

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



# 100 Jahre Pro Senectute Aargau

1920 bis 2020





Liebe Leserin

Lieber Leser

Vor 100 Jahren, als die Stiftung für das Alter – heute Pro Senectute Aargau – gegründet wurde, herrschte Not und durch die «Spanische Grippe» starben sehr viele Menschen. Ältere Menschen hatten es nicht einfach. Vielleicht lebten sie bei ihren Kindern in einer Kammer, halfen soweit es ging, auf dem Hof mit, hüteten die Enkel oder sie mussten in einem Spittel – einem Armenhaus – wohnen und waren auf wohlthätige Unterstützung angewiesen. Eine Rente in Form von AHV und Pensionskasse gab es damals noch nicht, auch die Gesundheitsversorgung war nicht für alle Menschen zugänglich.

Heute im Jahr 2020, während wir die Jubiläumsbroschüre zusammenstellen, leben wir mit der Pandemie «Covid-19». Seniorinnen und Senioren gehören zur Gruppe Menschen, auf welche wir besonders gut achtgeben. Auch jetzt haben sie es nicht einfach und müssen auf Anraten des Bundesrates vorwiegend zu Hause bleiben und Kontakte zur Familie, zu Enkeln zu Freunden sind eingeschränkt. Und trotzdem sind die Lebensumstände der heutigen Seniorinnen und Senioren einfacher, als jene der «Greisinnen und Greisen» vor 100 Jahren. Sie erhalten ein regelmässiges Einkommen in Form von Renten, der Zugang zu Lebensmitteln, zu Informationen, zu Unterhaltung sowie eine gut funktionierende Gesundheitsversorgung gehören selbstverständlich zum Lebensstandard.

Walter Däpp und Fabio Baranzini besuchten anfangs Jahr verschiedene Aktivitäten. So konnten die lebendigen und fröhlichen Reportagen entstehen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Pro Senectute Aargau hat in den 100 Jahren verschiedene «Stürme» überstanden. Getreu unserem Slogan «Gemeinsam stärker» blicken wir zusammen mit Ihnen zuversichtlich in die Zukunft. Unsere Angebote sollen auch in den nächsten Jahren ältere Menschen unterstützen, damit sie so lange wie möglich selbstbestimmt so leben können, wie sie es sich wünschen.

Begleiten Sie uns auf unserem Weg. Wir freuen uns auf die nächsten Jahre.



Hans-Peter Budmiger  
Präsident

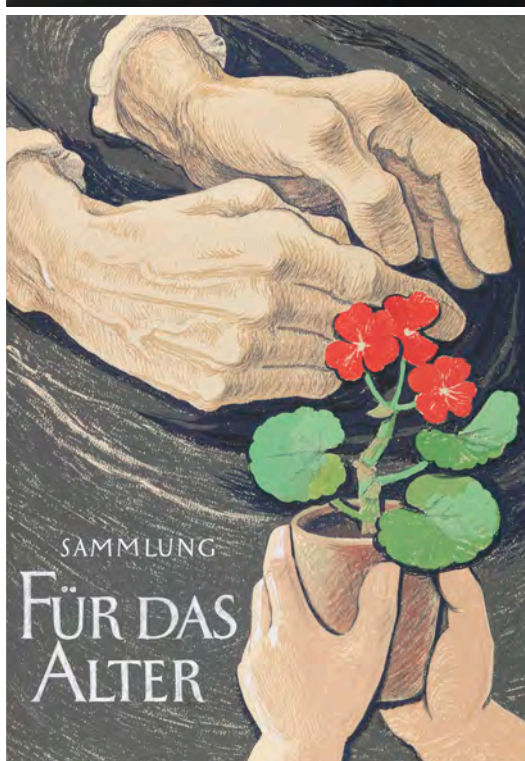
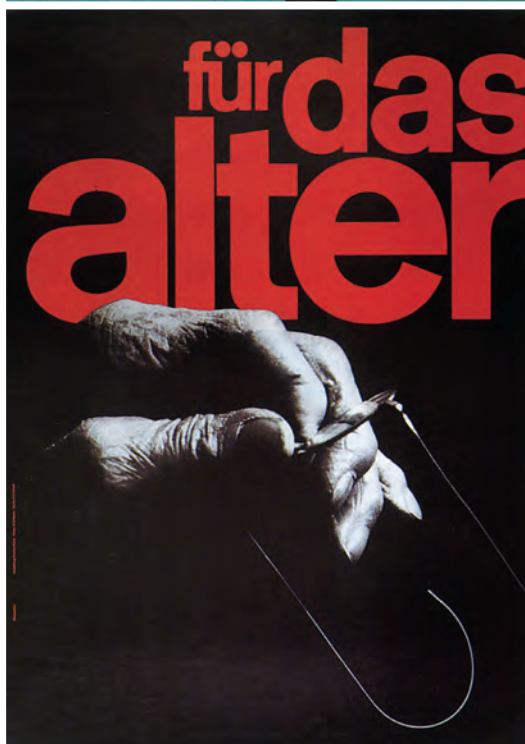
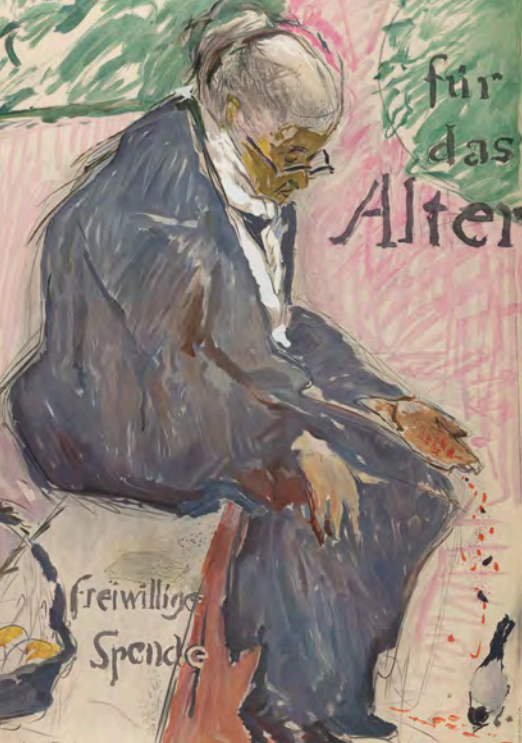


Pirmin Kaufmann  
Geschäftsleiter

Mai 2020

# Pro Senectute Aargau in 100 Begriffen





## «Für bedürftige Greise beiderlei Geschlechts»

**1920 wurde der Aargauer Zweig der eidgenössischen Stiftung für das Alter gegründet. Ein kurzer Rückblick auf 100 Jahre Pro Senectute Aargau.**

### Wie alles begann

Bis weit ins 20. Jahrhundert hinein war es dem Grossteil der Schweizer Bevölkerung nicht möglich, «trotz lebenslanger, harter Arbeit auch nur die geringste Sicherstellung für die alten Tage zu erreichen»: Das hielten reformierte Pfarrer aus dem Kanton Baselland gegen Ende der Kriegsjahre 1914–1918 fest. Die entbehrungsreichen Kriegsjahre hatten diese Situation noch verschärft. Wer auf keine Erbschaft hoffen oder keine Hilfe von der Verwandtschaft erwarten konnte, musste auf Anweisung der Behörden wohl oder übel unter das Dach eines Armenhauses, dem so genannten «Spittel», schlüpfen, von denen sich die meisten in einem desolaten Zustand befanden und nur das nackte Überleben garantierten. In diesem sozialen Umfeld wurde 1917 unter dem Patronat der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft in Winterthur eine Stiftung «für bedürftige Greise beiderlei Geschlechts» in die Wege geleitet – und am 10. Juli 1918 als «Stiftung für das Alter» gegründet.

### Aller Anfang war schwer

Im Kanton Aargau waren die sozialen Verhältnisse damals keineswegs besser. Während der Kriegsjahre gab es zwar «Notstandsmassnahmen», die von der öffentlichen Hand und von privaten Organisationen getragen wurden. Doch diese kamen fast ausschliesslich jungen Familien zugute, deren Ernährer Aktivdienst leisteten. Zur gleichen Zeit akzentuierte sich jedoch die missliche Lage älterer Menschen, die zumeist über keine Altersversicherung oder -vorsorge verfügten. Deshalb wurde 1920 in Brugg ein aargauischer Zweig der eidgenössischen «Stiftung für das Alter» gegründet.

Aller Anfang war aber schwer. Die Stiftung erhielt zwar aus der nationalen Kasse eine Starthilfe von 5000 Franken, vom Bund und vom Kanton hingegen

flossen keine Gelder. Eine erste Haussammlung ergab aber den beachtlichen Ertrag von rund 30 000 Franken.

Die Einnahmen aus den Sammlungen wurden ausschliesslich für finanzielle Hilfe und somit für das Lindern der ärgsten Not eingesetzt. Die Zahl der Gesuchstellenden nahm ständig zu und daran vermochte vorerst auch die Einführung der AHV 1948 wenig zu ändern.

### Beratung in allen Bezirken

Im Aargau richtete die Stiftung das Augenmerk in den Nachkriegsjahren vermehrt auf «die Schaffung geeigneter Altersheime» und auf «die persönliche Alterspflege». Neben der finanziellen Hilfe für die Bedürftigsten gewannen die Beratung, die Hilfe zu Hause, Bildungsfragen und die Animation zunehmend an Bedeutung. Die Stiftung vollzog in dieser Zeit den Wandel vom reinen Fürsorgewerk zur sozialen Dienstleistungsorganisation.

Dies führte in den 1960er und 1970er Jahren zur Schaffung von Beratungsstellen in allen Bezirken. Besonders gefragt war zum Beispiel das 1969 eingeführte Altersturnen. 1972 kam der Mahlzeitendienst hinzu, zudem konnten die Senioren an Kochkursen und Gruppenferien teilnehmen. Ausgeweitet wurde auch das Bildungsangebot mit Sprachkursen, Gedächtnistrainings oder Atemgymnastik. Auch die Mittagstische für Senioren erfreuten sich grosser Beliebtheit.

1986 leisteten im Aargau bereits rund 400 Helferinnen in 790 Betagten-Haushalten rund 76 000 Stundeneinsätze. Im Rahmen des Mahlzeitendienstes wurden im gleichen Jahr 83 000 Fertigmenüs ausgeliefert. Und mehr als zweitausend Seniorinnen und Senioren genossen 69 begleitete Ferienwochen und 17 Auslandsreisen. Pro Senectute Aargau betreute damals in 135 Gemeinden auch 25 Altersklubs und Senioren-Mittagstische.

### Sportliche und geistige Fitness

1994 feierte Pro Senectute Aargau ihr 75jähriges Bestehen – ein Jahr zu früh. Stolz wurde dabei «der stets steigende Umfang der finanziellen Beihilfe an Bedürftige» vermerkt. 560 Seniorinnen und Senioren wurden unterstützt.

◀ *Bildlegende Seite 6: Herbstsammlungsplakate der Pro Senectute im Laufe der Zeit.*

Das Stichwort «gesund» betraf 1995 gleichermaßen die Finanzen und die sportlichen Angebote. Pro Senectute Aargau verfügte damals über ein Vermögen von gut 1,4 Millionen Franken. Die sportlichen Aktivitäten mit Kursen im Turnen, Volkstanz, Jogging, Tennis, Schwimmen oder Skilanglauf boomten. Auch der Bereich «geistige Fitness» wurde ausgebaut und gefördert, nach dem Motto «Leben ist Lernen – bis ins hohe Alter». Besonders begehrt waren Sprachkurse, kreatives Schaffen und Kochkurse. Zur Jahrtausendwende hielt Präsident Arthur Schmid fest, dass die Probleme älterer Menschen «angesichts der sich immer rascher verändernden Umwelt zunehmen». Viele hätten Mühe, sich darin zurechtzufinden und seien verunsichert. Vor allem die Sozialberatung gewann an Bedeutung.

### Professionelle Führung und neue Strukturen

Die Stiftung wurde während langer Zeit von engagierten Personen mehr oder weniger in der Freizeit geführt. So liefen beispielsweise die operativen Fäden von 1953 bis 1973 bei Karl und Heidi Häuptli in Aarau zusammen, die das kantonale Sekretariat in nebenamtlicher Funktion betreuten.

Mit den wachsenden Aufgaben und dem steigenden Arbeitsumfang musste auch die personelle Führung professionalisiert werden, und zwar mit einem Geschäftsführer, der eine Vollzeitstelle belegte. Der erste Stelleninhaber war Rolf Christen, der nach den anfänglichen Erfahrungen betonte, dass die Stiftung im Aargau «Arbeit nach Mass» leiste, das heisst «nach den Bedürfnissen der Bevölkerung». Um diesem Bedürfnis gerecht zu werden, arbeite die Stiftung «dezentral», nämlich an der Basis in den elf Bezirken.

Zu Beginn der 80er Jahre gab sich die Stiftung ein erstes Leitbild. Damals, vor vier Jahrzehnten, waren rund 35 festangestellte Personen, vornehmlich Frauen und in Teilzeit, für Pro Senectute tätig. Tatkräftig unterstützt von mehr als 2000 freiwilligen und ehrenamtlich wirkenden Helferinnen und Helfern.

Im 1994 erlangte Pro Senectute Aargau als selbstständige Stiftung ihre eigene Rechtspersönlichkeit. Die Organisation löste gleichzeitig das bisherige Prinzip mit dem seit der Gründung funktionierenden

Kantonalkomitee ab, und zwar durch die Stiftungsversammlung, der Vertreter sämtlicher Bezirke sowie weitere Persönlichkeiten mit spezifischem Fachwissen angehören. Damit lösten sich auch die historisch bedingten Bezirkskomitees, die teilweise eigene Kassen führten, endgültig auf. Aus der Stiftungsversammlung wird seither ein leitender Ausschuss (Stiftungsrat) gewählt. Dieser behandelt «als Regierung» die laufenden Geschäfte und trifft sich vier bis fünf Mal jährlich. Mit den neuen Strukturen, so Kurt Lareida in der Schrift zum 75-Jahr-Jubiläum, «steht die Stiftung im Rahmen der Pro Senectute Schweiz gefestigt und gesund da».

Die Stiftung blieb trotz strukturellen Veränderungen stark in den Regionen verankert, wobei die sehr weitgehende Autonomie der Bezirksstellen mehr und mehr in den Hintergrund rückte. Dies im Bestreben, einen einheitlichen Auftritt zu erlangen. Pro Bezirk unterschiedliche Entschädigungen, Löhne, Broschüren und Vorgehensweisen waren dabei eher hinderlich. Die Geschäftsstelle gewann zunehmend an Bedeutung und übernahm mehr und mehr zentrale Aufgaben, wie Finanzen, Personal oder die Angebotsentwicklung. Die Beratungsstellen wandelten sich zu Dienstleistungszentren, die nahe bei den Kunden und für Ratsuchende niederschwellig zu erreichen sind. Kaum verändert haben sich die Aufgaben der in fast jeder Gemeinde des Kantons tätigen Ortsvertreterinnen und -vertreter, die ein Bindeglied zu Behörden und Bevölkerung darstellen, allen 75-Jährigen einen Geburtstagsbesuch abstaten und stark in die Organisation der jährlichen Herbstsammung eingebunden sind.

Ende 2006 legte Peter Haller die operative Führung nach zwei Jahrzehnten nieder. «Wir verstehen uns als Kompetenzzentrum, von dem alle profitieren können», sagte er. Man bewege sich «im Spannungsfeld einer sozialen Organisation, die sich auf dem Markt wie ein Unternehmen behaupten muss». Dieser Spagat akzentuierte sich in der Folge stetig.

Unter Beat Waldmeier wurde die Stiftung weiter professionalisiert und als wirtschaftlich agierendes Unternehmen ausgebaut. SAP hielt Einzug. Mit den Gemeinden wurden Leistungsvereinbarungen zur Führung einer Anlauf- und Beratungsstelle für Al-



tersfragen abgeschlossen. Mit diversen Spitex-Organisationen gelang es, eine enge Zusammenarbeit im Bereich der hauswirtschaftlichen Leistungen zu vereinbaren – einem Angebot, welches für den Umsatz der Stiftung sehr bedeutsam ist. Im Jahr 2015 wurde ein Geschäftsleitungsteam installiert. Dieses steht seit Herbst 2018 unter der Leitung von Pirmin Kaufmann.

### Präventiv, fördernd und lösungsorientiert

2008 gab sich Pro Senectute Aargau ein neues Leitbild – mit diesem Kernsatz: «Unsere Angebote sind präventiv, fördernd und lösungsorientiert. Sie richten sich nach den Bedürfnissen der älteren Menschen und ihren Angehörigen. Wir verfolgen Entwicklungen und bieten Dienstleistungen und un-

terstützende Angebote für die verschiedenen Generationen von älteren Menschen». Betont wurde auch «die Nähe zur Bevölkerung». Deshalb sei die Stiftung «in jedem Bezirk des Kantons vertreten».

Vor dem 100-Jahr-Jubiläum von Pro Senectute Schweiz 2017 wurde das alte Logo durch ein neues ersetzt: «Gemeinsam stärker.» Und stolz wurde vermerkt, dass die einst als «Hilfswerk» gegründete Pro Senectute heute eine zeitgemässe und zukunftsorientierte Organisation für ältere Menschen und ihre Angehörigen sei.

«Schritt halten mit der gesellschaftlichen Entwicklung»: Eine Konstante in der 100-jährigen Geschichte der Pro Senectute Aargau. Möge ihr das auch in Zukunft gut gelingen!

**Die jährliche Herbstsammlung wird jeweils von einem «Aufruf» an die Bevölkerung begleitet. Eine Auswahl dieser Leitsätze widerspiegelt den Lauf der Zeit:**

1936:

«Denkt an die Hände,  
die nicht mehr  
arbeiten können».

1945:

«Die Kanonen schweigen; die Not  
der armen, greisen Leute aber  
ist noch nicht gebannt.»

1975:

«Das Alter bewältigen wir nicht  
im Liegestuhl, sondern mit  
tätigem Körper und Geist.»

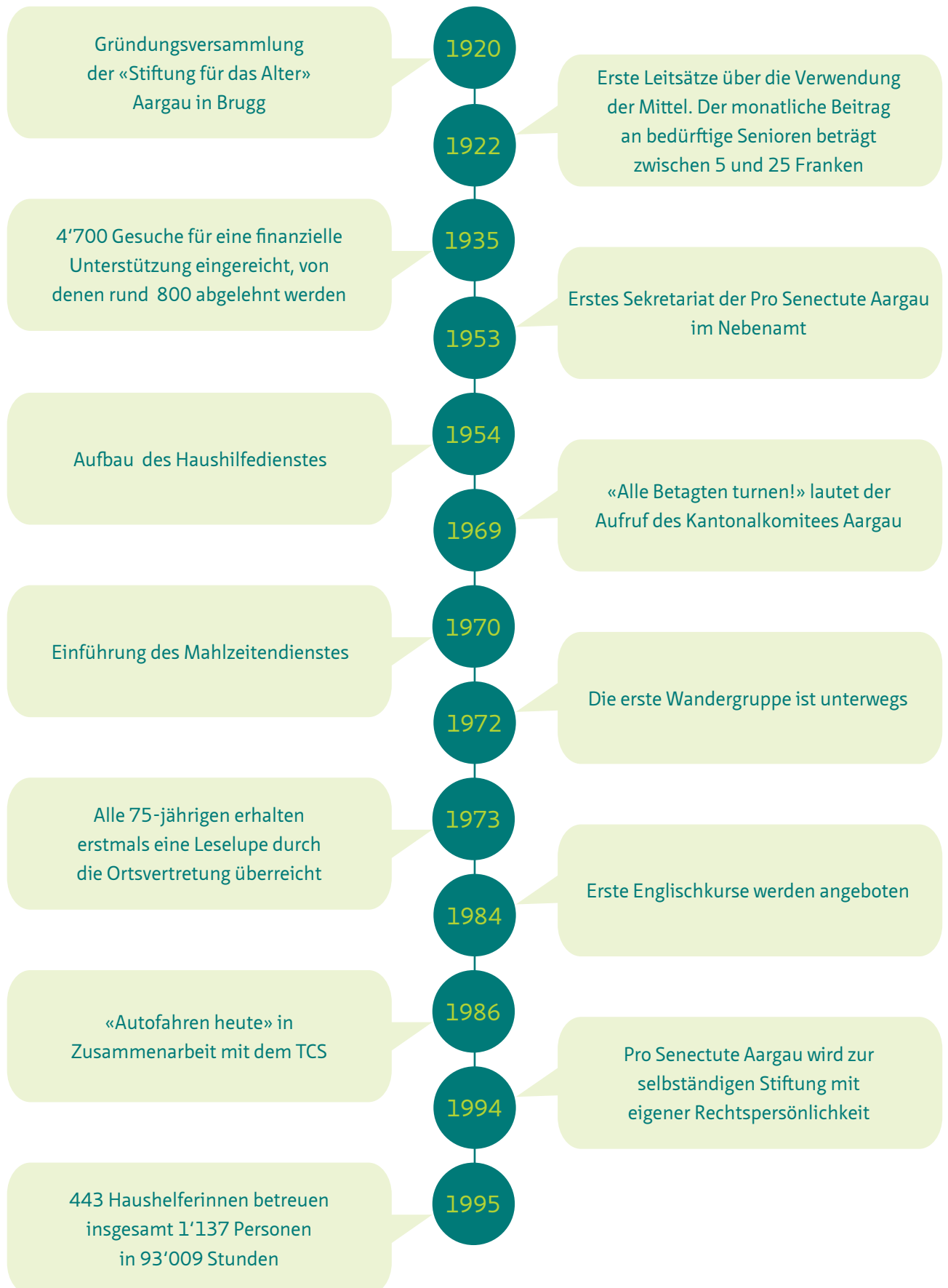
1987:

«Das Alter  
geht uns alle an.»

2020:

«Gemeinsam stärker. Dafür sorgen wir auch  
in Zukunft. Unterstützen Sie uns dabei.»

# Schlaglichter







## «Unser Angebot ist das beste Mittel gegen das Alleinsein»

Noemi Landini und Roland Guntern sind Sozialarbeiter bei Pro Senectute Aargau. Was bieten sie an? Was gefällt ihnen? Was beschäftigt sie? Was wünschen sie sich?

**Sie, Roland Guntern, sind seit dreissig Jahren Sozialarbeiter bei Pro Senectute Aargau. Vorher waren Sie Mechaniker. Sind das Gegensätze? Oder gibt es Ähnlichkeiten?**

**Roland Guntern:** *Auch als Sozialarbeiter schleift und feilt man bisweilen – aber an den Menschen, nicht an totem Material. Das ist «läbiger».*

**Sie, Noemi Landini, sind eine junge Sozialarbeiterin. Auch Sie haben einen «läbigen» Beruf gewählt.**

**Noemi Landini:** *Ja, auch mir gefällt die Arbeit mit Menschen. Und die Vielseitigkeit. Mit jedem neuen Klienten nimmt für mich eine neue Geschichte ihren Anfang – mit neuen Themen, neuen Fragestellungen, neuen Herausforderungen. Das ist spannend. Und stets auch bereichernd.*

**Vor hundert Jahren stand in den Leitsätzen der aargauischen Stiftung, es gehe vor allem um die Unterstützung «bedürftiger Greise beiderlei Geschlechts». Wie würden Sie das heute umschreiben?**

**Guntern:** *«Greis» ist natürlich ein veraltetes Wort. Heute sind unsere Seniorinnen und Senioren ganz anders unterwegs als vor hundert Jahren. Im Alter steht man heute voll im Leben, packt Neues an. Älterwerden ist ein dynamischer Prozess. In der Sozialberatung treffen wir aber auch auf viele ältere Menschen, die Beratung oder Unterstützung brauchen können.*

**Blicken wir in den heutigen Alltag einer Sozialarbeiterin.**

**Landini:** *Dieser Alltag ist immer wieder anders, so wie jedes Zusammentreffen mit den Klientinnen und Klienten und jede Beratung wieder anders ist. Häufig geht es um Geld, oft auch um Vorsorgedokumente oder um Zukunftsfragen. Wie etwa diese: Was muss ich vorkehren, um möglichst lange zuhause leben zu können? Was bedeutet für mich der Eintritt ins Altersheim? Wie kann ich meine Eltern unterstützen, ohne mich zu überfordern? Da gibt es keine allgemein gültigen*



*tigen Antworten. Unsere Aufgabe ist es, in jedem Fall zuzuhören und zu beraten – stets auch mit dem Ziel, uns entbehrlich zu machen. Unsere Aufgabe ist erfüllt, wenn die Klientinnen und Klienten im Rahmen ihrer Möglichkeiten selbständig weitermachen können.*

**Guntern:** *Oft ist es auch hilfreich, bei unseren Beratungen eigene Pro-Senectute-Angebote einzubeziehen. Ich denke an unser grosses Dienstleistungsangebot oder an unser Kurs-, Bildungs- und Sportangebot. Da profitieren wir von unserer breiten Abstützung.*

**Landini:** *Viele unserer Klienten kommen wegen Geldproblemen zu uns. Und zwar oft sehr spät, wenn wirklich nichts mehr da ist. Viele schämen sich, haben Mühe, sich dies – auch uns gegenüber – einzugestehen. Wir haben Klientinnen und Klienten, denen es zum Beispiel Sorgen bereitet, das nötige Geld für Weihnachtsgeschenke für ihre Grosskinder aufzubringen. Andere kommen zu uns, nachdem ihr Partner oder ihre Partnerin gestorben ist. Oder wenn sie keinen Kontakt zu ihren Familienangehörigen mehr haben. Viele kommen, weil sie sich einsam fühlen.*

**Was können Sie da tun?**

**Landini:** *Unser vielseitiges Angebot ist das beste Mittel gegen das Alleinsein. Den ersten Schritt müssen die Leute aber selber machen.*

**Guntern:** *Wir sind deshalb gefordert, auch voraus zu schauen. Indem wir Leute beraten, die (noch) nicht einsam, aber mit Veränderungen konfrontiert sind: Mit der Pensionierung zum Beispiel. Wir können ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie sie ihren Fächer öffnen können, wie sie Neues entdecken können. Da gibt es bei uns Kurse. Oder Engagements in der Freiwilli-*



genarbeit. Das sind auch präventive Angebote gegen die Vereinsamung. Es ist schon so: Je älter man wird, desto grösser ist das Risiko, einsam zu sein.

**In der Sozialarbeit tauchen Sie in viele Lebensgeschichten ein, geben den Menschen, die zu Ihnen kommen, viel. Was bekommen Sie zurück?**

**Landini:** Mit dem Vertrauen, das sie uns schenken, geben sie uns viel zurück. Ich erwarte aber nichts. Sozialarbeit ist mein Beruf. Ich erbringe eine Dienstleistung. Punkt. Viele sind übrigens erstaunt, dass es für sie eine Gratis-Dienstleistung ist.

**Noemi Landini**, 25-jährig, seit Ende 2019 Sozialarbeiterin bei Pro Senectute Aargau. Nach der Lehre als Fachfrau Betreuung, im Behindertenbereich, studierte sie an der Fachhochschule Nordwestschweiz Soziale Arbeit und war bei Pro Senectute Praktikantin.

*Dank all den Lebensgeschichten und Gesprächen habe ich, als junge Frau, ein ganz anderes Bild des Alters gewonnen. Manchmal freue ich mich fast ein bisschen auf die Zeit der Pensionierung – wenn ich sehe, was auch in diesem Alter alles möglich ist.*

**Neue Entwicklungen, neue Bedürfnisse, neue Themen: Was kommt mit Blick in die Zukunft auf Sie zu?**

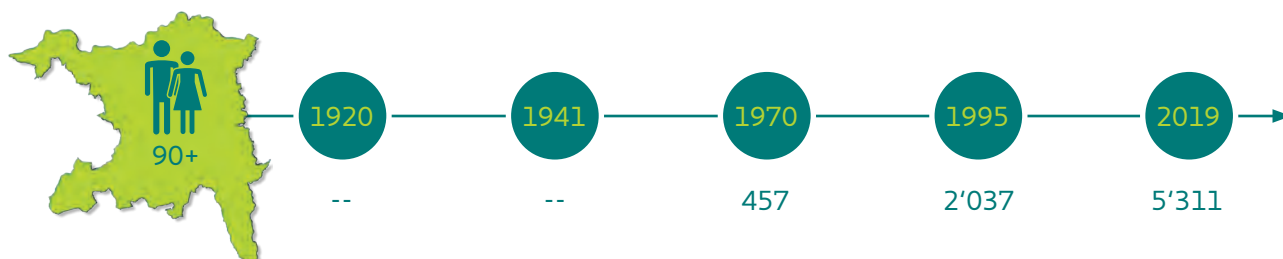
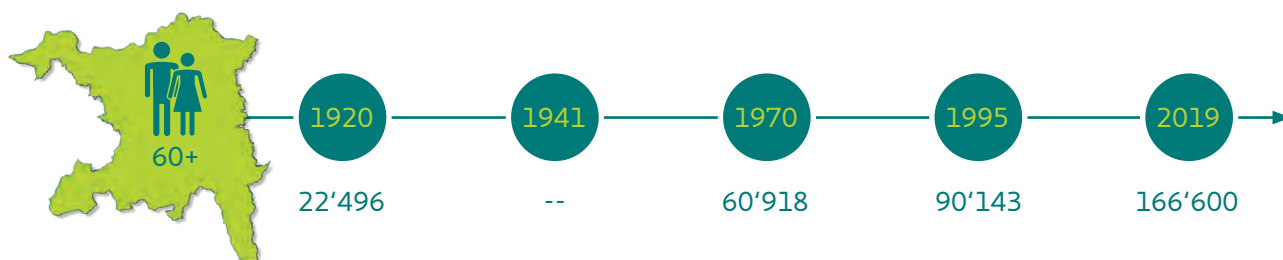
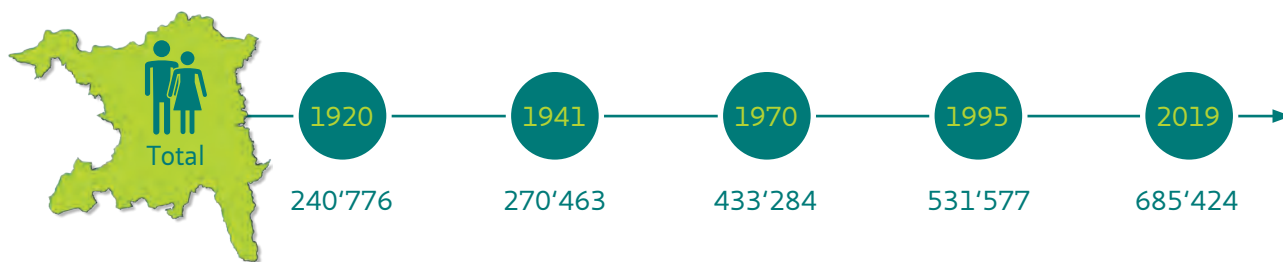
**Landini:** Generell steigen die Ansprüche – nicht nur an die Sozialberatung, an die Gesellschaft überhaupt. Neue Entwicklungen sehe ich bei der Digitalisierung, zum Beispiel Beratungen im Chat. Oder die wachsende Zahl an Migrantinnen und Migranten, die im Pensionsalter nicht in die alte Heimat zurückkehren und die wir nur mit Mühe erreichen.

**Guntern:** Für mich sind neue Wohnformen ein wichtiges Thema. Früher war das ein üblicher Weg: Man wurde pensioniert und wechselte, wenn es nötig wurde, ins Altersheim, um dort seinen Ruhestand zu geniessen. Das ist heute kein Thema mehr. Die Mehrheit der 80jährigen leben heute in ihrer Wohnung. Viele suchen erst, wenn es nicht mehr anders geht, nach einer neuen Wohnsituation, die möglichst autonom, aber auch gemeinschaftlich und unterstützend ist. Hier fehlen Angebote und hier sind speziell die Gemeinden gefordert.

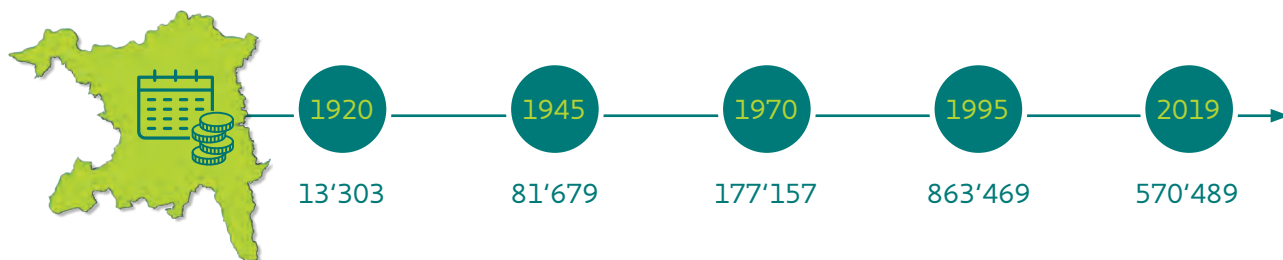
**Roland Guntern**, 57-jährig, seit 1991 bei Pro Senectute Aargau tätig. Er ist gelernter Maschinenmechaniker und studierte Soziale Arbeit. Bei Pro Senectute Aargau arbeitete er zuerst in der Sozialberatung. Später baute er die Altersfachstellen auf und entwickelte den Bereich Gemeinwesenarbeit, den er heute leitet.

# Zahlen und Statistiken

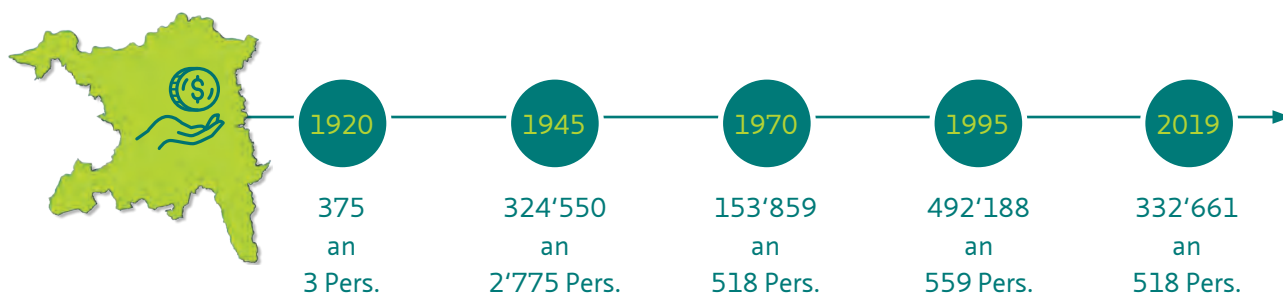
## Anzahl Frauen und Männer im Kanton Aargau



## Herbtsammlung (in CHF)



## Unterstützungsbeiträge an Seniorinnen und Senioren (Beiträge CHF an Personen)







## «Lustig und fröhlich soll es sein, wie immer»

**Die 79-jährige Käthi Kussin hält Seniorinnen und Senioren auf Trab. Ihre Beweglichkeit und ihr Enthusiasmus sind ansteckend.**

«Lustig und fröhlich soll es sein, wie immer», sagt Käthi Kussin. Die 79-jährige Pro Senectute-Sportgruppenleiterin in Bremgarten weiss, wovon sie spricht: Seit ihrer Turnlehrerinnen-Ausbildung hat sie «in all den vielen Jahren über zehntausend Turnstunden geleitet» und ist nach wie vor «mit Freude dabei» - zur Freude der rund zwanzig Seniorinnen und Senioren, die sich jeden Mittwochnachmittag im Reussbrücke-Saal mit ihr zu «Fitness und Gymnastik» treffen. «Eine gute Gruppe», lobt Käthi Kussin, «schade nur, dass einer der wenigen männlichen Teilnehmer, ein aufgestellter Italiener, nun fehlt, weil seine Frau schwer krank ist.» Mit diesem Hinweis macht sie bereits deutlich, dass das regelmässige kameradschaftliche Zusammensein ebenso wichtig ist wie das körperliche Training. Auch wenn es um die Förderung der individuellen Fitness geht, soll das Mittun in der Sportgruppe vor allem auch ein Gemeinschaftserlebnis sein. Und eben Spass machen.

### «Mehr als jede Therapiestunde»

Spass mache es stets auch ihr. Früher habe sie auch ungezählte Gymnastik-Lektionen mit Kindern und Jugendlichen geleitet, nun seien es, ihrem fortgeschrittenen Alter entsprechend, eben Seniorinnen und Senioren. «Schön», sagt sie, «mit welcher Freude sie immer dabei sind. Letzthin hat mir eine Teilnehmerin gesagt, die Turnstunde bringe ihr mehr als jede Therapiestunde.»

Der Kreis im hinteren Teil der Halle hat sich gefüllt. Die Gymnastikstunde kann beginnen. Mit Aufwärmen und Einturnen. «Die linke Hand nach oben strecken», sagt Käthi, «und wenn sie oben ist noch ein bisschen höher. Dann die rechte Hand nach oben strecken, und wenn sie oben ist noch ein bisschen höher.» So geht es weiter - spielerisch, und zwischenhinein mit Musik. Zum Abba-Song «Dancing Queen» zum Beispiel bewegen sich die Frauen und Männer rhythmisch durch den Saal - vorwärts, seitwärts, rückwärts. Wobei Käthi sie animiert, sich, wenn's geht, «gegenseitig anzulächeln». Beim Jong-



lieren mit Kartontellern ruft sie dann vergnügt in die Runde: «Bauchnabel einziehen, Füdli anspannen.» So werden steife Glieder gedehnt und gestreckt, Sehnen gespannt und gelockert, Muskeln belastet und entlastet. Mit den Beinen wird gewippt, mit den Armen geschwungen. Und zwischenhinein wird gemeinsam ein Lied gesungen.

### Von den Fingerspitzen bis zu den Zehen

Edith Meier, 80-jährig, turnt seit einigen Monaten regelmässig in der Gruppe mit - und sagt: «Es tut mir gut. Zuhause habe ich zwar auch immer etwa einige Übungen gemacht. Für mich allein. Doch in der Gruppe ist es lustiger. Das motiviert mich. Es tut mir gut, unter Leuten zu sein. Nach jeder Stunde habe ich das gute Gefühl, etwas für meine körperliche und geistige Beweglichkeit getan zu haben - sogar dann, wenn der Körper oder der Kopf nicht so mitmachen will, wie ich es gerne hätte. Aber das macht nichts. Ich komme immer ein bisschen ins Schwitzen.»

Käthi unterbricht. Dreht die Lautstärke der Musik ein bisschen zurück. Macht wieder eine lustige Bemerkung. Lacht. Und fragt: «Möget dir no?» Ja, alle mögen noch. Auch Monika Faes, 71-jährig. Sie schätzt das abwechslungsreiche Gymnastikprogramm: «Da werden alle Gelenke bewegt, von den Fingerspitzen bis zu den Zehen. Auf die Haltung wird geachtet. Auch der Kopf wird gefordert.» Zum Beispiel mit dieser Übung, die - auf einem ausgeklügelten Fitnessparcours - auch zu bewältigen ist: Vor-



wärts gehen, und bei jedem Schritt im Kopf von der Zahl 100 drei subtrahieren: 100-97-94-91... und so weiter. Und «wichtig», mahnt Käthi, «regelmässiges Atmen nicht vergessen»!

Eleonora Casorati, 68-jährig, ist überzeugt: «Bewegung tut mir gut. Ich habe den Rücken operiert.



Da hilft es mir, nicht ganz steif zu werden.» Auch Lisbeth Zbinden, 82-jährig, will in Bewegung bleiben: «Wenn man im Alter damit aufhört, geht plötzlich gar nichts mehr. Und ich geniesse es, auch wieder in einer Gruppe etwas zu tun – angeleitet und motiviert von Käthi.»

In der Gruppe klingt die Stunde schliesslich aus – dort, wo sie begonnen hat, im Kreis. Und verabschiedet sich: «Mit guten Wünschen. Bis zum nächsten Mal!»

«Mit den Beinen wird gewippt, mit den Armen geschwungen.  
Und zwischenhinein wird gemeinsam ein Lied gesungen.»

# Mitarbeitende und Freiwillige

## Haushilfedienst



1995

377 Mitarbeitende Alltags- und Haushaltshilfe

2020

402 Haushelfer/innen

## Mahlzeitendienst



1995

61 Mahlzeitenvertrager/innen

2020

42 Mahlzeitenvertrager/innen

## Steuererklarungsdienst/Admin. Dienst



1995

Nicht im Angebot

2020

137 Mitarbeitende

## Bildung



1995

90 Kursleiter/innen

2020

142 Kursleiter/innen

## Mittagstisch



1995

172 Mittagstischleiter/innen

2020

232 Mittagstischleiter/innen

## Ferienwochen



1995

89 Ferienleiter/innen

2020

25 Ferienleiter/innen

## Freizeitgruppen



1995

50 Leiter/innen

2020

55 Leiter/innen

## Bewegung und Sport



1995

539 Sportgruppenleiter/innen

2020

484 Sportgruppenleitungen  
esa

## Ortsvertretungen



1995

310 Ortsvertreter/innen

2020

245 Ortsvertreter/innen

## Generationen im Klassenzimmer



1995

Nicht im Angebot

2020

363 Seniorinnen und  
Senioren



## «Selbstbestimmt, sozial integriert, finanziell abgesichert, gesund, in den eigenen vier Wänden»

So möchten ältere Menschen leben – und Pro Senectute Aargau trägt vieles dazu bei. Ein Rückblick, eine Standortbestimmung und ein Ausblick von Geschäftsleiter Pirmin Kaufmann und Präsident Hans-Peter Budmiger.

**Aus der «Stiftung für das Alter - zur Fürsorge für bedürftige Greise beiderlei Geschlechts» ist «Pro Senectute» geworden. Wohl mehr als eine Namensänderung?**

**Hans-Peter Budmiger:** Der Name Pro Senectute gibt es seit 1978, das ist schon eine Weile her. Dank dem Aufbau eines guten Sozialversicherungssystems – die AHV gibt es seit 1948 – konnte sich die Organisation vermehrt anderen Themen annehmen. Der Namenswechsel war also auch ein Wechsel weg von der reinen finanziellen Unterstützung der älteren Leute zu einer Organisation, die auch Beratung, Dienstleistungen und viele Freizeitmöglichkeiten anbietet.

**In alten Chroniken ist von «rückständiger Armenpflege» und vom «Elend alter Menschen» im Aargau die Rede. Wie ist das heute?**

**Pirmin Kaufmann:** Altersarmut ist auch heute leider weiterhin ein Thema, auch wenn die Armut weniger ins Auge springt als vor 100 Jahren. Jeder achte ältere Mensch gilt als arm und ist auf Ergänzungsleistungen angewiesen, um über die Runden zu kommen. In keiner Altersgruppe sind Einkommen und Vermögen ungleicher verteilt als bei den über 60-Jährigen. Es gehört immer noch zur DNA der Pro Senectute, finanziell benachteiligte ältere Menschen zu beraten, zu unterstützen und am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu lassen.

**Kurz und prägnant: Für was steht die Pro Senectute?**

**Budmiger:** Wir wollen dazu beitragen, dass ältere Menschen ein gutes Leben führen können. Möglichst selbstbestimmt, sozial integriert, finanziell abgesichert, gesund und in den eigenen vier Wänden.

**Wer sind Ihre Kundinnen und Kunden – oder wie nennen Sie die älteren oder alten Menschen, die von Ihren Angeboten Gebrauch machen?**

**Kaufmann:** «Ältere Menschen» trifft es ganz gut. Manchmal sprechen wir auch von Seniorinnen und Senioren, Kundinnen und Kunden, in der Sozialberatung von Klientinnen und Klienten oder einfach von Menschen ü60. Ältere Menschen sind eine sehr heterogene Gruppe. Es gibt die fitten 65-75-Jährigen, die fleissig Sport treiben oder sich freiwillig engagieren. Es gibt gebrechliche 70-Jährige, die froh um die Unterstützung im Haushalt sind. Es gibt 80-Jährige, die einen Smartphone-Kurs machen und, und ... Diese Vielfalt ist für uns sehr herausfordernd.



**Wie alt sind Sie? Wie alt fühlen Sie sich? Geht es noch ohne Lesebrille?**

**Kaufmann:** Ich bin 51 Jahre alt und es würde ohne Lesebrille gehen – dann habe ich einfach das Buch vor dem Kopf. Meistens fühle ich mich jünger, und ich muss lernen zu akzeptieren, dass Gefühl und Wirklichkeit nicht mehr ganz aufgehen. Keine einfache Sache. Wir altern jede Minute in unserem Leben und sollten lernen, damit umzugehen.

**Budmiger:** Ich bin 44 Jahre alt und es geht noch ohne Lesebrille, dank der Technik kann man einfach die Buchstaben etwas grösser machen. Die heranwachsenden Kinder zeigen einem deutlich, dass man älter wird. Aber ich fühle mich sehr wohl in meinem Alter. Ich nehme das Alter mit all seinen Vor- und Nachteilen an und gehe jeden Tag positiv durchs Leben – oder versuche es zumindest.

**Wenn Sie Ihr aktuelles Kursprogramm, ein umfangreiches, 52-seitiges Heft, durchblättern: Für welches Angebot würden Sie sich heute, im Jungsenioren-Alter, spontan anmelden?**

**Kaufmann:** Spanisch für Fortgeschrittene, Instagram und Tanzen.

**Budmiger:** Kochkurs für Männer, Mountainbike-Tour, Französisch.

**Zurück zur Gegenwart von Pro Senectute Aargau. Wer finanziert Pro Senectute Aargau heute?**

**Kaufmann:** Die Finanzen sind eine stete Herausforderung. Wir haben einen Umsatz von über 16 Millionen Franken im Jahr. Davon erwirtschaften wir rund 65 Prozent mit unseren Dienstleistungen, etwa 25 Prozent sind leistungsabhängige Beiträge der öffentlichen Hand (unter anderem für unsere kostenlose Sozialberatung und für die Haushaltshilfe). Den Rest bilden Spenden und Legate.

**Ohne Freiwillige ginge es wohl nicht?**

**Kaufmann:** Das ist richtig. Freiwillige sind für uns sehr wichtig. Das gilt für unsere Gesellschaft generell. Die Freiwilligen tun älteren Menschen so viel Gutes. Wir sind auch überzeugt, dass sie sich mit ihrem freiwilligen Engagement auch selber viel Gutes tun. Sinnstiftende Tätigkeiten sind für das eigene Wohlergehen ungemein wichtig.

**Sie, Hans-Peter Budmiger und Pirmin Kaufmann, leiten als Männer Pro Senectute Aargau – umgeben vor allem von Frauen, seien es Angestellte oder Freiwillige?**

**Kaufmann:** Ja, der Frauenanteil bei unseren rund 2'000 engagierten Helferinnen und Helfern liegt etwa bei 70 Prozent. Wir sind damit ein Abbild unserer Gesellschaft. Frauen leisten im sozialen Umfeld einfach mehr.

**Wichtig für Pro Senectute Aargau ist die Nähe zur Bevölkerung. Dass die Stiftung in jedem Bezirk des Kantons vertreten ist, scheint sich zu bewähren.**

**Budmiger:** Wir sind nicht nur in jedem Bezirk mit einer Beratungsstelle vertreten und somit mit unseren Mitarbeitenden direkt vor Ort, sondern mit unse-

ren Ortsvertretungen in jeder Aargauer Gemeinde. Wir alle gemeinsam, mit all unseren Freiwilligen, sind Pro Senectute und damit sind wir schon fast in jeder Stube. Es ist wichtig, dass wir mitten in der Bevölkerung sind.

**Ein Blick in die Zukunft: Sind neue Felder für Aufgaben und Angebote in Sicht?**

**Kaufmann:** Ja, ein aktuelles Projekt widmet sich der Einführung eines Treuhanddienstes. Wir stellen fest, dass ältere Menschen immer häufiger keine Bezugspersonen mehr haben, die sie im Fall einer eigenen Urteilsunfähigkeit bei vielen administrativen Tätigkeiten vertreten.

**Wem gratulieren Sie vor allem zum 100-Jahr-Jubiläum von Pro Senectute Aargau?**

**Budmiger:** Ich gratuliere und danke allen, die sich in den letzten 100 Jahren in unserer Organisation und für uns eingesetzt haben. Egal ob das Freiwillige, Vordenkerinnen, Geldgeber, Ortsvertretungen, Sammlerinnen, Mitarbeitende oder Stiftungsräte waren – wir alle zusammen sind Pro Senectute. Herzliche Gratulation.

**Was für Wünsche fürs nächste Jahrhundert knüpfen Sie daran?**

**Budmiger:** Das Alter soll geehrt und geschätzt werden, es darf kein Graben zwischen den Generationen entstehen. Ich wünsche mir eine natürliche und gute Begegnung unter allen Generationen, welcher durch Respekt und einem kultivierten Umgang geprägt ist. Ausserdem wünsche ich mir, dass die Arbeit von Pro Senectute gesehen und geschätzt wird. Die Pro Senectute leistet sehr viel für unsere Gesellschaft und das oft ausserhalb des Scheinwerferlichts.

## Pro Senectute Aargau in Zahlen

3'639

Seniorinnen und Senioren wurden in der Sozialberatung beraten

11

Beratungsstellen und 1 Geschäftsstelle mit 65 Personen sind für Sie da

2'158

DOCUPASS-Vorsorgedossiers wurden verkauft und 1'245 Personen besuchten eines der 14 Referate bzw. einer der 52 Kurse zum Thema DOCUPASS (Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag)

593

Kundinnen und Kunden bezogen 66'295 Mahlzeiten

153'710

Einsatzstunden im Bereich Haushilfe- und Betreuungsdienst wurden erbracht

4'803

Personen wurden an ihrem 75. Geburtstag von einer Ortsvertreterin oder einem Ortsvertreter besucht

8'292

Teilnehmende nahmen an 940 Kursen und Führungen teil

11'020

Personen bewegen sich regelmässig in einer der 330 Sportgruppen

1'879

Treffen an 167 Mittagstischen mit rund 3'900 Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurden in den Gemeinden organisiert

7'458

Einwohnerinnen und Einwohner mit Jahrgang 1954 informierten wir mit einem persönlichen Schreiben über die Dienstleistungen und Angebote

10'061

allgemeine Anfragen durften wir beantworten. Dazu kommen viele weitere Gespräche, E-Mails, Briefe, Telefonate zu spezifischen Themen

## Stiftungsrat heute (2020)



*V.l.n.r. Gérald Strub, Boniswil; Präsident Hans-Peter Budmiger, Muri; Geschäftsleiter Pirmin Kaufmann; Adrian Ackermann, Kaisten  
Vizepräsidentin Karin Lareida-Frey, Aarau, Brigitte Vogel, Lenzburg; Antoinette Eckert, Wettingen*



## Stiftungsratspräsidenten und Geschäftsleiter

### Stiftungspräsidenten

Dr. Emil Wildi, Brugg	1920 bis 1956
Ernst Schwarz, Rüfenach	1956 bis 1969
Dr. Bruno Hunziker, Aarau	1969 bis 1975
Dr. Willy Urech, Aarau	1975 bis 1985
Dr. Kurt Lareida, Aarau	1985 bis 1995
Dr. Arthur Schmid, Oberentfelden	1995 bis 2005
Rolf Bachmann, Lenzburg	2005 bis 2017
Hans-Peter Budmiger, Muri	seit 2018

### Geschäftsleiter

S. Bebié, Aarau und J. Koprio, Brugg	1920 bis 1953
Dr. Karl Häuptli, Aarau	1953 bis 1973
Rolf Christen, Rombach/Zofingen	1973 bis 1986
Peter Haller, Brugg	1986 bis 2006
Beat Waldmeier, Brittnau	2007 bis 2018
Pirmin Kaufmann, Suhr	seit 2018

## Stiftungsrat einst (1977)



*Der Ausschuss von Pro Senectute Aargau.*

*V.l.n.r. Pfr. Dr. J. Gnant, Oberrohrdorf; Vizepräsident Pfr. Dr. O. Bächli, Suhr (stehend); Präsident Dr. W. Urech, Ständerat, Aarau; Geschäftsleiter R. Christen (stehend); F. Gebhard, Möriken; Pfr. M. Fiedler, Seon.*



traitaFina  
genuss eben

traitaFina  
genuss eben

## «Es ist zwar nicht mehr so, wie meine Frau gekocht hat. Aber es ist gut.»

### **Trix Füglistaler bringt jede Woche Seniorinnen und Senioren das Essen – als Mitarbeiterin des Pro Senectute-Mahlzeitendienstes .**

Trix Füglistaler, 68-jährig, Mutter zweier Töchter und fünffache Grossmutter, ist seit vier Jahren Mitarbeiterin des Mahlzeitendienstes von Pro Senectute Aargau. Sie war kaufmännische Angestellte. Und nach ihrer Pensionierung findet sie es nun schön, sich weiterhin für andere nützlich zu machen. Auch an diesem Dienstagmorgen packt sie in der Lenzburger Pro Senectute-Beratungsstelle jene Mahlzeiten-Taschen in den Kofferraum ihres Kleinwagens, die sie, wie gewohnt, ihren betagten Kundinnen und Kunden verteilen wird. Sie freut sich auf die kurzen Begegnungen mit ihnen. Denn sie weiss, dass es nicht nur um Mahlzeiten-Lieferungen geht, sondern auch um Kontakte. Um den persönlichen Austausch von Gedanken und Gefühlen. Ihre Besuche sind für viele auch Nahrung gegen das Alleinsein.

Auch Peter Wipf, 91-jährig, freut sich auf ihren Besuch. Wie jeden Dienstag. «I mach ech schnell e Kafi», sagt er – und steckt eine der Fertigmahlzeiten, die sie mitgebracht hat, sogleich in die Mikrowelle. «Ja, ja», meint er, «gekocht ist es gut. Ich muss selten etwas nachwürzen. Vielleicht wird es mit der Zeit ein bisschen eintönig. So, wie auch das Leben im Alter ein bisschen eintönig wird.»

### **«Noch ein Salätli aus dem Garten»**

Wipf war Bäcker-Konditor, dann fast vier Jahrzehnte Angestellter bei Hero. Seit sechzig Jahren wohnt er im gleichen Haus in Staufeu, seit dem Tod seiner Frau allein. «Schön», sagt er, «dass Frau Füglistaler jede Woche hereinschaut.» Denn in seinem Alter sei man oft allein, und nun sei er «halt ein bisschen verbraucht». Er möge auch nicht mehr gärtneru wie früher: «Nur noch etwas Küchengewürz habe ich. Und einige Gurken.» So gebe es «zum Fertigenü manchmal doch noch ein Salätli aus dem eigenen Garten».

Auch der 93-jährige Kurt Häfeli in Hunzenschwil lobt die von der Firma traitafina in Lenzburg zubereiteten Mahlzeiten, die Trix Füglistaler jede Woche

vorbeibringt. «Es ist zwar nicht mehr so, wie meine Frau gekocht hat. Aber es ist gut. Sehr gut. Ich bin froh drum.» Ihm fehlten höchstens «die alten Sachen» aus Mutters und Grossmutter's Zeiten. «Öpfubröisi» zum Beispiel. Doch das Angebot ist reichhaltig. Diese Woche werden je sechs Menüs als normale Kost, leichte Kost, vegetarische Kost oder Diabetes-Kost angeboten – von Hackbraten an Champignonsauce, Kartoffelstock und Vichy-Karotten bis zu Schweinsgeschnetzeltem «Madeira», Gemüsereis und Fenchel. Als Monatshit hätte er zum Beispiel Schweinshalssteak an Bärlauch-Hollandaise mit Kartoffelaufbau und Kefen bestellen können. Oder als vegetarisches Saisongericht Spinat-Ricotta-Omeletten. Und vieles mehr.

### **Heute gibt es Rindfleisch-Burger**

Bei der 87-jährigen Ruth Hauri gibt es heute zum Zmittag Rindfleisch-Burger, Trockenreis und grüne Bohnen. Dieses Fertigenü ist von der letzten Lieferung vor einer Woche noch übriggeblieben. Es wäre im Kühlschrank vierzehn Tage haltbar, doch heute





kommt es in die Mikrowelle und dann auf den Tisch. «Auch diesmal gibt's nur die halbe Portion», sagt sie, «den Rest esse ich am Abend, wenn ich Gluscht habe». Dass die wöchentlichen Mahlzeiten-Lieferungen immer auch mit kurzen Gesprächen verbunden sind, weiss sie zu schätzen. Denn das, was sie zu bewältigen habe, seufzt sie, belaste sie schwer. Trix Füglistaler nickt. Sie kennt Ruth Hauris Schicksalschläge, nimmt Anteil an dem, was sie beschäftigt.

Für Ruth Hauri und all ihre andern Kundinnen und Kunden ist sie längst zur Vertrauensperson geworden. «Ich finde es schön, mich mit ihnen aus-

tauschen und ein bisschen an ihrem Leben teilhaben zu können», sagt sie. Die meisten seien positiv eingestellt, obschon viele «ein Bündeli tragen» müssten. Sie seien offen und «gschprächig». Ich bringe ihnen zwar das Essen, aber ich bekomme immer auch viel von ihnen. Irgendwie habe ich sogar das Gefühl, dass sie mir auch ein bisschen die Angst vor dem Älterwerden nehmen.» Mit ihrer Mitarbeit beim Pro Senectute-Mahlzeitendienst, lacht sie, erhalte sie jedenfalls wesentlich mehr als nur eine finanzielle Entschädigung.



«Ihre Besuche sind  
für viele auch Nahrung  
gegen das Alleinsein.»

## Gedanken der Stellenleitungen zum Jubiläum

### Balz Scharf, Rheinfelden

«Bei uns steht der alte Mensch mit all seinen Kanten und seiner ganzen Liebenswürdigkeit im Zentrum.»

### Eva Schütz, Frick

«Täglich ein bunter Blumenstrauss mit unterschiedlichsten Menschen und verschiedensten Aufgaben.»

### Monika Schumacher, Bad Zurzach

«Unsere 140 Mitarbeitenden engagieren sich für ein lebens- und liebenswürdiges Alter(n) im Zurzibiet.»

### Yvonne Berglund, Brugg

«Freiwilligenarbeit ist kein unbezahlter Einsatz, sondern ein Einsatz der unbezahlbar ist.»

### Sibylle Freiermuth, Aarau

«Freiwilliges Engagement hält die Gesellschaft zusammen – gestern – heute – morgen»

### Karin Bösch, Baden

«Mit viel Herz sinnvoll engagiert.»

### Andrea Hadorn, Zofingen

«Das Einzige, was nicht altert, ist unser Engagement.»

### Franziska Schuler, Wohlen

«100 Jahre da für die Senioren, nur möglich dank den vielen engagierten und motivierten Mitarbeitern!»

### Verena Scheurer, Reinach

«Ich bin stolz, in einer so bewährten und modernen Institution wie der Pro Senectute Aargau zu arbeiten.»

### Andrea Leone, Lenzburg

«Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen. Mit uns bleiben Sie aktiv und unabhängig.»

### Pia Lauper, Muri

«Muri – jung – dynamisch – bedürfnisorientierte Angebote im Dienste der Senioren unserer Region.»



## «Omi, häsch d Haar gschnitte?»

**«Generationen im Klassenzimmer»:** Die 63-jährige Marlene Erni besucht jede Woche «ihre» Schülerinnen und Schüler in Schinznach Dorf.

Die Begrüssung im Klassenzimmer ist stürmisch. Noch ehe Marlene Erni ihre Jacke ausziehen kann, wird sie von einigen Mädchen umringt. Und Elena ruft spontan aus: «Omi, häsch d Haar gschnitte?»

Kein Zweifel: Marlene Erni, die als Seniorin regelmässig in Schinznach Dorf die Klasse von Mirjam Schuler besucht, ist für die Kinder zur Vertrauensperson geworden. Zu einer «Omi» eben. «Ich weiss nicht, wie es dazu gekommen ist, dass wir Frau Erni Omi sagen», meint Elena später, «aber wir haben sie einfach gern. Wie eine richtige Omi.» Und Nick ergänzt: «Ja, das ist unsere Omi. Sie kommt jeden Dienstag. Sie ist mega lieb. Sie hat Zeit für uns. Sie hilft uns.» Und Lukas gefällt vor allem, dass er «manchmal auch mit Omi basteln und spielen» kann.

Diesmal wird allerdings weder gebastelt noch gespielt: Mathematik ist angesagt. Frau Schuler erklärt, wie man Zahlen zusammenzählt – in Zehner- und Einerschritten. Zum Beispiel so:  $236+56$ , zuerst  $236+50=286$ , dann  $286+6=292$ . «Ist das im Moment klar für euch?», fragt Frau Schuler und rechnet mit der ganzen Klasse weitere Beispiele durch. Dann vertiefen sich die Schülerinnen und Schüler in Aufgabenblätter und eines der Kinder darf sich an einen Nebentisch setzen – zu «Omi». Hier wird geübt, erklärt, korrigiert und gelobt. Alisha, die in zwei Schritten 246 und 37 addiert und als Resultat erfolgreich 283 hingekritzelt hat, freut sich jedenfalls über Omis Bemerkung: «Guete häsch es gmacht, Alisha.»

### «Bereicherung für alle»

Das könnte Mirjam Schuler, die Lehrerin der Zweit- und DrittklässlerInnen, auch über Marlene Erni sagen – «guete häsch es gmacht!». Es sei schön, mit ihr eine ältere Person im Schulzimmer zu haben, jemanden mit Lebenserfahrung: «Die Kinder lieben es, sich zu Omi zu setzen, ob sie nun Unterstützung benötigen oder nur einen Moment Aufmerksamkeit haben möchten. Der Platz am Gruppentisch mit Omi ist sehr begehrt.»

Die Kinder schätzten es auch, wenn sie nach einer abgeschlossenen Arbeit zusammen mit Omi im

Freien spielen können. «Oder wenn ich die Klasse auf der Schulreise begleite», sagt Marlene Erni, «da werde ich oft in Gespräche verwickelt, erfahre wunderbare Geschichten. Oft geht es lustig zu und her, manchmal ernsthaft. Schön, das Vertrauen, das die Kinder mir entgegenbringen. Dass ich für sie eine Art Omi bin, war mir gar nicht bewusst. Aber es ist wohl wirklich so.» Die Kinder wüssten übrigens sehr wohl zwischen ihr, der regelmässigen Besucherin, und der Lehrerin, der Respektsperson, zu unterscheiden.

### «Reich beschenkt nach Hause»

Eigentlich habe sie das Gefühl, den Kindern und der Lehrerin nicht besonders viel zu bringen, sagt sie: «Ich bin einfach einige Stunden pro Woche da. Mehr nicht. Doch mir bringt das viel. Nach jedem Schulbesuch gehe ich reich beschenkt nach Hause.»

Marlene Erni, 63jährig, pensionierte kaufmännische Angestellte, zweifache Mutter und zweifache Grossmutter, bereut es nicht, sich vor drei Jahren für das Pro Senectute-Projekt «Generationen im Klassenzimmer» interessiert zu haben. Im Gegenteil. «Eigentlich hätte ich Kindergärtnerin werden wollen, doch daraus ist nichts geworden. Als ich im Brugger Generalanzeiger per Zufall auf dieses Projekt stiess,





meldete ich mich spontan – und bin seither mit viel Freude dabei.» Zuerst habe sie zwar gewisse Bedenken gehabt und an ihrer neuen Rolle «als ältere Frau neben einer jungen Lehrerin» gezweifelt. Doch das habe sich rasch gelegt: «Mirjam Schuler und ich haben uns von allem Anfang an gut verstanden. Und die Kinder haben sich nie darum gekümmert, ob ich, die neue Person im Klassenzimmer, jung oder alt bin. Sie haben mich bedingungslos akzeptiert. So, wie ich bin.»

Marlene Ernis wöchentliche Visite bei Mirjam Schulers Schülerinnen und Schülern ist eine Bereicherung für alle. Wunderschön ist doch nur schon, wenn Elena sie plötzlich fragt: «Omi, häsch d Haarschnitte?»



«Nach jedem Schulbesuch gehe ich reich beschenkt nach Hause.»

*Marlene Erni*



## Kursteilnehmende kommen zu Wort



### **Fritz Schärer, Glashütten (Aquarellmalkurs)**

«Ich habe früher schon hin und wieder mal gemalt, habe aber erst nach meiner Pensionierung mit dem Kurs begonnen. Jetzt bin ich schon zehn Jahre dabei und schätze die Inputs und Ideen sehr, die ich hier erhalte. Zudem lerne ich immer neue Techniken und male auch Sujets, die ich wohl Zuhause nicht gemalt hätte. Und es macht natürlich mehr Spass, in der Gruppe zu malen als allein zu Hause.»

### **Rita Christen, Asp (Everdance-Kurs)**

«Ich besuche die Everdance-Kurse, weil es sonst kaum Gelegenheiten gibt, um regelmässig zu tanzen. Zudem kann man hier auch ohne Partner tanzen und sich im Rhythmus der Musik bewegen. Das finde ich toll.»



### **Werner Cipolat, Kleindöttingen (Italienisch-Kurs)**

«Ich bin in der Schweiz aufgewachsen, aber meine Familie stammt ursprünglich aus Italien. Als ich Nachforschungen zu meinem Stammbaum anstellte, bin ich jeweils an der Sprachbarriere gescheitert. Deshalb will ich die Sprache lernen, zumal ich auch noch Verwandte in Italien habe. Der Kurs ist super und erfüllt meine Erwartungen. Ich kann nur allen empfehlen, einen solchen Sprachkurs zu machen.»

### **Oswald Keller, Ennetbaden (Kurs «sicher stehen – sicher gehen»)**

«Ich war früher Bergsteiger, habe jetzt aber mit Gleichgewichtsproblemen zu kämpfen. Dank dem Kurs «sicher stehen – sicher gehen» bin ich wieder sicherer geworden. Jeden Morgen stehe ich auf einem Bein, während ich meinen Kaffee rauslasse. Das konnte ich vor dem Kurs nicht mehr.»



### **Vreni Trottmann, Muri (Yoga-Kurs)**

«Ich besuche den Yogakurs seit 10 Jahren. Dabei kann ich mich perfekt entspannen und es tut mir einfach gut. Sehr wichtig ist mir auch die Geselligkeit der Gruppe. Wir gehen fast jedes Mal nach dem Kurs gemeinsam noch einen Kaffee trinken.»



## «Sonst ist man plötzlich weg vom Fenster»

**Viele Seniorinnen und Senioren wollen mit dem Älterwerden auch «im Kopf» aktiv bleiben – zum Beispiel mit dem Besuch eines Smartphone-Kurses.**

Sie hantieren bereits recht locker mit ihren Handys – die Seniorinnen und Senioren, die sich mit den Eigenheiten und Möglichkeiten, aber auch mit den Tücken ihres Smartphones herumschlagen. Die Themenpalette, die der Informatiker und Kursleiter Peter Hartmann ausbreitet, ist vielfältig. Am ersten Tag des viertägigen «Pro Senectute-Smartphone-Kurses für Einsteiger» war es vor allem um die Bedienung des Handys gegangen. An den folgenden Tagen ging es um Telefonie, Fotos, Kalender, E-Mail und Internet. Im Moment ist folgende Aufgabe zu lösen: «Suchen Sie die Website von Pro Senectute Aargau und speichern Sie diese in Ihren Favoriten in einem Ordner ab.»

Peter Hartmann zeigt, Schritt für Schritt – beziehungsweise Fingertipp für Fingertipp – wie man das macht. Doch ohne Bemerkungen, Fragen oder hie und da auch einen leisen Seufzer gelingt es nicht allen, die gewünschte Website (sofern sie sie gefunden haben) im Ordner zu platzieren. Das macht aber nichts. Man hilft sich gegenseitig. Und der Lehrer ist jederzeit bereit, das bereits Erklärte nochmals zu erklären. Oder bei Bedarf auch nochmals. Zum Beispiel so: «Scrollen Sie einfach weiter, bis die ersten Suchresultate kommen.» Oder so: «Wenn Sie genau gesucht haben, ist das gewünschte Resultat nun ziemlich zuoberst. Klicken Sie einfach drauf.»

### «Sonst verrostet man»

So geht es also zu und her, wenn sich wissbegierige Seniorinnen und Senioren unter fachkundiger Anleitung ins World Wide Web (www) begeben. Josef Gisler, 79-jährig, ehemaliger Kommunikationsspezialist, glaubt jedenfalls, dass dies recht gut gelungen ist: «Es gäbe noch vieles zu entdecken, doch Hauptsache ist, dass ich mich mit dem neuen Handy und seinen Möglichkeiten nun einigermaßen zurechtfinde. Es heisst aber: üben – bis es wirklich sitzt. In meinem Alter ist es wichtig, nicht stehen zu bleiben, sich auch mit Neuem zu befassen. Sonst verrostet man. Und wird abgehängt.» Wichtig sei für ihn al-

lerdings, sich auf das Wesentliche zu beschränken – auf das, was ihm im Alltag etwas bringe. Er wolle sich nicht verwirren lassen, denn die Entwicklung sei stürmisch: «Wenn ich zurückdenke, wie sich im Laufe der Jahre alles verändert hat – von der sperrigen Schreibmaschine bis zu diesem handlichen Gerät. So etwas hätte ich nie für möglich gehalten.»

Eva Hess, 79-jährig, pensionierte Coiffeuse, hat den Smartphone-Kurs absolviert, «um nicht plötzlich weg vom Fenster zu sein». Vieles sei für sie zwar schwer verständlich gewesen, doch nun habe sie doch das eine oder andere begriffen. Fritz Götschmann, 75-jährig, Landwirt, nimmt zusammen mit seiner Frau Vreni am Kurs teil, «um wieder etwas zu erfahren, das die Jungen schon können». In ihrem





Alter hätten sie nun «mehr Zeit, um Neues zu entdecken – zum Beispiel eben die vielen Möglichkeiten des Smartphones». Vielleicht seien es «fast zu viele», meint Vreni Götschmann: «Doch nun müssen wir halt üben. Dranbleiben.» Clothilde Meyer, 72-jährig, ehemalige Verkäuferin, ist froh, durch die Teilnahme am Kurs «eine gewisse Lockerheit gewonnen zu haben». Die Bedenken, etwas falsch zu machen, seien nun weg: «Nun weiss ich: Wenn ich nicht die richtige Taste drücke, ist das kein Problem. Dann kann ich wieder zurückbuchstabieren.»

### Das Smartphone öffne Türen

Wenn das so ist, lässt Peter Hartmann durchblicken, sei das wichtigste Kursziel erreicht – eine gewisse Skepsis oder sogar eine gewisse Angst vieler älteren Menschen neuen Technologien gegenüber abzubauen. «Mit dem Älterwerden ist es wichtig, offen zu bleiben, sich neuen Themen nicht zu verschliessen», sagt er: «Wer sich mit diesen Neuerungen nicht mehr beschäftigt, stellt sich zunehmend ins Abseits.» Denn das Smartphone öffne Türen: Zum Beispiel im Zusammenhang mit öffentlichen Transportmitteln, oder wenn es etwa darum gehe, mit seinen Grosskindern zu kommunizieren: «Auch im fortgeschrittenen Alter ist eine gewisse Leichtigkeit im Umgang mit dem Smartphone ein Gewinn.»



«Wie sich alles verändert hat – von der sperrigen Schreibmaschine bis zu diesem handlichen Gerät.»

*Josef Gisler, 79-jährig*

## **Impressum**

### **Texte**

Walter Däpp, Journalist und Autor, Bern  
Hermann Rauber, Journalist, Aarau

### **Fotos**

Fabio Baranzini, Fotograf, Aarau  
Archiv Pro Senectute Aargau  
Archiv Pro Senectute Schweiz  
iStock (Titelbild)

### **Grafik & Layout**

innov8 AG, Pascal von Arb, Aarau

### **Redaktion**

Pirmin Kaufmann, Geschäftsleiter, Pro Senectute Aargau  
Sibylle Werthmüller, Fachverantwortliche Marketing und Support, Pro Senectute Aargau

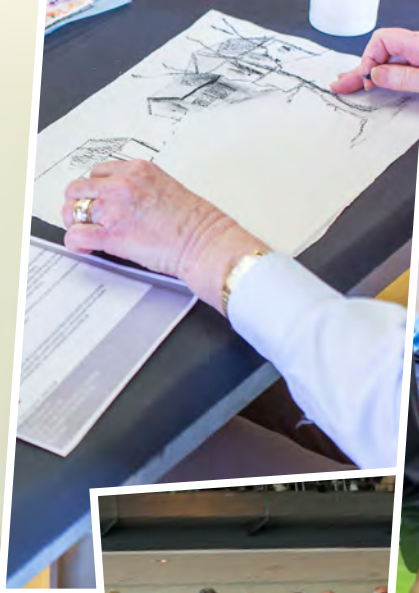
### **Druck**

ISI Print AG, Aarau

### **Auflage**

4'000 Stück





## Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau

### Bezirk Aarau

Bachstrasse 111, 5000 Aarau  
Telefon 062 837 50 40  
aarau@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Baden

Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden  
Telefon 056 203 40 80  
baden@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Bremgarten

Alte Bahnhofstrasse 7, 5610 Wohlen  
Telefon 056 622 75 12  
bremgarten@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Brugg

Neumarkt 1, 5200 Brugg  
Telefon 056 441 06 54  
brugg@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Kulm

Hauptstrasse 60, 5734 Reinach  
Telefon 062 771 09 04  
kulm@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Laufenburg

Widengasse 5, 5070 Frick  
Telefon 062 871 37 14  
laufenburg@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Lenzburg

Burghaldenstrasse 19, 5600 Lenzburg  
Telefon 062 891 77 66  
lenzburg@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Muri

Luzernerstrasse 16, 5630 Muri  
Telefon 056 664 35 77  
muri@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden  
Telefon 061 831 22 70  
rheinfelden@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen  
Telefon 062 752 21 61  
zofingen@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Zurzach

Baslerstrasse 2 A, 5330 Bad Zurzach  
Telefon 056 249 13 30  
zurzach@ag.prosenectute.ch

## Pro Senectute Aargau

Geschäftsstelle  
Suhrenmattstrasse 29  
5035 Unterentfelden  
Telefon 062 837 50 70  
info@ag.prosenectute.ch  
www.ag.prosenectute.ch  
Postkonto 50-1012-0  
IBAN CH97 0900 00000 5000 1012 0

