

Mitgliederbrief September 2016

Baden, 28. September 2016

Liebe Mitglieder

Herr: es ist Zeit. Der Sommer war sehr gross. Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren, und auf den Fluren lass die Winde los. Mit dem Anfang des Gedichtes von Rainer Maria Rilke möchten wir Sie einstimmen auf unsere herbstlichen Aktivitäten und hoffen, dass die verschiedenen Anlässe und Projekte Ihr Interesse finden.

**Senioren-Arena «Das kognitiv-motorische Training in der Praxis»
Dienstag, 8. November 2016, Reformiertes Kirchgemeindehaus Baden,
14.30 – 17.00 Uhr**

Referate von: Frau Eva van het Reve dipl. sc, ETH, Frau Lucia A. Pozzi, dipl. PT

Fast jeder dritte Senior im Alter von über 65 Jahren und mehr als jeder zweite Pflegeheim-Bewohner stürzt mindestens einmal im Jahr. Ein solches Ereignis führt häufig zu einem Verlust der Selbstständigkeit im Alter.

Bisher konzentrierte sich die Sturzprävention hauptsächlich auf körperliche Aspekte wie Muskelkraft und Gleichgewicht. Gemäss aktuellem Wissensstand sind dies aber nicht die alleinigen Faktoren die beachtet werden müssen, um Stürze effektiv zu verhindern. Das Training der Muskelkraft und des Gleichgewichtes muss an eine gezielte kognitive Herausforderung gekoppelt werden. Die Wichtigkeit dieser Trainingskombination wird zusätzlich durch die Beobachtung untermauert, dass ältere Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung ein fast doppeltes Sturzrisiko aufweisen.

Exkursionen

- **Mittwoch, 19. Oktober 2016 – Besichtigung der Bierbrauerei Müller in Baden**
(siehe beiliegenden Flyer)
- **Dienstag, 22. November 2016 – Dampfzentrum Winterthur**
(siehe beiliegenden Flyer)

Für 3 Mentoring-Projekte werden interessierte Personen gesucht.

Standaktion der Arbeitsgruppe Mentoring für Jugendliche

Am **Samstag Vormittag, 29. Oktober 2016**, werden VertreterInnen dieser Arbeitsgruppe an einem Stand in der Badstrasse Baden (vor Migros Bank) die Passanten über dieses wichtige und sinnvolle Projekt informieren. Leider fehlen Mentorinnen und Mentoren, umso mehr, als die Anzahl Schülerinnen und Schüler der Integrations- und Berufsfindungsklassen, die einer Betreuung bedürfen, stark gestiegen ist. Mit dieser Standaktion möchten wir die Aufmerksamkeit der Bevölkerung für dieses Projekt wecken, und neue Mentoren gewinnen.

Schauen Sie bei Ihrem samstäglichem Einkaufsbummel vorbei und lassen Sie sich unverbindlich informieren. Der SRRB-Vorstand wird ebenfalls vertreten sein und gleichzeitig um Mitglieder werben.

Haben Sie Freude am Lesen und Lust, dies Kindern weiterzugeben?

Die Stadtbibliothek Baden und die Gemeindebibliothek Wettingen suchen für das Projekt – Lesementoring – Personen, welche neben der Freude am Lesen den Umgang mit Kindern schätzen und offen sind für interkulturelle Begegnungen. (siehe Details auf Beilage)

Gesucht: Mentorinnen und Mentoren für die Begleitung hochqualifizierter Migranten

Für die adäquate Arbeitsmarktintegration hochqualifizierter Migrantinnen und Migranten suchen die Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf Aargau (BDAG) ehrenamtliche Mentorinnen und Mentoren, die mit der Arbeitswelt der Region Wettingen – Baden – Brugg vernetzt sind. Die fachliche Begleitung der Mentorinnen und Mentoren erfolgt durch die für diese Aufgabe speziell ausgebildeten Berufs- und Laufbahnberaterinnen. Mehr dazu siehe auf dem beiliegenden Merkblatt.

English Book Club 2 - Kulturcafé, Rütistr. 3a, Torre-Hochhaus, Baden www.kulturcafé.ch

A second English Book Club has been founded in which books chosen by the group will be read and discussed. Maintain your English proficiency; extend your range of reading and awareness by listening to varied reactions. Meetings will be held once a month in a group of max.10. The first meeting will be on **Thursday, 10 November** from 14.30 to 16.30.

Costs Fr. 5.- per meeting for the venue. Alethea Eriksson, Eichtalhöhe 5, 5400 Baden, E-Mail: alethea@bluewin.ch, Mobile: 079 345 92 20

New members are welcome! Please contact alethea or just come to the Kulturcafé on 10 November !

Mitgliederbeitrag 2016

Dürfen wir die wenigen säumigen Zahler daran erinnern!

Ist Ihr Einzahlungsschein verloren gegangen, wenden Sie sich bitte an Josef Willmann, Telefon 056 426 98 32. Ebenfalls möglich ist E-Banking über Raiffeisenbank Lägern-Baregg, IBAN: CH40 8074 0000 0079 9335 3.

Wir danken für die baldige Überweisung des Beitrages.

Mit freundlichen Grüssen



Ruth Blum
Präsidentin



Verena Gobeli
Vorstand Kommunikation

Beilagen: Flyer Senioren-Arena
Flyer Exkursion Brauerei und Dampfzentrum
Beilage Bibliotheken Baden/Wettingen
Merkblatt Integrations-Mentoring