

ASV Fokus 60+

1 | 2023

Zufriedenheit im Alter

Pflanzen für
Körper und Seele S|4

Altersmonitor S|6
Pro Senectute

Einsamkeit
Wir sprechen darüber S|8

Ernährung im Alter
Genussvoll und gesund S|12

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser



Zufriedenheit, zeitlebens streben wir danach. Unser Titelfoto ist ein einmaliges Sinnbild dafür, und wir danken ganz herzlich für diese sehr persönliche Momentaufnahme. Selten erreichen wir Zufriedenheit ohne unser Dazutun und im Alter wird sie vermutlich noch unterschiedlicher definiert und empfunden als in jungen Jahren. In unserer ersten Nummer in diesem Jahr versuchen wir, ihr auf die Spur zu kommen. Denn, welche Jahreszeit wäre dafür geeigneter, als der Frühling mit seinem Hauch von Aufbruch und Hoffnung.

*Als ich jung war
fiel mir das Glück in den Schoss
heute packe ich es beim Schopf
wenn es sich blicken lässt*
Karin Rüegg

Der ASV freut sich, dass der Kanton Aargau – auch auf Initiative des Vizepräsidenten des ASV – seine Leitsätze zur Alterspolitik überarbeitet hat. Lesen Sie im Beitrag der Leiterin der Fachstelle Alter und Familie, Frau Dr. Christina Zweifel, mit welchen Grundsätzen der Aargau zur Zufriedenheit der älteren Menschen beitragen will.

Mit einer Fachfrau gehen wir der Wirkung von Pflanzen auf Körper und Seele nach. Und, Gesundheit mit genussvollem Essen und sozialer Teilhabe verbinden, dazu erhalten Sie Tipps einer Ernährungsberaterin von Gesundheitsförderung Aargau.

Nicht immer ist es möglich, selbst genügend zur eigenen Zufriedenheit beizutragen. Im Bericht zum Altersmonitoring der Pro Senectute Schweiz werden auch Schattenseiten des Alters aufgezeigt.

Der ASV hat sich in einem Positionspapier dem Thema Einsamkeit gewidmet. Sie erhalten einen kurzen Einblick und einige Stimmen, was

und wieviel man selbst dagegen unternehmen kann.

Der Frühling lockt uns vermehrt nach draussen. Lassen Sie sich inspirieren vom Wandertipp von Peter Bircher. Leider ist dies sein letzter Beitrag, er zieht sich mit 85 Jahren in den wohlverdienten Ruhestand zurück.

Das Redaktionsteam dankt Peter Bircher ganz herzlich für seine langjährige Mitarbeit und seine spannenden Artikel, die uns den Aargau in seiner Vielfalt näher gebracht haben.

Nun wünsche ich Ihnen einen wunderschönen Frühling und viele Momente der Zufriedenheit.

Esther Egger
Präsidentin ASV

Inhaltsverzeichnis

- 3 | Leitsätze Alterspolitik Kanton Aargau
- 4 | Pflanzen für Körper und Seele
- 6 | Altersmonitor Pro Senectute Schweiz
- 8 | Einsamkeit – wir sprechen darüber
- 10 | Wussten Sie, dass
- 11 | AKB – Sorglos leben im Alter
- 12 | Genussvolle und gesunde Ernährung
- 15 | Wandertipp
- 16 | Veranstaltungen/Mitglieder

Neue Leitsätze zur Alterspolitik für den Kanton Aargau

Der Regierungsrat des Kantons Aargau hat die neuen Leitsätze zur Alterspolitik im Kanton Aargau verabschiedet. Diese dienen als strategische Zielsetzung für den Kanton und als Unterstützung für die Gemeinden, welche für die Umsetzung der Alterspolitik zuständig sind. DR. CHRISTINA ZWEIFEL, Leiterin Fachstelle Alter und Familie Kanton Aargau



Zukunftstrends

Die Anzahl Menschen über 65 wird in den nächsten dreissig Jahren konstant steigen. Diese demographische Entwicklung ist die Errungenschaft einer Gesellschaft, die dank verbesserter Hygienebedingungen, medizinischem und technischem Fortschritt, einer soliden Gesundheitsversorgung sowie relativ breit verteiltem materiellem Wohlstand das Leben ihrer Bevölkerung verlängert hat. Dabei wird die Lebenserwartung ohne Unterstützungsbedarf voraussichtlich stärker steigen, als die Jahre mit Pflegebedürftigkeit. Die familiären Strukturen werden sich in den nächsten dreissig Jahren weiter verändern. Dementsprechend wird sich auch die Betreuung wandeln. Auch die Digitalisierung, die grössere Mobilität der Bevölkerung und die neuen Arbeitsstrukturen werden die Gesellschaft und das Altern prägen und verändern.

Aufbauend auf diesen Erkenntnissen und den aktuellen Daten zur Alterspolitik im Kanton Aargau hat das Departement Gesundheit und Soziales in einem partizipativen Prozess mit rund 900 Personen neue Leitsätze für die zukünftige Alterspolitik formuliert.

Das übergeordnete Ziel für eine zukunftsfähige Alterspolitik lautet:

Im Kanton Aargau leben ältere Menschen selbstbestimmt und mit einer hohen Lebensqualität.

Dazu sollen die Gemeinden und der Kanton Akteure und Menschen **vernetzen**, die Bevölkerung informieren und zu den relevanten Themen **kommunizieren** und die Alterspolitik weiterentwickeln.

Die thematischen Bereiche der Alterspolitik wurden in fünf Handlungsfelder zusammengefasst:

Die **soziale Teilhabe und Partizipation** erlaubt ein Zusammensein von Menschen aller Generationen und wirkt der Vereinsamung entgegen.

Im Bereich **Sicherheit und Prävention** geht es darum, die Ressourcen älterer Menschen zu stärken, damit sie sich selbständig oder mit Unterstützung vor möglichen Gefahren im Alltag schützen können.

Im Handlungsfeld der **Erwerbs- und Freiwilligenarbeit** geht es um die Wertschätzung der Erfahrung älterer Menschen sowohl im Arbeitsumfeld als auch in der Freiwilligenarbeit.

Unter dem Titel **Wohnen, Mobilität und öffentlicher Raum** werden die Themen des altersgerechten Wohnens und des Lebensraums zusammengefasst.

Im Handlungsfeld **Beratung und Unterstützung** geht es um die Zurverfügungstellung der notwendigen Beratungs- und Unterstützungsleistungen für eine möglichst lange selbstbestimmte und selbstverantwortliche Lebensführung.

Mit diesen Grundlagen gibt sich der Kanton Aargau neue Ziele für eine zukunftsfähige Alterspolitik. Auf kantonaler Ebene soll ihre Umsetzung gemäss dem Massnahmenplan erfolgen. In den Gemeinden wird die Umsetzung in unterschiedlichen Formen in Angriff genommen. Die Fachstelle Alter und Familie des Kantons unterstützt Gemeinderätinnen und Gemeinderäte, Alterskommissionen und Organisationen bei ihrer Umsetzung.

Leitsätze zur Alterspolitik und www.ag.ch/alter

Pflanzen für Körper und Seele

Pflanzen und Gärten bieten in jedem Alter ein besonderes Erlebnis. Die Beschäftigung mit Pflanzen hat gesundheitsfördernde Eigenschaften. Gut tut das Gärtnern nicht nur der Seele, sondern auch der Körper profitiert von den Aktivitäten. Gärtnern in der Gemeinschaft fördert ebenso soziale Kontakte. MARTINA FÖHN



Allmählich verabschiedet sich der Winter und die lang ersehnten Frühlingstage stehen vor der Tür. Mit dem Frühling kehren Sonne und Wärme zurück. Die ersten Blumen öffnen ihre Blüten und spenden den Insekten Nahrung. Doch was macht es aus, dass wir Menschen so viel Freude an Pflanzen haben?

Ein Grund für unsere Beziehung zu Pflanzen liegt in der vom amerikanischen Soziobiologen Edward O. Wilson formulierten Hypothese der Biophilie, übersetzt «die Liebe zum Leben». Sie besagt, dass die Zuneigung des Menschen zum Leben in seinen vielfältigen Formen angeboren, d. h. im Erbgut verankert ist (Wilson, 1993). Ein weiterer Grund ist möglicherweise die existenzielle Abhängigkeit des Menschen von der Nahrung.

Garten als Therapie

Diese Thesen macht man sich auch in der Gartentherapie zunutze. Die Therapieform nutzt Pflanzen als therapeutische Medien, um die Gesundheit der Menschen zu fördern. Gartentherapie wird von gärtnerisch und therapeutisch gebildeten Fachpersonen durchgeführt



und fördert bei diagnostizierten Patientinnen und Patienten Ziele im psychischen, physischen und sozialen Bereich. Normalerweise findet die Gartentherapie im Garten statt. Aber auch Orte wie Balkone, Terrassen, Fensterbänke oder Kübel können zum Gärtnern genutzt werden.

Insbesondere bei älteren Generationen, die aus ihrer Kindheit und Jugend einen starken Bezug zum Garten haben, sind gärtnerische Aktivitäten sehr beliebt. Wenn wir Pflanzen pflegen und hegen, übernehmen wir die Rolle des verantwortlichen Pflegenden. Das regelmässige Giessen kann eine sinnstiftende Tätigkeit sein, die uns Tagesstruktur verleiht. Wir werden aktiv, was uns selbstwirksamer und selbstbewusster werden lässt. Oft dankt uns die Pflanze, indem sie Blüten und Früchte bildet, an denen wir uns erfreuen und Erfolg haben.

Hochbeete bieten Erleichterung

Auch wenn die körperlichen und/oder geistigen Fähigkeiten im Alter oftmals nachlassen, so muss auf das Gärtnern dennoch nicht verzichtet werden. Bei eingeschränkter Mobilität unterstützen Hochbeete die Arbeit mit Pflanzen, weil wir uns nicht mehr bücken müssen. Sie ermöglichen uns Tätigkeiten im Stehen und sogar im Sitzen. Ein grosser Vorteil von Hochbeeten ist auch, dass das Jäten sehr viel weniger Arbeit gibt, weil in Hochbeeten Substrate verwendet werden, die viel weniger Unkraut hervorbringen. Auch wird der Befall von Schädlingen, wie beispielsweise von Schnecken, in Hochbeeten stark reduziert. Man unterscheidet verschiedene Typen von Hochbeeten. So gibt es Kastenhochbeete, an denen man im Stehen säen, pflanzen und ernten kann. Ein weiterer Typ sind sogenannte Tischhochbeete, an denen man bequem im Sitzen, ja sogar im Rollstuhl, arbeiten kann.

Auf dem Markt gibt es unzählige Angebote. Zu

beachten ist unbedingt, dass beim Aufstellen eines solchen Hochbeetes auf einem Balkon die Höchstlast nicht überschritten werden darf. Wer weniger Platz zur Verfügung hat, der kann selbstverständlich auch andere Gefässe wie Kübel, Balkonkisten oder Tröge verwenden. Selbst der kleinste Balkon hat Platz für Pflanzen.

Qual der Wahl

Was die Pflanzenwahl angeht, so lassen sich viele Pflanzen auf einem Balkon oder auf einer Terrasse anbauen: niedrig wachsende Sträucher, Blumen, Beeren und Gemüse. Von hohem Wert sind insbesondere Blumen, die sich für Sträuße verwenden lassen. Gemüse sind dankbare Pflanzen, denn sie können nach dem Anbau auch in der Küche verarbeitet werden. Sie bieten zudem einen gesundheitsfördernden Wert durch Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Für Tomaten bietet ein überdachter Balkon optimale Wachstumsbedingungen. Sogar Obstbäume lassen sich auf einer Terrasse oder auf einem Balkon in einem Topf halten. Säulenobst wird meist nur ein bis eineinhalb Meter hoch und trägt dennoch reich Früchte. Zur Ernte wird daher also auch keine Leiter benötigt.

Sinnespflanzen

Ein besonderes Highlight für Seniorinnen und Senioren sind die sogenannten Sinnespflanzen. Schneiter-Ulmann hat sie wie folgt definiert: «Als Sinnespflanzen werden Pflanzenarten bezeichnet, die bei Menschen ohne Wahrnehmungsbeeinträchtigungen das Auge und mindestens ein weiteres Sinnesorgan mit charakteristischen, gut wahrnehmbaren Reizeinwirkungen versorgen. Diese Erregungen bewirken entsprechende Verarbeitungsprozesse im Gehirn. Häufig werden von Sinnespflanzen neben dem Seh-, der Geruchs- und/oder der Tastsinn erregt (Schneiter-Ulmann & Föhn, 2020).

Beispiele für Sinnespflanzen sind:

- Sehsinn: Wandelröschen, Rosen, Dahlien, Vergissmeinnicht
- Tastsinn: Frauenmantel, Wollziest, Kugellauch, kleinblütige Königskerze
- Geruchssinn: Lavendel, Duftrosen, Cola-Strauch, Gummibärchen-Blume, Schokoladenblume
- Geschmackssinn: Beeren wie Erdbeeren, Kräuter wie Pfefferminze, Früchte wie Äpfel



Wandelröschen



Gummibärchen-Blume

Eine weitere Gruppe von geeigneten Pflanzen sind die sogenannten Biographie-Pflanzen (Föhn & Dietrich, 2013). Mithilfe von Biographiepflanzen können positive Erinnerungen aus früheren Zeiten hervorgerufen werden. Dies kann ein ganz persönliches Erlebnis wie beispielsweise eine Hochzeit sein. Oft sind es aber auch Pflanzen, die an Gedichte, Märchen, Symbole, Wetterregeln, Lieder oder Bilder erinnern. Rosen, Veilchen, Dahlien oder Tulpen sind einige der vielen Biographiepflanzen.

Ergonomische Hilfen

Damit die Gartenarbeit trotz mobilen Einschränkungen Spass macht, gibt es eine Reihe von ergonomischen Gartengeräten und -werkzeugen. Auf diese Art und Weise gelingt das Gärtnern leicht und macht bis ins hohe Alter hinein Freude.

Literatur:

Garten und Demenz Föhn M; Dietrich Chr.; nur noch als ebook erhältlich / ISBN: 978-3-456-95168-3

Kurzporträt Autorin:

Martina Föhn, Dipl. Ing. FH Hortikultur, lehrt und forscht an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW). Ihre Tätigkeiten sind u. a. die Studienleitung im CAS Gartentherapie und CAS Therapiegärten. Sie ist Herausgeberin und Autorin von Fachbüchern zur Gartentherapie. www.zhaw.ch

Leben an der Armutsgrenze

Fast 300'000 Personen über 65 Jahre leben aktuell in der Schweiz an der Armutsgrenze. 46'000 von ihnen sind ausweglos arm. Dies sind die erschreckenden Ergebnisse des Altersmonitors 2022 von Pro Senectute Schweiz.
PRO SENECTUTE AARGAU

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Beim Altersmonitor der Pro Senectute Schweiz handelt es sich um eine repräsentative Befragung bei der Bevölkerung zu verschiedenen altersrelevanten Themen.

Die Befragung wurde in Zusammenarbeit mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) und der Universität Genf zwischen Juni und August 2022 durchgeführt.

Die Fakten

Die meisten Menschen im Pensionsalter sind finanziell gut oder sogar sehr gut gestellt. Für 86 Prozent der Rentnerinnen und Rentner schafft das Drei-Säulen-Prinzip finanzielle Sicherheit –

und Vermögen ungleicher verteilt als bei den über 60-jährigen.

Studien zeigen, dass rund ein Drittel jener Personen, die rechtlich einen Anspruch auf EL hätten, diesen nicht geltend machen. Männer tun sich deutlich schwerer, ihr Recht einzufordern, als Frauen. Und Ausländer verzichten häufiger auf ihren Anspruch als Schweizer. Die Gründe für den Nichtbezug sind komplex und gehen über Probleme der Information und der Passivität hinaus. Eine Westschweizer Untersuchung konnte zeigen, dass neben Lebenseinstellungen und Werthaltungen wie Genügsamkeit, Eigenverantwortungs- oder Pflichtbewusstsein auch Schamgefühle, Stigmatisierungsängste und Ressentiments gegenüber Behörden oder administrativem Aufwand eine Rolle spielen.

Die in zahlreichen Forschungsberichten und im öffentlichen Diskurs häufig präsentierte Relativierung, dass ein tiefes Renteneinkommen durch den Verbrauch von Vermögen kompensiert werden kann, trifft nur begrenzt zu. Denn schweizweit sehen sich rund 46'000 Seniorinnen und Senioren nicht in der Lage, ihr kleines Einkommen mittels Vermögen zu kompensieren, weil keines da ist. Diese Menschen müssen in Anbetracht ihrer Situation als ausweglos arm bezeichnet werden, gibt Pro Senectute Schweiz zu bedenken.

Die Schweiz hat eines der weltweit besten Altersvorsorgesysteme. Trotzdem nimmt die Problematik der Altersarmut zu.

Die Risikofaktoren: Bekannt, aber unterschätzt

Die Studie untersuchte ausserdem Gründe respektive Risikofaktoren für Altersarmut. Neben Frauen und ausländischen Staatsangehörigen sind vor allem Personen ohne sekundäre oder

das ist eine gute Nachricht. Die Befragung zeigt jedoch, dass 14 % respektive knapp 300'000 Seniorinnen und Senioren mit einem Einkommen leben, welches unterhalb der Altersarmutsgrenze liegt. Rund 12 % respektive jede 8. Person im Rentenalter bezieht Ergänzungsleistungen. In keiner Altersgruppe sind Einkommen



tertiäre Ausbildung betroffen. Menschen auf dem Land laufen ebenfalls eher Gefahr, im Alter wenig zum Leben zu haben, als die ältere Bevölkerung in den Städten. Zusätzlich zeigt sich, dass Geschiedene eine besonders gefährdete Gruppe darstellen.

Treffen nun mehrere Risikofaktoren aufeinander, wird ihr jeweiliger Einfluss verstärkt. Der Bildung kommt dabei eine entscheidende Rolle zu.

Die Analysen zeigen, dass eine höhere Ausbildung nicht nur das Risiko von Armut senkt, sondern auch den Einfluss anderer Faktoren schmälern kann. Die nicht kompensierbar armutsbetroffenen Rentnerinnen und Rentner sind zudem oft in einer schlechteren körperlichen Verfassung, sind vermehrt einsam und verfügen zum Teil über eine tiefe Lebenszufriedenheit.

Grosse Unterschiede zwischen den Kantonen

Der Altersmonitor legt zudem grosse kantonale Unterschiede offen. Im Tessin sind fünfmal mehr Menschen von Altersarmut betroffen als in Basel-Stadt. Diese Abweichungen lassen sich nicht eindeutig erklären. Vielmehr gibt es wohl eine Vielzahl von Gründen, die noch weiter zu erforschen sind, meint Pro Senectute Schweiz.

Leben mit wenig Spielraum – Altersarmut im Aargau

Frau H. lebt mit ihrem Hund allein in einer bescheidenen Wohnung. Sie bezieht eine AHV-Rente und erhält Ergänzungsleistungen. Der Hund, ein langjähriger Begleiter von Frau H., benötigt tierärztliche Leistungen. Frau H. kann diese Kosten nicht selbst bezahlen. Die aktuelle Teuerung der Lebens- und Wohnnebenkosten belasten das enge Budget von Frau H. bereits sehr.

Diese und weitere ähnliche Situationen kennt die Sozialberatung der Pro Senectute Aargau bestens. Im Jahr 2022 unterstützte sie über 300 Personen mit finanziellen Mitteln. Insgesamt nahmen im vergangenen Jahr rund 3'700 Menschen die Sozialberatung der Pro Senectute Aargau in Anspruch. Dies zeigt: Altersarmut

ist auch im Kanton Aargau stärker verbreitet als man denken könnte. Unsere Fachleute gehen davon aus, dass es auch im Kanton Aargau viele Menschen gibt, welche einen Anspruch auf Ergänzungsleistungen hätten, diese jedoch aus verschiedenen Gründen nicht beantragen. Häufig sind Seniorinnen und Senioren mit dem Anmeldeprozedere überfordert.

EL-Rechner

Mit diesem Rechner können Sie einen möglichen Anspruch auf Ergänzungsleistungen selber klären:

www.prosenectute.ch/el-rechner

Beratung und Unterstützung

Pro Senectute Aargau versucht auf verschiedenen Ebenen, den Auswirkungen von Altersarmut entgegenzutreten. Dies einerseits mit der kostenlosen Sozialberatung und andererseits mit der Möglichkeit der Individuellen Finanzhilfe. Zudem können Menschen mit Ergänzungsleistungen eine KulturLegi der Caritas beziehen (mehr dazu auf Seite 10). Diese Angebote wirken der Einsamkeit entgegen und fördern die sozialen Kontakte, was wiederum zu mehr Lebenszufriedenheit führen kann.

Um diese Angebote längerfristig zu sichern benötigt Pro Senectute Aargau finanzielle Mittel aus Spenden, aber auch aus Legaten oder Erbschaften. Beiträge der öffentlichen Hand decken nur rund 60 % der Kosten.

Pro Senectute Schweiz Altersarmut in der Schweiz 2022

Pro Senectute Aargau hilft

Pro Senectute Aargau berät ältere Menschen und ihre Angehörigen kostenlos und vertraulich in finanziellen Fragen. Bei einer Beratung wird geklärt, ob Ergänzungsleistungen, Individuelle Finanzhilfe oder bei einem Fonds Unterstützung beantragt werden kann. **www.ag.prosenectute.ch**

Für eine persönliche Beratung stehen elf Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau zur Verfügung.

Standorte Pro Senectute Aargau

Einsamkeit – wir sprechen darüber

Viele von uns schätzen es, sich zurückzuziehen und allein zu sein. Wir nutzen diese Zeitfenster, um Abstand zu gewinnen vom Alltagsstress und von Verpflichtungen, einfach einmal unsere Ruhe zu haben, uns zu erholen. Eine andere Dimension hat die negative Gefühle verursachende unfreiwillige Einsamkeit. Sie trifft alle Altersgruppen. Rund jede vierte Person in der Schweiz fühlt sich heute wiederholt «sehr oft» oder «eher oft» einsam.

ESTHER EGGER / REGINA WIRZ

Soziale Kontakte sind wichtig

Die Gründe für weniger soziale Kontakte im Alter sind vielfältig: Vermindertes Seh- und Hörvermögen, eingeschränkte Mobilität, eiskaltes oder zu heisses Wetter, Partner und Freunde, die erkranken oder versterben, Angehörige, die wenig Zeit haben oder weit weg wohnen.

Weit verbreitet

Über 160'000 Menschen im Pensionsalter leiden in der Schweiz an chronischer Einsamkeit. Mit steigendem Alter erleben viele, dass sie sozial immer weniger dazu gehören, nicht mehr gebraucht werden. Sie fühlen sich familiär, in der Nachbarschaft und in der Gesellschaft isoliert. Dabei ist nicht die Quantität, sondern die Qualität der Beziehungen ausschlaggebend. Betroffenen fällt es oft schwer, sich selbst einzugestehen, dass sie Merkmale von

Einsamkeit aufweisen und noch

schwerer fällt ihnen, über ihre Sehnsüchte zu sprechen. Einsamkeit ist immer noch ein Tabuthema auch bei Angehörigen und unter Fachleuten.

Schweigen brechen

Gegen viele dieser Herausforderungen lässt sich etwas unternemen, damit sie nicht schleichend in die soziale Isolation führen oder das subjektive und negative Erleben von Einsamkeit verstärken. Einsamkeit löst einen Dauerstress aus und stellt ein zusätzliches Risiko für die Gesundheit und die Lebensqualität dar. Isolierte und einsame Personen bewegen sich weniger, leiden häufiger unter Bluthochdruck und

psychischen Störungen, erkranken eher an Demenz oder Alzheimer. Sie haben ein erhöhtes Risiko für vorzeitige Sterblichkeit.

Einsamkeit ist kein Schicksal

Einsamkeit ist keine Sackgasse. Einsamkeit ist eine Herausforderung! Ein individuelles Mass an sozialer Eingebundenheit kann der Einsamkeit entgegenwirken. Es gilt selbst die geistigen, körperlichen und sozialen Aktivitäten und ein soziales Netzwerk zu erhalten und zu erweitern. Schwierig bleibt oft der erste Schritt, sich zu öffnen und darüber zu sprechen. Der Hausarzt, die Hausärztin, die Mitarbeitenden der Spitex-Organisation, Ansprechpersonen in den Kirchgemeinden oder der Gemeindeverwaltung können Anlaufstellen sein, welche Betroffene bei einer vertieften Auseinandersetzung mit der eigenen Situation unterstützen.

Der ASV im Gespräch mit ...

Robert, seit 3 Jahren verwitwet, lebt alleine in einer Terrassenwohnung

Nach über 50 Jahren gemeinsamer Ehe ist meine Frau im Alter von 75 Jahren verstorben. Das hat mich schwer getroffen und ich bin in ein «Loch» gefallen.

Ich habe gelernt, dass all die sozialen Kontakte nur funktionieren, wenn ich vorwiegend selber aktiv an diesem Beziehungsnetz arbeite und auf die Menschen zugehe.

Der ASV hat seine Forderungen an Politik im Kanton und in den Gemeinden in einem Positionspapier festgehalten: www.asv-ag.ch/politik/

Nach einer heftigen Trauerphase wurde mir bewusst, dass ich damit selber fertig werden muss. Ich habe intensiv an der «Regeneration» gearbeitet, um wieder in ein lebenswertes Dasein zurückzukehren. Dabei durfte ich fest auf die Hilfe meiner beiden Kinder sowie meiner Enkelkinder zählen. Diese forderten mich laufend dazu auf, wieder aktiv am Leben teilzunehmen. Obwohl es mir anfänglich schwergefallen ist,

Irma, 85, Witfrau, alleinlebend

Im Moment verspüre ich keine Einsamkeit. Es hilft mir, wenn ich jede Woche ein Programm habe und aus dem Haus komme. Wenn ich an etwas herumstudiere, mach ich einen Spaziergang. Dann geht es mir wieder besser. Ich will meine Familie damit nicht zu sehr belasten. Und was nicht zu ändern ist, versuche ich so anzunehmen.

Gegen negative Gedanken hilft mir auch, wenn ich Leute, denen es schlechter geht als mir, besuche oder mit ihnen telefoniere.

Danach sag ich mir immer, ich habe es hier in meinen vier Wänden sehr gut und ich bin zufrieden.

Stammtisch im Betreuten Wohnen Plus eines Alterszentrums

Wir, 6 – 8 Personen, alle über 75 und alleinstehend, treffen uns regelmässig gegen Abend. Wir leben noch selbständig in einer Wohnung, schätzen aber die Dienstleistungen des Heims. So haben wir alle ganz gezielt die Wohnform des Betreuten Wohnens gewählt. Die zwischenmenschlichen Kontakte und gleichzeitig die Sicherheit, dass, falls notwendig, Hilfe in der Nähe ist, schätzen wir sehr.



Foto zVg: Wanderung mit Enkelin

nahm ich Kontakte zu meinem früheren Umfeld auf, erkundigte mich bei Organisationen der Altersbetreuung über Möglichkeiten der Kontaktangebote.

Inzwischen treffe ich mich wöchentlich zum altersgerechten Fitnesssturnen im Dorf und gehe jeden Mittwoch mit früheren Kollegen in die Sauna. Zudem bin ich einem Pétanque-Verein beigetreten, wo wir uns einmal pro Woche zum kollegialen Spielwettkampf treffen.

Am Wichtigsten jedoch sind die Kontakte zu meinen Kindern und Enkeln, welche sich um mich kümmern und mit denen ich viele gemeinsame Bergwanderungen oder kulturelle Ereignisse erleben kann. Einladungen zu Essen oder Jassabende geben mir Kraft und Halt. Letztendlich ist es aber ein andauernder Prozess, bei welchem ich nicht vor zeitweisen mentalen «Abstürzen» gefeit bin und an dem ich täglich arbeiten muss.

Josef, ehemaliger Chefkoch, hatte die Idee einen Stammtisch zu gründen, dafür sind wir ihm sehr dankbar. Hier im Alterszentrum durften wir einen Ort finden, an dem wir nicht nur plaudern, sondern manchmal auch gemeinsam etwas Kleines wie z. B. eine Pizza backen können. Tagsüber gehen einige von uns auch gemeinsam spazieren.

Josef: ich schaue zwar gerne Sportsendungen, aber man kann ja nicht immer vor dem Fernseher sitzen.

Einsamkeit ist in unserem Alter schon ein Thema. Wir sind überzeugt, dass man selbst Kontakte suchen und auf Menschen zugehen muss. Deshalb ist unser Stammtisch für alle offen, aber zwingen kann man niemanden. Wir fühlen uns nicht einsam, weil wir zueinander schauen und uns gegenseitig unterstützen, auch wenn einmal trübe Tage sind.

Ihre Sicherheit
Unser Auftrag

Sturzmelder

von Philips

automatische
Sturzerkennung



Ausführliche
Informationen
und
Sofortbestellung

Lassen Sie sich unverbindlich
am Telefon beraten: **Tel: 0800 00 62 56**
oder bestellen Sie im Internet:
www.vitaltel.ch

vita • tel

Wussten Sie, dass



Dabei sein – dank der KulturLegi

Die *KulturLegi* ermöglicht Menschen mit einem geringen Einkommen ermässigten Zugang zu Sport-, Kultur- und Bildungsveranstaltungen. Dieser Ausweis ist persönlich und nicht übertragbar für Erwachsene, Jugendliche und Kinder. Er ist

ein Jahr gültig und kann verlängert werden. Die *KulturLegi* Aargau berechtigt zu Ermässigungen, welche die Partnerinnen und Partner auf ihre Angebote gewähren. Personen mit Ergänzungsleistungen und einer *KulturLegi* können zudem Kurse der Pro Senectute gratis besuchen.

www.kulturlegi.ch/aargau/

Haben Sie Lust, als Freiwillige mitzumachen? www.caritas-aargau.ch/freiwillige
<https://www.caritas-aargau.ch/was-wir-tun/projekte/kulturzuzweit> Kultur zu Zweit



Patienten- und Ombudsstelle

Auch in einem guten Gesundheitswesen gibt es Pannen, Fehler und Konflikte. Während Ärzte, Spitäler und Institutionen starke Organisationen im Rücken haben, fühlen sich Patientinnen und Patienten im Konfliktfall oftmals im Stich gelassen. Damit diese trotzdem gehört werden und zu ihrem Recht kommen, gibt es in den Kantonen AG und SO eine Patienten- und Om-

budsstelle für Beratung und Unterstützung im gesamten Bereich des Gesundheitswesens.

Patientenstelle Aargau-Solothurn
Schachenallee 29 C
5000 Aarau
T 062 823 11 66

www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch

Vertrauen säen, Sicherheit ernten

Wer ein Eigenheim besitzt, ist emotional damit verbunden. Das eigene Dach über dem Kopf bietet Geborgenheit und bleibt in den meisten Fällen Lebenszentrum. Was aber passiert nach der Pensionierung mit der Hypothek? Besser vorsorgen mit der AKB.

Nach der Pensionierung ändern sich die Umstände, aber keine Sorge: Die Aargauische Kantonalbank führt die Hypotheken ihrer Kundinnen und Kunden weiter. Beginnen wir vorne, denn eines ist klar: Der Traum vom Eigenheim ist mit beträchtlichen finanziellen Investitionen verbunden. Für die meisten Eigenheimbesitzerinnen und -besitzer ist es die grösste Investition, die sie in ihrem Leben tätigen, und die AKB unterstützt sie bei der Realisierung des persönlichen Wohntraumes. Dabei denkt sie jedoch nicht kurz- oder mittelfristig, sondern weitsichtig, nämlich über die Pension hinaus, weil sie der Meinung ist, dass bei oftmals sinkenden Einkommen im Alter die Finanzierung der Hypothek nicht infrage gestellt werden sollte.

Das Versprechen der AKB

So wurde das Angebot «Sorgloses Wohnen im Alter» geschaffen, und damit deckt die AKB ein wichtiges Bedürfnis ihrer Kundinnen und Kunden ab. Es ist Teil einer vorausschauenden und ganzheitlichen Pensions- und Liquiditätsplanung. Für die AKB spielt das momentane Alter oder die aktuelle Höhe der Hypothek dabei keine Rolle. Wichtig hingegen ist bei der Pensionsvorbereitung eine massgeschneiderte Finanzierungslösung, welche die Soll-Belehnungshöhe der Liegenschaft nach der Pensionierung definiert. Darauf legt die AKB Wert, ganz im Interesse ihrer Kundinnen und Kunden. Diese erhalten dadurch Transparenz und können ihre Hypothek während der Phase des vollen Erwerbseinkommens auf ein langfristig tragbares Level bringen.

Hypothekarerhöhung weiterhin möglich

Zu einer fundierten Pensions- und Liquiditätsplanung gehört auch eine grobe Investitionsplanung für die Liegenschaft. Klar, es können auch mal unvorhersehbare Renovationen anfallen, etwa für den Ersatz eines defekten Heizungssystems. Falls im Rentenalter die finanziellen Mittel für eine Neuinvestition fehlen oder das Kapital für anderweitige Wünsche benötigt wird, prüft die AKB gerne eine Hypothekarerhöhung im Rahmen der finanziellen Möglichkeiten.

Auslegeordnung schafft Transparenz

Bei der Planung erstellt die Bank mit den Kundinnen und Kunden eine ganzheitliche Auslegeordnung und zeigt passende Lösungen auf: Die zukünftige Einkommens- und Vermögensentwicklung wird mit verschiedenen Varianten, etwa dem Kapital- oder Rentenbezug aus der Pensionskasse, berechnet. Die Kundinnen und Kunden erhalten Empfehlungen zu Steuerersparnissen und zur Vorsorge. Auf Basis dieser Erkenntnisse entwickelt die AKB eine individuelle Finanzierungslösung für das Wohneigentum und stellt den Kundinnen und Kunden eine schriftliche Bestätigung zur Weiterführung der Hypothek aus. Ein einzigartiges Angebot. Ein Dankeschön, ein Vertrauensbeweis und ein Solidaritätsbekenntnis seitens der AKB zur Region und zu ihren Kundinnen und Kunden. Für Wohneigentumsbesitzerinnen und -besitzer bedeutet es, beruhigt und sorgenfrei in die Zukunft blicken zu können.

Interessiert? Dann legen Sie los.

«Sorgloses Wohnen im Alter» beginnt mit einem Beratungsgespräch bei der AKB. Vereinbaren Sie noch heute Ihren Termin über das Kontaktformular auf www.akb.ch oder telefonisch (+41 62 835 77 77), alles andere wird sich zeigen. Wir freuen uns auf Sie.

Genussvolle und gesunde Ernährung im Alter

Möglichst lange fit, selbständig und mobil sein, wer möchte das nicht! Es ist bekannt, dass zwei Faktoren dafür sehr wichtig sind: Ernährung und Bewegung. Bereits ab 50 Jahren verändern sich Stoffwechsel und Hormonhaushalt. Der Energiebedarf nimmt ab, gleichzeitig steigt aber der Bedarf an Nährstoffen wie Proteinen, Mineralstoffen oder Vitaminen. KARIN NOWACK



Gesund und vital älter werden

Für ältere Menschen ist es noch wichtiger, sich gut um seine Ernährung zu kümmern: eine abwechslungsreiche, genussvolle Ernährung mit weniger Energiezufuhr, also Kohlenhydraten und Fett, aber gleichzeitig reich an anderen wertvollen Nährstoffen. Dies bedeutet vielleicht etwas Aufwand, aber es lohnt sich: Vielen Krankheiten und Beschwerden kann so vorgebeugt werden. Lieber etwas Zeit zum Einkaufen, Kochen und Geniessen einsetzen, als für Arztbesuche und Spitalaufenthalte!

Ernährung 60+

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Abwechslungsreiches Essen geniessen
- Genügend Trinken
- Zu jeder Mahlzeit Proteine (Eiweiss)
- Sich Zeit nehmen für die Mahlzeiten und regelmässig in Gesellschaft geniessen
- Täglich körperlich aktiv sein, fördert Verdauung, Muskeln und Appetit

Proteine in jeder Zelle, für starke Muskeln

Proteine oder Eiweisse sind die Bausteine jeder Körperzelle: Muskeln, Knochen, Blut, Organe, Immunzellen oder Hormone. Täglich sterben Zellen ab und müssen erneuert werden. Zur Anregung der Neubildung von Muskelprotein wird ab 60 Jahren mehr Protein pro Mahlzeit benötigt als in jüngeren Jahren.

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE empfiehlt 4 Portionen an proteinreichen Lebensmitteln am Tag, davon 3 Portionen Milchprodukte. Diese sind sehr gute Proteinquellen. Sie liefern zudem viel Calcium, das wichtig für Knochen und Zähne ist, sowie Jod und die Vitamine B2, B12 und D. Zu den Milchprodukten gehören

zum Beispiel Milch, Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Käse, Buttermilch und Kefir.

Im Weiteren ist täglich eine Portion Fleisch, Fisch oder Ei empfohlen, oder als pflanzliche Möglichkeit bieten sich Tofu, Quorn, Linsen, Bohnen oder Kichererbsen an. Auch Getreideprodukte tragen zur Proteinzufuhr bei.

Konkret kann das für eine Person von 60 kg so aussehen: pro kg Körpergewicht sind 1,0 bis 1,2 g Protein empfohlen: das sind 60 bis 72 g Protein

		Protein g
Frühstück	100 g Hüttenkäse oder Quark	12
	2 Scheiben (120 g) Brot	10
	1 Apfel, ein paar Radiesli	0.5
Mittagessen	100 g Poulet	22
	2 Kartoffeln, ca 200 g	4
	Sauce mit Milch/Rahm	1
	Rüebli Salat mit Rapsöl, Zitronensaft, Joghurt nature und einem Löffel Kürbiskernen	3
Abendessen	Linsensuppe mit 3 gehäuften Esslöffeln Linsen, 100 g Kartoffeln, Rüebli, Sellerie, Lauch	15
	2 Esslöffel Joghurt nature, 2 EL Quark oder 1 Stück Käse dazu	5
Total		72

Täglich rohe und gekochte Gemüse sowie Früchte schmecken gut und liefern wichtige Mineralstoffe, Vitamine und Nahrungsfasern für den Körper.

Vitamine und Mineralstoffe sind zum Beispiel auch für den Knochenaufbau und -erhalt nötig. Abwechslung bei den Farben sorgt dafür, dass man verschiedene der gesunden Pflanzeninhaltsstoffe zu sich nimmt.

Gemüse und Früchte gemäss der Saison und aus der Region sind ideal. Sie sind frisch, nicht weit transportiert und entsprechen dem, was unser Körper braucht. Zum Beispiel eine wärmende Kürbissuppe im Herbst, nahrhafte Kohlgemüse im Winter, frischer Salat im Frühling und kühlende, wasserspendende Tomaten im Sommer. Eine gute Möglichkeit für extra-Vitalstoffe sind Sprossen, die man selber zuhause ziehen kann.



www.tavolata.ch Das Netzwerk für selbstorganisierte Tischgemeinschaften.



In Gesellschaft schmeckt's besser

Bei allem Wissen und guten Vorsätzen: manchmal fehlen Motivation und Appetit, wenn man alleine kocht und isst. Warum nicht ein paar Freunde oder Bekannte einladen und reihum kochen, an einer Tavolata mitmachen, für die Enkel oder die Nachbarin kochen? Oder mit jemandem ins Café gehen oder an einem Mittagstisch in der Gemeinde teilnehmen?

Referate zur Ernährung 60+

Das Kompetenzzentrum für Landwirtschaft,

Hauswirtschaft und Ernährung Liebegg bietet Referate zum Thema ausgewogene Ernährung für die Altersgruppe 60+ an. Dauer und Inhalt richten sich nach den Bedürfnissen der Veranstalter bzw. Zielgruppe und reicht von einem kurzen Input-Referat an einem Mittagstisch bis zu einem längeren Referat oder Workshop an einem Senioren-Nachmittag, bei einem Vereinsanlass oder in einer Firma.

Es war mir nicht bewusst, dass Proteine und Trinken so wichtig sind, ich habe immer mehr auf das Gemüse geachtet.

Das Angebot wird finanziell unterstützt durch das kantonale Programm Gesundheitsförderung im Alter sowie Gesundheitsförderung Schweiz. Die Referate sind kostenlos, es ist eine begrenzte Anzahl Referate und Workshops in den Jahren 2023 und 2024 möglich.

Autorin: Karin Nowack, Fachspezialistin Ernährung am Landwirtschaftlichen Zentrum Liebegg, Kanton Aargau. Dipl. Natw. ETH und Zert. integrative Ernährungsberaterin
Kontakt: karin.nowack@ag.ch, Telefon 062 855 86 48

Weitere Informationen:

Schweizer Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene

Ich und du - von Jung bis alt - Alter Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE:

Kochkurse und Mittagstische: erkundigen Sie sich in Ihrer Gemeinde oder bei der Pro Senectute

www.liebegg.ch -> Fachwissen -> Dokumente -> Hauswirtschaft -> Ernährung



ZULAUF
Die grüne Quelle

Zulauf AG, Gartencenter
Schinznach-Dorf
www.zulauf.ch
T 056 463 62 62

Düfte, Farben, Blüten-
meer – erleben Sie bei
uns im Gartencenter
den Frühling hautnah.

SCHLOSS BIBERSTEIN

Immer einen Besuch wert.

Unterstützen Sie uns mit Ihrem Einkauf

**GENIESSEN SIE DIE AUSSICHT AUF DEM
SCHLOSS UND BESUCHEN SIE UNSEREN
EINZIGARTIGEN SCHLOSS-LADEN.**



Bei uns finden Sie knusprige Brote aus der eigenen Bäckerei, diverse Frischprodukte, eigens produzierte Weine, Spezialitäten, regionale Produkte und vieles mehr.

Lassen Sie sich überraschen von unserem vielfältigen Angebot.



Besuchen Sie auch unseren
Online-Shop:
shop.schlossbiberstein.ch



Öffnungszeiten sowie weitere
Infos und 3D-Rundgang unter
schlossbiberstein.ch/Schlossladen

Stiftung Schloss Biberstein

**EIN ORT FÜR MENSCHEN MIT
UNTERSTÜTZUNGSBEDARF**

- Wir bieten Frauen und Männern mit Unterstützungsbedarf attraktive Wohn-, Arbeits- und Ausbildungsplätze. Für ein erfülltes Leben.
- Wir schaffen an einem aussergewöhnlichen Ort eine einzigartige Atmosphäre. Für alle.
- Wir ebnen sozialer Inklusion den Weg und leben sie vor. Kompetent und engagiert.



Stiftung Schloss Biberstein
Dorfstrasse 99 | 5023 Biberstein

Wo das Leben im Zentrum steht.

An der Bünz verweilen, in der Aue, die der Fluss selbst geschaffen hat

Die Bünz ist ein kleiner Fluss, nur 26 Kilometer lang und durchquert von Süden nach Norden die Bezirke Muri, Bremgarten und Lenzburg. PETER BIRCHER



Die Quelle der Bünz liegt im Freiamt oberhalb von Winterswil am Lindenberg auf einer Höhe von rund 711 m ü.M. Wegen des geringen Gefälles mäandrierte der Bach früher sehr stark und das Gebiet nördlich von Wohlen war ein grosser Sumpf. Zwischen Muri und Othmarsingen wurde begradigt und kanalisiert. Damit konnten die häufig vorkommenden Überschwemmungen bereits in den 1920er Jahren unterbunden werden. Der Sumpf wurde trockengelegt und für die Landwirtschaft nutzbar gemacht. Die Begradigung und früher das Fehlen von Abwasserreinigungsanlagen bei starker Industrialisierung haben dazu geführt, dass die Bünz als eines der schmutzigsten Gewässer des Kantons galt. Bei Othmarsingen ist der

Fluss unter dem breiten Damm der Eisenbahnlinie Lenzburg-Zürich eingedolt. Auf dem letzten Abschnitt mündet er in Wildegg beim alten Industriequartier als der grösste Seitenbach in den Seetaler Aabach und 250 Meter weiter ist die Aaremündung. Vor dieser Mündung wurde die Bünz nicht begradigt, jedoch befestigte man den Bachlauf mit Verbauungen, die jede Dynamik verhinderten. Dies hat sich schlagartig verändert, als mit dem Jahrhunderthochwasser vom Mai 1999 innerhalb von zwei Stunden die Bünz sämtliche Ufer erodierte und sich ein völlig neues Bett schuf. Aus dem ehemaligen Landwirtschaftsgebiet entstand bei Möriken eine dynamische Auenlandschaft mit grossen, frisch geschaffenen Kiesflächen, welche von einer Pioniervegetation besiedelt wurden. Im Jahre 2000 wurde die entstandene Bünzaue als Auengebiet von nationaler Bedeutung vom Bundesamt für Umwelt anerkannt. Seit 2001 wurde eine umfassende Renaturierung eingeleitet. Der Wasserlauf blieb, Verbauungen und Hindernisse wie Steinbarrieren, Baumstrünke oder Kies wurden entfernt. Der verbesserte Hochwasserschutz ermöglichte den vertriebenen Wasserlebewesen die Wiederansiedlung und die Population von Fischen und Kleinlebewesen stieg an. So sind zahlreiche Bachforellen im früher stark belasteten Gebiet zu beobachten. Die Aue ist heute ein Naturparadies und lädt zum Verweilen ein. Die Dynamik des eigenwilligen Flusses hat sich durchgesetzt und über Nacht entstand buchstäblich eine neue Landschaft. Die Aue kann leicht von Möriken her begangen werden. Eine kleine Rundtour ab Bahnhof Wildegg ist zu empfehlen und mit einer Schleife in Richtung Niederlenz kann man dem Aabach entlang wieder zum Ausgangspunkt gelangen.



Foto: Bünzaue bei Möriken

Veranstaltungen

ASV Mitgliederversammlung, Fotovortrag Rudolf Hug, Oberrohrdorf und Apéro
Donnerstag, 27. April 2023, 14 Uhr, Alterszentrum St. Bernhard, Langäcker 1, Wettingen

Kritische Lebensereignisse – Herausforderungen und Chancen
Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, Entwicklungspsychologin/Altersforscherin
Dienstag, 9. Mai 2023, 16 Uhr, Kino Odeon, Brugg
Anmeldungen: Seniorenrat Stadt Brugg, linda.baldinger@gmx.ch

Achtung neues Datum: Themenanlass ASV, «Wohnen im Alter»
31. August 2023, 14 Uhr, Kino Odeon Brugg

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, Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Senevita am Maiengrün, Städte Aarau, Baden, Gemeinden: Biberstein, Fischbach-Göslikon, Hausen, Niederwil, Oberrohrdorf, Rottenschwil, Strengelbach, Unterentfelden, Untersiggenthal, Veltheim, Wettingen, Regionale Kommission für Altersfragen Windisch, Seniorenräte Endingen und Gipf-Oberfrick, Fachstelle Altersfragen Zofingen, Seniorenorganisation Zufikon sowie gegen 80 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 Juni 2023

Redaktionsschluss 24. Mai 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 Lennart Fritze, Zürich, Peter Bircher, Cornelius Fischer, Robert Lenzi, Pro Senectute, Tavolata Daniel Winkler, ZHAW

Gestaltung und Druck gndruck AG, Bachenbülach

Papierqualität Mix FSC-zertifiziertes Papier

NEU: Für den ASV Fokus 60+ sind Jahresabonnements erhältlich.
Schenken Sie Lesepass und schreiben Sie an regina.wirz@asv-ag.ch