

## Jahresbericht der Präsidentin 2023

Motiviert starteten wir ins neue Jahr...gestärkt durch das von der Stadt gewählte Jahresmotto «Hopp Rhyfælde». Bereits früh im Januar starteten wir mit der Werbung für die Laufkurse als Training für den Rheinfelder Stadtlauf im April. Zusammen mit Dieter Frei, Organisator des Laufs und Sportkommissionspräsident, rührten wir die Werbetrommel. 3 Kurse standen zur Auswahl, einer davon im Augarten, um speziell die Bevölkerung in diesem grossen Rheinfelder Quartier ans Laufen heranzuführen. Ab der zweiten Jahreswoche wurden unsere Jahresprogramme in alle Haushalte verteilt; die Resonanz war gross...selten erhielt ich so viele mails wie in diesem Jahr dazu.

Am 22.1.2023 besuchte ich das neu eröffnete Fitness-Center für Flüchtlinge im Dianapark, welches das GF mit unterstützt. Der Leiter ist motiviert und hat bereits 67 Anmeldungen erhalten...es scheint ein Erfolgsprojekt zu werden. Fitnesskurse für unterschiedliche Bedürfnisse werden angeboten. Sobald die Temperaturen es erlauben ist geplant, das Workout ins Freie zu verlegen (Wald, Garten des 3-König, Stadtpark etc.)



Unser Themenbüchertisch in der Stadtbibliothek zum Jahresprogramm 2023 zeigte im Januar die Vielfalt der Gesundheitsthemen und -Ratgeber dazu. Wir schätzen die gute Zusammenarbeit mit der Bibliothek sehr und freuen uns immer wieder, wenn wir auf spezifische Gesundheitsthemen und unsere Angebote dazu hinweisen können. Speziell beworben wird neben allgemeinen Gesundheitsthemen der Vortrag zur Sturzprävention im Salmenpark im März und weitere Angebote aus dem Jahresprogramm.

Anfang Februar konnten wir fast in Vollbesetzung unsere zwei neuen Stiftungsratsmitglieder willkommen heissen: Stefanie Kurz vom ParkResort und Christine Brogli der Klinik Schützen. Gleichzeitig mussten wir



uns leider von Sonja Schmid verabschieden, welche uns wegen ihrer Pensionierung verliess, was wir sehr bedauerten. Gleichzeitig konnten wir erneut Felix Mangold – diesmal als freies Mitglied des Stiftungsrates wählen. Es macht unglaublich Freude, so viel Kompetenz an einem Tisch zu wissen! Mit einem gemütlichen Raclette feierten wir diesen Erfolg und stiessen auf ein volles und abwechslungsreiches Jahr 2023 an.

Da der Stiftungsrat einstimmig dem Projekt Gesundheitskiosk zustimmte, machten wir uns vorbereitend an die Arbeit. Leider wurde ich Ende Februar informiert, dass sich die Entscheidung über die entsprechenden Gelder des Kantons fürs Projekt verzögern wird (dies wegen Ferienabwesenheit der Bearbeitenden). Ärgerlich, aber nicht zu ändern. Wir machten daher mal einen Boxenstop.

Am 7.3.2023 besuchte ich die 24. Nationale Gesundheits-Förderkonferenz in Bern. Zusammen mit rund 600 anderen Interessierten wurden wir über aktuelle Zahlen, Ideen und laufende Kampagnen informiert und konnten uns bestens vernetzen. Ich nutzte die Gelegenheit, um mit Frau Dr. U.Davatz die Situation im Aargau zu analysieren und für uns zugeschnittene weitere Aktionen zu planen. Leider ist die Politik in Bern immer noch nicht bereit, grundlegende Veränderungen des Systems mitzutragen, die eine noch wirkungsvollere präventive Gesundheitsförderung an der Basis in der gesamten Schweiz möglich machen.



Zwei Tage später wurde ich informiert, dass eines unserer Schilder des Wanderwegs «Hopfen und Malz» entwendet wurde. Ueli Urwyler sorgte umgehend für Ersatz. DANKE! Dies zeigt, wie wichtig es ist, dass die Strecken und Wege, für die wir verantwortlich zeichnen, regelmässig kontrolliert und «gewartet» werden.



Und es hört nicht auf...gleich darauf wurden wir darauf hingewiesen, dass unser Achtsamkeitspfad mutwillig beschädigt wurde. Wir waren sehr enttäuscht...aber eben:



Sofort suchten wir Lösungen für eine Neugestaltung, da eine Reinigung der Tafeln nicht mehr möglich war. Wir haben die Tafeln neu erstellen lassen, haben Anzeige bei der Polizei erstattet und dafür gesorgt, dass die Tafelhalter nun aus naturnahem und langlebigem Akazienholz gefertigt wurden.

Im März fand der dritte Vortrag der Reihe «Gesund Ü60» im Salmenpark statt. Diesmal mit dem Fokus auf das Thema Sturzprävention. Der Abend war äusserst gut besucht und unsere zwei Referenten/in konnten mit praxisnahen Tipps die Teilnehmenden unterstützen, vorsorglich schwere Stürze zu verhindern. Das «Wichtigste in Kürze» aus diesem Vortrag haben wir zusammengestellt und auf unserer Website veröffentlicht.





Endlich konnten wir am 12.4. die neuen Tafeln auf dem Achtsamkeitspfad montieren. Zudem wurden die zwei endlich gelieferten Bänkli montiert...nun können BesucherInnen des Achtsamkeitspfades auch eine kleine Pause in der Natur einlegen.



Ebenfalls im April säuberte und reparierte unser Ehrenmitglied Ueli Urwyler die Helsanatrail-Tafeln. Somit war auch dieser Trail bereit für die neue Saison.

Am 20.4.2023 wurde das Gesundheitsforum Mitglied im nationalen Netzwerk psychische Gesundheit. Dies unterstützt uns bei der weiteren präventiven Arbeit, die wir seit Jahren in unserer Region zu diesem Thema anbieten.

Am 23.4. wurde ich zur Revisorin der Schweizerischen Tinnitus-Liga gewählt. Dies gibt der Stiftung die Möglichkeit, von den nun engeren Beziehungen zu profitieren und das Thema besser hören und Tinnitus-Prävention konkret in unser Angebot aufzunehmen.





Am 23.4.2023 nahm unsere Laufgruppe von Shoshana Huber den Rheinfelder Stadtlauf unter die Füße...wir freuen uns über alle, die wacker dafür trainiert und den Lauf absolviert haben! Wir belohnten sie mit einem «Finisher-T-Shirt», welches alle mit Stolz trugen!



Am 24.4.2023 konnten wir mit rund 30 (!!!) BewohnerInnen des Salmenparks den Achtsamkeitspfad besuchen. Den Wald und sich selber wieder zu spüren, auch für ältere Menschen ganz wichtig. Dank vielen HelferInnen, dem Behindertenfahrdienst und dem Zivilschutz war dies möglich! Alle TeilnehmerInnen waren glücklich...und wir werden diesen wichtigen Programmpunkt weiterhin im Angebot behalten.



Am 3.5.2023 eröffnete uns der Kanton, dass wir die finanzielle Unterstützung für unseren geplanten Gesundheitskiosk erhalten. Sofort machten wir uns an die Arbeit: Inserat für Mitarbeit wurde aufgeschaltet, nötiges Material gekauft, Raum gemietet etc.

So sind wir gut gerüstet, um im August mit diesem spannenden Projekt starten zu können.

Im Juni führten wir zwei Kurzwanderungen durch...eine zum Thema «Gefühle erkennen und gut damit umgehen» und die zweite zum Thema «guter Schlaf – wie schaff ich das?»





Der Kochkurs im Augarten mit Beteiligung von Ernährungsberaterin Sarah Loosli im Juni war gut besucht und zeigte den Teilnehmenden auf, wie sie günstig und gesund einkaufen und kochen können. Gesunde Ernährung ist ein wichtiges Thema und noch nicht in allen Bevölkerungsschichten angekommen.



Am 24.6.2023 war das Gesundheitsforum mit einem Infostand am Tag der offenen Tür des Tertinaum-Salmenparks präsent. Wir stellten dort unsere Aktivitäten vor (Wanderungen, Vorträge etc.) und suchten das Gespräch mit den BesucherInnen. Diese konnten in einem kurzen Quiz ihr Wissen testen. Unser Motto «Wir gehen dort hin wo die Leute sind» um unsere Arbeit bekannt zu machen, hat sich auch hier als guter Ansatz erwiesen.



Weil die Gratis-Sonnencrèmemuster diesmal von der Rosenau-Apotheke selber genutzt wurden, haben wir unsere alljährliche Strandbadaktion zum Thema Hautkrebs reduziert geführt und nur die Infolyer aufgelegt. Auf 2024 ist erneut eine proaktive Kampagne mit einem Infostand geplant.

Im Juni wurde zusammen mit Kassier Willem DeZeeuw der Antrag auf Erhöhung der finanziellen Unterstützung an die Stadt neu formuliert und mit einem Mehrjahresbudget versehen. Ende Juni haben wir diesen Antrag eingereicht und hoffen auf eine Zusage.

Ebenfalls im Juni haben wir das Material des sich auflösenden Damenturnvereins abgeholt und



in unserem Depot eingelagert. Die meisten Kurse und Vereinsaktivitäten, die der DTV für verschiedene Zielgruppen (Eltern-Kind, Kinder, Jugendliche, Erwachsene) angeboten hatte, werden auch von anderen (freiwillig, Schulsport, andere Vereine, diverse Fitnesscenter) angeboten. Nicht aber das Eltern-Kind-Turnen. Wir suchten daher aktiv auf den verschiedensten Kanälen nach Leitungspersonen für dieses aus unserer Sicht wichtige Projekt, informierten uns über mögliche Nutzungszeiten in den Rheinfelder



Turnhallen. Leider wurden wir bis Ende Jahr nicht fündig. Der SR wird im Januar 24 darüber befinden, wie wir hier weiter verfahren. Wir sind überzeugt, dass die Nachfrage für ein solches Angebot in Rheinfelden besteht.

Am 4.7. wurden wir wegen des Klimawandels aktiv.....vorbereitend auf die angekündigte Hitzewelle haben wir den Sfs-Stammtisch besucht und vor der Migros Trinkgläser und Infomaterial an ältere Menschen verteilt. Der Hinweis auf genügend trinken für Menschen Ü60 erschien uns wichtig und zielführend. Die Aktion kam gut an und wir hofften, auch über Social-Media genügend Infos an die ältere Bevölkerung weitergegeben zu haben, damit alle gut durch den wirklich heissen Sommer kamen.



Die Sommerwochen nutzen wir, um Flyer für all unsere Veranstaltungen und Angebote in der zweiten Jahreshälfte zu generieren. Am 3.8. starteten wir mit einer Werbeaktion in der Schalterhalle der Rheinfelder Postfiliale. Für 4 Wochen nutzen wir die Gelegenheit, unsere Infoflyer an den Mann und die Frau zu bringen! Wir haben das Werbeangebot jedoch nicht verlängert, da der Werbeeffect nicht wie gewünscht eintrat und wir mit unseren sonstig genutzten Werbemöglichkeiten mehr Erfolg erzielen.



Leider hatten wir im August erneut Vandalismus auf dem Achtsamkeitspfad und mussten wiederum eine Tafel ersetzen. Diesmal wurde mit einer Trennscheibe eine Tafel zerstört.



Am Festwochenende «50 Jahre Augarten» im August war es ausgesprochen heiss...wir haben daher spontan angeboten, einen Klimatunnel fürs Festgelände zur Verfügung zu stellen, welcher dankbar angenommen und während 4 Tagen (inkl. Auf- und Abbau) intensiv genutzt wurde. Der Stiftungsrat hat daraufhin beschlossen, den Klima-Tunnel auch weiterhin für Fest-Anlässe und heisse Sommerwochen in der Altstadt anzubieten, um für die Bevölkerung diese





nötige Abkühlungsmöglichkeit zur Verfügung zu stellen.

Auch bei sehr heissen Temperaturen wurde das ANDIAMO 2023 Anfangs September auf den grünen Platz durchgeführt. Mit einem Fotowettbewerb und der beliebten Jumping-Station war das Gesundheitsforum präsent und freute sich über viele glückliche BesucherInnen, speziell auch über den Besuch von Landammann Jean-Pierre Gallati. An dieser Stelle gebührt ein grosser Dank Ueli Urwyler (lokaler OK-Präsident) und Ruth Sieber, die wiederum massgeblich zum guten Gelingen des ANDIAMO beigetragen haben, sowie Felix Mangold, der sich für die Organisation unseres Standes verantwortlich zeigte und allen Stiftungsratsmitgliedern, die motiviert Standdienst geleistet haben.



Am 15.9.2023 durften wir Psychologin Sarah Straub aus Ulm bei uns in Rheinfelden begrüßen. Mit ihrem Buch zum Thema Demenz, aus welchem sie vorlas, über Therapie, Krankheitsformen und Betreuung von Betroffenen und Angehörigen machte sie das schwierige Thema für die Teilnehmenden am Themenabend verständlich. Mit musikalischen Beiträgen lockerte sie das doch schwierige Thema wunderbar auf. Ein voller und begeisterter Jugendstilsaal im Schützen war ihr Lohn.





Im Anschluss an diese Veranstaltung veröffentlichte das Gesundheitsforum ein Infoblatt für Betroffene mit wichtigen und praxisnahen Kontakten zum Thema Demenz/Diagnostik/Unterstützung

Leider musste wegen sehr schlechtem Wetter der zweite Ausflug mit SeniorInnen aus dem Tertianum Salmenpark zum Achtsamkeitspfad am 18.9. kurzfristig abgesagt werden; die TeilnehmerInnen bedauerten diesen verständlichen Entscheidung. Direkt am gleichen Tag wurden die zwei Termine für 2024 festgelegt und auch mit dem Behindertenfahrdienst verbindlich vereinbart.

Am 3.10. haben Martina Stricker und ich die letzten Vandalenschäden am Achtsamkeitspfad behoben und alle Tafeln auf Hochglanz gebracht. Bei dem tollen Herbstwetter, das wir dieses Jahr genießen dürfen, bietet sich der Achtsamkeitspfad als Ausflugsziel bestens an!





Am Herbstwarenmarktwochenende war das Gesundheitsforum mit einem Infostand präsent. Wir machten Werbung für unsere noch folgenden Anlässe bis Ende Jahr, für den Gesundheitskiosk und für das Thema psychische Gesundheit. Ein Glücksrad machte es möglich, ein Paar unserer speziell für uns hergestellten Socken zu gewinnen. Viele glückliche GewinnerInnen machen sich nun bewusst für ihre Gesundheit auf die Socken!!



Mitte Oktober konnte ich die ersten Interviews mit BewohnerInnen des Salmenparks führen, dies zum Thema Sinnespfad, den wir andenken. Viele Ideen kamen den den SeniorInnen zusammen: nun wird nächstens die Gruppe der Familien und der Kids befragt.



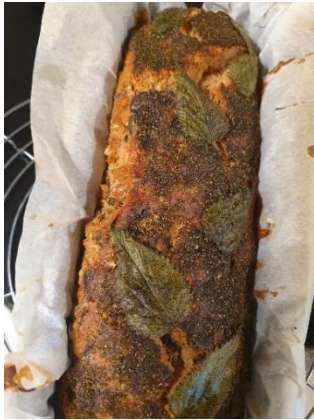
An der SR-Sitzung vom 24.10.2023 konnten wir die neue Vertretung des Parkresorts, Lucas Hopp in unser Team aufnehmen. Wir freuen uns, durch ihn wiederum eine Vertretung auch dieses Rheinfelden-Medical-Betriebs im Stiftungsrat zu haben. Ebenso verabschiedeten wir uns gebühlich von Ueli Urwyler, welcher die Leitung des lokalen OK's von ANDIAMO nun definitiv abgibt. Mit Martina Stricker haben wir hier eine perfekte neue Leitung gefunden und geben ihr den Anlass vertrauensvoll in ihre Hände. Auch Ruth Sieber hatte ihre Aufgabe im OK abgegeben, neu wird Chantal Caraci-Vögtli das lokale OK ergänzen.

Am 26.10. fand der letzte Vortragsabend 2023 statt. Gastgeberin war das GZF. Zum Thema «besser hören im Alter» referierten Doris Schneider und Rainer Porschien, Patrizia Jegge führte versiert für uns durch den Abend. Das «Wichtigste in Kürze» hat Doris Schneider zusammengefasst und ist ebenfalls auf unserer Website publiziert.





Am 28.10. fand unsere letzte Kurzwanderung im 2023 statt. Zum Thema «Hausapotheke aus den heimischen Wald» führte Fachfrau Bianca Zogg durch den Wald hinter dem Augarten und erklärte Wildpflanzen und ihre heilenden Wirkungen. Ein «wilder» Zvieri mit Wildkräuterdipps auf einem Brennesselbrot rundete für die Teilnehmenden den Anlass kulinarisch ab.



Den November und Dezember nutzten wir, um das Jahresprogramm 2024 vorzubereiten und der gedruckten Version ein neues, frisches Erscheinungsbild zu verleihen. Danke an Ralf Mühlhaupt, der uns dabei tatkräftig unterstützte.

Mitte Dezember konnten wir unser Materialdepot in ein neues, etwas kleineres Depot in Rheinfelden zügeln. Dies minimiert unsere Lagerkosten für unser Material und macht es nun möglich (mittels eines zentralen Schlüsselkastens), dass alle Stiftungsratsmitglieder individuell Zugang zum Lager erhalten.

Pünktlich zum Jahresende war die gedruckte Version des Jahresprogramms verfügbar und bereit, um in der ersten Januarwoche 2024 in alle Haushalte verteilt zu werden.

Die letzte Woche im Jahr nutzte ich für Koordinationsarbeiten für neue Angebote im 2024, z.B. einen erneuten Laufkurs für StadtlaufteilnehmerInnen, die mit Gleichgesinnten trainieren wollen. Oder die Konzeption eines Flyers für ein neues Angebot «Plauderkaffee» im Bistrot Salmenpark ab dem 11.1.2024. Wir reagieren damit auf den Wunsch von einsamen Menschen, die sich regelmässig mit Gleichgesinnten treffen und austauschen wollen. Wir sind gespannt, wie dies bei der Zielgruppe ankommt.



Wir danken an dieser Stelle Rheinfelden Medical und der Stadt Rheinfelden für den jährlichen finanziellen Beitrag. Insbesondere freuen wir uns, dass der städtische Beitrag auf unser Ersuchen hin per 2024 deutlich erhöht worden ist. Dies ermöglicht uns, weiterhin bedürfnisorientiert und schnell zu handeln, wenn dies nötig ist.

Ein grosser Dank gilt auch dem Tertianum Salmenpark und den an Rheinfelden Medical angeschlossenen Unternehmen für ihre grosszügige und unkomplizierte Gastfreundschaft bei unseren Vorträgen und Sitzungen.



Besonders bedanken möchte ich mich bei meinen Stiftungsratskollegen/innen, die dieses Jahr so viel Aktivitäten und Aktionen mitunterstützt haben! Wir sind ein so tolles und diverses Team, MERCI vielmals Euch allen!

Rheinfelden, 4.1.2024

Béa Bieber, Präsidium