



Online-Workshops für Grosseletern

Die Suchtprävention Aargau bietet auch in diesem Jahr das erfolgreiche Webinar EnkelKinderZeit an. An vier Zoom-Treffen gibt es Inputs und viel Austausch zum Thema Grosseleternsein – beleuchtet werden die schönen und die herausfordernden Seiten. Für Grosseletern aus dem Kanton Aargau ist die Teilnahme kostenlos. Start der Workshopreihe ist der 22. Februar (Anmeldeschluss 10. Februar). Der Kurs ist auf zwanzig Teilnehmende beschränkt. Anmeldung und Info: suchtpraevention-aargau.ch/enkelkinderzeit

Neugestaltung statt Ruhestand

Frisch Pensionierte müssen sich noch einmal neu erfinden, sich neu positionieren in der Gesellschaft, in der Familie. Mit Ruhestand hat das wenig zu tun, das

ist viel Arbeit. Die neue Bildungsinstitution und -Community FocusFuture setzt genau da an. Sie will mit verschiedenen Kursen (online) Mut und Lust machen, das eigene Leben neu zu gestalten und nachhaltig zu verändern. focusfuture.ch

Schweren Themen spielerisch begegnen

Drei Kartensets zu den Themen Sterbehilfe, Patientenverfügung und Sterbeprozess regen auf spielerische Weise zur Auseinandersetzung mit eigenen Sterbevorbereitungen an, sie greifen häufig gestellte Fragen auf und fördern durch leicht verständliche Illustrationen eine offene, einfühlsame Kommunikation. Die Kartensets «Rund um» sind ein guter Anfang, um übers Ende nachzudenken. rundum-kartensets.ch

Ernährung ab 60 Jahren

Im Alter ist der Energiebedarf geringer als bei jüngeren Menschen, nicht aber der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Wie verändert sich die Körperzusammensetzung mit dem Alter? Worauf kommt es an, bei der Ernährung ab 60? Diese und weitere Fragen beantworten Ernährungsberaterinnen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) nicht nur übersichtlich in Merkblättern und Broschüren, sondern auch in drei unterhaltsamen Podcasts. sge-ssn.ch/alter BILD: ZVG

PRO SENECTUTE



Freiwilligenarbeit tut gut und macht Spass!

Möchten Sie schwungvoll ins neue Jahr starten und etwas Sinnvolles für die Gemeinschaft tun? Bei Pro Senectute finden Sie ganz viele Möglichkeiten für einen Einsatz. Statt viel fürs Portemonnaie gibt es dabei ganz viel fürs Herz! Sei es ein Einsatz im sportlichen Bereich, im Bereich «daheim unterstützt» oder seien es Geburtstagsbesuche bei 75-Jährigen in Ihrer Gemeinde – wir finden zusammen ein passendes Engagement für Sie! Wir engagieren uns dort, wo ältere Menschen und Angehörige uns brauchen. Momentan suchen wir für folgende Gemeinden Ortsvertretungen, die den Jubilaren ein kleines Geschenk überbringen. Haben Sie Freude an Begegnungen mit älteren Menschen? Die

Einsätze sind flexibel durch Sie planbar, Sie sind also selbständig unterwegs. Regelmässig treffen wir uns für einen Erfahrungsaustausch und für den Dankes Anlass am Tag der Freiwilligen. Bezirk Baden: Nussbaumen, Mägenwil, Neuenhof, Spreitenbach
Bezirk Brugg: Brugg, Schinznach-Dorf, Mönthal, Windisch
Rufen Sie uns an, wir freuen uns darauf, Sie persönlich kennenzulernen. ZVG

Pro Senectute Aargau
Beratungsstelle Bezirk Baden
Karin Bösch, 056 203 40 82
Pro Senectute Aargau
Beratungsstelle Bezirk Brugg
Yvonne Berglund, 056 450 90 15

LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Martin Langenbach, 74, Präsident Seniorenrat Region Baden

«Das Altern hat Vorteile: Man muss nicht mehr, man darf. Aber man muss das auch nutzen. Ich bin ein politischer, sozial denkender Mensch. Mich interessiert, was läuft und wie es läuft. Es ist mir wichtig, wie mit älteren Menschen umgegangen wird. Deshalb setze ich mich dafür ein, dass Respekt und Anstand dazu führen, dass «die Alten» nicht nur als Kosten- und Störfaktor empfunden, sondern ihrer Erfahrung wegen auch geschätzt werden. In der älteren Generation steckt Potenzial. Obwohl es mich manchmal schon erstaunt, dass es noch Ältere gibt, für die gewisse Dinge selbstverständlich sind und die einfach konsumieren. Wofür ich Komplimente bekomme? Ich höre gut zu und habe Sinn für Ästhetisches. Fit bleibe ich, indem ich mich auf dem Laufenden halte. Ein ganz persönlicher Wunsch für die nächste Zeit wäre, dass ich endlich die grossen Baupläne bei meinem Hobby Modelleisenbahn umsetzen kann.» CF

VERANSTALTUNG



Einladung zum Publikumsvortrag

Blut am WC-Papier – habe ich Hämorrhoiden?

Donnerstag, 20. Januar 2022, 19 Uhr

Der Vortrag findet im Süssbachsaal (Restaurant Süssbach, Fröhlichstrasse 9, 5200 Brugg) statt.

Referentin: Dr. med. Simone Hasler, Fachärztin FMH für Chirurgie, EBSQ Coloproctology, Praxis ProktoChirurgie in Brugg

Für die kostenlose Teilnahme am Vortrag ist eine Anmeldung bis spätestens Montag, 17. Januar 2022 unter Telefon 056 462 61 60 oder per E-Mail info@mz-brugg.ch erforderlich. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Es gelten die aktuellen Corona-Schutzmassnahmen des Bundes.

Medizinisches Zentrum Brugg AG
Fröhlichstrasse 7, 5200 Brugg
Tel. 056 462 61 60, info@mz-brugg.ch
mz-brugg.ch

11.8021.GA

GESUNDHEITS-TIPP

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Sorgt für entspannte Füsse: Miranda Grande BILD: ZVG | FIONAARTS FOTOGRAFIE

Fusspflege in Turgi

Für Miranda Grande ist klar: Gepflegte Fussnägel sind kein Luxus, sondern sie verbessern das persönliche Wohlbefinden.

Wer hatte nicht schon einmal mit Hornhaut und Hühneraugen zu kämpfen? Diese Probleme können durch eine regelmässige und professionelle Fusspflege behoben oder zumindest eingeschränkt werden. Im Mai letzten Jahres habe ich mir meinen Traum erfüllt und eine kleine, aber feine Praxis eröffnet. Nach meiner langjährigen Tätigkeit als Pflegefachfrau habe ich im Mai 2021 die Ausbildung als Fusspflegerin bei einem vom schweizerischen Fusspflegeverband anerkannten Podologen abgeschlossen.

Buchen Sie einen Termin bei Ihnen zu Hause oder in meiner Praxis und geniessen Sie eine einfache Fusspflege oder die Wellness-Fusspflege mit anschliessendem Peeling und Fussbad. Wer mag, kann das Ganze mit einem schönen Nagellack oder Shellac abschliessen. Sollten Sie keine Fusspflege benötigen, gönnen Sie sich eine entspannende Fussreflexzonenmassage. Sie fühlen sich danach leicht und entspannt. Vereinbaren Sie einen Termin – online oder telefonisch. Ich freue mich auf Sie! zvg

fuss-werk
Miranda Grande
Bahnhofstrasse 5
5300 Turgi
Telefon 078 201 16 20
fusswerkmg@gmail.com
www.fuss-werk.ch

Mitmachen

Engagieren Sie sich für Ihre Mitmenschen im Kanton Aargau



Setzen Sie sich ein für mehr Menschlichkeit – schenken Sie Ihren Mitmenschen Ihre Zeit.

Telefon 062 835 70 40
info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/mitmachen

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Aargau