

EXPO *senio*

SONDERTHEMA
RUNDUM VITAL

TRAFO BADEN - 2. APRIL 2022
MARKTPLATZ FÜR DAS LEBEN IM ALTER

Messe geöffnet von 09.00 – 17.00 Uhr



Infos – Vorträge – Begegnungen

COVID-Massnahmen

Es gelten die am Veranstaltungsdatum aktuellen behördlichen Massnahmen.

www.srrb.ch

www.exposenio.ch

Organisation



Seniorenrat Region Baden

Endlich: Herzlich willkommen, liebe 60plus!

Eigentlich hätte diese Messe bereits 2020 stattfinden müssen, aber die Corona-Pandemie machte uns einen dicken Strich durch die Rechnung. Umso glücklicher sind wir jetzt, dass es 2022 wieder vorwärts geht. Wir danken Ihnen und allen Partnern, Gönnern und Ausstellern sehr herzlich, dass sie uns die Treue gehalten haben. – 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 Fragen und das Sonderthema «rundum vital» stehen im Zentrum der EXPOsenio 2022. Es ist bereits die vierte und jetzt einzige Seniorenmesse im Aargau, die der Seniorenrat der Region Baden 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 Taneinlagen eröffnet und abgeschlossen.



Auch diese EXPOsenio wird von einer Arbeitsgruppe organisiert, deren Mitglieder allesamt ehrenamtlich arbeiten.

Herzlich willkommen – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lukas Voegele'.

Lukas Voegele, Projektleiter

Musikalischer Auftakt und Abschluss

mit der bekannten Jazzband
«Many Beers After» MBA





9:00

Eröffnung der EXPOsenio 2022

*Jean-Pierre Gallati,
Regierungsrat Kanton Aargau*

*Melanie Borter,
Leiterin Altersnetzwerk Baden
(Delegierte Stadtrat)*



*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

Neun Gründe für eine neue Generation Alter

*Ton Koper, Gründer der powerAge Foundation und
Entwickler neuer Altersleitbilder*



12:00

Weise älter werden

Wie gehen wir mit dem Älterwerden um? Alltägliche Begebenheiten 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 körperlich-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 Hörstörungen. 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



Referate der Klinik für Orthopädie
am Stand des Kantonsspitals Baden KSB

10:00, 12:30, 14:30

Wenn das Knie knackt und schmerzt – Möglichkeiten der Arthrotherapie

Dr. med. Andreas Würzburg

10:30, 13:00, 15:00

Braucht Frau Huber mit 90 Jahren noch eine Hüftprothese?

Dr. med. Tobias Bühler

11:00, 13:30, 15:30

Hallux und Hammerzehen: Wenn der Schuh drückt

Dr. med Urs Neuraüter

13:00, 14:00, 16:00

Dem Schmerz die kalte Schulter zeigen

PD Dr. med. Karim Eid

Bildung und Freizeitgestaltung

- Akademie für Spiel und Kommunikation
- Caritas Aargau
- Da Capo Musikschule
- Gemeinnütziger Frauenverein Baden
- : Innovage Aargau
- Jurapark Aargau
- Musik Egloff
- Stadtbibliothek Baden
- Vereinigung für Heimatkunde Bezirk Baden

Fachstellen

- Aargauischer Seniorenverband
- benevol Aargau
- Pro Senectute Aargau / Bezirk Baden
- Selbsthilfe Aargau
- Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA

Fitness, Gesundheit, Wellness

- aarReha Schinznach
- Augenoptik Kuhn AG
- Europa Uomo Schweiz
- Fitnesscenter Baden
- Kieser-Training, Baden
- Limmathof Baden Hotel & Spa
- Netzwerk Domizil-Physiotherapie
- Neuroth Hörcenter AG
- NUMO Systems AG
- Physioflex AG
- Physo und Sport am Bahnhof
- swissbiomechanics ag
- TCM Praxis Aikang
- CompactCook.com
- ZurzachCare

Mobilität, Reisen und Genuss

- Auto-Center Küng AG
- Mobil2 GmbH
(Dreiradzentrum Hombrechtikon)
- moveme ag
- P. Graf Kaffeerösterei AG
- RVBW AG
- Stöcklin Reisen AG
- TIXI AARGAU
- WirzTravel AG

Pflege und Betreuung

- Alters- und Pflegeheim Im Brühl
- Alterszentrum Kehl
- Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn
- forum Hauswirtschaft AG
- Kantonsspital Baden AG
- Pflegezentrum Vivale Kirchdorf
- private Care AG
- Prosenio&Rosenau,
Bethesda Alterszentren AG
- Regionales Pflegezentrum Baden AG
- Reusspark Zentrum für Pflege und Betreuung
- Schwanen Apotheke Dispensis AG
- Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau
- Senevita Casa
- Senevita Lindenbaum
- Spitex 24 AG
- Spitex Limmat Aare Reuss AG
- St. Bernhard AG
- Stiftung Gässliacker –
Zentrum für Alter und Gesundheit

Wohnen, Dienstleistungen und Hilfsmittel

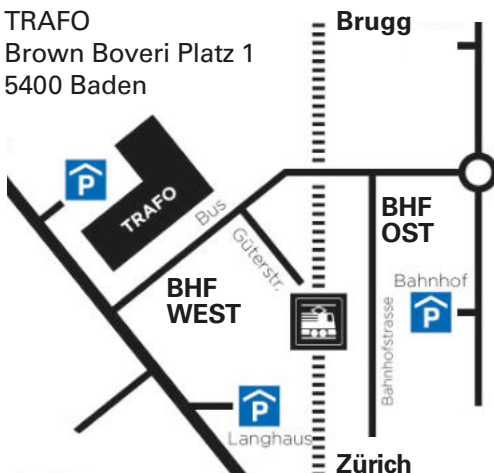
- Alterszentrum am Buechberg AG
- Apotheke Wyss
- Gemeinnützige Gesellschaft Wettingen
- Hächler AG
- Hilfsmittelwelt AG
- home2be Immobilien /
Gisler Buchhaltungen /
VivaReal AG
- Hörberatung Wettingen Heinz Anner AG
- Onkel Tom's Brocki AG
- Schmid Group AG
- Sichtbar Aarau
- Sternschnuppen GmbH
- UTA Immobilien AG
- WirnaVita AG

EXPOsenio wird unterstützt von



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

TRAFo
Brown Boveri Platz 1
5400 Baden



Weitere Partner

Aquilana Versicherungen, Baden
AXA Winterthur/Reiseversicherungen, Baden
Credit Suisse, Baden
Divor AG, Baden
Eglin Immobilien AG, Baden
Fueter und Halder Brillen, Baden
Gemeinde Endingen
Gemeinde Ennetbaden
Gemeinde Killwangen
Gemeinde Neuenhof
Gemeinde Turgi
Gemeinde Untersiggenthal
Gemeinde Würenlos
Helvetia Versicherungen, Baden
Huser Gebäudetechnik AG, Wettingen
Huser René, Wettingen
Mäder AG, Baden
Meier Druck AG, Baden
Merki Treuhand AG, Baden
Moser's Backparadies AG, Baden
Nilo Schreinerei Küchenbau AG, Wettingen
Onkel Tom's Brocki AG, Wettingen
PhysioMed Lucia Pozzi, Wettingen
Raiffeisenbank Lägern-Baregg, Wettingen
Ramseier Philippe, Baden
Regionalwerke AG, Baden
Ruedi Tinner AG, Baden
SaniDusch AG, Wettingen
Stöcklin Reisen AG, Wettingen
UBS AG, Baden

Stand November 2021

EXPOsenio

Samstag, 2. April 2022
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