

ASV Fokus 60+

2|2023



Mobil sein – mobil bleiben

TCS Fahrzentrum Frick S|4

Sturzprävention

Gesundheitsförderung

Aargau S|3

Mentale Mobilität

Gedächtnistraining S|10

Musik –

Massage für das Hirn

Die singenden Turnerinnen

S|14

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser



Seniorinnen und Senioren sind bekannt für ihre Reiselust. *Mobil sein* gibt Selbständigkeit und ermöglicht, am sozialen Leben teilzunehmen. *Mobil bleiben* hingegen fordert mit zunehmendem Alter immer mehr Disziplin und manchmal auch Kreativität.

Körperliches Training ist heute für alle Altersstufen ein Gebot und die beste Prävention. Gesundheitsförderung Aargau gibt Ihnen im Beitrag konkrete Tipps zur Sturzprävention. Irgendwann kommt die Zeit, da unsere Beweglichkeit nachlässt und nicht mehr alle körperlichen Aktivitäten möglich sind.

Wichtig ist darum auch der Erhalt unserer geistigen Fitness. Diese lässt uns weiterhin teilhaben, ermöglicht Kontakte und wertvollen Austausch. Das Gedächtnis regelmässig zu trainieren gehört zu einem positiven Lebensstil. Es ist genauso wichtig wie ausreichend Bewegung, guter Schlaf und gesunde Ernährung. Bestimmt schaffen Sie unsere Rätsel im Nu! Die Lösungen finden Sie unter www.asv-ag.ch/magazin/.

Musik ist eine unglaubliche Ressource. Sie verbessert unabhängig vom Alter unsere Gehirngesundheit und –fitness, macht uns schlauer, glücklicher, kreativer und produktiver. Wussten Sie, dass Singen und Musizieren so anstrengend ist, wie Dehnübungen oder leichter Sport?

Sing liebe Seele – wer singt trägt ein Stück Himmel im Herzen

Karin Rüegg

Mit Mobilität verbinden wir unweigerlich den individuellen und öffentlichen Verkehr. Im TCS Fahrzentrum Frick darf ungeniert geschleudert werden. Im Bericht erfahren Sie mehr über Fahrkurse für Seniorinnen und Senioren und viele weitere Möglichkeiten, um fahrtechnisch mobil zu bleiben.

Nicht alleine unterwegs zu sein motiviert und vertieft soziale Kontakte. Das kann aktiv auf ei-

ner Velotour mit der Pro Senectute sein oder für andere mit Freiwilligenarbeit in einem Fahrdienst für ältere Menschen.

Und, auch der ASV bleibt für Sie mobil, lesen Sie mehr zu unserer Mitgliederversammlung und zu unseren Jahresaktivitäten auf unserer Website.

Ebenfalls auf unserer Website unter Aktuell finden Sie die **Umfrage** zum *ASV Fokus 60+*.

Blieben auch Sie mobil und geniessen Sie den Sommer.

Viel Spass bei der Lektüre!

Esther Egger
Präsidentin ASV

Inhaltsverzeichnis

- 3 | Sturzprävention
- 4 | Hier dürfen Sie schleudern – TCS Fahrzentrum Frick
- 6 | Freiwilliger Fahrdienst MiA
- 7 | Unsere Mitglieder haben das Wort: Innovage Aargau
- 8 | Velotour rund um das Wasserschloss
- 9 | AKB Twint
- 10 | Mentale Mobilität mit Gedächtnistraining
- 14 | Musik – Massage für das Gehirn/ Die singenden Turnerinnen
- 16 | Veranstaltungen/Mitglieder

Nie zu spät für Sturzprävention

sichergehen.ch-Botschafterin Dagmar Philipp betont, wie wichtig es ist, sich auch im Alter gezielt zu bewegen. Spezifische Kraft- und Gleichgewichtsübungen mindern das Risiko von Stürzen – und man kann länger selbstständig bleiben. SEVERIN EGGENSCHWILER, Programmleiter Gesundheitsförderung im Alter Kanton Aargau



Dagmar Philipp, warum ist das Thema Sturzprävention wichtig?

Pro Jahr stürzen rund 90 000 Personen über 65 Jahre. Bei vielen führt dies zu dauerhaften Einschränkungen der Selbstständigkeit. Der Klassiker sind Oberschenkelhalsbrüche, die in der Regel eine langwierige Rehabilitation nach sich ziehen. Ab 30 baut unser Körper Ausdauer, Kraft und Knochenmasse ab. Diese Entwicklung kann man zwar nicht aufhalten, aber abschwächen, indem man sich regelmässig bewegt. Nur reicht es im Alter nicht mehr, spazieren zu gehen; es braucht spezifisches Training.

Sie referieren darüber unter anderem bei Seniorenvereinigungen. Können Sie Ihr Publikum von Ihrer Botschaft überzeugen?

Ich hoffe, dass der Funke jeweils überspringt. Die ersten Reaktionen nach den Referaten waren bis jetzt sehr positiv. Studien zeigen: Es ist nie zu spät, um mit regelmässigen Bewegungsübungen anzufangen und die Abbaukurve abzuflachen.

Wie intensiv ist ein solches Übungsprogramm?

Ideal ist ein Sturzpräventionstraining dreimal pro Woche während jeweils 30 Minuten. Das geht ganz simpel zu Hause. Wer auch seine Ausdauer trainieren will, fährt Velo oder geht ins Fitness. Im Fitnesscenter könnte man die Übungen übrigens auch gleich erledigen.

Und wer nicht gerne alleine trainiert?

Auf der Webseite sichergehen.ch sind Gruppentrainings gelistet. Unter «Kurse finden» gibt man seine Postleitzahl ein, um Angebote in der Nähe aufzurufen.

Auf sichergehen.ch kann man sich auch von Videos anleiten lassen. Reicht das für ein wirksames Training?

Ich stelle die Seite in meinen Referaten vor und führe auch Übungen durch. Diese sind sehr einfach und auf verschiedene Trainingslevels ausgerichtet. Falsch machen kann man eigentlich nichts – man muss es einfach tun! Eine Kraftübung besteht zum Beispiel darin, vom Stuhl aufzustehen, sich wieder hinzusetzen und dies zu wiederholen, bis man nicht mehr mag. Das Gleichgewicht trainieren kann man, indem man abwechselungsweise auf einem Bein steht. Beides lässt sich gut in den Alltag integrieren, etwa beim Fernsehen oder beim Zähneputzen.

Welche Fragen stellen Ihnen Ihre Zuhörerinnen und Zuhörer?

Kaum welche über die Trainings, davon scheinen sie recht angetan. Fragen kommen eher zur Wohnungseinrichtung. Stolper- und Rutschfallen, Wandhalterungen und eine ausreichende Beleuchtung thematisiere ich in den Referaten deshalb auch.

Zur Person

Dagmar Philipp, Physiotherapeutin und selbstständige Beraterin (VitalZuhause) in Wettingen, ist seit 2022 Botschafterin von www.sichergehen.ch, der Kampagne der Beratungsstelle für Unfallverhütung, Pro Senectute und Gesundheitsförderung Schweiz. Als solche hält sie Referate, die vom Programm Gesundheitsförderung im Alter des Kantons Aargau finanziert werden. Gemeinden, Alterszentren usw., die von einem kostenlosen Referat profitieren möchten, können sich an den Programmleiter wenden: Severin Eggenschwiler, severin.eggenschwiler@ag.ch / www.ag.ch/gfimalter

Hier dürfen Sie schleudern

Mobilität auf der Strasse ist für ältere Menschen einer der wichtigen Punkte für den Erhalt der Selbständigkeit und die soziale Teilhabe. Mit Sicherheit sind sie jedoch besser unterwegs, wenn sie wissen, was in schwierigen Situationen zu tun ist oder, wie man diese gar nicht erst entstehen lässt. Wenn Sie diese Sicherheit eigenverantwortlich erhalten und fördern wollen, bietet das TCS Fahrzentrum Frick speziell für Seniorinnen und Senioren konzipierte Kurse an. ESTHER EGGER



Profis auf der Strasse werden

Im Gespräch mit dem Leiter des TCS Fahrzentrums Frick, Herrn Ivan Nogara ist zu spüren, mit welcher Begeisterung sich die rund 20 Mitarbeitenden in Frick für die Sicherheit im Strassenverkehr engagieren. Dank idealer Infrastruktur und der modernsten Fahranlage mit Wasserhindernis und Schleuderplatte kann sicherheitsrelevantes Fahrverhalten erlernt, trainiert oder aufgefrischt und damit die Fahrtechnik verbessert werden. Dabei sollen Training und Lernen mit Spass erfolgen und mit Theorie ergänzt werden.

Die zertifizierten Instruktorinnen und Instrukturen verfügen alle über jahrelange Fahrpraxis. Rund 7 000 Teilnehmende lassen sich pro Jahr freiwillig oder in Pflichtkursen zu Profis auf der Strasse ausbilden.

Haarscharf die Kurve gekriegt

Kennen Sie den Adrenalinschub, den kritische Situationen auf der Strasse auslösen? Oder waren Sie auch schon unsicher, ob Bremsen das

Richtige ist, oder ob jetzt besser eingelenkt werden sollte oder, ob gar nichts tun das Beste wäre? Auch wir Seniorinnen und Senioren sind trotz langjähriger Erfahrung nicht gefeit, vor solchen Entscheiden.

Trainings speziell für ältere Menschen

Seit 25 Jahren bietet der TCS Theoriekurse für Seniorinnen und Senioren an. Ab 1.1.2023 wird ein neuer halbtägiger Kurs angeboten. Das Training besteht aus dem Fahren auf der Fahrpiste, dazu gehören Lenkübungen und auch auf die richtige Sitzeinstellung wird geachtet. Denn, wie gut man sich in einem Auto untergebracht fühlt, hängt unter anderem auch vom Sitzkomfort ab.

Fahreignung testen – aber wie?

Körperliche und geistige Mobilität kann nicht ohne stetes Training erhalten bleiben. Wir können nicht verleugnen, dass mit dem Älterwerden die Reaktionsfähigkeit, wie auch die Beweglichkeit, nachlässt. Gemäss Fahrexperten lassen sich zudem ältere Menschen im Strassenverkehr stärker von äusseren Umständen ablenken.

Ab dem 75. Altersjahr alle zwei Jahre ein Fahreignungstest oder doch besser eine Fahrstunde in einem Fahrzentrum? Die politische Diskussion ist lanciert und die Fachleute sind sich nicht einig, was sinnvoller wäre. Wie oftmals im Leben wird es einen Mittelweg geben. Oberstes Ziel muss immer die eigene, wie auch die Sicherheit aller Verkehrsteilnehmenden sein.

All diesen Diskussionen können wir eigenverantwortlich zuvorkommen, wenn wir uns für ein Training im TCS Fahrzentrum Frick entscheiden. Und mit einem Schmunzeln meint Herr Nogara: der Kurs *Autofahren heute* ist für Mitglieder des TCS erst noch um 20 Franken günstiger.



izabel.buchholz@tcs.ch

Datenschutz ist gesichert

Was passiert nun aber mit der Beurteilung des Fahrkönnens nach einem Kurs? Im TCS Fahrzentrum Frick wird Datenschutz gross geschrieben. Die Instruktoren der freiwillig besuchten Kurse machen zwar eine Beurteilung des Fahrverhaltens. Diese wird jedoch nicht an Ärzte, Strassenverkehrsamt etc. weitergeben. Die Beurteilung wird hingegen besprochen und kann – nur mit dem Einverständnis der Teilnehmenden – auch im Beisein einer Vertrauensperson analysiert werden.

Diese Handhabung gilt nicht für die obligatorischen 2 Phasen Kurse. Diese wurden als Gruppenunterrichte von der asa entwickelt und besitzen lediglich eine Anwesenheitspflicht.

E-Bikes – die Alternative?

Velofahren verlernt man nie, das ist wie Schwimmen. Stimmt diese Aussage tatsächlich, wenn man 10, 20 oder mehr Jahre nicht mehr Velo gefahren ist und nun im Alter vom Auto auf ein E-Bike umsteigen möchte?

E-Bikes sind eine gute Alternative, ermöglichen sie doch, mit etwas weniger Muskelkraft weit und vor allem bergauf zu kommen. Aber Vorsicht, das Fahren eines E-Bikes bringt einige Herausforderungen, auf die wir uns mit Vorteil gut vorbereiten. Unter dem Motto *Ich, mein E-Bike und meine Partner* bietet das TCS Fahrzentrum Frick wertvolle Unterstützung mit Theorie und anschliessendem Training auf dem Parcours. Zufriedene Gesichter bestätigen den Wert einer solchen Vorbereitung:

Die Tipps sind total praxisbezogen, wieso habe ich diesen Kurs nicht schon früher besucht?

Elektro-Mobile

Elektromobile können ebenfalls die Mobilität für ältere oder körperlich beeinträchtigte Menschen unterstützen. Diese sind einem Velo gleichgestellt und fahren nur 20 km/h. Die Verkehrsregeln sind jedoch dieselben wie bei anderen Verkehrsmitteln und auch hier ist Reaktionsfähigkeit

und Konzentration aller Sinne notwendig. Auskunft erhält man beim Bundesamt für Strassen ASTRA sowie beim TCS.

www.astra.admin.ch/astra/de/home/themen/verkehrsregeln/vorschriften-trendfahrzeuge.html

www.tcs.ch/de/

Vom Oldtimer bis zum Bike

Vielleicht sind Sie ein langjähriger Biker und planen nochmals eine grosse Tour oder möchten ebenfalls Ihre Sicherheit erhalten. Dann sind auch Sie in Frick richtig. Was gäbe es Spannenderes als Grenzen ausloten, mit Gleichgesinnten Fachsimpeln, Fahrphysik und Fahrtechnik individuell erfahren. Die Kurse für Motorradfahrer wie auch für Oldtimer Fans sind für Geniesser und Enthusiasten.

Meldepflicht bei Auffälligkeiten

Sie haben sich nun eigenverantwortlich um Ihre eigene Fahrtüchtigkeit gekümmert. Umso mehr ärgern Sie sich vermutlich, wenn die Fahrweise anderer Verkehrsteilnehmenden zu wünschen übrig lässt. Wussten Sie, dass eine Meldepflicht besteht, wenn man beobachtet, dass jemand auffällig unsicher, unkontrolliert oder gar gefährdend unterwegs ist. Am besten ist in solchen Situationen, die Polizei zu benachrichtigen. Diese wird bei Bedarf mittels Rapport das Strassenverkehrsamt informieren.

Alternative ÖV

Selbstverständlich kann Mobilität auch durch den öffentlichen Verkehr erreicht werden. Unterstützung für individuelles Reisen bieten verschiedene Apps wie EasyRide von SBB, Fairtiq usw. SBB und Pro Senectute bieten auch gemeinsame Kurse an.

Immer mehr gibt es auch von Freiwilligen geleitete Fahrdineste. Erfahren Sie mehr dazu auf Seite 6 dieses Magazins.

Strassenverkehrsgesetz (SVG), Art. 26, Grundregel

- 1 Jedermann muss sich im Verkehr so verhalten, dass er andere in der ordnungsgemässen Benützung der Strasse weder behindert noch gefährdet.
- 2 Besondere Vorsicht ist geboten gegenüber Kindern, Gebrechlichen und alten Leuten, ebenso wenn Anzeichen dafür bestehen, dass sich ein Strassenbenützer nicht richtig verhalten wird.

Mobil im Alter

Drei Fragen an Kurt Hochreutener, Vorstandsmitglied und Leiter Fahrer, Freiwilligen Fahrdienst MiA Obersiggenthal.
ESTHER EGGER



MiA Obersiggenthal feiert dieses Jahr das 10-jährige Jubiläum. Wie ist dieser Fahrdienst entstanden?

Ausschlaggebend war der Wunsch nach mehr Mobilität für ältere Menschen in Obersiggenthal. Das Projekt eines Ortsbusses kam jedoch aus verschiedenen Gründen nicht zum Funktionieren.

Daraufhin gründeten sieben initiative Personen den Verein Mobil im Alter (MiA). Pate dafür stand MiA Entfelden, deren Logo wir übernehmen durften. Unterstützt wurde das Team von der Alterskommission sowie von der zuständigen Gemeinderätin. Die Gemeinde leistete einige Jahre Starthilfe und auch heute dürfen wir nebst vielen lokalen Sponsoren auf einen Unterstützungsbeitrag der Gemeinde zählen. Unsere Zielgruppe sind Menschen ab 60+, es werden aber auch jüngere, mobilitätseingeschränkte Personen gefahren. Mittlerweile leisten unsere 25 Fahrerinnen und Fahrer rund 1700 Fahrten pro Jahr für 330 Mitglieder.

Was hat Sie motiviert bei MiA mitzumachen?

Die Idee eines Fahrdienstes hat mich überzeugt und ich war von Anfang an mit Freude als Fahrer unterwegs. Die vielen Kontakte, die Dankbarkeit und die Wertschätzung unserer Fahrgäste geben mir viel zurück für die Zeit, die ich ihnen schenke. Es ist für mich auch ein Engagement in die Zukunft, denn wer weiss, vielleicht darf ich auch einmal von diesem Dienst profitieren. Einer unserer Fahrer hat mir kürzlich einen schönen Aspekt aufgezeigt, den ich unterschreibe:

Die Fahrten mit unseren Fahrgästen bringen mir ein Auseinandersetzen mit dem Alter.

Welche Erfahrungen und Tipps haben Sie für andere Gemeinden?

Als Trägerschaft eignet sich ein Verein sehr gut. Fahrten werden bei uns nur für Mitglieder ausgeführt, Anmeldungen müssen mind. 1 Tag vor der geplanten Fahrt an die Koordinationsstelle erfolgen. Unser ausgeklügeltes EDV-Programm ist zentral für eine schlanke Abwicklung. Wir sind kein Taxi-Unternehmen und Rollstühle werden nicht transportiert. MiA besitzt keine eigenen Fahrzeuge, die Fahrten erfolgen im Privatfahrzeug. Die Gemeinde Obersiggenthal übernimmt die Versicherung, allfällige Selbstbehalte bei Parkschäden gehen zulasten des Vereins.

Bevor jemand bei uns starten kann, ist eine einstündige Fahrt mit einem TCS-Experten Pflicht. Diese Stunde bezahlt der Verein. Ebenfalls legen wir grossen Wert auf eine regelmässige Weiterbildung und auch für Notfälle müssen wir gerüstet sein. Deshalb ist ein Brush-up Kurs mit dem Samariterverein geplant. Wichtig ist auch immer eine Kontaktadresse, falls wir vor verschlossenen Türen stehen.

Das Wichtigste sind jedoch Koordinatorinnen sowie Fahrerinnen und Fahrer, welche Freude am Umgang mit älteren Menschen haben und gerne Autofahren. Alle sind auch zu finden, aber bedenken Sie:

Freiwillige wollen gefragt werden!

Mehr Informationen finden Sie unter www.mia-obersiggenthal.ch



VEREIN MOBIL IM ALTER OBERSIGGENTHAL

Unsere Mitglieder haben das Wort

Innovage ist eine selbständige Non-Profit-Organisation. Sie besteht aus dem Dachverband Innovage Schweiz und neun selbständigen, regionalen Netzwerken. Bei Innovage beraten und unterstützen pensionierte Führungs- und Fachleute gemeinnützige Organisationen bei ihren Projekten. Unentgeltlich, professionell und verbindlich. Der Verein Innovage Netzwerk Aargau ist Mitglied des Aargauischen Seniorenverbands. ROLAND GREMLICH, Präsident



Ideen realisieren

Innovage organisiert in lokalen Teams Projekte und Ideen und verhilft diesen zum Durchbruch. Die Innovage Beraterinnen und -Berater stellen ihr Wissen, ihre Zeit und ihre Erfahrung unentgeltlich für öffentliche und gemeinnützige Anliegen zur Verfügung. Gleichzeitig vernetzt Innovage ältere Menschen, die ihr Leben auch in Zukunft sinnvoll und engagiert gestalten wollen.

Ein Projektbeispiel

Der *Verein Stützpunkt Alltag* wurde im Jahr 2016 gegründet. Das Ziel war es, Menschen mit einer Beeinträchtigung ausserhalb von institutionellen Strukturen ein auf ihre individuelle Situation angepasstes Begleitangebot anzubieten. Im Laufe der Jahre entstand eine gute Zusammenarbeit mit diversen Institutionen im Kanton Aargau.

Erfahrungswissen nutzen, ist ein Gewinn für alle.

Seit dem 01.01.2022 arbeitet Stützpunkt Alltag unter dem Auftrag des Kantons Aargau. Dank eines Leistungsvertrags steht die Finanzierung für ambulante Unterstützung beim selbstständigen Wohnen jetzt auf soliden Füßen.

Die Anfrage an Innovage erfolgte im Februar 2022: Der *Verein Stützpunkt Alltag* befand sich durch den abgeschlossenen Leistungsvertrag mit dem Kanton Aargau in einer grossen Umstrukturierung. Erfahrung in der Geschäftsleitung von sozialen Institutionen und gute Vernetzung waren gefragt. Qualitätsmanagement,

Fundraising und strategischer Austausch waren die Skills, welche in Ergänzung gesucht wurden. Die Unterstützung von Innovage Aargau bestand aus folgenden Schwerpunkten:

- Erarbeitung einer SWOT-Analyse, Erstellung eines Budgets und eines Liquiditätsplanes
- Vorbereitungen und Hinweise bezüglich Transparenz für die Gespräche mit dem Kanton
- Beratung hinsichtlich strategischer Fragen (Wachstum vs. Konsolidierung; strategische Planung)
- Beratung hinsichtlich Besetzung des Vorstandsgremiums sowie Anforderungsprofile von Vorstandsmitgliedern
- Beratung in personaladministrativen Fragen

Mehrwert durch Innovage

Einmal mehr hat sich gezeigt, wie konkrete Beratung nach und nach in ein begleitetes Coaching übergeht. Der Wunsch, dass sich ein Mitglied von Innovage für ein Vorstandsmandat zur Verfügung stellt, zeigt die Zufriedenheit und Dankbarkeit für unsere Projektgestaltung.

Das Projekt konnte im März 2023 erfolgreich abgeschlossen werden.

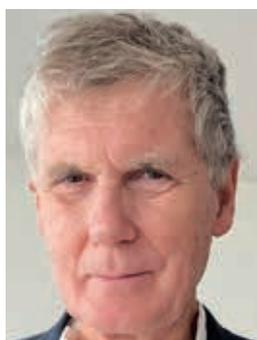
Sind Sie interessiert, kontaktieren Sie uns unter:
www.innovage.ch/netzwerk/aargau/



Velotour rund um das Wasserschloss

Als das Wasserschloss der Schweiz wird die Gegend im Dreieck Brugg-Stilli-Obersiggenthal am südlichen Rand des Jura bezeichnet, wo sich die drei Flüsse Aare, Reuss und Limmat bei Gebenstorf-Vogelsang vereinigen.

EDUARD SULZER, Präsident Seniorenrat Stadt Brugg



Die heutige mittelschwere Radtour führt um das Wasserschloss herum, dabei werden alle drei Flüsse überquert.

Wir starten auf dem belebten Campus-Platz der Fachhochschule in Windisch und fahren in der Nähe der Klinik Königsfelden und dem römischen Amphitheater vorbei Richtung Hausen. In Mülligen überqueren wir die Reuss, über ein kurzes aber steiles Stück erreichen wir Birmenstorf. Auf dem Veloweg entlang der Hauptstrasse geht es Richtung Gebenstorf. Dort haben wir Gelegenheit zu einem Kaffeehalt, zum Beispiel im gemütlichen Restaurant Frohsinn oder im Cherne. Gestärkt fahren wir durch das elegante Wohngebiet



nach Turgi. Nach dem Überqueren der Limmat geht es hinauf zum Hardbode, einer weiten unbebauten Fläche. Dort hat es fast immer Gegenwind, trotzdem erreichen wir das dicht bebaute Nussbaumen. Nach dem Überqueren der Landstrasse über den Kreisel nehmen wir den Kirchweg nach Kirchdorf. Auf dem Dorfplatz wäre der Landgasthof Hirschen auch eine Gelegenheit zur Einkehr. Über die Tobelstrasse geht es steil hinauf, bis wir das bebaute Gebiet verlassen. Der Aussichtspunkt *Himmelrich* unterhalb des Weilers Tromsberg ist wirklich himmlisch und guter Grund für eine Rast! Wir überblicken das Siggenthal zwischen Baden-Turgi-Gebenstorf (siehe Foto). Anschliessend geht die Fahrt durch das obere Wohngebiet von Untersiggenthal nach Siggenthal-Station. Der Veloweg nach Stilli erfordert unsere ganze Aufmerksamkeit, da wir die Hauptstrasse queren müssen. Über die Aarebrücke bei Stilli erreichen wir Lauffohr. Dem Bruggerberg entlang geht es nach Brugg, wo wir die Aare ein weiteres Mal über die alte Brücke überqueren. Durch die Altstadt erreichen wir das «Rote Haus», das uns zum «Schlusstrunk» einlädt.



Tourbeschreibung: Distanz ca. 33 km, ca. 400 Höhenmeter, Dauer je nach Pausen ca. 3 Stunden. Aufgrund der Höhenmeter und der Distanz wird je nach Kondition ein E-Bike empfohlen.

Pro Senectute Aargau führt in allen 11 Bezirken begleitete Radsporttouren und Mountain-Bike-Touren durch. Diese werden von ausgebildeten Erwachsenensportleitern organisiert und durchgeführt. Die Detail-Programme unter Radfahrten Pro Senectute Aargau www.ag.prosenectute.ch/de/freizeit/kurse.html?section=bewegung_und_sport&category=Radfahren

AKB TWINT – die einfache Bezahl-App

Mit der kostenlosen AKB TWINT App der Aargauischen Kantonalbank bezahlen Sie mit Ihrem Mobiltelefon einfach und sicher in Läden, in Online-Shops, beim Parkieren oder an Automaten. Des Weiteren können Sie jederzeit Geld an Freundinnen oder Freunde senden, empfangen oder anfordern. AKB TWINT ist direkt mit Ihrem Bankkonto bei der AKB verbunden. Zahlungen sind somit in Echtzeit ersichtlich, und Sie behalten stets den Überblick über Ihre Transaktionen.

AKB TWINT ist das digitale Portemonnaie für alle, die ein Privatkonto bei der Aargauischen Kantonalbank besitzen. Mit der AKB TWINT App kann einfach, sicher und schnell via Smartphone an der Kasse, im Restaurant oder im Hofladen und im Supermarkt bezahlt werden. Geld kann innert Sekunden an Freundinnen, Freunde oder Bekannte gesendet werden. Dank der direkten Kontoanbindung werden Ausgaben und Einnahmen direkt Ihrem Bankkonto abgebucht oder gutgeschrieben.

Eine App, viele Funktionen

Die AKB TWINT App kann aber noch mehr. Sie können beispielsweise Geld an Hilfsorganisationen spenden, die Parkgebühr bezahlen oder sogar Bargeld beziehen. Auch Versicherungen abschliessen oder Kaffee bestellen ist mit wenigen Klicks direkt in der App möglich.

Sicherheit nach Schweizer Standards

Die AKB TWINT App garantiert ein Höchstmass an Sicherheit und Datenschutz. Mittels PIN-Code, Touch ID oder Face ID kann der Zugang geschützt werden. Falls Sie Ihr Smartphone verlieren sollten, kann Ihr TWINT-Account jederzeit telefonisch gesperrt werden. Bei TWINT werden weder Ihr Geld noch Ihre Daten direkt auf dem Smartphone gespeichert. Alle Transaktionen finden in einer gesicherten Umgebung statt. TWINT ist somit eine sehr sichere Bezahl-App und macht das Leben einfacher.

Die Vorteile auf einen Blick

- Direkte Anbindung ans AKB Bankkonto
- Bargeldlos an der Ladenkasse und in Online-shops mit dem Smartphone bezahlen
- Bei vielen öffentlichen Parkplätzen die Parkgebühr mit AKB TWINT begleichen
- Aus der AKB TWINT App direkt digitale Gutscheine kaufen oder Spenden tätigen
- Auf einfachste Weise Geld senden, anfordern oder aufteilen
- Kundenkarten und Mitgliederausweise in der App hinterlegen und beim Bezahlen profitieren

Voraussetzungen

- Ein AKB Privatkonto
- Aktiver und gültiger, persönlicher AKB e-Banking-Vertrag
- Smartphone (mit iPhone Betriebssystem ab Version 14 oder Android ab Version 7)
- Schweizer Mobilnummer und Wohnsitz in der Schweiz

Registrierung

Die AKB TWINT App können Sie via App Store für iPhone-Nutzerinnen und -Nutzer oder via Google Play Store für Android-Nutzerinnen und -Nutzer herunterladen. Der Download sowie der Einsatz der AKB TWINT App sind kostenlos. Die Registrierung ist einfach – Sie werden in wenigen Schritten durch den Registrierungsprozess geführt. In Ihrer AKB Geschäftsstelle erklärt man Ihnen gerne, wie schnell Sie TWINT nutzen können. Weitere Informationen finden Sie unter www.akb.ch/twint

Mentale Mobilität mit ganzheitlichem Gedächtnistraining

Mentale Fitness ist in aller Munde. In den gedruckten Medien findet man Rätsecken, die digitale Welt lockt mit neuen Apps und Probeabos. Auch die Neurowissenschaft beglückt uns mit neuen Erkenntnissen wie: «Bis ins hohe Alter bilden sich neue Nervenzellen und Verbindungen» (Plastizität) oder bestätigen Bekanntes: «Was nicht gebraucht wird, wird vergessen». SILVIA SUTER



Das Gedächtnis regelmässig zu trainieren, gehört zu einem willkommenen Lebensstil. Es ist genauso wichtig wie ausreichend Bewegung, guter Schlaf und gesunde Ernährung. Es gibt also gute Gründe, sich mit dem Thema «Hirngesundheit» auseinanderzusetzen, denn diese trägt eriesenermassen zu einer idealen Lebensqualität bei. Das Gehirn ist ein leistungsfähiges und komplexes Organ und will immer wieder gefordert werden. In diesem Zusammenhang kann man auch von einer «mentalen Mobilität» reden, denn geistig beweglich bleiben, ist auch ein Schutzfaktor im Alter. Es ermöglicht uns, länger selbständig und autonom zu bleiben. Kurz gesagt:

Mental mobil sein – mobil bleiben bringt uns weiter.

Unser Gedächtnis hat die Fähigkeit unzählige Umweltreize aufzunehmen, zu bearbeiten und zu speichern, um sie dann für den Abruf wieder bereitzustellen. Das Verarbeiten (Encodierung) ist ein wichtiger Prozess, da hier entschieden wird, was wichtig ist, wie es zugeordnet, benannt und verknüpft wird. Das geschieht in unserem Arbeitsgedächtnis und kann gut trainiert werden.

Je besser uns das gelingt, desto leichter können wir die Information aus dem Langzeitgedächtnis wieder abrufen.

Genau diese Funktionen kennzeichnen das ganzheitliche Gedächtnistraining und vertiefen sich wirksam im Alltag. Dabei werden beide Hirnhälften aktiviert und die folgenden Trainingsziele verfolgt: Sinne schärfen durch Wahrnehmung, Merkfähigkeit, logisches Den-

ken sowie räumliches Vorstellungsvermögen. Sprache und Rechnen kommen spielerisch zum Zug. Mit Bewegungen stärken wir die Koordination und lernen, uns fokussiert auf etwas zu konzentrieren. So wird ganzheitlich die mentale Mobilität angesprochen.

Humor und Kreativität

Ein effektives Training kann mit Humor und Kreativität in einer Gemeinschaft anwendbar gefördert werden. Während trainieren und lernen individuell sind (geschieht unbewusst und nebenbei), wirkt der Austausch mit Gleichgesinnten bereichernd und bestärkt die Motivation dranzubleiben.

Das Gehirn ist nicht nur ein Gefäss, das gefüllt werden soll, sondern ein Feuer, das gezündet werden will.

Plutarch (griech. Philosoph 45 n Chr.)

Um dieses *Feuer* zu entfachen, braucht es Neugier und Emotionen. Wenn wir Informationen und Reize mit positiven Emotionen verbinden, verstärken wir die Verankerung im Langzeitgedächtnis und wir erinnern uns schneller.

TIPP 1: Was war letzte Woche Ihr schönstes Erlebnis? Was hat es dazu gemacht, fühlen Sie noch die Emotionen? Wer war dabei? Wem haben Sie es erzählt? Geniessen Sie nochmals den beglückenden Moment.

Unsere Neugier hält uns mental beweglich und treibt uns an, die Bereitschaft für lebenslanges Lernen zu bewahren.

Wir brauchen den Appetit der Neugier, um in den Genuss neuer Entdeckungen zu kommen

Dieses Zitat von Ernst Ferstl bringt es auf den Punkt. Schärfen Sie ihre Wahrnehmung für die Umwelt, indem Sie diese mit allen Sinnesorganen aufnehmen.

TIPP 2: Achten Sie beim nächsten Waldspaziergang auf die verschiedenen Grüntöne, beschreiben Sie, wie sich Moos, Rinde, Blätter, Pilze oder Steine anfühlen und was Sie riechen können, welche Geräusche Sie zuordnen können oder ob es still ist. Das ist eine gute Übung für zwei oder mehr Personen. Hören alle das Gleiche? Je genauer Sie etwas beschreiben, desto besser entwickelt sich Ihr Sprachschatz.

Sind Sie allein unterwegs, dann merken Sie sich das Erlebte und erzählen es dann weiter. Dadurch werden auch die Merkfähigkeit und das räumliche Denken trainiert.

Um geistig mobil zu bleiben, hilft es, gewohnte Pfade auch mal zu verlassen und etwas Gewohntes anders zu machen. Das kann gut im Alltag eingebaut werden.

TIPP 3: Mit der ungeübten Hand Zähne putzen, die Zeitung von hinten nach vorn lesen, einen neuen Einkaufsort wählen, ein Kochrezept verändern, beim Spielen die Spielregeln neugestalten, statt telefonieren den Nachbarn besuchen oder beim Laufen das ABC vorwärts und rückwärts buchstabieren. (Koordination) Auch Neues wagen, fördert unser Gedächtnis.

TIPP 4: Begeistern Sie sich für, Tanz, Kunst, Geschichte oder stimulieren Sie ihre Kreativität, besuchen Sie Ausstellungen oder lernen Jonglieren. Die Welt ist voller magischer Dinge. Die Merkfähigkeit ist eine wichtige Lebens-

kompetenz. Die Gedächtnisspanne, sich mehrere Dinge im Arbeitsgedächtnis zu merken, kann mit unterschiedlichen Übungen verbessert werden.

TIPP 5: Namen merken durch Verknüpfen mit passenden Eselsbrücken, denn eine Information mit einem Bild oder einer Geschichte zu verweben (je verrückter desto besser), erhöht den Zugriff zur richtigen Zeit. Silben aufzählen und behalten, Memory spielen, Text lesen und dann erzählen. Täglich eine kleine Übung und die mobile Denkmaschine bleibt beweglich.

Die Verarbeitungsgeschwindigkeit ist die Fähigkeit, eine erhaltene Information zu verstehen und darauf zu reagieren. Sie unterstützt uns beim Problemlösen, beim logischen Denken und kann auditiv (über das Gehör) oder visuell aufgenommen werden. Diese kann im Alter verlangsamt sein. Die gute Nachricht ist, auch das können wir trainieren und damit beweglicher bleiben.

TIPP 6: Muster und Formen erkennen, Unterschiede wahrnehmen, Puzzeln, Tangram, Logical Rätsel können unterstützend wirken. Die Lesegeschwindigkeit üben, dabei alle *und* sowie *in* Worte markieren und wiederholen. Das sind Übungen, die sehr gut allein und im eigenen Tempo gemacht werden können. Dafür sind Apps oder Onlineprogramme auch sehr hilfreich (Abogebühren vergleichen und prüfen).

An Gedächtnistrainingskursen werden Ihnen weitere Strategien vorgestellt und geübt. Der Schweizerische Verband für Gedächtnistraining (SVGT) setzt sich für die Förderung und Verbreitung des ganzheitlichen Gedächtnistrainings ein. Die Anwendung von unterschiedlichen Trainingsformen ist Voraussetzung um unser Gehirn im Alltag ganzheitlich, effektiv und laufend zu stärken.

Zur Autorin

Silvia Suter, zertifizierte Gedächtnistrainerin, Erwachsenenbildung SVEB. Engagiert im Vorstand des schweizerischen Verbandes für Gedächtnistraining (SVGT) sowie als Moderatorin für Kursleiter Erfahrungstagungen. Gerontologische und beraterische Weiterbildungen im Rucksack und damit als Kursleiterin und Referentin unterwegs. Kontakt: www.hirnwork.ch, silvia.suter@bluewin.ch

Stärken Sie mit Spass Ihre mentale Mobilität

Merken Sie sich die Bilder und Kombinationen. Decken Sie die Felder ab. Welche Sportarten konnten Sie sich merken? Welche Reihenfolge? Was ist das Gemeinsame?



Nach welcher logischen Reihenfolge kann die Reihe fortgesetzt werden?

A	C	B	D	C	?
8	4	12	6	8	?

Vor zehn Tagen war Sonntag. Welcher Tag ist übermorgen? _____

Die Wörter wurden durcheinandergeschüttelt. Ordnen Sie die Buchstaben.

däGcnihes	?	ningaTir	?	gegWBuen	?
toiMlibät	?	vraBerSondinene	?	geNruie	?

Die Auflösungen zu den Fragen finden Sie auf unserer Website www.asv-ag.ch/magazin/

JAMES®

Unsere Notrufuhren für Zuhause und Unterwegs

Alarmierung an Kontakte und/oder Notrufzentrale

Genaue Ortung im Alarmfall (GPS)

Gesundheitswerte
Schrittzähler & Puls-messung

Uhr kann jederzeit angerufen werden

Inaktivitätsalarm

Erinnerungsfunktion & Kalender

Ausführliche Informationen und Sofortbestellung

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



Genussreise
inklusive
Getränkpaket

7 Tage ab
CHF 990* p.P.

Auf dem Fluss zum vollen Genuss
BASEL-TRABEN-TRARBACH-BASEL
MS EDELWEISS



Genussreise, Weinreise, Kulinarikreise – wie man es auch nennen mag, es ist vor allem eine Flussreise, die den schönsten Seiten des Lebens frönt und den Genuss zum Programmmittelpunkt macht. Verbinden Sie prächtige Flusslandschaften mit kulinarischen Leckerbissen und edlen Tropfen.

- TAG BASEL** Individuelle Anreise nach Basel. Einschiffung und um 15.00 Uhr «Leinen los!».
- TAG ELTVILLE** Flussfahrt bis zum Rheingau. Ankunft in Eltville. Die Altstadt wird auch als Wein-, Sekt- und Rosenstadt bezeichnet. Stadtführung⁽¹⁾ mit Sektumtrunk in der kurfürstlichen Burg.
- TAG TRABEN-TRARBACH** Fahrt entlang der Mosel. Ankunft in Traben-Trarbach. Besuch⁽¹⁾ des teils mehrstöckigen und hunderte Meter langen Kellergewölbe mit anschließender Weinprobe.
- TAG KOBLENZ-RÜDESHEIM** In Koblenz historische Stadtführung⁽²⁾ mit Marktfräulein Lisbeth. Fahrt nach Rüdesheim und Verkostung (inkl.) eines Spätburgunder Rotweins der Region. Abends empfehlen wir einen Spaziergang.
- TAG SPEYER** Flussfahrt nach Speyer. Ausflug (inkl.) durch den Pfälzerwald nach Lambrecht. Fahrt im Kuckucksbähnle mit kulinarischer Stärkung. Bustransfer nach Neustadt mit kurzem Stopp. Transfer zum Schiff und Abendessen.
- TAG STRASBOURG** Ankunft in Strasbourg und Ausflug⁽¹⁾ ins Elsass. Verköstigung von Crémant, regionalen Weinen und einem traditionellen Kugelhopf. Im Restaurant Mittagessen mit elsässischen Spezialitäten. Am Nachmittag freie Zeit. Während des Abendessens Weiterfahrt.
- TAG BASEL** Ausschiffung nach dem Frühstück und individuelle Heimreise.

Reisedaten 2023 Es het solangs het Rabatt

09.09.–15.09.	350	21.09.–27.09.	350
15.09.–21.09.	350	27.09.–03.10.	450

- Unsere Leistungen**
- Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord
 - Vegetarische Menüoptionen
 - Vegane Mahlzeiten auf Voranmeldung
 - Getränkepaket (Wasser, Softdrinks, Hauswein, Hausbier und Sekt)
 - Verkostung Assmannshäuser Höllenberg
 - Fahrt im historischen Kuckucksbähnle inkl. Snack
 - Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
 - Persönliche Reiseunterlagen
 - Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	1440
2-Bettkabine Hauptdeck	1540
2-Bettkabine Mitteldeck hinten, franz. Balkon	1840
2-Bettkabine Mitteldeck, franz. Balkon	1940
2-Bettkabine Oberdeck hinten, franz. Balkon	2140
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	2240
Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck	190
Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck	790
Zuschlag Alleinbenutzung Mitteldeck ⁽⁶⁾	0
Ausflugspaket (3 Ausflüge)	135

⁽⁶⁾ Limitierte Kabinenanzahl ohne Zuschlag, regulärer Preis auf Anfrage



Weinkellergewölbe «Unterwelt»



MS Edelweiss



THURGAU TRAVEL

Weitere Geniesser-Flussreisen



8 Tage ab CHF 2150 p.P.

Genuss der Sinne
NEU LINZ-WIEN-BUDAPEST-LINZ
MS THURGAU PRESTIGE

KOCHKURS IN BUDAPEST MIT MITTAGESSEN

Reisedaten 2023
18.08.–25.08. 15.09.–22.09.



9 Tage ab CHF 2185 p.P.

Genuss der Sinne
NEU BASEL-AMSTERDAM-BASEL
MS THURGAU GOLD

GIN-WORKSHOP IN DORDRECHT

Reisedaten 2023
20.08.–28.08. 13.09.–21.09.



8 Tage ab CHF 2180 p.P.

Genuss der Sinne
NEU SAARBRÜCKEN-HEIDELBERG
MS THURGAU CASANOVA

KULINARISCHER RUNDGANG IN HEIDELBERG

Reisedaten 2023
Saarbrücken-Heidelberg Heidelberg-Saarbrücken
20.09.–27.09. 11.10.–18.10.
04.10.–11.10.



Informationen oder buchen
thurgautravel.ch
Gratis-Nr. 0800 626 550

Amriswilerstrasse 12 | 8570 Weinfelden | Tel. 071 552 40 00 | info@thurgautravel.ch

⁽¹⁾ Im Ausflugspaket enthalten, vorab buchbar | ⁽²⁾ Fak. Ausflug nur an Bord buchbar | Programmänderungen vorbehalten | *Günstigste Kategorie, Rabatt bereits abgezogen

Musik – Massage für das Gehirn

Können Sie sich eine Welt ohne Musik vorstellen? Wohl kaum. Es ist faszinierend, dass Musik in allen Kulturen schon immer eine Rolle gespielt hat. Menschen in der ganzen Welt reagieren ähnlich auf Musik. Musik tut gut und kann entspannen, trösten, aktivieren, motivieren und vieles mehr. Musik kann aber noch viel mehr: Unabhängig vom Alter verbessert sie unsere Gehirngesundheit und -fitness und macht uns schlauer, glücklicher, kreativer und produktiver. Das tönt fast zu gut, um wahr zu sein, oder? DR. BARBARA STUDER, Hirncoach AG, Bern

Unser Gehirn reagiert auf Musik

Fortschritte in den Neurowissenschaften haben den Blick ins Gehirn ermöglicht und heute gibt es sogar einen eigenen Forschungsbereich «Neuromusikologie», der sich mit dieser Frage auseinandersetzt. Die Befunde zeigen auf, dass das Spielen von Musik eine von wenigen Aktivitäten ist, welche beide Hirnhemisphären und sozusagen alle Areale des Gehirns simultan aktiviert. Solche Befunde können erklären, warum das Machen aber auch schon nur das Hören von Musik, von Instrumentalmusik im Speziellen, einen positiven Einfluss auf Merkfähigkeit, Konzentration, flexibles Denken, sprachliche Fähigkeiten und Koordinationsfähigkeit haben.

Musik verändert aber nicht nur die Informationsverarbeitung im Gehirn, sondern beeinflusst auch die chemischen Botenstoffe im Gehirn. So führt das Hören von Musik zu einer erhöhten Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin. Dopamin ist sozusagen unser «Motivationsmolekül» und ein wichtiger Bestandteil unseres Belohnungssystems. Zudem erhöht das Hören von live Musik oder das Musizieren oder Singen gemeinsam mit anderen das Hirnhormon Oxytocin. Oxytocin ist unser Bindungshormon und stärkt das Wir-Gefühl und Vertrauen. Beide dieser Hormone reduzieren Stressreaktionen und erhöhen das Wohlergehen.

Es ist nie zu spät

Es ist klar, dass es nie zu spät ist, um von Musik zu profitieren. Tatsächlich kann das Hören von Musik das Gedächtnis älterer Personen verbessern. Grossflächige Untersuchungen zeigen, dass ältere Personen, die regelmässig singen, tanzen oder ein Instrument spielen, einen kognitiven Gewinn haben. Gemäss diesen Untersuchungen schützt Musik stärker als andere Hobbies vor Gedächtnisproblemen und kognitivem Abbau. Eindrücklich ist zudem die Wirkung von Musik bei Menschen mit demenziellen Erkrankungen. Musik kann bei ihnen Erinnerungen und Lebensgeister reaktivieren und als effektive Therapie eingesetzt werden.



Hausmusik Genossenschaft zusammen_h_alt Winterthur

Zur Autorin

Dr. Barbara Studer ist Initiatorin & Mitgründerin der Hirncoach AG www.hirncoach.ch/ mit Sitz in Bern. Sie ist Neurowissenschaftlerin und Hirnforscherin sowie Expertin für Hirngesundheit und doziert an der Universität Bern und anderen Institutionen.

Im Gespräch mit den singenden Turnerinnen

Einmal pro Monat treffen sich jeweils am Dienstagabend einige ehemalige Turnerinnen zum gut einstündigen Singen. ESTHER EGGER



Als ich eintreffe, ist die Runde im gemütlichen Stübli der Pizzeria in Nussbaumen bereits in angeregtem Gespräch. Es wird beinahe etwas schwierig, mein Anliegen anzubringen, denn alle möchten vor dem Singen noch schnell ihre Pizza oder einen feinen Salat bestellen – «damit wir dann genug gestärkt sind» – so meinen alle schmunzelnd. Schnell ist klar, diese gemütliche Runde braucht keinen Fürsprecher fürs Musizieren und Singen, denn sie wissen um deren Wert. Die Singrunde findet zudem immer statt: «Diese Regelmässigkeit ist Garant für die Beständigkeit», meint Dora Graf. Einzig die Corona-Zeit hat einen Unterbruch gefordert, aber es war immer klar, dass so bald wie möglich wieder gesungen wird.

Bis 2004 bildete diese engagierte Runde die Nussbaumer Frauenturngruppe. Viele kennen sich schon gegen 50 Jahre und man spürt ihren freundschaftlichen Zusammenhalt sehr gut. So war auch nie ein Thema, zu diesem Singkreis Männer einzuladen. «Das wäre nicht mehr dasselbe und beim Plaudern haben wir ohnehin andere Themen» meint eine Teilnehmerin.

Dora Graf ist die Patin dieser Singrunde. Nachdem die sportlichen Aktivitäten etwas in den Hintergrund getreten sind, war ihr wichtig, dass die Kontakte untereinander weitergeführt werden. So ist auch klar, das Alter spielt keine Rolle, auch wenn die Stimmen nicht mehr so ganz voll tönen wie in jüngeren Jahren.

«Gemeinsam älter werden gibt Mut und gegenseitige Unterstützung.»

Bald darf das 20-jährige Jubiläum gefeiert werden. Auf meine Frage nach einem Jubiläumskonzert wird lachend abgewinkt, aber wer weiss, vielleicht kommt doch noch etwas zustande. Das wäre möglicherweise Werbung, um auch Nachwuchs für diese Gruppe zu finden.

Mehr als nur das Hirn gefordert

Heute vertritt Dora die abwesende Heidi, welche ansonsten gemeinsam mit einer Kollegin die musikalische Begleitung auf der Gitarre übernimmt. Heidi ist auch verantwortlich für die Auswahl der jeweiligen Lieder. Das Repertoire der singenden Turnerinnen ist sehr breit, sie singen alle Stilrichtungen und in vielen verschiedenen Sprachen. Was ganz speziell dazu beiträgt, dass nicht nur die Stimmen fit bleiben, die Atmung gut kontrolliert und trainiert wird, sondern auch die geistige Beweglichkeit erhalten bleibt.

Gut fürs Gemüt

Alle Anwesenden sind sich einig, es ist schön, nach vielen Jahren Turnverein keine Verpflichtungen mehr zu haben und weder für eine Turnvorstellung noch für ein Konzert üben zu müssen.

«Wir treffen uns aus Freude am Singen und an der Kollegialität.»

Nebst dem Singen ist der Austausch ebenso wichtig, es gibt immer viel zu erzählen und etliche Lieder lassen alte Erinnerungen an frühere Feste wieder aufleben. Alle sind sich einig, so lange es nur einigermaßen geht, sind sie mit dabei.

Veranstaltungen

Themenanlass ASV «Umbau oder Umziehen?»

Selbstbestimmt und stressfrei Wohnen auch im Alter

31. August 2023, 14.15 Uhr, Kino Odeon Brugg

Detailprogramm wird rechtzeitig versandt sowie aufgeschaltet auf www.asv-ag.ch/aktuell/

Module Weiterbildungen für Seniorenorganisationen und Interessierte

Zusammenleben der Generationen / Beispiele aus der Praxis

21. September 2023, 9 – 12 Uhr, Grossratsaal Aarau

Mehr unter www.asv-ag.ch/weiterbildungen/

Tag der älteren Menschen

Alter schützt vor Liebe nicht – aber Liebe schützt vorm Altern

30. September 2023, 8.30 bis ca. 12 Uhr im Kultur und Kongresshaus (KuK) Aarau

Mitglieder ASV

Gönnerverein Altersbetreuung, Holziken

Seniorenrat Region Baden (SRRB)

Seniorenrat Stadt Brugg (SRB)

Verein Pensionierter ABB Aargau (VP ABB)

vaka (Gesundheitsverband Aargau), Pro Senectute Aargau, Innovage Aargau, Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Senevita am Maiengrün, Städte Aarau, Baden, Gemeinden: Biberstein, Fischbach-Göslikon, Hausen, Niederwil, Oberrohrdorf, Rottenschwil, Stregelbach, Unterentfelden, Untersiggenthal, Veltheim, Wettingen, Regionale Kommission für Altersfragen Windisch, Alterskommission Ehrendingen, Seniorenräte Eendingen, Gipf-Oberfrick, Würenlingen, Fachstelle Altersfragen Zofingen, Seniorenorganisation Zufikon sowie gegen 90 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 6. Oktober 2023

Redaktionsschluss 6. September 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 Peter Beutler, TCS Fahrzentrum Frick, Edi Sulzer, Heinz Dübendorfer, Carmen Frei

Gestaltung und Druck gndruck AG, Bachenbülach

Papierqualität Mix FSC-zertifiziertes Papier

Unsere Umfrage zum ASV Fokus 60+ finden Sie auf der Website unter www.asv-ag.ch / Aktuell