

## Bildung und Freizeitgestaltung

- Atelier B
- CARITAS Aargau
- Gemeinnütziger Frauenverein Baden
- Klubschule Baden
- Stadtbibliothek Baden
- Vereinigung für Heimatkunde Bezirk Baden

## Fachstellen

- : Innovage Aargau
- benevol Aargau
- Reformierte Landeskirche Aargau
- SelbsthilfeZentrum Aargau
- SICHTBAR Aarau - Schweizerischer Blindenbund
- UBA Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

## Fitness, Gesundheit, Wellness

- aarReha Schinznach
- Amplifon AG
- Augenoptik Kuhn AG
- EGB EpiGeneticBalance AG
- Europa Uomo Schweiz
- Kantonsspital Baden AG
- Kieser Training Schweiz AG
- Leibundgut Schlaf- und Rückenzentrum
- Limmathof Baden Hotel & Spa
- Netzwerk Domizil-Physiotherapie
- Neuroth Hörcenter AG
- RehaClinic AG, Baden
- TCM Praxis Aikang

## Mobilität, Reisen und Genuss

- Autocenter Baschnagel AG
- moveme ag
- P. Graf Kaffeerösterei AG
- RVBW AG
- SBB
- Stöcklin Reisen AG, Wettingen
- CompactCook.com
- TIXI AARGAU
- Wirz Travel AG, Reisen mit Stil

## Pflege und Betreuung

- Alterszentrum Kehl
- AWH Alterswohnhilfe GmbH
- Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn
- forum Hauswirtschaft
- Hirslanden Klinik Aarau
- private Care AG
- Prosenio & Rosenau Bethesda Alterszentren AG
- Regionales Pflegezentrum Baden AG
- Reusspark
- Seniorenbetreuung daheim AG
- Spitex 24 AG
- Spitex für Stadt und Land AG
- Spitexorganisationen Region Baden
- Stiftung Gässliacker – Zentrum für Alter und Gesundheit
- Vivale Kirchdorf

## Wohnen, Dienstleistungen und Hilfsmittel

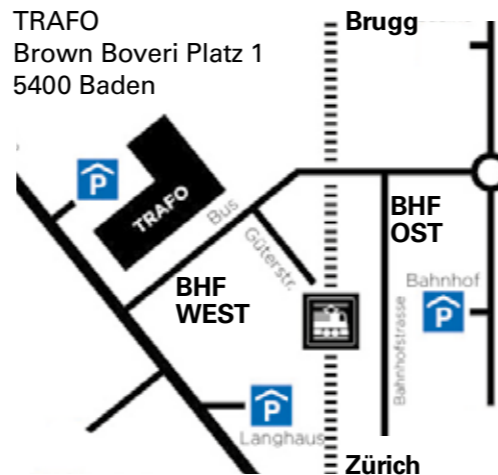
- Alterszentrum am Buechberg AG
- Apotheke Wyss AG
- Bawa AG
- Gemeinnützige Gesellschaft Wettingen
- Hächler AG Bauunternehmen
- Herag AG
- Hilfsmittelwelt AG
- Hörberatung Wettingen Heinz Anner AG
- Onkel Tom's Brocki AG
- Pro Senectute Aargau
- RE/MAX Baden
- SCHMID GROUP AG
- Schwanen Apotheke Dr. Thomas Strasky
- Schweiz. Rotes Kreuz Kanton Aargau
- Senevita Lindenbaum
- Sternschnuppen GmbH



## EXPOsenio wird unterstützt von



Mit dem ÖV sehr gut erreichbar.  
3 Minuten vom Bahnhof Baden.



## Weitere Partner

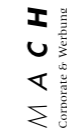
- Aquilana Versicherungen, Baden
- AXA Versicherungen, Baden
- city com baden, Baden
- City Garage, Wettingen
- Credit Suisse, Baden
- Divor AG, Baden
- Eglin Immobilien AG, Baden
- Fueter & Halder AG, Baden
- Gemeinde Ennetbaden
- Gemeinde Turgi
- Gemeinde Untersiggenthal
- Giuliani AG, Wettingen
- Helvetia Versicherungen, Baden
- Huser Gebäudetechnik AG, Wettingen
- Mäder AG, Baden
- Meier Druck AG, Baden
- Merki Treuhand AG, Baden
- Migros Bank, Baden
- Moser's Backparadies, Baden
- Neue Aargauer Bank AG, Baden
- Nilo Schreinerei Küchenbau AG, Wettingen
- Onkel Tom's Brocki AG, Wettingen
- Physioflex AG, Wettingen
- PhysioMed Lucia Pozzi, Wettingen
- Raiffeisenbank Lägern-Baregg, Baden
- Regionalwerke Baden AG
- RehaClinic AG, Bad Zurzach
- René Huser, Wettingen
- Ruedi Tinner AG, Baden
- SaniDusch AG, Wettingen
- Stiftung Gesundheitsförderung, Bad Zurzach + Baden
- Stöcklin Reisen AG, Wettingen
- UBS AG, Baden

Stand November 2019



Samstag, 14. März 2020  
09:00 – 17:00 im Trafo Baden  
Eintritt frei

Kontakt: Verena Gobeli  
Römerhof 1, 5416 Kirchdorf  
Telefon 056 282 36 12  
info@exposenio.ch  
www.exposenio.ch



Messe geöffnet von 09.00 – 17.00 Uhr



Infos – Vorträge – Begegnungen

www.srrb.ch  
www.exposenio.ch



TRAFO BADEN - 14. MÄRZ 2020  
MARKTPLATZ FÜR DAS LEBEN IM ALTER

Organisation



Seniorenrat Region Baden

## Herzlich willkommen, liebe 60plus!

Wie kann ich mich für das Leben im dritten Lebensabschnitt organisieren? Wie bleibe ich physisch und mental fit, um die Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen? Diese Themen und das Sonderthema «rundum vital» stehen im Zentrum der EXPOsenio 2020. Es ist bereits die vierte Messe, die der Seniorenrat der Region Baden im Ostargau organisiert.

Die EXPOsenio ist ein attraktiver Marktplatz für das Leben im Alter 60+. Wo finde ich Hilfe, Informationen und Unterstützung? Dieses Wissen um die Möglichkeiten ist einer der zentralen Erfolgsfaktoren für ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben in der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus bis ins hohe Alter.

Schon zum zweiten Mal behandeln wir ein Sonderthema, diesmal «rundum vital». Um bis ins hohe Alter physisch und mental fit zu bleiben, braucht es einerseits eigene Anstrengungen und andererseits entsprechende Hilfestellungen und nutzbare Angebote von aussen. Unser Ziel ist es, einen Überblick zu bieten über Produkte, Dienstleistungen und Anlaufstellen, welche das Leben auch im Alter in einer guten Qualität erleichtern sollen.

An Ständen erhalten die Besucher Informationen, Beratung und Hilfestellung zu diesen Möglichkeiten. Im attraktiven Rahmenprogramm wird dieses Thema durch verschiedene Referenten vertieft. Eine gemütliche Cafeteria lädt ein zu Erfahrungsaustausch, Erholung und Stärkung. Die Messe wird musikalisch und mit Tanzeinlagen eröffnet und abgeschlossen.

Auch diese EXPOsenio wird von einer Arbeitsgruppe organisiert, deren Mitglieder allesamt ehrenamtlich arbeiten.  
Herzlich willkommen – wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Lukas Voegele, Projektleiter

### «Wer von Ihnen nutzt das Internet?»

EXPOsenio 2018: Das beeindruckende Echo auf die Frage von Dr. phil. Alexander Seifert. Tätig am Zentrum für Gerontologie an der Uni Zürich, sprach Seifert über «Digitale Senioren» und die Potenziale und Barrieren der neuen Technik. Unser Bild beweist: Senioren sind nicht nur physisch fit, sondern rundum vital.



## Rahmenprogramm «rundum vital»



### 9:00 Eröffnung der EXPOsenio 2020

Jean-Pierre Gallati,  
Regierungsrat Kanton Aargau  
Regula Dell'Anno-Doppler,  
Vizeammann, Baden



Martin Langenbach,  
Präsident Seniorenrat  
Region Baden (SRRB)



Auftakt und Abschluss:  
Tanzschule  
NatMove in Baden



### 10:00 Das Leben als Abenteuer

Wie trägt mein Traumberuf zu einem vitalen Leben bei?  
Woher kommen die Ideen? Welche Höhepunkte habe ich erlebt,  
und wie geht es weiter?

Margrit Schriber, Schriftstellerin, Zofingen



### 11:00 Anders älter werden

Wie kann man als Seniorin, als Senior vermeiden, vorzeitig  
zum passiven Zuschauer zu werden, statt länger am aktiven  
Leben teilzunehmen?

Ton Koper, Partner/Gesellschafter, Respect Net, Basel



### 12:00 Weise älter werden

Wie gehen wir mit dem Älterwerden um? Alltägliche Begeben-  
heiten in ihren gesellschaftlichen Bezügen. Neue Ansätze  
solidarischer Bande und engagierter Sinnstiftung.

Prof. Dr. Ueli Mäder, Soziologe, Emeritus, Universität Basel



### 13:00 Reisen und Freizeitaktivitäten im Alter aus der Sicht des Mediziners

Immer mehr Menschen erreichen das dritte Lebensalter. Reisen und kör-  
perlich-sportliche Aktivitäten nehmen zu. Einige medizinische Aspekte.

Dr. med. Johannes Schindler, Kardiologe FMH, Baden



### 14:00 Wie kann man Sprache im Alter trotz Hörverlust verstehen?

Zusammenhang zwischen Hörverlust, Tinnitus und zentralen Hör-  
störungen. Mögliche Auswege und Behandlungsmöglichkeiten.

Dr. rer. nat. Martin Meyer, Titularprofessor, Universität Zürich



### 15:00 Pensioniert! Lässig, einfach toll. Wirklich?

Vorher auf 150, nachher weit unter 100. Verschiedene Facetten  
und Gedanken zum Pensioniertsein aus der Sicht des  
pensionierten Politikers.

Peter C. Beyeler, alt Regierungsrat, Baden



### 15:45 Locker sein, aber nicht locker lassen

Mit Spiel und Humor geistig und körperlich beweglich bleiben.  
Mentale Sicherheit und Selbstvertrauen spielend fördern.

Hans Flury, Mitbegründer und Leiter der Akademie für Spiel  
und Kommunikation, Brienz

Stand: November 2019



### Musikalischer Auftakt und Abschluss

mit der bekannten Jazzband  
«Many Beers After» MBA