

«Gesund und zwäg im Alter»

Graue Haare, bunte Köpfe – Wer positiv über das Alter(n) denkt, lebt länger!

Zur Verfügung gestellt durch den Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales, angepasst durch die Gemeindekanzlei Oberlunkhofen.

Unsere Vorstellungen vom Alter prägen, wie wir über ältere Menschen sprechen und wie wir ihnen begegnen. Gleichzeitig beeinflusst unser eigenes Altersbild, wie wir selbst altern. Positive Altersbilder fördern Gesundheit und Lebensqualität, während negative Vorstellungen Stress, Rückzug und sogar Krankheiten begünstigen können. Doch wie gelingt es, mit einer positiven Haltung auf das eigene und das Alter(n) anderer zu blicken?

«Das» Alter gibt es nicht. Menschen ab 65 unterscheiden sich stark hinsichtlich Interessen, Alltag und Gesundheit. Viele bleiben auch nach der Pensionierung aktiv und engagiert und passen ihre Tätigkeiten flexibel ihren Möglichkeiten an.

Natürlich bringt das Alter Veränderungen und manchmal Einschränkungen mit sich. Entscheidend ist jedoch der Umgang damit. Eine Studie zeigt eindrücklich, dass ein positives Altersbild die Lebenserwartung um bis zu sieben Jahre verlängern kann.

Wie Altersbilder entstehen

Schon Kinder übernehmen unbewusst gesellschaftliche Vorstellungen übers Alter. Klischees wie «ältere Menschen sind langsam und kompliziert» sitzen tief, besonders wenn es um Technik geht. Später prägen Begegnungen mit Grosseltern oder anderen älteren Menschen die eigene Sicht.

Audioserie «Graue Haare, bunte Köpfe»

Wie bunt und positiv Alter sein kann, zeigt die neue kostenlose Audioserie des Kantons Aargau. Menschen ab 65 erzählen offen und humorvoll aus ihrem Leben und stellen dabei Stereotype auf den Kopf. Fachpersonen ergänzen die Gespräche mit Hintergrundwissen. Eine 19-jährige Co-Moderatorin sorgt für einen lebendigen Dialog zwischen den Generationen.

Gemeinsam gegen Klischees

Auch in unserer Gemeinde gibt es viele Möglichkeiten, aktiv zu bleiben, einander offen zu begegnen und eigene Vorstellungen vom Alter(n) zu reflektieren. Das freiwillige Engagement zeigt ebenfalls eindrücklich, wie vielfältig das Leben im Alter ist und wie ältere Menschen unser Zusammenleben bereichern können.

Weitere Informationen

Erkundigen Sie sich bei der Gemeindekanzlei oder bei der Pro Senectute Aargau nach Angeboten für ältere Menschen oder mehrere Generationen.

Auch unsere Informationsbroschüre «Älter werden in Oberlunkhofen» sowie die folgenden Websites enthalten interessante Hinweise:

Broschüre:

«Älter werden in Oberlunkhofen»

Audioserie «Graue Haare, bunte Köpfe»:

www.ag.ch/buntekoepfe -> Angebote

Referat «Lebenskunst des Alter(n)s»:

(kostenlos, z.B. von Gemeinden oder Seniorenkommissionen buchbar):

www.ag.ch/gfimalter -> Angebote

benevol Aargau - Fachstelle für Freiwilligenarbeit im Kanton Aargau:

www.benevol-aargau.ch

Telefonisches Gesprächsangebot «Malreden»:

www.malreden.ch

Moderierte Erzählcafés:

www.netzwerk-erzählcafe.ch

QR-Code scannen: Anleitung

1. Nehmen Sie Ihr Smartphone und öffnen Sie die Kamera-App.
2. Halten Sie Ihr Smartphone vor den QR-Code. Warten Sie, bis auf dem Bildschirm ein Link erscheint.
3. Tippen Sie auf diesen Link, um die Webseite zu öffnen.



Aktuelle Information

Unterscheidung zwischen Neophyten und invasiven Neophyten

Die Wildflora der Schweiz ist dynamisch und besteht nicht nur aus einheimischen Arten, sondern zu fast ca. 20 Prozent auch aus exotischen Arten. Exotische Arten stammen aus anderen Teilen Europas oder sogar von anderen Kontinenten. Viele dieser Arten wurden in den letzten 500 Jahren (absichtlich oder unabsichtlich) vom Menschen eingeführt. Wenn sie sich auch ausserhalb der Gärten in der Natur vermehren und selbst erhalten können, werden sie als Neophyten bezeichnet.

Die meisten Neophyten integrieren sich gut in die Umgebung. Einige wenige jedoch (ca. eine von zehn), breiten sich sehr rasch und massiv aus und verdrängen die einheimische Flora. Dies hat negative Auswirkungen auf die Umwelt, die öffentliche Gesundheit und/oder die Wirtschaft. Diese wenigen Arten werden als invasive Neophyten bezeichnet und sind auf offiziellen nationalen Listen der invasiven Neophyten aufgeführt.

Als nationales Daten- und Informationszentrum verwaltet und bewertet InfoFlora die Verbreitungsdaten dieser Arten, bietet Meldetools an und berätet über diese Arten, insbesondere indem sie Infoblätter zur Verfügung stellt. Somit unterstützt sie das Bundesamt für Umwelt BAFU bei der Umsetzung der Massnahmen der nationalen Strategie zu invasiven gebietsfremden Arten.

Weitere Informationen zu InfoFlora finden Sie hier:



Invasive Neophyten: Glattes Zackenschötchen (*Bunias orientalis*)



Blüte und Kapseln des Glatten Zackenschötchens (*Bunias orientalis*) © Kt. ZH

Das Glatte Zackenschötchen ist im Kanton Aargau noch sehr selten anzutreffen, breitet sich aber z. B. im Kanton Basel-Landschaft in den letzten Jahren vermehrt aus. Das Glatte Zackenschötchen lässt sich vor allem an den Früchten (ovale, vorne spitz zulaufende kleine Schoten mit Höckern) von anderen gelb blühenden Kreuzblütlern unterscheiden (z. B. Gemeine Winterkresse (*Barbarea vulgaris*)). Die Pflanzen bilden bis zu 1000 Samen/m², können aber auch aus Wurzelfragmenten austreiben. Sie bilden dichte Bestände, behindern das Wachstum einheimischer Pflanzen und reduzieren die Futterqualität und den -ertrag in extensiven Wiesen und Weiden.

Einzelne Pflanzen sofort entfernen, wenn möglich durch Ausgraben der Wurzeln. Das Merkblatt zum glatten Zackenschötchen finden Sie hier:



Musikschule Kelleramt (MSK)

Ein Musikinstrument lernen?
Lassen Sie sich inspirieren!



Instrumentenvorstellung

Am Samstag, 14. März 2026, 9.30–11.30 Uhr, Turnhalle Oberlunkhofen, lädt die Musikschule Kelleramt zur Instrumentenvorstellung ein.

Alle interessierten Personen, ob Schülerinnen und Schüler oder Erwachsene haben die Möglichkeit, verschiedene Instrumente auszuprobieren.

Unsere Musiklehrpersonen sind alle vor Ort und informieren und beraten Sie gerne.

Ebenfalls anwesend sind Fachpersonen vom Musikhaus Hofmann in Affoltern a. A. sowie vom Atelier für Streichinstrumente, il violino in Zug.

Diverse Vorträge und Darbietungen von Schülerinnen und Schülern bereichern diesen Anlass. Um 10.15 Uhr spielen die 'Sound Rebels', unser Bläserensemble unter der Leitung von Raphael Stutz.

Die Musikschule Kelleramt freut sich auf zahlreiche musikinteressierte Gäste.

Kultur/Dorf

Vorinformation zum Kulturtag am 30. Mai 2026

Im Mai stehen in unserer Gemeinde zwei Veranstaltungen bevor, zu denen die Bevölkerung herzlich eingeladen ist:

Am Samstag, 9. Mai, wird der traditionsreiche Waldumgang des Forstbetrieb Kelleramt durchgeführt, der alle drei Jahre in unserer Gemeinde stattfindet und sich grosser Beliebtheit erfreut. Dabei erhalten die Teilnehmenden spannende Einblicke in den Wald und seine Bewirtschaftung.

Am Samstag, 30. Mai, lädt die Ortsbürgergemeinde Oberlunkhofen zum Kulturtag 2026 ein. Die Besucherinnen und Besucher erwartet ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Programm mit einem stimmungsvollen Abschluss. Highlights sind sicher die Präsentation der geschichtsträchtigen Pfarrkirche und Kirchenbezirk, den Besuch der imposanten Findlinge und Menhire im Althau, und die Römer-Villa/ Gutshof im Schalchmatthau.

Weitere Informationen zu den beiden Anlässen werden im Vorfeld im Amtlichen Anzeiger publiziert. Die Verantwortlichen freuen sich über eine rege Teilnahme und heissen Sie herzlich willkommen.

Aktuelle Information

Die neuen Öffnungszeiten Ihrer Gemeindekanzlei: Mo – So, 0:00 bis 24:00 Uhr

Dank dem Smart Service Portal des Kantons Aargau ist Ihre Gemeinde jetzt noch näher bei Ihnen – und für immer mehr Dienstleistungen rund um die Uhr geöffnet. Ob Baugesuch, Heimatschein, Entsorgungsmarken oder Betriebsregisterauszug – hier gelangen Sie in Zukunft bequem zu den gewünschten Verwaltungsleistungen:
www.ag.ch/smartserviceportal

Das Smart Service Portal in Kürze

Das Smart Service Portal ermöglicht der Aargauer Bevölkerung, zeit- und ortsunabhängig Verwaltungsleistungen zu bestellen und zu verwalten. Hinter der Entwicklung des Smart Service Portals steht die Initiative Fit4Digital, die von der Gemeindeammänner-Vereinigung und den Gemeindepersonal-Fachverbänden getragen wird und über die Fachstelle E-Government Aargau mit dem Kanton zusammenarbeitet.



Fit4Digital

www.ag.ch/smartserviceportal



Findling



Römervilla



Kirche mit Pfarrhaus

Impressionen aus dem Dorf



Bild von Dominique Fisch



Tennisclub Oberlunkhofen – Interview mit Svenja

Fragen zu Svenja als Tennisspielerin

Seit wann spielst du Tennis?
Seit ich 11 Jahre alt bin.

Wer hat dein Tennis besonders geprägt?
Steffi Graf und mein Vater.

Was hast du an deinem Trainer besonders geschätzt?
Er hat mir nicht nur Tennis beigebracht, sondern mir auch Werte wie Disziplin, Respekt und Durchhaltevermögen vermittelt. Auch seine Geduld und dass er immer an mich geglaubt hat, habe ich sehr geschätzt.

Mit was konnte dich dein Trainer auf die Palme bringen?
Wenn er unzufrieden mit meiner Präzision war, musste ich stundenlang auf einen einzelnen Ball zielen.

Hast oder hattest du besondere Tennis-Rituale?
Beim Seitenwechsel hatte ich mein Trinkritual: Gleiche Flasche, gleicher Schluck, gleiche Reihenfolge. :)

An welches Tennis-Erlebnis denkst du am liebsten zurück?
Bei den Junioren an den Orange Bowl und die Eddie Herr International Junior Championship in Florida. Auch an einige WTA-Turniere, wie etwa das Miami Open und das NASDAQ-100 Open denke ich sehr gerne zurück.

Was war deiner Meinung nach dein grösster Erfolg als Tennisspielerin?
Der grösste Erfolg war nicht ein einzelner Titel, sondern der Weg dorthin und was ich dabei gelernt habe, mit allem, was dazugehört.

Fragen zu Svenja als Trainerin

Seit wann unterrichtest du Tennis?
Seit ich 21 Jahre als bin.

Was magst du an deinem Job besonders?
Ich liebe es, Menschen durch Tennis stärker zu machen, sportlich und mental.

Was magst du an deinem Job eher nicht so?
Als Tennistrainerin ist man extrem wetterabhängig. Regen oder Hitze können anstrengend sein – trotzdem gehört das einfach dazu.

Wie beschreibst du deine/n Lieblings-Tennisschüler/in?
Ich mag Schüler besonders, die Rückschläge annehmen können und trotzdem dranbleiben. Diese Entwicklung mit-zuerleben ist sehr schön.

Wie hast du den TCO in deiner ersten Saison erlebt?
Meine erste Saison im Club habe ich als sehr herzlich und offen erlebt. Ich wurde toll aufgenommen, habe schnell Anschluss gefunden und mich vom ersten Tag an willkommen gefühlt.

Wo siehst du noch Verbesserungspotential beim TCO?
Potenzial sehe ich vor allem darin, Bewährtes weiterzuentwickeln und gleichzeitig offen für neue Ideen zu bleiben.

Was ist deine Vision für deine Tennisschule (auch über den TCO hinaus)?
Meine Vision ist es, mit meiner Tennisschule Menschen zu inspirieren, sie zu ermutigen, an sich zu glauben, über sich hinauszuwachsen und Freude an Bewegung und Wettbewerb zu finden. Tennis ist für mich mehr als ein Sport. Es ist ein Werkzeug um Selbstvertrauen, Leidenschaft und Zusammenhalt zu entwickeln. Diese Begeisterung möchte ich weitergeben, im Club und weit darüber hinaus.

Was wünschst du deiner Tochter für ihren Tennisweg?
Ich wünsche meiner Tochter auf ihrem Tennisweg vor allem eines: Dass sie mit Freude, Mut und Herz auf den Platz geht. Dass sie spürt, wie stark sie ist, auch wenn Rückschläge kommen, und dass sie immer an sich glaubt. Ich möchte ihr mitgeben, dass Tennis nicht nur ein Sport ist, sondern ein Weg, sich selbst zu entdecken, über sich hinauszuwachsen und das Leben mit Leidenschaft zu füllen. Am allerwichtigsten ist mir, dass sie niemals den Spass, die Begeisterung und die Freude am Spiel verliert – denn das macht alles andere erst möglich.

Wer Svenja oder den Tennisclub Oberlunkhofen kennenlernen will, ist herzlich zu den Welcome-Games am 25. April eingeladen. Anmeldung unter:
<https://tennis-oberlunkhofen.ch/welcome-games>



Impressionen von der «Uslumpete» im Restaurant zum Bauernhof vom 17. Februar 2026



Fotos: Rita Staubli-Eichholzer



Die Musikschule Kelleramt stellt sich vor

In unserer Rubrik «Die Musikschule Kelleramt stellt sich vor» dürfen wir weitere Interviews von Musiklehrpersonen wiedergeben. Die Antworten sind aufschlussreich und geben einen spannenden Werdegang der Lehrpersonen frei. Das Angebot der MSK ist facettenreich und äusserst vielfältig – die Musikschule kann fast alle gängigen Instrumente, Gesang oder Tanz anbieten.

Setzen Sie Ihre langersehten musikalischen Wünsche um; kontaktieren Sie: www.schulen-jonen.ch/Musikschule.

Name/Vorname: Seiler Amanda Manda
Wohnort: Bülach
Alter: 57
Instrument/Fach: Klassische Gesangspädagogin & Sängerin

Seit wann an der MSK tätig?
2020

Beruflicher Werdegang zur Gesangslehrerin?

Ausbildung als Rhythmik- und Gesangspädagogin an der ZHDK Zürich. Über 30 Jahre Weiterbildung bei der bekannten Gesangspädagogin Margreet Honig in Amsterdam und bei verschiedenen Lehrpersonen in Atem- Körper und Stimmarbeit.

Hobbies und nebenberufliche Tätigkeiten?

Ich habe den Dokumentarfilm über Margreet Honig initiiert: Der freie Ton / Regisseur: Stefan Haupt <https://margreethonig-film.ch/>

Was fasziniert dich am Gesang am meisten und wer oder was hat dich dazu inspiriert?

«Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen; denn sie ist die natürlichste und einfachste Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können – mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen.»

– Yehudi Menuhin

Beim Gesang ist der Mensch das Instrument – es ist ein Wunder, dass der Mensch singen kann und Singen ist für mich das grösste Glück! Mein Beruf als Gesangspädagogin & Sängerin ist meine Berufung. Ich unterrichte seit meinem zwanzigsten Lebensjahr Tag für Tag mit grosser Begeisterung Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Einzelunterricht und in Kursen. Aktuell unterrichte ich bei mir zuhause im Privatunterricht, an der Musikschule Kelleramt und ich gebe Kurse für Erwachsene an den Volkshochschulen Zürich und Bülach.

Bist du deinem/r «Inspirator*in» je live begegnet und wer war das?

Meine 87-jährige Lehrerin und Freundin Margreet Honig aus Amsterdam inspiriert mich immer wieder von Neuem. Viele bekannte Sängerinnen und Sänger der Klassik und

der World-Music sind meine Vorbilder und Ihre einzigartige Interpretation meine Inspirationsquellen.

Weshalb unterrichtest du gerne Kinder und Jugendliche?

Es ist mir eine Ehre, Kinder und Jugendliche unterrichten zu dürfen! Die heranwachsenden Menschen sind noch frei für Begeisterung und die junge Seele noch ganz offen für das Wesen der Musik! Das Feuer der Begeisterung für GESANG zu wecken, sehe ich als meine erste Aufgabe. Dann erst kommt das Üben von Gesangstechnik und das Erarbeiten von Liedern. Singen ist immer ein ganzheitlicher Prozess: ein Zusammenspiel von Körper, Atem, Ton, Musik, Seele und Geist.

Welche Werte sind dir im beruflichen Alltag wichtig?

Die Würde des Menschen; Respekt vor jedem einzigartigen und individuellen Menschen und dessen Weg. Vertrauen als Basis zum vergnügten Singen und dessen Entwicklung.

Welchem, welcher Künstlerin würdest du gerne begegnen und weshalb?

(Die Person kann auch bereits verstorben sein.)
Johann Sebastian Bach; weil diese Musik alles spiegelt, was das Wunder der Schöpfung ausmacht.
Lieder der Kulturen, weil sie die Seelen der Menschen und Weltregionen dies rührend zum Ausdruck bringen.

Wie oft übst und singst du selber ausserhalb deines Unterrichtes?

Immer wieder, wenn Freiräume zu Verfügung stehen, oft und gerne. Alles was ich weitergebe, habe ich selbst an mir mit meinem Gesang und dieser Entwicklung erfahren.

Wann und wo singst du «öffentlich», allenfalls gegen Gage Bist du ausserhalb unserer Musikschule aktiv auf den «Brettern die die Welt bedeuten anzutreffen?

Zuletzt im November 2025 ein Konzert in Bülach zum Thema «Gipsy Serenade» mit den wunderbaren Musikern Goran Kovacevic (Akkordeonist) und Nina Ullig (Geige). Lieder aus verschiedenen Kulturen. Mit diesem Konzertprogramm werden wir weiter an verschiedenen Orten in der Schweiz konzertieren.

Was du schon immer in einem Interview gefragt werden wolltest...?

Und die Antwort darauf...

Was SINGT in Dir, wenn Du SINGST?
SINGEN macht glücklich und bringt Freude!
Herzlich willkommen in meinem Unterricht, auch für Erwachsene, und gerne auch zu einer Probelektion!

Freie Äusserungen

Homepage von Amanda Manda Seiler:
www.ljoubach.ch

Tactical AirSoft Unit – Ein Verein kämpft gegen Vorurteile

Sinnloses Schiessen? Kriegsspiel? Gewaltverherrlichung? Alles Vorurteile! Und es gibt noch viele Mehr. Wir sind Tactical AirSoft Unit, kurz TASU, seit 2022 ein Verein aus Oberlunkhofen. Wir laden ein, um unsere klischeegeprägte Sportart besser kennenzulernen. Um Vorurteile zu widerlegen und den Sport an die Gesellschaft zu bringen, organisieren wir eine Infoveranstaltung.

Bist Du interessiert, mehr über unsere Sportart zu erfahren? Dann besuche uns am **16. Mai 2026**, von **14.00–16.00 Uhr** in der **Oldtimerbar, Gehrenweg 1, 8917 Oberlunkhofen** und hilf einem engagierten Sportverein zu wachsen.

Geniesse einen unterhaltsamen Nachmittag bei einer Wurst, einem frischen Getränk und einem Gewinnspiel. Wir freuen uns auf Deinen Besuch!

Verein Lunkhofen Digital

Hast du einen Lieblingsort in Oberlunkhofen oder in seiner Umgebung. Weisst du, wie es zu den Oberlunkhofer Erdbeeren und Oldtimern kam? Möchtest du eine lustige Geschichte aus Lunkhofen lesen oder erzählen? Dies kann zukünftig auf der Homepage «Lunkhofen Digital» nachgeschlagen werden. Eine stetig wachsende Datenplattform, von und für die Lunkhofer. Ein anschauliches Beispiel einer solchen «Datenbank» ist die Homepage www.wikispeicher.ch, ein lebendiger Zeitzeuge des Dorfes Speicher AR von heute und früher. Was braucht es für eine solche Datenbank? Für das Daten- und Archivmanagement ist eine Person zuständig, die ordentlich und systematisch mit grossen Datenmengen umgehen kann, z.B. ein/e Mediamatiker/in. Zusätzlich wählt und baut ein IT-Experte eine sogenannte Wiki-Software um und übernimmt die technische Koordination. Dieser IT-Profi kann ein/e Student/in, Informatiker/in oder Hobby-Programmierer/in sein.

Für den professionellen Aufbau und Organisation dieses Projekts soll ein Verein gegründet werden. Dieser ist das Gefäss zur Finanzierung der anfallenden Kosten für IT und mögliche Auftragsvergaben und für die eingehenden Spenden. Für die erste Spende von Fr. 1'000.– bedankt sich Rita Staubli herzlich bei der Ortsbürgerstiftung. Organisationen wie z.B. Swisslos können weitere Geldgeber für solch kulturelle Projekte sein.

Nun werden 3–6 Personen zur Gründung dieses Vereins gesucht, welche auch bei den ersten Schritten zur Realisierung dieses Projekts mithelfen.

Hast du Lust und kennst dich im Vereinswesen etwas aus, wie z.B. Präsidiales, Buchhaltung, Finanzierung, Homepage-Gestaltung oder Protokollführung und bist interessiert mit anderen dieses Projekt zu realisieren? Dann melde dich bei Rita Staubli per Mail:

rita-staubli@bluewin.ch



Impressum

Herausgeber
Gemeinde Oberlunkhofen

Auflage
1050 Exemplare

Verteilung
Alle Haushaltungen in Oberlunkhofen

Redaktion
Gemeindeverwaltung und Gemeinderat Oberlunkhofen

Kontakt
zeitung@oberlunkhofen.ch

Vorstufe und Druck
Rüegg Media AG

Redaktionsschluss
für nächste Ausgabe:
Mitte Mai 2026