Gesundheitsforum Rheinfelden

Jahresbericht der Präsidentin 2022

Wir starteten das neue Jahr mit der Verteilaktion unseres Jahresprogramms in alle Rheinfelder Haushalte. An dieser Stelle danke ich den drei Stiftungsratsmitgliedern, die geholfen haben, alle Quartiere in Rheinfelden zu bedienen.

Ab dem 4.1.2022 wurde ich vermehrt mit Anfragen bezüglich der nun möglichen Covid- Impfung für Kinder ab 5 Jahren konfrontiert. Ich habe das Anliegen an das lokale Impfzentrum und an Regierungsrat Gallati weitergeleitet, um zu prüfen, ob ein dichteres Netz an Impfstellen für Kids im Kanton geplant ist.

Ab dem 5.1.2022 stiegen die Fallzahlen nicht nur im Kanton Aargau exorbitant an. Wir mussten daher das Schutzkonzept für unseren Vortragsabend zum Thema Gendermedizin Ende Januar überarbeiten. Ebenso nutzten wir die sozialen Medien und unsere Website, um über Verhaltensregeln und Empfehlungen zur Covid-Pandemie zu informieren.

Anlässlich der ersten Stiftungsratssitzung (wegen Corona online durchgeführt) werteten wir die Umfrage über den SfS-Verteiler aus und hielten fest, dass der Wunsch nach speziellen Vorträgen für «Gesundheit Ü60» besteht. Die Planung eines ersten Vortrages dazu wurde beschlossen.

Ende Januar konnten wir die Aufzeichnungen für den Thementag-Film «Seltene Krankheiten» mit Markus Raub fertigstellen; die Zusammenarbeit mit ihm ist immer effizient und mit sehr guten Resultaten. Ebenso erstellte Felix Mangold ein Thementag-Video zum Welttag des gesunden Schlafes.

Am 27.1.2022 fand im GZF der erste geplante Vortragsabend von diesem Jahr statt. Aus Gründen der aktuellen Coronalage wurde die Teilnehmerzahl auf 20 Personen und unter der 2G+-Regel im Saal beschränkt. Der Vortrag wurde aufgezeichnet und auf unserer Website veröffentlicht. Frau Prof. Dr. C. Gebhard konnte sehr überzeugend festhalten, dass bezüglich einer gendersensiblen Medizin, speziell in Bereich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Handlungsbedarf besteht. Wir danken an dieser Stelle Felix Mangold für die Mitorganisation und dem GZF für die Gastfreundschaft und den grosszügigen und delikaten Apéro. Das Thema Gendermedizin bleibt auf der Agenda des GF und wird mit einer weiteren Aktion im Juni begleitet. Mehr dazu später im Bericht.

Die Stiftungsratssitzung vom März brachte div. positive Veränderungen: Mit Patrizia Jegge (Nachfolge von Felix Mangold und Vertretung des GZF) und Martina Stricker haben wir zwei engagierte Damen gefunden, die künftig unser Stiftungsrats-Team ergänzen. Anlässlich dieser Sitzung sichteten wir unsere Satzungen und vereinbarten diverse nötige Anpassungen, da sich die Arbeit des Gesundheitsforums in den

letzten 25 Jahren stark gewandelt hat. Ebenso mussten wir uns schweren Herzens von Felix Mangold verabschieden, welcher über Jahre wertvolle Arbeit fürs Gesundheitsforum geleistet hat. Danke Felix!

Die Stiftungsaufsicht hiess unsere Anpassungen Ende März gut.

Am 20.4. konnte ich erneut in Magglingen für angehende SportkoordinatorInnen über die Arbeit des Gesundheitsforums berichten und Tipps für eine wirkungsvolle Arbeitsweise geben. Wir fördern damit auch, dass gelungene und gut funktionierende Projekte und Ideen im Bereich der Gesundheitsförderung weitergetragen und bestenfalls kopiert werden. Speziell unser Achtsamkeitspfad findet grossen Anklang und wird - so hoffen wir - auch an anderen Orten umgesetzt.

Die erste Wanderung in diesem Jahr war ein Experiment. Zusammen mit Margreth Schmutz wanderten

wir am 30.4.durch den Rheinfelder Wald und an div. Halten las sie aus dem Buch «Lempi, das heisst Liebe» vor. Die Geschichte passte sehr gut in die aktuelle Zeit mit dem Krieg in der Ukraine und stärkt im Umgang mit diesem schwierigen Thema. Die Wanderung wurde auch rege genutzt, um über eigene Ängste im Bezug auf den Krieg zu reden. Ein gemeinsamer Zvieri rundete den Anlass ab.

Am 12.5. führten wir den ersten Vortrag einer Serie zum Thema «Gesund Ü60» im GZF durch. Martina Stricker und Reto Gautschi bestritten den erfolgreichen Abend: Im Zentrum standen «mental und körperlich gesund älter werden» und «die Schätze der Naturheil-Kunde». Schnell war klar, dass wir die Vortrags-Reihe erweitern wollen. Bereits für den Herbst planten wir einen Follow-up mit weiteren wichtigen Themen für mehr Gesundheit im Alter.

Ende Mai fand der jährliche Pflegetag des Achtsamkeitspfades statt. Wir putzten die Schilder und richteten die Pfähle.

Im Juni stellten wir ein Gesuch um Beitragserhöhung ab 2023 bei der Stadt. Die Aufgaben des Gesundheitsforums werden mehr und die Herausforderungen im Gesundheitsförderungs- und Präventionsbereich komplexer. Zudem möchte der Stiftungsrat zwei neue Projekte angehen, nämlich «Gesunde Stadt» und als Schwerpunkt 2023 «Gesunder Augarten». Dieses Gesuch wurde von Seiten

der Stadt vorerst abgelehnt. Der Stiftungsrat zeigte sich enttäuscht und wird für 2024 erneut einen Antrag formulieren und einreichen.

Vom 17.-19.6. fand in Rheinfelden der Aargauer Musiktag statt. Eine ideale Gelegenheit, um mit Flyern spezifisch Frauen darauf hinzuweisen, wie wichtig die richtige, genderspezifische Behandlung ist. Es war ein drückend heisses Sommerwochenende. Trotzdem machte sich eine Dreier-Delegation des Stiftungsrates auf den Weg und verteilte auf dem ganzen Festgelände Flyer und informierte im Gespräch zu diesem wichtigen Thema.

Im Juli führten wir die traditionelle Hautkrebspräventions-Aktion im Strandbad durch. Sehr schnell waren unsere Sonnencrème-Muster und Flyer weg; die richtige Aufklärung zum Thema Sonnenschutz und korrektes Eincrèmen tut immer noch Not. Wir danken an dieser Stelle der Rosenau-Apotheke für die gute und langjährige Zusammenarbeit: mit den durch sie beschafften Crème-Mustern werden die Infos durch die BadibesucherInnen besser und mit Freude angenommen. «Es Gratismüsterli isch immer willkomme».

Am 1.9.2022 führten wir unseren jährlichen SR-Ausflug durch: Gemeinsam mit Alt-Stiftungsräten und KursleiterInnen begingen wir einen Teil des Sterneichenwegs und liessen den Abend mit einem feinen Nachtessen bei ZARAZ im Augarten ausklingen. Mit diesem Anlass haben wir einmal im Jahr die Gelegenheit, uns nicht nur bei unseren Aktiven zu bedanken, sondern auch deren PartnerInnen zu danken, dass sie die Arbeit fürs Gesundheitsforum mitunterstützen. Dies ist nicht selbstverständlich. Ebenso gibt der Ausflug Gelegenheit, ohne Sitzungsstrukturen über neue Ideen zu reflektieren und neue Projekte anzudenken. Danke an dieser Stelle allen, die uns im Hintergrund unterstützen…es sind so viele!

Am 4.9.2022 folge das bereits zur Tradition gewordene ANDIAMO in Rheinfelden – dies Jahr zum ersten Mal auf dem Dach des Rheinparkings. Das Wetter war grossartig und Anlass war äusserst gut besucht. Gesundheitsforum hat sich für diesen Anlass besonders engagiert, einerseits mit einem Infostand vor Ort, der Organisation der Bewegungsolympiade und dem Sponsoring des Bungee-Trampolins und andererseits mit der Mitwirkung im lokalen OK. Wir freuten uns, dass

die teilnehmenden Vereine und Organisationen zahlreiche Preise für die Olympiade-Teilnehmenden offerierten. So konnten wir diese zum Schluss der Veranstaltung verlosen. Die Auswertung der eingereichten Olympiaden-Zettel hat gezeigt, dass sich Andiamo in Rheinfelden zu einem regionalen Bewegungsfest entwickelt hat. An dieser Stelle gebührt der grosse Dank an Ueli Urwyler und Ruth Sieber, die wiederum massgeblich zum guten Gelingen des ANDIAMO beigetragen haben, sowie allen Stiftungsratsmitgliedern, die motiviert Standdienst geleistet haben.

Zusammen mit der Leitung des Salmenparks und Reto Gautschi, planten wir für den Oktober eine geführte Begehung des Achtsamkeitspfades mit interessierten Pensionären/innen des Altersheims Salmenparks. Zusammen mit dem Behindertenfahrdienst organisierten wir diesen logistisch anspruchsvollen Ausflug, den wir dann am 3.10. erfolgreich durchführen konnten. Es war eine Freude zu sehen, wie ältere Menschen in der Natur plötzlich wieder aufblühten, Freude an der Bewegung gezeigt haben und sich für mehr Beweglichkeit haben anregen lassen. Reto Gautschi leitete den Rundgang fachlich perfekt an. Die Begeisterung war gross. Dieses eindrückliche Erlebnis hat uns motiviert, in 2023 zwei fixe Termine für solche Altersheimausflüge einzuplanen.

Am 6.10.2022 fand der Follow-up-Vortrag zum Thema «Gesund Ü60» in der REHA statt. Erneut mit Martina Stricker als Referentin, diesmal ergänzt durch Tobias Wehrle. Wieder ging es um «mental und körperlich gesund älter werden», aber diesmal kombiniert mit spezifischen Tipps und Übungen, wie die Mobilität und Selbständigkeit erhaltet werden kann. Der Saal war berstend voll, das Bedürfnis für solche Vortragsabende also belegt. Wir danken an dieser Stelle der REHA für die Gastfreundschaft und den wunderbaren Apéro, den die TeilnehmerInnen geniessen durften.

Im Herbst entschlossen wir uns, als wichtiger Player im Bereich der Gesundheitsbildung am Prozess «Rheinfelder Bildungslandschaften» teilzunehmen und uns mit anderen Bildungsanbietern noch intensiver zu vernetzen. Dieser Prozess startet im Januar 2023 offiziell. Wir freuen uns, hier unseren Beitrag leisten zu können.

Ende November stellten wir das Jahresprogramm 2023 fertig und konnten es in Druck geben.
Hier gilt der besondere Dank Ruth Sieber, die den Grossteil der dafür nötigen Datenchecks durchführte.

Anfang Dezember halfen wir beim Befüllen von 60 Chlaussäckli für Flüchtlingskinder. Das Gesundheitsforum steuerte 60 Bewegungsspiele bei, die vom Chlaus am 6.Dezember im 3 König an die glücklichen Kids verteilt wurden.

Noch im Dezember bewarben wir uns mit unserem Achtsamkeitspfadprojekt für den Preis «Gesunde Stadt» und reichten die verlangten Unterlagen ein. Dieser Preis versteht sich als Anreiz für vorbildliche Konzepte kommunaler Gesundheitsförderung und Prävention sowie als Anerkennung für beispielhafte und multiplizierbare Projekte und Massnahmen. Ob wir mit unserem Projekt einen Preis gewinnen, wird sich im 2023 zeigen.

Am 14.12. beteiligte sich das Gesundheitsforum am Crossiety-Adventskalender der Stadt Rheinfelden und verloste unter den TeilnehmerInnen 4 Massagerollen. Der Rücklauf zeigte uns deutlich auf, dass die Plattform Crossiety für uns nicht mehr zu einer wichtigen Kommunikationsplattform gehört. Das GF wird sich wieder vermehrt auf Instragram, Facebook und die Printmedien konzentrieren.

Über die Feiertage informierte ich Regierungsrat Jean-Pierre Gallati über das mögliche Projekt eines Gesundheitskiosks im Augarten anlässlich des Jubiläumsjahres «50 Jahre Augarten» und dem Schwerpunktthema des Gesundheitsforums «gesunder Augarten». Sollte der Stiftungsrat anlässlich seiner ersten Sitzung im Januar diesem Projekt zustimmen, so könnten wir für den Kanton Aargau als Pilotprojekt agieren.

Last but not least: ab dem 1.1.2023 sind wir mit der neuen Webseite am Start!

Ich danke allen, die das GF und den Stiftungsrat bei ihrer Arbeit aktiv unterstützt haben. Besonders danken möchte ich meine Stiftungsratskollegen/innen, die in diesem Jahr erneut unglaublich viel geleistet haben. Insbesondere meiner Vizepräsidentin, Ruth Sieber und den motivierten Neuzugängen!

Rheinfelden, Januar 2023

Die Präsidentin,

Béa Bieber