkästchen hat er altbekannte, aber auch weniger bekannte englische Volksmärchen auf das Wunderbarste eingefangen.

ISBN: 978-3-257-01265-1



Der eigenen Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt! www.spielakademie.ch

Unsere Mitglieder haben das Wort

In Baden besteht neben der VP ABB (Vereinigung Pensionierter ABB), gegründet 1962 von den Mitarbeitenden in den Werkstätten der damaligen BBC (Brown Boveri), auch der VpA (Verein pensionierter Angestellter ABB Aargau), gegründet 1980 von Mitarbeitenden aus den Bereichen Technik und Administration.

WILLI STEFFEN, Präsident VpA ABB



Beide Vereine haben trotz des Zusatzes Aargau in ihren Vereinsnamen von jeher Mitglieder aus allen Regionen der Schweiz aufgenommen. Angeblich wegen unterschiedlicher Gesamtarbeitsverträge, möglicherweise aber auch aus weiteren Gründen, konnten sich die Angestellten 1980 nicht dem VP ABB anschliessen.

In der Deutschschweiz gibt es sogar fünf Vereine von ehemaligen Mitarbeitenden der Firma BBC/ABB und deren Nachfolgefirmer. Trotz Verkaufs bzw. Ausgründung von Firmenteilen bestehen diese Vereine weiter, und sie werden von ABB beziehungsweise General Electric finanziell grosszügig unterstützt.

Stets in guter Gesellschaft

Die ABB Pensionierten Vereine engagieren sich in den Sparten Exkursionen, Unterhaltung, Geselligkeit, Bewegung, Kultur und Bildung. Sie bieten ihren Mitgliedern ein breites Spektrum an Möglichkeiten, ihre eigene Freizeitplanung zu ergänzen. Ausserdem sind einzelne dieser Vereine auch in der Alterspolitik (nicht Parteipolitik!) aktiv.

Mitgliederschwund

Trotz vielfältigem Angebot verzeichnen Pensionierten Vereine, nicht nur die ABB Vereine, eine laufende Abnahme ihres Mitgliederbestandes. Weniger Mitglieder treten bei als – meist aus gesundheitlichen Gründen – austreten.

Wahrscheinliche Gründe für die ungenügenden Neuzugänge sind das Gefühl, noch nicht zu den «Alten» zu gehören. Viele empfinden heute nicht mehr eine so starke Bindung an die Firma wie ältere Jahrgänge.

Zusammenschluss sinnvoll

Noch weniger aussichtsreich als die Mitgliederwerbung ist die Suche nach neuen Vorstandsmitgliedern.

Hauptsächlich aus letztgenanntem Grund haben sich der VP ABB und der VpA entschlossen, die beiden Vereine zusammenzuführen im neuen Verein Pensionierter ABB Aargau. Dieser vertritt die anderen ABB Pensionierten Vereine gegenüber der ABB und übernimmt auch einzelne zentrale Aufgaben. Zu nennen ist hierbei auch der Spareffekt durch den Wegfall von Doppelspurigkeiten.

Unterschiedliche Kulturen

Zwei Vereine mit zum Teil unterschiedlichen Traditionen und Gepflogenheiten, mit ungleichem Geldvermögen und auch etwas unterschiedlicher Mentalität zu fusionieren, war nicht ganz so einfach. Es brauchte ein Projektteam und diverse Subteams, die sich mit fachspezifischen Fragen wie Statuten, Finanzen, Informatik, Organisation, Vereinsnamen, Vereinslogo und noch anderem auseinandersetzten.



Auf der Zielgeraden

Nach manchen Besprechungen, das eine oder andere Mal etwas angereger als sonst, aber stets in gutem gegenseitigem Einvernehmen geführt, sind wir nun fast am Ziel angelangt. Was noch fehlt ist die endgültige Zustimmung unserer Mitglieder an der Gründungsversammlung vom 2. Dezember 2022. Doch wir dürfen zuversichtlich sein, denn an den Jahresversammlungen der beiden Vereine haben die Mitglieder dem Projekt Fusion schon praktisch einstimmig zugestimmt.

Die Revision des Erbrechts gibt Ihnen mehr Freiheiten bei der Nachlassplanung

Das neue Erbrecht tritt am 1. Januar 2023 in Kraft und gilt für alle ab diesem Datum eintretenden Todesfälle. Das revidierte Erbrecht ist flexibler als bisher ausgestaltet. Erblasserinnen und Erblasser können künftig über einen grösseren Teil ihres Nachlasses frei verfügen, müssen dies aber aktiv tun. An der gesetzlichen Erbfolge ändert sich nämlich nichts.

Reduktion/Wegfall der Pflichtteile

Der Pflichtteil der Nachkommen, der bisher $\frac{3}{4}$ der gesetzlichen Erbquote betrug, wird neu auf $\frac{1}{2}$ der gesetzlichen Erbquote reduziert. Am Pflichtteil des überlebenden Ehegatten, welcher $\frac{1}{2}$ der gesetzlichen Erbquote beträgt, wird auch weiterhin festgehalten. Der elterliche Pflichtteil wird aufgehoben. Sollen die Eltern als Erben ausgeschlossen werden, muss dies jedoch mittels eines Testaments oder eines Erbvertrags letztwillig verfügt werden.

Mehr Informationen www.akb.ch/private/sparen-vorsorgen/erben-vererben

Erhöhung der verfügbaren Quote bei der Nutzniessung nach Art. 473 ZGB

Bereits nach dem bisherigen Recht besteht die Möglichkeit, dem überlebenden Ehegatten die Nutzniessung am Erbe der gemeinsamen Nachkommen einzuräumen. Nebst diesem Nutzniessungsvermächtnis konnte bisher maximal $\frac{1}{4}$ des Nachlasses als frei verfügbare Quote dem überlebenden Ehegatten zu Eigentum zugewiesen werden. Neu wird die frei verfügbare Quote auf $\frac{1}{2}$ des Nachlasses erhöht.

Änderungen der Begünstigung des Ehegatten bei rechtshängigen Scheidungsverfahren

Gemäss dem bisherigen Recht fällt das gegenseitige Erb- und Pflichtteilsrecht von sich in der Scheidungsbefindenden Ehegatten erst mit der formellen Rechtskraft des Scheidungsurteils dahin. Neu entfallen der Pflichtteilsanspruch des überlebenden Ehegatten und seine Ansprüche aus einem Testament oder Erbvertrag unter bestimmten Voraussetzungen bereits mit der Rechtshängigkeit des Scheidungsverfahrens.

Der gesetzliche Erbanspruch des Ehegatten bleibt jedoch weiterhin bis zur Rechtskraft des Scheidungsurteils bestehen.

Schenkungsverbot bei (positiven) Erbverträgen

Neu sind Schenkungen, die an andere als die im Erbvertrag begünstigten Personen ausgerichtet werden, durch die Erben anfechtbar. Das Schenkungsverbot gilt ab dem 1. Januar 2023 auch für alle Verträge, die vor der Einführung des neuen Erbrechts abgeschlossen wurden. Es ist aber möglich, dass die Vertragsparteien beim Abschluss eines Erbvertrages Schenkungen ausdrücklich erlauben.

Warum es sich empfiehlt, bestehende Regelungen zu überprüfen

Das neue Erbrecht gilt für alle ab dem 1. Januar 2023 eintretenden Todesfälle, unabhängig davon, zu welchem Zeitpunkt die letztwillige Verfügung verfasst wurde. Es ist daher insbesondere unter den nachfolgenden Gesichtspunkten sinnvoll, die bestehende Regelung zu überprüfen:

- Passt sich die bestehende Regelung dynamisch dem revidierten Erbrecht an, oder wurden bspw. die Erbquoten fixiert, sodass keine automatische Anpassung erfolgt?
- Ist aufgrund der grösseren Verfügungsfreiheit allenfalls eine andere, zweckmässigere Regelung möglich?
- Ist trotz bestehendem Erbvertrag die Ausrichtung lebzeitiger Schenkungen an im Vertrag nicht begünstigte Drittpersonen geplant?
- Kann aufgrund der tatsächlichen Gegebenheiten die Nachlassregelung überhaupt noch angepasst werden?

Gemeinsam und voneinander Lernen

Die Bevölkerung ab 65 Jahren wird zwischen 2020 und 2030 mit einem Wachstum von nahezu 30% sehr stark ansteigen, da in dieser Zeitspanne die geburtenstärksten Jahrgänge allmählich ins Rentenalter kommen. Bis 2050 wird sich diese Wachstumsrate auf rund 70% belaufen. Für den ASV und die Kantonale Fachstelle Alter und Familie Grund genug, sich mit Interessierten aus Gemeinden und Seniorenorganisationen dieser Thematik intensiver zu widmen. ESTHER EGGER



Cartoon: Jetzt ist Zeit für kraftvolle Strategie - ICG Austria (integratedconsulting.at)

Die demografische Entwicklung ist in aller Munde, umso erstaunlicher, dass sich noch längst nicht alle Gemeinden mit den Bedürfnissen und Anliegen von älteren Menschen vertieft auseinandersetzen. Wer jedoch, wenn nicht die ältere Generation selbst, ist für deren Beurteilung die beste Expertengruppe. Diese Alterskategorie verfügt zudem über die nötige Zeit, sich für zukunftsgerichtete Projekte sinnstiftend zu engagieren.

Breites Interesse

Es hat uns deshalb sehr gefreut, dass der ASV gemeinsam mit der Kantonalen Fachstelle Alter und Familie in den Jahren 2021 und 2022 kos-

tenlos Weiterbildungen für Seniorenorganisationen, Gemeinderäte und weitere Interessierte anbieten konnte. 84 Personen haben insgesamt diese Angebote genutzt, welche auch während der Corona-Zeit immer physisch durchgeführt werden konnten.

Ältere Menschen sind die besten Expertinnen und Experten, wenn es um ihre Lebensbedingungen geht.

Modul 1

In einem Inputreferat wurden die Trends und die aktuellen Entwicklungen der kommunalen Alterspolitik aufgezeigt. Die Teilnehmenden erhielten einen Überblick über die Rollen von Bund, Kanton und Gemeinden in der Alterspolitik sowie Empfehlungen und konkrete Beispiele, um die kommunalen Herausforderungen besser und gezielter angehen zu können. In Workshops wurden eigene Projekte und Erfahrungen ausgetauscht.

Modul 2

Kommissionsarbeit zur Umsetzung der Alterspolitik in den Gemeinden ist die beste Möglichkeit der Partizipation. Aus erster Hand wurden die politischen Zusammenhänge und allfällige Stolpersteine aufgezeigt. In einem Stationenlauf konnten eigene Erfahrungen und Modelle ausgetauscht werden. Dabei hat sich gezeigt, wie wichtig für den Erfolg ein klarer Auftrag und konkrete Zielsetzungen sind.

Modul 3

Strategien zur Erarbeitung von Altersleitbil-

dern, Legislaturzielen, Massnahmenplänen und Bedarfsanalysen sollen die Altersarbeit effektiv und effizient machen. Dazu beitragen können u.a. Workshops, Quartierbegehungen und Bevölkerungsbefragungen in den Gemeinden. Generell muss bei der Altersarbeit die ältere Bevölkerung im Zentrum stehen.

Modul 4

Ein unverzichtbarer Teil der Alterspolitik ist die Freiwilligenarbeit und Nachbarschaftshilfe. Thesen und Grundsätze sowie die neueren Entwicklungen wurden in Modul 4 erörtert. Einhelligkeit bestand, dass dieser nicht selbstverständlichen Ressource Sorge getragen werden muss. Diese muss auch von der Politik mehr unterstützt und wertgeschätzt werden.

Freiwilligenarbeit kittet unsere Gesellschaft – im Namen des Kantons danke ich Ihnen allen.

Regierungsrat Jean-Pierre Gallati

Modul 5

Gesundheitswesen und Langzeitversorgung sind die Pfeiler der Alterspolitik. Im Fachreferat wurde dies bestätigt und aus aktuellem Anlass kam auch die Gesundheitspolitische Gesamtplanung des Kantons Aargau – ein Strategiepapier für das Gesundheitswesen – zur Sprache. Die Voten der Fachpersonen auf dem Podium wurden kritisch hinterfragt und engagiert diskutiert.

Die Vielfalt von angewandten Methoden wie Fachreferate, Workshops, Stationenläufe, Speed-Networking wurde in allen Modulen sehr geschätzt und die Zeit in den Plenumsdiskussionen intensiv genutzt.

Insgesamt blieb viel Raum für Gespräche und

Vernetzung. Eine grosse Anzahl der Teilnehmenden hat mehrere Module besucht, aber jedes Mal waren auch neue Gesichter zu sehen.

Einige **Erkenntnisse** und **Ziele** von Teilnehmenden nach dem ersten Modul:

Der Vormittag war sehr spannend.

Die Trends in der Alterspolitik haben mir einen guten Eindruck vermittelt. Über das Modul werde ich meine Alterskommission informieren.

Alle haben die gleichen Probleme. Die Zusammenarbeit mit dem Gemeinderat ist sehr wichtig, da alle Themen alle Bevölkerungsschichten betreffen.

Kommunikation verbessern und breit informieren sowie vernetzen, vernetzen, vernetzen!

Geduldig und beharrlich bleiben. Vernetzung ist sehr wichtig. Wir werden Begegnungsorte schaffen, um alle Generationen zu verbinden.

Ausblick

Im nächsten Jahr sind wiederum 2 Module geplant, welche vorerst noch unter den Arbeitstiteln *Akteure in der Alterspolitik* sowie *Generationenübergreifende Projekte* stehen:

Freitag, 17. März 2023

Donnerstag, 21. September 2023

Diese finden jeweils von 9 – 12 Uhr im Grossratssaal in Aarau statt.

Alle Referate und weitere Informationen finden Sie auf der Website des ASV unter www.asv-ag.ch/weiterbildungen/

Der ASV nimmt Stellung

Gesundheitspolitische Gesamtplanung des Kantons Aargau

Der Regierungsrat hat seine neue Strategie zur Gesundheitspolitischen Gesamtplanung (GGpl) in die Vernehmlassung gesandt. Der ASV hat sich an der Anhörung beteiligt. Unsere Medienmitteilung sowie weitere Informationen finden Sie unter www.asv-ag.ch/politik-aargau/. Der Anhörungsbericht des Kantons ist zu finden unter www.ag.ch.

Der Gesundheitstipp

Gegen Angriffe von Krankheitserregern auf uns hat der Körper eine geniale Antwort parat: Das Immunsystem. Wenn es normal funktioniert, wehrt es fast alles ab, was von aussen kommt. Am besten arbeitet es zwischen dem 10. und 50. Altersjahr. Mit zunehmendem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit aller Organe und Systeme ab. Auch diejenige des Immunsystems. DR. THEO VÖGTLI



Beim Immunsystem handelt es sich nicht um ein eigenständiges Organ, sondern dieses setzt sich aus zahlreichen Bestandteilen zusammen: Haut und Schleimhäute bilden die erste Barriere, die Mandeln die nächste. Der Thymus bildet Abwehrzellen, das Lymphsystem ist für den Abtransport von Krankheitserregern zuständig. Die Milz speichert u.a. Fresszellen. Im Knochenmark werden rote und weisse Blutkörperchen gebildet. Zwei Drittel der wichtigsten Bestandteile des Immunsystems befinden sich in der Darmflora.

Immunsystem stärken

Unser Immunsystem ist das Abwehrsystem des Körpers. Neben dem Alter können auch viele äussere Einflüsse sowie unser Verhalten das Immunsystem schwächen. Doch dieses kann trainiert werden:

- Gesunde Ernährung. Fehlen bestimmte Mineralstoffe oder Vitamine, wird dessen Leistungsfähigkeit stark herabgesetzt. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Rohkost, möglichst 5 Portionen pro Tag, ist die Zauberformel.
- Eisen unterstützt das Immunsystem bei der Zerstörung von Krankheitserregern und Fremdstoffen. Eisenmangel äussert sich in einer erhöhten Infektanfälligkeit, Müdigkeit, verminderter Leistungsfähigkeit und Blutarmut.
- Zinkmangel führt zu einer verzögerten Wundheilung und zu einer verminderten Immunabwehr. Ein Infekt dauert ohne Zink einfach länger.
- Selen unterstützt wichtige Enzyme des Immunsystems, welche Schadstoffe und Schwermetalle im Körper abbauen.
- Vitamin C stabilisiert das Immunsystem. Es kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden und muss von aussen zugeführt werden. Die Tagesration liegt zwischen 60-80 mg.
- Pflanzliche Präparate können das Immunsystem stimulieren. Dazu gehören der Sonnenhut (Echinacea), der Lebensbaum (Thuja) und der wilde Indigo (Baptista).
- Abhärtung und regelmässige körperliche Bewegung verbessern die Abwehrkraft. Also ab an die frische Luft, und zwar jeden Tag, unabhängig vom Wetter.
- Überheizte Räume, Menschenansammlungen und Händeschütteln vermeiden. In der geheizten, trockenen und stehenden Luft fühlen sich Viren besonders wohl.

Die Aussage «mein Immunsystem ist stark genug, ich brauche keine Impfung» ist für das spezifische Immunsystem falsch. Antikörper werden nur durch eine durchgemachte Infektion oder durch Impfung produziert. Diese spezifische Immunabwehr kann somit nicht unspezifisch gestärkt werden.

Zum Autor: Dr. Theo Vögtli ist seit 41 Jahren Apotheker und Inhaber der TopPharm Apotheke Dr. Theo Vögtli in Kleindöttingen.

50plus Erlebnis-Sprachreisen

Kultur | Genuss | Wandern | Im Hause des Lehrers

SPRACHEN LERNEN KENNT KEINE ALTERSGRENZEN!

Erlebnis-Sprachreisen an ausgewählte Reiseziele
für Teilnehmer ab 50 Jahren

50plus Erlebnis-Sprachreisen verbinden den Sprachkurs mit einem attraktiven Kultur- und Ausflugsprogramm. Dabei lernen die Teilnehmer mit Gleichgesinnten eine neue Sprache oder frischen die vorhandenen Sprachkenntnisse auf.

- › Exklusive Klassen für Sprachbegeisterte ab 50 Jahren
- › Sorgfältig ausgewählte Gastfamilien oder Pensionen
- › Vielfältiges Aktivitätenprogramm ist im Preis eingeschlossen
- › Englisch-, Französisch-, Italienisch- und Spanischkurse weltweit

Jetzt kostenlos
beraten lassen!

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Heute
schon etwas
geplant?

«Ich war neugierig und es hat mich gereizt,
etwas Neues auszuprobieren.»

Sind Sie auch neugierig und möchten etwas Neues ausprobieren? Finden Sie Ihren Kurs aus über 500 Angeboten im ganzen Kanton Aargau.

Mehr Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Aargau unter Telefon 062 837 50 70 oder online auf www.ag.prosenectute.ch/bildung und per E-Mail an bildung@ag.prosenectute.ch

Im Gespräch mit

Ältere Arbeitnehmende 50 plus und deren Möglichkeiten im Arbeitsmarkt stehen zwar immer wieder auf der politischen Agenda. Die Erfolge sind jedoch gering. Aufgrund der positiven Erfahrungen im Kanton St. Gallen lancierten 2015 die Kantone Aargau und Baselland das Mentoring Programm Tandem 50plus. Dieses Programm bietet Stellensuchenden über 40 Jahre die Möglichkeit, Unterstützung bei der Wiedereingliederung zu erhalten.

benevol Aargau | ESTHER EGGER



Freiwillige Mentorinnen und Mentoren von Tandem unterstützen Menschen ab dem 40. Lebensjahr aktiv und engagiert, indem sie ihre Lebens- und Berufserfahrung und ihre Kenntnisse des Arbeitsmarktes zur Verfügung stellen. Sie geben jedoch nicht nur ihr Wissen weiter, sondern sammeln selber neue Erfahrungen und werden mit dem guten Gefühl belohnt, etwas Sinnvolles getan zu haben.

Während der Tandemzeit haben die Mentorinnen und Mentoren regelmässig einmal die Woche Kontakt mit ihren Mentees (stellensuchende Personen) und besprechen die aktuell anstehenden Fragen. Diese Gespräche dienen nicht nur dazu, alle Möglichkeiten aufzuzeigen sondern sie bringen oft neuen Schwung und andere Perspektiven in die Stellensuche. Es gibt jedoch kein vorgeschriebenes Drehbuch für die 4-monatige Tandemzeit, sondern jedes Tandem entsteht neu, ist individuell, massgeschneidert und exklusiv.

Johann Wetter, was hat Sie bewogen, sich für das freiwillige Engagement bei Tandem zu melden?

Bereits in jungen Jahren habe ich viel Freiwilligenarbeit geleistet. Dies vorwiegend für Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Auch mein eigenes Leben verlief mit Höhen und Tiefen und auch ich habe zweimal schmerzhaft erlebt, wie schwierig es ist, arbeitslos zu sein. Das erste Mal mit 58 Jahren ist für mich beinahe eine Welt zusammengebrochen. Im heutigen Alter von 74 Jahren blicke ich ohne Groll zurück und kann nur bestätigen, dass man an jeder Herausforderung wachsen kann.

Nach meiner Pensionierung habe ich «über sieben Ecken» von Tandem erfahren. Am Anfang war ich der Meinung, das sei sicher nichts für

Johann Wetter, wohnhaft in Schöftland, geboren 1948 in Walenstadt, Ausbildung zum Kaufmann, später Pflegefachmann und 1973 Absolvierung des Studiums in Betriebsökonomie, 1980 bis 1987 angestellter Berater und ab 1987 selbständiger Berater im Gesundheitswesen während 20 Jahren, seit Jahren engagierter freiwilliger Helfer für getrennte oder geschiedene Frauen und Männer, für Allein-Erziehende Mütter und Väter und für Arbeitslose 60+.

mich. Plötzlich jedoch hat es mich doch gereizt, mehr darüber zu erfahren. Zu verlieren gab es ja nichts und auf das Einsenden meines Dossiers habe ich sofort eine Einladung zu einem Gespräch erhalten.

Sie bringen viele wertvolle Jahre Lebenserfahrung mit, was ist Ihr beruflicher Hintergrund?

Meine berufliche Laufbahn habe ich mit einer kaufmännischen Ausbildung begonnen. Danach wollte ich die Schule für soziale Arbeit besuchen. Dannzumal bestanden dafür sehr lange Wartezeiten. So bin ich schlussendlich in der Pflege gelandet und habe eine Ausbildung als Pflegefachmann gemacht. Bereits mit 29 Jahren war ich Pflegedienstleiter einer Klinik. Ganz zufrieden war ich noch nicht, so habe ich zusätzlich noch Betriebsökonomie studiert und einen Auslandsaufenthalt in England «angehängt». Mit diesem vollen Rucksack war ich gerüstet für eine neue Aufgabe am Schweizerischen Kran-

kenhaus Institut in der Beratung und Grundlagenforschung. Nach Aufhebung dieses Instituts habe ich mich als Berater im Gesundheitswesen selbständig gemacht.

Bestimmt hat dies alles den Ausschlag gegeben, dass ich als Mentor für Tandem ausgewählt wurde.

Auf welche Erfolgsbilanz bei Tandem dürfen Sie zurückblicken?

Seit 4 Jahren bin ich bei Tandem und habe in dieser Zeit 13 Mentees begleitet. Von Beginn an war zu spüren, dass meine eigenen Erfahrungen mit der Arbeitslosigkeit Hemmschwellen abbauen können.

Vor der Zuteilung eines Mentees wird durch die Fachpersonen von benevol ein sorgfältiges Erstgespräch gemacht. Danach erfolgt ein Gespräch zu Dritt, in welchem beurteilt wird, ob «die Chemie stimmt» und eine Zusammenarbeitsvereinbarung möglich ist. Bis anhin ist es bei mir erst zwei Mal vorgekommen, dass eine Vereinbarung abgebrochen werden musste. Und trotzdem war die Enttäuschung gross, bedeutet ein Mentoring doch für beide Parteien einen intensiven persönlichen Einsatz. Ich bin dankbar, dass ich erst einmal eine sehr unschöne Reaktion eines Mentees erleben musste.

Wie dürfen wir uns ein Mentoring konkret vorstellen?

Durchwegs mache ich die Erfahrung, dass beim RAV leider viel zu wenig Ressourcen für eine gezielte Vermittlung vorhanden sind. Als Mentor betreue ich jeweils nur eine Person, nur so kann ich mich ganz auf diese einlassen. Dabei bin ich frei, wie ich die Situationen anpacke. Es braucht grosse Flexibilität, Prioritäten können sich plötzlich ändern oder ein Notfallkonzept wird nötig. Dies wird nötig, wenn z. B. unverhofft ein Vorstellungsgespräch ansteht. Das Training für ein solches Gespräch ist sehr wichtig und oft resultiert dann auch eine Anstel-

lung. Wichtig ist mir, dass meine Mentees ihre Stärken und Schwächen kennenlernen, daraus Selbstvertrauen gewinnen und ihre Persönlichkeit weiterentwickeln können.

«Der Arbeitgeber will genau diejenige Person, die er sich vorstellt.

Also zeige ihm ganz bewusst auf, dass genau Du das bist.»



Was sind Ihre persönlichen Erfahrungen und schönsten Momente?

Ich durfte sehr viele schöne Momente erleben und wertvolle Erfahrungen machen, auch wenn diese nicht immer positiv waren. Die vielen Kontakte mit älteren Stellensuchenden möchte ich nicht missen. Es ist äusserst befriedigend, wenn man erleben darf, wie man jemandem Mut machen kann neue Denkmuster zu wählen, vielleicht sogar zurückzuschauen, was einmal der Wunschberuf war. So können neue Ansätze gefunden werden, um das künftige Aufgabengebiet in völlig andere und befriedigendere Bahnen zu lenken.

Das Engagement als Mentor bei Tandem kann ich nur empfehlen.

Herzlichen Dank für das Interview!

Möchten Sie noch mehr wissen:

Tandem benevol Aargau

Brigitte Basler, Programmleiterin, Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau, Telefon 062 823 30 46, info@tandem-ag.ch, www.tandem-ag.ch

Veranstaltungen

Seniorenrat Stadt Brugg

Film und Podium: Erste Zeit nach der Pensionierung
18. Januar 2023, 17 Uhr, Kino Odeon, Brugg
Mehr Informationen unter www.seniorenbrugg.ch

Module Weiterbildungen für Seniorenorganisationen, Gemeinderäte und weitere Interessierte

17. März und 21. September 2023 (Details folgen), Grossratssaal Aarau
www.asv-ag.ch/weiterbildungen/

ASV Mitgliederversammlung: Donnerstag, 27. April 2023, 14 Uhr (Ort noch offen)

Mitglieder ASV

Gönnerverein Altersbetreuung, Holziken
Seniorenrat Region Baden (SRRB)
Seniorenrat Stadt Brugg (SRB)
Verein Pensionierter ABB Aargau (VP ABB)
vaka (Gesundheitsverband Aargau), Pro Senectute, Innovage Aargau
Stadt Baden, Gemeinden: Hausen, Oberrohrdorf, Rottenschwil, Stengelbach, Unterentfelden,
Untersiggenthal, Veltheim, Wettingen, Seniorenräte Endingen und Gipf-Oberfrick, Fachstelle
Altersfragen Zofingen, Seniorenorganisation Zufikon
sowie über 70 Einzel- und Paarmitglieder

Sind Sie auch interessiert?

Wir freuen uns: www.asv-ag.ch/Mitglieder/

Impressum

ASV Fokus 60+ Offizielles Publikationsorgan des ASV
Erscheinung vierteljährlich
Nächste Nummer Ende März 2023
Redaktionsschluss 22. Februar 2023
Auflage 2 300
Herausgeber Aargauischer Seniorenverband, Tobelstrasse 8, 5416 Kirchdorf
Redaktion ASV, esther.egger@asv-ag.ch
Adressmutationen regina.wirz@asv-ag.ch
Fotos Titelfoto Claudine Egger, benevol, Sara Wirz
Gestaltung und Druck gndruck AG, Bachenbülach
Papierqualität Mix FSC-zertifiziertes Papier

Lösung Fluris Denksport Seite 5

