

# ASV Fokus 60+

4 | 2023

## Generationen

Hopp-la / Gesundheitsförderung Aargau S|4

## Der ASV im Gespräch

Susann Jäggi, Geschäftsübergabe Librium S|6

## Weiterbildungen

Generationenpolitik S|10

## Zivilschutzdienst

Einsatz im Pflegeheim S|12



# Editorial

## Liebe Leserinnen und Leser



Adventszeit, die Zeit der Besinnung, der Lichte, des Zusammenseins und der Familien. Gerade in einer Zeit von Verunsicherung, einer unstablen Weltpolitik, von Kriegen und Leid, sollten wir dies noch bewusster leben.

Doch alleine schon unsere heterogene Gesellschaft stellt Anforderungen an ein gutes und erfolgreiches Zusammenleben untereinander.

Die verschiedenen Generationen müssen wieder vermehrt aufeinander zugehen. Denn, nur wenn man sein Gegenüber kennt, seine Wünsche, Ängste, aber auch ungewohnte Ideen respektiert, kann Akzeptanz und Respekt entstehen.

Dem ASV ist ein gutes Miteinander der Generationen sehr wichtig. In dieser Nummer deshalb mehr dazu.

Das Projekt Hopp-la von Gesundheitsförderung Aargau vereint Begegnung und Bewegung zwischen den Generationen auf optimale Art. Die Freude der Beteiligten ist schon auf unserem Titelfoto zu spüren.

Nachfolgeregelungen in Firmen, das wissen viele Betroffene, sind nicht immer einfach. Junge haben andere Vorstellungen einer erfolgreichen Geschäftsführung. Wie eine Übergabe gut gelingen kann, lesen Sie im Gespräch mit Susann Jäggi, Buchhändlerin und ehemalige Inhaberin der Buchhandlung Librium in Baden.

Der ASV hat sich in einem Weiterbildungsmodul dem Thema Generationen gewidmet. Generationenverbindende Projekte in Gemeinden wurden erörtert und neue Ideen gesammelt.

Der Zivilschutz, eine Organisation zum Schutze der Bevölkerung. Wussten Sie, dass die sogenannten «Zivis» auch wertvolle Unterstützung in Pflegeheimen leisten? Junge Menschen schenken dabei älteren Menschen Freude, knüpfen wertvolle Kontakte und beide Generationen dürfen voneinander lernen.

Weihnachten naht, suchen Sie noch Ideen für ein spezielles Geschenk? Wir haben verschiedene Tipps für Sie.

Nun wünsche ich Ihnen eine besinnliche, stimmungsvolle und verbindende Adventszeit sowie frohe Weihnachtstage.

Esther Egger  
Präsidentin ASV



## Inhaltsverzeichnis

- 3 | Neue Geschäftsführung  
Fachstelle Alter und Familie  
Kanton Aargau
- 4 | Hopp-la / Gesundheitsförderung Aargau
- 6 | Der ASV im Gespräch  
mit Susann Jäggi
- 8 | Geschenkideen für Gross  
und Klein
- 10 | Weiterbildungen  
Generationenpolitik
- 12 | Zivilschutzdienst im Pflegeheim
- 14 | EXPOsenio 2024
- 15 | AKB Nachlassplanung
- 16 | Veranstaltungen

# Neue Geschäftsführerin Fachstelle Alter und Familie

Am 1. November 2023 durfte ich die Leitung der Fachstelle Alter und Familie (FAF) des Kantons Aargau übernehmen. Mein Name ist Lis Lüthi, ich wohne zusammen mit meinem Mann und unseren zwei bald erwachsenen Söhnen in Holziken. In meiner Freizeit lese und wandere ich gerne. LIS LÜTHI

Von Beruf bin ich Betriebswirtschafterin HF und habe einen Masterabschluss in Public Management. Ein wesentlicher Teil meines Berufslebens habe ich mich mit sozial- und gesundheitspolitischen Fragen beschäftigt. Viele Jahre davon in

der Abteilung Gesundheit des Departements Gesundheit und Soziales (DGS) des Kantons Aargau. Mein beruflicher Weg hat mich anschliessend zum Regionalverband Suhrental und in den Kanton Luzern als Abteilungsleiterin Alter und Existenzsicherung des Kantons Luzern geführt.

Die Freude und das Interesse an älteren Menschen sind mit dem zunehmenden eigenen Alter werden gewachsen. Gerne erinnere ich mich an meine liebevolle Grossmutter, welche mir oft Geschichten aus ihrer Kindheit erzählt hat. Heute sind es meine Eltern, welche unseren Kindern Geschichten von früher erzählen, und irgendwann werde ich vielleicht meinen Enkeln Geschichten aus meiner Jugendzeit erzählen.

Ich freue mich nun sehr, die grossartige Arbeit, welche meine Vorgängerin Christina Zweifel mit ihrem Team geleistet hat, weiterführen zu dürfen und mich zusammen mit verschiedenen Partnern, insbesondere dem ASV, dafür einzusetzen, dass ältere Menschen im Kanton Aargau selbstbestimmt und mit einer hohen Lebensqualität leben können.



Konrad Schneider, Vizepräsident des ASV, heisst Lis Lüthi im Namen des ASV willkommen und wünscht ihr einen guten Start. Wir freuen uns auf gemeinsame Projekte!

www.Liegenschaftsverkauf.ch  
mit HERZ



**Als soziale Institution mit einer  
Abteilung für Liegenschaftsverkauf  
begleiten wir Sie einführend und fair.**

Sternschnuppen GmbH, Matthias Frutig  
062 77 505 85, ganze Schweiz  
info@liegenschaftsverkauf.ch

## In eigener Sache

### Wir suchen Sie!

Sind auch Sie interessiert an alterspolitischen Themen und hätten Sie Lust, sich aktiv dafür einzusetzen oder würden Sie uns gerne in der Administration unterstützen?

Wir suchen in unseren Vorstand engagierte Personen.

Scheuen Sie sich nicht und melden Sie sich für ein unverbindliches Gespräch bei [esther.egger@asv-ag.ch](mailto:esther.egger@asv-ag.ch).

# Projekt Hopp-la trägt im Kanton Aargau erste Früchte

Die Stiftung Hopp-la führt in Zusammenarbeit mit dem Kanton Aargau (Programm Gesundheitsförderung im Alter, Departement Gesundheit und Soziales) die generationenverbindenden Bewegungskurse «Hopp-la Fit» und «Hopp-la Tandem» im Kanton ein. Das Interesse seitens Aargauer Gemeinden und Altersorganisationen ist gross.

BENJAMIN KESSELRING

Hopp-la setzt sich seit zehn Jahren für die generationenverbindende Bewegungs- und Gesundheitsförderung ein. Zu den Aktivitäten, die sich in der Praxis besonders bewährt haben, gehören auch *Hopp-la Fit* und *Hopp-la Tandem*. Intergerenerative Bewegungsaktionen stärken über Bewegung, Spiel und Spass die physische, die psychische und die soziale Gesundheit.

Sie vereinen trainingswissenschaftliche (Kraft- und Gleichgewichtsübungen) wie auch soziale Aspekte (intergenerative Beziehungen fördern). Nebst den individuellen positiven Effekten für Jung und Alt entstehen auch ein gesellschaftlicher Mehrwert und ein volkswirtschaftlicher Nutzen, indem ein Beitrag zur Sturzprävention geleistet wird.

*Es war wunderschön, wieder einmal  
etwas mit Kindern gemeinsam zu machen.  
Ich fühle mich belebt.  
Kursteilnehmerin*

## **Hopp-la Tandem im Kanton Aargau**

*Hopp-la Tandem* ist eine Bewegungsaktion im

institutionellen Setting. Kinder einer Kita besuchen mit ihrer Betreuungsperson regelmässig Bewohnende einer Alterseinrichtung, wo sie sich unter Anleitung gemeinsam mit den betagten Menschen bewegen. Diese Begegnungen hinterlassen viele positive Effekte: Die älteren Menschen lassen sich von der Bewegungsfreude der Kinder anstecken und getrauen sich, ihren Bewegungsradius auch ohne Rollator zu erweitern. Die Kinder ihrerseits verlieren ihre Berührungängste gegenüber älteren Menschen und es entstehen viele Freudenmomente – zuweilen gar neue Beziehungen zwischen Alt und Jung.

## **Erste Angebote**

Im Rahmen von gesundheitsfördernden Angeboten im Aargau engagieren sich Altersinstitutionen in den Gemeinden Mellingen, Baden, Hägglingen und Frick mit einem neuen *Hopp-la Tandem* Angebot; weitere Standorte haben zugesagt, generationenverbindende Aktivitäten (*Hopp-la Fit* und *Hopp-la Tandem*) einzuführen. Durch die regelmässigen Begegnungen werden die Kinder mit Themen wie Altern und Tod konfrontiert, was ihren Erfahrungsschatz und ihr Verständnis für die ältere Generation erweitert. Für die älteren Menschen bieten intergenerative Begegnungen die Möglichkeit, ihre Lebenserfahrungen weiterzugeben, zum Wohlergehen anderer beizutragen und sich aktiv in die Gesellschaft einzubringen.

## **Die ganze Institution miteinbinden**

Beim Besuch einer *Hopp-la Tandem* Lektion im Alterszentrum Bruggbach in Frick war augenfällig, wie ernsthaft und gut organisiert die Verantwortlichen diese intergenerativen Bewegungsstunden durchführen.



Die Bewegungspädagogin von *Hopp-la*, Susanne Hüglin Berger, meint dazu:

***Es braucht Mitarbeitende, die Betagte im Rollstuhl zur Stunde fahren, sonst könnten diese gar nicht teilnehmen.***

Dass älteren Menschen sehr wichtig ist, beim *Hopp-la Tandem* dabei zu sein, zeigt die Aussage einer Aktivierungstherapeutin:

***Ruedi hat sogar seinen Arzttermin verschoben, damit er an der Hopp-la Tandem Stunde teilnehmen kann.***

#### **Einführung am Beispiel Fricktal**

Im Rahmen des Vorprojektes wurden im Fricktal Gespräche mit Gemeinden sowohl in Böztal, Mettauertal, Laufenburg, Gipf-Oberfrick, Frick, Stein, Möhlin und Rheinfelden geführt. Die Idee, ein generationenverbindendes Angebot aufzubauen, traf allgemein auf Begeisterung und wurde von Aussagen wie, «*Sie kommen gerade zur richtigen Zeit*», begleitet. Indes scheiterte die konkrete Umsetzung bei vielen interessierten Gemeinden und Organisationen an der kurzen Umsetzungszeit oder an den hohen Projektanforderungen. Umso erfreulicher ist es, dass der Aufbau gesundheitsfördernder Angebote dennoch gelingt. Dazu trägt in hohem Masse das finanzielle Engagement des

Hauptsponsors «Spitex Förderverein Fricktal» sowie die Zuschüsse weiterer Sponsoren bei.

#### **Schrittweise Umsetzung im Kanton Aargau**

Drei Altersinstitutionen, zwei Kitas, vier ausgebildete Kursleiter:innen und drei Kursleitende, die für die Ausbildung «Generationen in Bewegung» im November 2023 angemeldet sind, wagen gemeinsam den Schritt in die Umsetzung. Sie werden dabei vom Projektleitungsteam begleitet. Die *Hopp-la* Lektionen werden regelmässig einmal pro Woche angeboten.

Zu den vier Standorten, die bereits gestartet sind (Frick, Mellingen, Baden, Hägglingen) sind mit Brugg, Laufenburg, Rheinfelden und Birmensdorf weitere Standorte im Kanton Aargau dabei, intergenerative *Hopp-la Tandem* Stunden aufzugleisen und im Jahr 2024 mit deren Durchführung zu beginnen.

Es ist erfreulich, dass dank der Vereinbarung mit dem Programm «Gesundheitsförderung im Alter» im Kanton Aargau die generationenverbindenden Aktivitäten so breit eingeführt werden können. Dies erhöht die Lebensqualität von vielen älteren Menschen spürbar und zeigt, dass auch betagte Menschen durch körperliche Aktivität und sozialen Austausch im besten Sinne «einen belebten Alltag» führen können.



#### **Kontaktpersonen Projekt Hopp-la im Kanton Aargau**

Martin Lang, [martin.lang@hopp-la.ch](mailto:martin.lang@hopp-la.ch); Severin Eggenschwiler, [severin.eggenschwiler@ag.ch](mailto:severin.eggenschwiler@ag.ch)



# Der ASV im Gespräch mit...

Voll forschender Neugier ist Susann Jäggi den Menschen bei ihrem ersten Besuch in Baden begegnet. Den ganzen Tag über stellte sie sich Fragen wie: *Werden wir uns kennen lernen, bist du eine Leserin, ein Leser, wirst du eines Tages ein Buch bei uns kaufen? Ist Baden die richtige Stadt?* Der Eindruck war so positiv, dass Susann Jäggi im September 1979 gemeinsam mit einer befreundeten Buchhändlerin die Buchhandlung LIBRIUM, früher noch «Buechlade Oberi Gass», eröffnet hat. Nach nunmehr 40 Jahren hat ihr Sohn die Buchhandlung übernommen. ESTHER EGGER

## *Susann Jäggi, wann wurde Ihre Leidenschaft für das Buch geweckt?*

Ich bin in einer Familie mit vielen Büchern aufgewachsen und Lesen war schon immer meine Leidenschaft. Sehr gerne hätte ich die Matura gemacht und Literatur und Germanistik studiert. Dies wurde mir aber vom Elternhaus verwehrt. Als gute Alternative erschien mir der Beruf einer Buchhändlerin. Diesen Schritt habe ich nie bereut. Durch die breite Bildung die man erhält, konnte ich stets meine Wissbegier stillen. Und doch habe ich anfangs damit geliebäugelt, die Matura nachzuholen. Durch die Zusammenarbeit mit verschiedenen anderen Buchhändlerinnen und -händlern und nach der Gründung einer Gruppe für gemeinsamen Erfahrungsaustausch war mir klar: *«Ich bleibe mit Leidenschaft in meinem Beruf.»* Diese half mir immer wieder, auch unangenehme Dinge besser tragen zu können. Buchhandel ist aber auch Unternehmertum. Dies habe ich Schritt für Schritt gelernt. Dabei war mir der stete Austausch und die Reflektion mit anderen Berufskolleginnen und -kollegen sowie einem Betriebsberater und meinem Treuhänder äusserst wichtig. Dieser Austausch beinhaltete auch gegenseitige Beurteilungen und konstruktive Kritik zur Geschäftsführung.

## *Hat sich das Kundenverhalten in den vergangenen Jahren verändert?*

Ja, so wie sich alles stets verändert. Neue Technologien rufen nach Veränderungen, z. B. der schnelleren Information der Kunden. Zu Beginn hatte ich eher «Angst» vor meinen Kundinnen und Kunden. An der Tagesordnung waren Fragen wie: *«Wer kommt wohl heute und kann ich die Erwartungen erfüllen?»*. Wichtig war mir immer, dass meine Buchhandlung für Jung

und Alt ein wunderbarer Ort ist, der Raum und Ruhe gibt. Beim Hineinkommen soll man die offene Atmosphäre spüren und beim Heraustreten soll es den Menschen besser gehen. Mit unseren Büchern wollte ich anregen und ab und zu wurde gar ein Buch gefunden, dessen Thematik nicht erwartet wurde.

Wichtig war mir stets die Professionalität. Meine Beratung galt den Buchwünschen, so entstanden über die Literatur viele gute Buchfreundschaften. Mein Motto war stets: Wir sind die Fachpersonen und die Kunden sollen erhalten, was sie sich erhoffen. Aber:

## *Der Kunde ist nicht König, denn, wir leben in einer Demokratie!*

Für mich als Unternehmerin galt immer, dass es allen, also auch unseren Mitarbeitenden, den Kunden, dem Pöstler, der das Buchpaket bringt usw. gut geht. So freut es mich sehr, dass im LIBRIUM in den ersten 40 Jahren 17 junge Lernende ausgebildet wurden.

Ich merke heute, dass mich mein Beruf tolerant gemacht hat für ganz Vieles. Das heisst jedoch nicht, dass ich Rassismus, Respektlosigkeit usw. toleriere.

## *Hat sich das Leseverhalten von Jung und Alt verändert?*

1972 während meiner Ausbildung zur Buchhändlerin galt die Meinung, das Buch gibt es nicht mehr lange.

Langjährige Studien belegen jedoch, dass die Anzahl der Lesenden, die es in einer Schulklasse gibt, auch im späteren Leben prozentual gleich bleibt. Das Buch wird ein Leben lang als Begleiter da sein.

Das Leseverhalten ändert sich viel eher mit den Lebensphasen, in welchen man sich gerade befindet. Auch die Digitalisierung hat dies nicht verändert. Durch das E-Book wurden die Verlage angespornt, schönere Bücher zu schaffen, etwas was dieses nicht bieten kann. Der Genuss, auszuwählen, ein Buch in der Hand zu halten, dieses zu spüren, darin zu schmökern, das ist nicht zu ersetzen.

***Eine Buchhandlung ist eine Zauberwelt für Jung und Alt!***

***Was ist Ihr Rezept für eine erfolgreiche Geschäftsübergabe?***

Ich glaube, mein Sohn Laurin hat meine Liebe zu den Büchern geerbt. Doch lange hegte er keine Absicht, das Geschäft einmal zu übernehmen, und auch ich dachte nicht daran. Laurin arbeitete jahrelang in Verlagen. Die Entscheidung, ein Geschäft zu übernehmen, muss aus freien Stücken gefällt werden. Nebst der Liebe zur Literatur muss auch das Interesse für das Unternehmertum da sein.

Laurin hat Germanistik und Geschichte studiert, aber konkret wurde die Geschäftsübernahme erst, nachdem ich meinen Wunsch zur Pensionierung angekündigt habe.

Von grossem Vorteil war, dass Laurin bereits im Geschäft mitgearbeitet hatte und unsere sechs

Mitarbeiterinnen sich diesen Wechsel vorstellen konnten. Er wusste aber, dass ein Nein von mir akzeptiert würde und keineswegs eine Welt zusammen gebrochen wäre.

Natürlich hat es mich sehr gefreut, als Laurin sich das notwendige Rüstzeug durch Weiterbildungen erarbeitet hat.

Die Geschäftsübergabe haben wir sehr intensiv vorbereitet und uns dabei Schritt für Schritt von unserem Betriebsberater sowie dem Treuhänder beraten und begleiten lassen.

Zum Gelingen gehört auf jeden Fall, dass wir Älteren bereit sind loszulassen und die Jungen eigene Wege gehen können. Im Gegenzug müssen junge Menschen bereit sein, Verantwortung zu übernehmen.

Der Schritt der Abnabelung war für mich keinesfalls einfach, so musste ich diesen konsequent vollziehen. Das heisst aber nicht, dass ich in einer Notsituation nicht einspringen würde.

***Die Entscheidung habe ich bisher nicht bereut.***

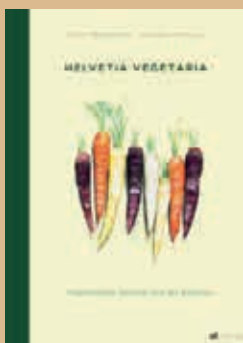
*Laurin Jäggi*

Handel ist Wandel, heisst es. Und so ist die neue Generation im Buchhandel genauso gefordert, auf die ständigen Veränderungen einzugehen und nach guten Lösungen zu suchen.



# Geschenkideen für Gross und Klein

## Buchtipps von Susann Jäggi, Buchhändlerin



### **Vegetarische Rezepte aus der Schweiz** Carlo Bernasconi / Juliette Chrétien

Rösti, Fondue, Äplermagronen – was vereint diese klassischen schweizerischen Gerichte? Sie sind vegetarisch, wie viele andere traditionelle Rezepte. 150 der beliebtesten Klassiker versammelt dieses sorgfältig geschriebene und wunderschön gestaltete Kochbuch. In sieben Regionen eingeteilt, erzählen die Rezepte und interessante Begleittexte viel über die kulinarische Tradition der Schweiz.

Als es 2017 erschien, galt es als das erste Kochbuch zur vegetarischen Schweizer Küche und wurde schnell zu einem Standardwerk. Mit den ergänzenden Texten und den sehr schönen Illustrationen ist es nicht nur ein Lieblingskochbuch geworden, sondern eignet sich ebenso als hochwertiges und langlebiges Geschenk für Kochinteressierte jeden Alters.

AT Verlag, ISBN 978-3-03800-928-3



### **Über die Heiterkeit in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wichtig uns der Ernst des Lebens sein sollte** Axel Hacke

Der Schriftsteller Axel Hacke (geboren 1956) hat schon oft in seinen Büchern gezeigt, wie erleichternd Heiterkeit sein kann. In seinem 200seitigen Essay geht er der Frage nach, ob Heiterkeit überhaupt erlaubt ist und wie wir sie erreichen. Zuerst schreibt er über den leicht angestaubten Begriff, der in vielen von uns eher Abwehr erzeugt. Er nimmt sich das Werk von SchriftstellerInnen und PhilosophInnen vor und zeigt auf, dass Heiterkeit oft schwerer erreichbar ist als der Ernst. Und doch etwas ist, was wir, je älter wir werden, desto mehr nötig haben.

In grosser Offenheit, leicht lesbar und – natürlich – heiter geschrieben.

DuMont Verlag, ISBN 978-3-8321-6808-7

## ABO für ASV Fokus 60+



Für den ASV Fokus 60+ sind neu auch Abonnements für 15 Franken pro Jahr erhältlich.

### **Schenken Sie Lesespass für ein Jahr oder auch länger!**

Bestellungen sind zu richten an:  
[regina.wirz@asv-ag.ch](mailto:regina.wirz@asv-ag.ch)



## Familienadvent im Naturama Aargau

### Die Bremer Stadtmusikanten

Mittwoch, 20. Dezember 2023, 15 – 15.45 Uhr,  
Naturama Aarau  
Für Kinder ab 4 Jahre. Anmeldeschluss ist der  
18. Dezember 2023

Esel und Hund, Katze und Hahn: Alle sind alt und sollen sterben, weil der Mensch sie nicht mehr gebrauchen kann. Sie tun sich als Bremer Stadtmusikanten zusammen und erfinden sich neu.

Jedes Jahr im Advent nimmt sich im Naturama Aargau die Museumsputzfrau «Petra Putzig» alias Gabi Schenker Zeit und erzählt, was sie von den Tieren erfahren hat. Mit diesem Grimm'schen Märchen gibt sie dem Esel, dem Hund, der Katze und dem Hahn eine Stimme und eine Geschichte, in der wir Menschen uns selbst wiedererkennen können.

Informationen zu diesem und weiteren Anlässen für einen Besuch mit Ihren Enkelkindern  
[www.naturama.ch/agenda/events/familienadvent-2023](http://www.naturama.ch/agenda/events/familienadvent-2023)



## Schenken Sie Musik

Die **Musik Spitex** weckt Erinnerungen, die keiner nehmen kann. Und genau solche Erinnerungen möchten professionelle Musikerinnen und Musiker mit ihren rund 20 minütigen Hauskonzerten schaffen.

Sie besuchen in der ganzen Schweiz Menschen, die aufgrund einer Beeinträchtigung nicht mehr die Möglichkeit haben, an öffentlichen Konzerten teilzunehmen. Vor und nach dem Musikvortrag nehmen sie sich Zeit, um sich mit den Zuhörern auszutauschen oder einfach zu plaudern.

Insgesamt sind für einen Konzertbesuch 50 Minuten geplant.

Informationen: Mirjam Toews, 061 589 67 87,  
[mail@musikspitex.ch](mailto:mail@musikspitex.ch) oder [www.musikspitex.ch](http://www.musikspitex.ch)



## Beschenken Sie sich selbst

### Bliib fit – mach mit! geht in eine neue Runde!

Für Seniorinnen und Senioren ist es besonders wichtig, im Alltag aktiv zu bleiben, was gerade im Winterhalbjahr noch schwieriger umsetzbar ist. In der Fernsehsendung «Bliib fit – mach mit!» animiert Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler deshalb speziell ältere Menschen mit einfachen Übungen zu Bewegung in den eigenen vier Wänden.

Nach einer längeren Pause konnte mit Unterstützung der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz sowie verschiedener Kantone die Finanzierung einer neuen Staffel von «Bliib fit – mach mit!» gesichert werden.

Die neuen Folgen der Sendung laufen ab dem 7. November 2023 bis Ende April 2024 immer dienstags und freitags, um 10.00 Uhr auf Tele M1.

[www.telem1.ch/bliib-fit-mach-mit](http://www.telem1.ch/bliib-fit-mach-mit)

### Uni60+ Neugier kennt kein Alter!

Sie gehören zur Altersgruppe 60+ und wollen Aktuelles aus der Forschung erfahren?

Verfolgen Sie die Vorträge der FernUni Schweiz bequem von zu Hause aus oder auch von unterwegs. Lassen Sie sich vom kostenlosen und leicht zugänglichen Angebot begeistern! Die Online-Vorträge können mit dem Computerprogramm namens Zoom besucht werden.

[www.fernuni.ch/dienstleistungen/uni60plus](http://www.fernuni.ch/dienstleistungen/uni60plus)

# Generationen Lernen von und miteinander

In unseren Gemeinden leben aktuell vier bis sechs Generationen. Dabei stellt das Zusammenleben oft eine Herausforderung dar. Grund genug für die Kantonale Fachstelle Alter und Familie und den ASV diesem Thema eines seiner Weiterbildungsmodulare für Seniorenorganisationen, Gemeindevertreterinnen und -vertreter sowie weitere Interessierte zu widmen. ESTHER EGGER

Dr. Christina Zweifel zeigte in ihrem Inputreferat die verschiedenen Aspekte der Generationenpolitik auf.

Heute leben, je nach Definition, nicht mehr nur drei sondern mittlerweile vier bis sechs Generationen von Menschen zusammen. Das stellt uns persönlich, die gesamte Gesellschaft, die Gemeinden und Kantone vor grosse Herausforderungen. Denn, Menschen aus verschiedenen Generationen haben unterschiedliche Bedürfnisse und Interessen. Sie nutzen nicht die gleichen Begegnungsorte, nicht die gleichen Kommunikationsmittel, sie bewegen sich in andere Richtungen. Christina Zweifel legte dar, was wichtig ist für eine erfolgreiche Generationenpolitik und die Beteiligung aller Gruppen. Es muss Teilhabegleichheit und Teilhabegerechtigkeit herrschen.

## Generationen verbinden

Anlässlich des Moduls wurde auch das Projekt Hopp-la vorgestellt. Mehr dazu auf den Seiten 4 und 5.

Stadträtin Béatrice Taubert stellte das Projekt einer Gesellschaftskommission in Lenzburg vor. Der Mehrwert einer solchen Kommission wurde auch in der Gruppenarbeit besprochen – siehe unten.

## Generationenpolitik ist Bildungspolitik

Bildung ist die Grundlage für eine erfolgreiche Partizipation. Das Lernen von und miteinander nicht nur im klassischen Bildungsbereich sondern mit konkreten Projekten in den Gemeinden ist zentral. Dazu gehört, sich auf einander einzulassen, sich achtsam begegnen und dem Gegenüber zuhören. Nur so entsteht gegenseitiges Verständnis und Akzeptanz.

## Kreative Gruppenarbeit

Anhand vorgegebener Themen wurden in freier Diskussion mögliche Projekte skizziert:

### *Gemeinsam bewegen/gemeinsam erleben*

- Organisiertes Wandern mit Kindern oder auch mit Menschen mit Beeinträchtigungen
- Zusammenarbeit mit anderen Kommissionen wie Jugendkommission, Pfadi usw.
- Pétanque-Bahn

### *Jung lernt von Alt / Alt lernt von Jung*

- Vorlesegruppen, für Menschen, die nicht mehr selbst lesen können
- Generationen im Klassenzimmer
- Ort zum Geschichten erzählen von früher
- Repair-Café



#### Gesellschaftskommission aufbauen

- Gesamtheitliche Ansprechstelle für die Bevölkerung
- Vernetzung der einzelnen Akteure in einer Gemeinde
- Aktivierung von Freiwilligen zur Mitgestaltung

#### Gemeinsam Kultur & Kunst erleben

- generationenübergreifende Projekte organisieren mit Malen, Musik, Singkreis, Tanzen, internationales Kochen
- Mittagstisch für verschiedene Kulturen

#### Begegnungsorte in der Gemeinde schaffen

- Plauderbänkli., Sitzgelegenheiten im Einkaufszentrum
- Bauwagenprojekt als geschützter Begegnungsort
- Festmontierte Feuerschale

#### Junge in Politik und Freiwilligenarbeit einführen

- Schulklassen einladen an Gemeindeversammlungen
- Workshops z. B. zum gemeinsamen Ausfüllen der Steuererklärung
- Hobbymärt anstatt Vereine vorstellen

Die Gruppenarbeiten wurden im Plenum vorgestellt. Ein Votum zum oben erwähnten Thema:

*Wenn Sie junge oder lebenserfahrene Menschen in die Politik und in die Freiwilligenarbeit einführen wollen, muss bei diesen zuerst der «Gwunder» geweckt werden.*

*Das Interesse für ein freiwilliges Engagement kann am besten gewonnen werden, wenn die Gemeindepolitik sichtbar und greifbar gemacht wird. Schulklassen könnten z. B. zur Gemeindeversammlung eingeladen werden.*

*Junge Menschen wissen oft nicht, wie bereichernd und spannend politische Arbeit sein kann, weil wir es ihnen viel zu wenig sagen, erklären und den Nutzen aufzeigen. Regieren heisst nicht nur Macht ausüben und auch nicht nur Gesetz und Recht ver-*

*walten. Politische Teamarbeit bedeutet Miteinbezogenheit, vorausschauend planen, rechtzeitig agieren anstatt reagieren, gemeinsames Gestalten, Konsensfinden, sich finden und entscheiden.*

**Wenn das keine spannende Perspektive ist?**  
Ewald Rudolf von Rohr

#### Herausforderungen

Als grosse Herausforderung sahen alle Gruppen, die Behörden für neue Projekte und Ideen gewinnen zu können. Die Verantwortlichkeiten müssen klar definiert sein. Der Nutzen, der Wert oder auch die Wichtigkeit eines Projekts muss sichtbar gemacht werden. Dazu braucht es Beständigkeit und keine «Eintagsfliegen». Gelingen können Generationenprojekte nur, wenn diese nahe bei der Bevölkerung sind. Das bedeutet, dass Jung und Alt in den Prozess einbezogen bzw. auch über deren Bedürfnisse befragt werden.



Die grösste Herausforderung ist jedoch auch in Zukunft, Freiwillige zu finden, die bereit sind, sich in ihren Gemeinden zu engagieren. Hilfreich wären dafür Anlaufstellen zur Koordination der verschiedenen Akteure in den Gemeinden.

#### Mehrwert

Unisono war man der Meinung, dass Generationenpolitik ein Mehrwert für die gesamte Gesellschaft sein kann. Gegenseitiges Verständnis und Wertschätzung, Voneinander lernen, den eigenen Horizont erweitern, das Mitgestalten einer lebendigen Gemeinde sowie der Aufbau eines Netzwerks und das Dazugehören in der Gemeinschaft machen das Zusammenleben lebenswert.

#### Weitere Informationen:

Alle Unterlagen zu den Modulen [www.asv-ag.ch/weiterbildungen/](http://www.asv-ag.ch/weiterbildungen/)  
Praxisbeispiele Alter – Kanton Aargau [www.ag.ch](http://www.ag.ch)



# Zivilschutz vereint Jung und Alt

**Der Zivilschutz ist die Institution zum Schutz der Bevölkerung in Krisensituationen. Wer denkt dabei daran, dass hier jahrein und jahraus junge Menschen ihren Zivilschutzdienst für und mit älteren Menschen absolvieren. Mein Gespräch mit dem Kommandant Stv. der ZSO Baden, Daniel Keller und Zivilschützer Riccardo Previti lehrte mich eines Besseren.** ESTHER EGGER

Riccardo Previti ist mit 31 Jahren bereits ein «alter Hase» im Zivilschutzdienst. Trotz anfänglicher Skepsis erzählt er voller Begeisterung und Empathie von seinen Einsätzen in Alters- und Pflegeheimen.

## Zivilschutzdienst

Als Zivilschützer leistet man an mind. 5 Tagen pro Jahr einen Einsatz, normalerweise bis zum 35. Altersjahr. Die Ausbildung beinhaltet eine zweiwöchige Grundschulung für Betreuungsaufgaben. Dabei ist der Fokus nicht alleine auf ältere Menschen ausgerichtet, sondern auf Menschen mit Beeinträchtigungen. Im Ernstfall gilt es diese zu unterstützen, aber auch sie anzuleiten, anderen zu helfen. Gelernt wird aus Rollenspielen mit Kollegen. Wie hilft man jemandem beim Aufstehen, ins Auto zu steigen, in den Rollstuhl zu sitzen bis hin zum Essen eingeben.

Alle müssen alles lernen, denn die Einsätze können ganz unterschiedlich sein. Das kann in einem Alters- und Pflegeheim aber auch in einer Asylantenunterkunft oder in einem Kantonsspital sein. Im Ernstfall gehört auch der Einsatz an einem Notfalltreffpunkt für die gesamte Bevölkerung dazu.

## Theorie und Praxis

Riccardo Previti erzählt von lustigen Situationen in der Ausbildung, z. B. wenn gegenseitig das Eingeben von Essen geübt wird.

Er betont, dass man erst in der Praxis lernt, die Menschen zu unterstützen, auf sie zuzugehen und ihnen zuzuhören. Ebenfalls erst im Einsatz werde wirklich gelernt, wie mit demenzkranken Menschen, mit Menschen mit Sehschwächen oder gar Blindheit umgegangen werden muss.

## Einsatz im Pflegeheim

Jeder Einsatz der Zivilschutzorganisation Baden (ZSO) muss mindestens ein Jahr im voraus geplant sein. Schliesslich stehen alle Zivilschutzdienstleistenden im Berufsalltag und müssen

sich ebenfalls organisieren.

Die ZSO bestreitet zurzeit in 6 Alters- und Pflegeheimen der Region Baden ein bis drei Einsätze mit 6 – 9 Personen pro Jahr.

Das ist für die Bewohnenden der Institutionen ein wertvolles Zusatzangebot und eine Entlastung für die Mitarbeitenden. Das Erstellen des Programms für diese Woche ist jedoch nicht Aufgabe der ZSO, sondern der Institution. Gemäss diesem werden danach die Zivilschützer aufgeboden.

*Ich wollte diesen Einsatz möglichst attraktiv gestalten und habe ein buntes Programm an Aktivitäten zusammengestellt.*

*Brigitta Laube, Leitung Alltagsgestaltung*

## Bereicherung für alle

Offen gibt Riccardo Previti zu, dass für ihn ein Zivilschutzeinsatz nicht ganz freiwillig ist, es sei ja letztendlich ein Aufgebot. Man müsse halt einfach erkennen, welche Chance und welche Bereicherung es sei, eine so tolle Woche erleben zu dürfen. Im Gespräch ist für mich sehr gut zu spüren, dass Riccardo Previti eine Gabe hat, auf Menschen zuzugehen.

## Lernen voneinander

Riccardo Previti freut sich sehr, wenn sich die älteren Menschen ihm gegenüber schon nach kurzer Zeit öffnen. Dies sei aber nicht nur für ihn, sondern auch für die älteren Menschen ein Lernprozess. Immerhin kommen Zivilschützer in Uniform, meint er schmunzelnd.

Er schätze diese Offenheit umso mehr, da viele der älteren Menschen nicht mehr so nahe am Puls des Lebens sein können, sondern immer mehr in ihrer eigenen Welt leben. Und doch, oftmals erzählen sie ihm mehr, als sie vermutlich den eigenen Angehörigen erzählen würden. Auch Geschichten aus früheren Zeiten findet er unglaublich spannend und freut sich, wenn beim Erzählen so viele Emotionen entstehen.

### Wertvoller Austausch

Für die Jungen wie für die Älteren sei dieses Miteinander ein grossartiges Erlebnis, das nicht mehr in allen Familien möglich sei. Riccardo Previti lebt zwar in einer Mehrgenerationenfamilie und schätzt den Austausch mit seinem Grossvater sehr. Er ist überzeugt, dass auch seine Kollegen in diesen Einsätzen gegenseitiges Verständnis, Respekt und Akzeptanz erfahren und lernen.

Riccardo Previti schätzt, dass er Gelegenheit hat, sich von seinem oft hektischen Berufsalltag zu entschleunigen und Prioritäten anders zu setzen. Es sei ein eigentlicher «Reset», meint er als IT-Spezialist.

### Musik als Türöffner

Die Programme bei den Einsätzen des Zivilschutzes sind sehr vielfältig und gehen von kleinen

Ausflügen wie z. B. einem Glacé-Zvieri auf dem Flughafen Birrfeld, einem Nachmittagsausflug in einen Vogelpark bis hin zum gemeinsamen Spielen. Daniel Keller erzählt von einer 100-jährigen Dame, welche sich gewünscht hatte, noch einmal in ihrem Leben im Wald am Feuer einen Cervelat zu bräteln. Nie mehr vergesse er das Glück und die Freude, die sie damit vermitteln konnten. Oft entstünden sogar Freundschaften die länger andauern, wie bei zwei begeisterten Schachspielern. Diese hätten sich auch nach dem Zivilschutzdienst noch zum Schachspiel getroffen.

Am beliebtesten sind jedoch die Musiknachmittage. Der Kdt Stv. der ZSO meint lachend, oft müssten den jungen Männern die Angst vor dem Tanzen genommen werden. Denn, es zähle nicht das Können, sondern das gemeinsame Erlebnis und der Mut, ältere Menschen zum Tanz aufzufordern. Strahlende Augen und fröhliche Stimmen sind Belohnung genug.



### Respekt für Pflegefachpersonen

Es wäre falsch zu denken, der Einsatz der Zivilschutzdienstleistenden sei nur Vergnügen. Der Tag in einer Institution beginnt am Morgen mit Unterstützung der Pflegefachpersonen bei ihren Alltagsarbeiten in den Zimmern, beim Frühstück, Bettenmachen usw. In diesem ersten Teil des Tages lerne man sehr viel über die Pflege und es zeige eindrücklich, wie anspruchsvoll dieser Beruf sei. Lernende seien zwar sehr offen, doch teilweise nicht gewohnt, Aufgaben zu verteilen. Wichtig sei auch hier, wie man sich einbringe. Mit Menschen arbeiten sei ihm lieber, so Riccardo Previti, als Putzen.

*Die eigene Zufriedenheit gestaltet jeder selber und, noch nie habe ich einen Einsatz Ende Woche bereut.*

## Fluris Denksport

Lassen Sie sich zum Spielen und Denken anregen! [www.spielakademie.ch](http://www.spielakademie.ch)

**Was hat 21 Augen und sieht trotzdem nichts?**

Auflösung Seite 16

Infos – Vorträge – Begegnungen  
Messe geöffnet von 9.00 – 17.00 Uhr



# EXPO *senio*

SONDERTHEMA  
**RUNDUM VITAL**

Kostenloser  
Eintritt

TRAFO BADEN - 16. MÄRZ 2024

- 74 Aussteller mit Angeboten für das Leben im Alter 60+
- Sonderthema «Rundum vital»:
  - Wie bewahre ich die physische und mentale Fitness?
  - Attraktives Rahmenprogramm mit 6 Referaten
  - Kurzreferate KSB, Klinik für Orthopädie
- Eröffnung durch Regierungsrat Aargau und Stadtammann Baden
- Musikalische Begleitung durch die Dixieband «Many Beers after», Tanzshow mit NatMove
- Gemütliche Cafeteria, musikalische Unterhaltung

[www.exposenio.ch](http://www.exposenio.ch)



Aargauer  
Seniorenverband

**S R R B**  
Seniorenrat Region Baden

Mit RVBW bequem zur EXPO*senio*!



# Die Zukunft liegt in Ihrer Hand

Möchten Sie sicher sein, dass über Ihren Tod hinaus alles in Ihrem Sinne geregelt ist? Dann schaffen Sie Klarheit für Ihre Nachfahren. Die Fachspezialistinnen und Fachspezialisten der AKB beraten Sie bei den notwendigen Schritten – professionell, persönlich und unabhängig.

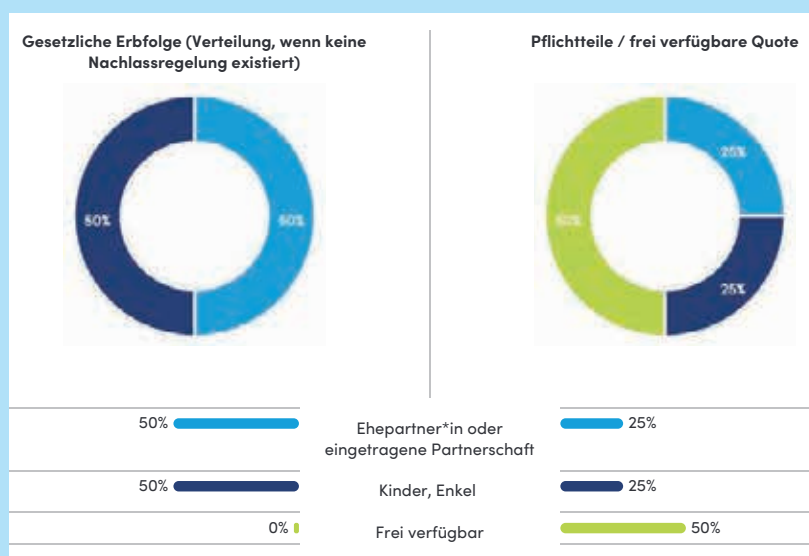
Sicher möchten Sie Gewissheit haben, dass über Ihren Tod hinaus alles in Ihrem Sinne geregelt ist. Das bedingt jedoch, dass Sie schon heute die notwendigen Dispositionen treffen. Vielleicht möchten Sie Ihre Ehepartnerin, Ihren Ehepartner maximal begünstigen oder zumindest sicherstellen, dass sie oder er in jedem Fall im eigenen Haus bleiben kann? Oder Sie möchten einem Ihrer Kinder frühzeitig mit einer Schenkung, unter Anrechnung dessen Erbteils, den Erwerb einer Liegenschaft ermöglichen, ohne Ihre anderen Kinder zu benachteiligen? Was, wenn Sie im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben eine Drittperson mit dem gesetzlich maximal frei verfügbaren Teil begünstigen möchten? Das sind Ausgangslagen, die man zu Lebzeiten umfassend festlegen kann, sofern man gewillt ist, einen individuellen Rat in diesen sehr persönlichen Fragen in Anspruch zu nehmen. Einverstanden, das ist kein einfacher Weg, aber einer, den man idealerweise mit einer darauf spezialisierten Fachperson gehen sollte.

Bei der Aargauischen Kantonalbank beraten Sie die Nachlass-Spezialistinnen und Nachlass-Spezialisten tief in ehe- und erbrechtlichen Fragen, sie helfen Ihnen bei der Abfassung des Testaments und zeigen Ihnen auch, wie Sie durch eine gezielte Planung die anfallenden Erbschafts- oder Schenkungssteuern reduzieren können. Als Willensvollstreckerin wickelt Ihre Vertrauensperson zudem Ihren Nachlass ab, sofern das gewünscht sein sollte. In der Funktion einer autonomen Treuhänderin verwalten wir Ihr Erbe und verteilen es gemäss Ihren Wünschen. Sind Sie Teil einer Erbengemeinschaft und möchten die Erbteilung in die Hände einer Fachperson legen? Wir übernehmen diese Aufgabe gerne für Sie. Und sorgen mit einer professionellen Abwicklung für Entlastung in einer schwierigen Zeit.

## Nachlassplanung

Erbschaftsangelegenheiten sind sehr persönlich, anspruchsvoll und nicht zuletzt aufwendig. Bei diesen vielschichtigen Themen tut es gut, jemanden an Ihrer Seite zu wissen, dem Sie vertrauen können. Die Spezialistinnen und Spezialisten der Aargauischen Kantonalbank stehen Ihnen mit ihrem Fachwissen und ihrer langjährigen Erfahrung gerne zur Seite. Nach einem ausführlichen Beratungsgespräch und der Sichtung aller Unterlagen wird Ihnen eine individuelle und massgeschneiderte Lösung erstellt, gestützt auf Ihre Wünsche und unter Berücksichtigung der gesetzlichen Rahmenbedingungen.

Klingt plausibel? Und dennoch ist es schwer, den ersten Schritt zu unternehmen. Wir haben grösstes Verständnis dafür und dennoch; hier liegt die Zukunft für einmal in Ihrer Hand. Was wir Ihnen versichern können? Dass Sie bei der Aargauischen Kantonalbank am richtigen Ort sind.



Beispiel persönliches Umfeld:  
Ehepartner\*in oder eingetragene Partnerschaft, mit Nachkommen

# Veranstaltungen

## EXPOsenio

Samstag, 16. März 2024, Trafo Baden (Programm auf Seite 14)

## Mitgliederversammlung ASV

Donnerstag, 25. April 2024, 14 Uhr, Ort noch offen

## Alterskongress Kanton Aargau

Samstag, 4. Mai 2024, Kultur und Kongresshaus, Aarau

## Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg

Kostenloser Kurs Ernährung im Alter, Freitag, 7. Juni 2024  
Anmeldungen unter [www.liebegg.ch](http://www.liebegg.ch) / Ernährung im Alter

## Mitglieder ASV

Gönnerverein Altersbetreuung, Holziken

Seniorenrat Region Baden (SRRB)

Seniorenrat Stadt Brugg (SRB)

Verein Pensionierter ABB Aargau (VP ABB)

über 100 Einzel- und Paarmitglieder

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

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

**Gemeinden:** Biberstein, Fischbach-Göslikon, Hausen, Niederwil, Oberrohrdorf, Rottenschwil, Strengelbach, Unterentfelden, Untersiggenthal, Veltheim, Wettingen;

Alterskommission Ehrendingen; Regionale Kommission für Altersfragen Windisch;

Seniorenräte Edingen, Gipf-Oberfrick und Würenlingen; Seniorenorganisation Zufikon

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

**Sind Sie interessiert? Wir freuen uns auf Sie: [www.asv-ag.ch/Mitglieder/](http://www.asv-ag.ch/Mitglieder/)**

## Impressum

**ASV Fokus 60+** Offizielles Publikationsorgan des ASV

**Erscheinung** vierteljährlich

**Nächste Nummer** 23. März 2024

**Redaktionsschluss** 23. Februar 2024

**Auflage** 2400

**Herausgeber** Aargauischer Seniorenverband, Tobelstrasse 8, 5416 Kirchdorf

**Redaktion** ASV, [esther.egger@asv-ag.ch](mailto:esther.egger@asv-ag.ch)

**Adressmutationen** [regina.wirz@asv-ag.ch](mailto:regina.wirz@asv-ag.ch)

**Fotos** Titelfoto und Foto Beitrag Hopp-la Benjamin Kesselring, Regina Wirz, Geri Krischker, Brigitta Laube, Grafiken FAF Kanton Aargau

**Gestaltung und Druck** gndruck AG, Bachenbülach

**Papierqualität** Mix FSC-zertifiziertes Papier



## Auflösung Rätsel Seite 13

ein Würfel

