

Samstag, 19. August 2017

Die auf dieser Seite publizierten Texte stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung. Informieren Sie sich bei der az Aargauer Zeitung, Tel. 058 200 53 53, inserate@aargauerzeitung.ch

Lernen macht auch im Alter Spass

Für Pro Senectute steht die Bildung der Menschen ab 60 im Fokus

Sich stets weiterbilden, gehört heute zu einem abwechslungsreichen Alltag, auch nach der Pensionierung. Ob Lebensgestaltung, Sprachen, Social Media oder Fitness und Bewegung – Pro Senectute ist bekannt für das grösste und umfassendste Bildungsprogramm für Menschen ab 60.

Die Pensionierung verändert das Leben von einem Tag auf den andern. Gewohnte Strukturen und Aufgaben fallen weg. Dafür öffnen sich Freiräume, die ohne grosse Verpflichtungen gefüllt werden können. Sich weiterzubilden, ist die beste Möglichkeit, um auf dem Laufenden zu bleiben, die Herausforderungen des Alters zu meistern und sich neu zu orientieren. «Wer sich bildet, bleibt nicht stehen. Weiterbildung im Alter macht den Alltag abwechslungsreich. Einerseits ist es geistige Fitness und andererseits sind es die Begegnungen mit Gleichgesinnten, welche geschätzt werden», sagt Irmli Lanter, Bereichsleiterin Angebote Pro Senectute Aargau. «Für viele Seniorinnen und Senioren werden die Kurse zum Fixpunkt in der Alltagsgestaltung. Eine gesellige Runde bei einem Kaffee nach dem Kurs ist genauso wichtig wie die Lektionen selbst. Es entstehen neue Freundschaften.»

Kursprogramm 2. Halbjahr 2017

Aktiv in der Gesellschaft bleiben ist ein zentrales Anliegen von Pro Senectute. Daher ist sie führend im Bildungsangebot für Menschen ab 60. Mit über 1000 spannenden Kursen, vielen Informationsanlässen zu relevanten Themen sowie über 60 bemerkenswerten Führungen leistet Pro Senectute einen wertvollen Beitrag für den dritten



Bildung fördert auch im Alter die geistige Aktivität und das soziale Netzwerk.

fololia

Lebensabschnitt. Das neue Kursprogramm Herbst/Winter bietet für jedes Bedürfnis etwas und ist unterteilt in Sprachen, Kunst und Kultur, Informatik und Neue Medien, Gestalten und Spielen, Haus und Küche, Musik, Lebensgestaltung, Bewegungsaktivitäten, Führungen und Informationsanlässe. «Jeder Kurs wird zum lustvollen Erlebnis ohne Leistungsdruck», weiss Karin Horat, Fachverantwortliche Bildung. «Hoch im Kurs sind unsere Sprachkurse Englisch und Spanisch sowie diverse Bewegungskurse wie Yoga, Zumba Gold und Ever-

dance.» Beliebte sind ebenso die geführten Besichtigungen durch grosse Betriebe, kirchliche Institutionen und sehenswerte Altstädte. «Neu im Programm führen wir Informationsanlässe wie «Pensioniert – und jetzt?», welche die Veränderungen des Lebens aufzeigen und Inputs liefern für eine gute Lebensgestaltung.»

Erst schnuppern, dann entscheiden

Welcher Kurs ist der beste für mich? Die Qual der Wahl – bei vielen Angeboten besteht die Möglichkeit, unverbindlich

eine Schnupperlektion zu besuchen. Dies ist vor allem sinnvoll bei Sprach- und Bewegungskursen mit unterschiedlichen Leistungsklassen. Ausführliche Informationen sind auf den Beratungsstellen im Bezirk erhältlich.

«Niemand ist von den Kursen ausgeschlossen. Ist es aus finanziellen Gründen nicht möglich, eine Veranstaltung zu besuchen, können Betroffene sich an die Beratungsstelle wenden. Gemeinsam finden wir sicherlich eine Lösung», erwähnt Karin Horat.

. ISABEL ITEN

IM FOKUS

Pro Senectute Aargau
Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden
Bahnhofstrasse 26
4310 Rheinfelden

Telefon 061 831 22 70
Fax 061 831 22 91

E-Mail info@ag.prosenectute.ch
Internet www.ag.prosenectute.ch

Spendenkonto 50-1012-0

Stellenleiter:
Balz Scharf

Sozialarbeiterin:
Nicole Ruckstuhl

Sachbearbeiterinnen:
Susanne Hossli
Ruth Niklaus

Bezirksvertreterin:
Brigitte Rüedin, Rheinfelden



Team Rheinfelden, v.l.: Balz Scharf, Susanne Hossli, Ruth Niklaus und Nicole Ruckstuhl

Ein neues Angebot

Orientalischer Tanz, eines der wenigen Privilegien für Frauen, unter sich zu sein und sich ungeachtet ihres tänzerischen Könnens auf kreative Weise zu bewegen. Freude am Tanzen und an der Musik stehen im Zentrum. Als Nebeneffekt werden die Körperhaltung und Beweglichkeit verbessert. Kursbeginn: Montag, 28. August, 9.45 bis 10.45 Uhr. Anmeldung bei der Beratungsstelle.

Eine berührende Begegnung

Freude in ein Gesicht zaubern, beeindruckt sein von Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind – das erleben wir oft. Zum Beispiel die Kundin, die trotz grosser Sehbehinderung immer neu die Kraft aufbringt, sich mit unserer Unterstützung zu organisieren. Der einsame Kunde, der nun Vertrauen gefasst hat in die Mitarbeiterin Haushilfedienst, die ein klein wenig Licht und Ordnung in den Tag bringt. Bei diesen Begegnungen haben auch Tränen ihren Platz. Solche Menschen berühren unser Herz – und Ihres?

WERTVOLLE ZUSAMMENARBEIT MIT DEM SRK KANTON AARGAU



Regula Kiechle, Geschäftsführerin, SRK Kanton Aargau

Wie wichtig ist für Sie die Zusammenarbeit mit Pro Senectute Aargau?

Sehr wichtig! Die Pro Senectute Aargau ist jederzeit eine verlässliche und professionell arbeitende Partnerin. Ihre und unsere Angebote für Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörigen ergänzen sich perfekt.

Wie sieht die Zusammenarbeit heute aus und wo können diese in Zukunft noch verstärken?

Man kennt die Angebote des Partners und empfiehlt diese mit gutem Gewissen an die Kunden weiter. Zudem organisieren wir gemeinsam die Expovita wie auch mit weiteren Institutionen den Tag der pflegenden Angehörigen. Ich könnte mir in Zukunft noch weitere gemeinsame Auftritte und Weiterbildungsveranstaltungen vorstellen.

SRK Kanton Aargau organisiert gemeinsam mit Pro Senectute Aargau die diesjährige Expovita. Was wollen Sie mit der Seniorenmesse erreichen?

Seniorinnen und Senioren sollen ihr Leben möglichst individuell und selbstbestimmt gestalten können. Pro Senectute und wir unterstützen sie und ihre Angehörigen im praktischen Alltag, damit dies gut gelingt.

expovita
Aktive Senioren wissen mehr.

- Die Messe für Seniorinnen und Senioren in der Region Aargau West
- Wissenswertes zu Gesundheit, Pflege, Wohnen, Freizeit und Weiterbildung
- Mit abwechslungsreichem Rahmenprogramm und Unterhaltung

www.expovita.ch

2.9.2017
10 bis 17 Uhr
Zentrum Bärenmatte Suhr
Eintritt kostenlos

Der Anlass wird unterstützt von:
Aargauische Kantonalbank | SWISSLOS Kanton Aargau | PRO SENECTUTE GEMEINSAM STÄRKER 100 Jahre | 125 Jahre Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

Zentrum Medienproduktion
Intelligente Kommunikation auf allen Kanälen

effingerhof | binkert buag
Effingermedien: Herausgeberin der regionalen Zeitungen «General-Anzeiger» und «Rundschau».

Die Jubiläumsreportagen der Pro Senectute Aargau werden unterstützt durch:

Zentrum Medienproduktion
EFFINGERHOF AG | BINKERT BUAG AG

traitafina
genuss leben

NEUE AARGAUER BANK