



# Älter werden in der Region aargauSüd

Informationsbroschüre für die Bevölkerung 60+



# Vorwort

## Liebe Leserin, lieber Leser

Kennen Sie die Broschüre «Gsd und zwäg nach der Pensionierung», welche der Kanton Aargau kostenlos anbietet? Sie beinhaltet elf wertvolle Tipps, wie wir psychisch und physisch gesund bleiben. Ganz besonders wertvoll sind sie für die älteren, nicht mehr berufstätigen Menschen. Denn: Plötzlich fehlen die Arbeitskolleg:innen, die gemeinsamen Mittagessen verschwinden aus der Agenda, und Weiterbildungen stehen auch nicht mehr auf dem Programm. Das mag zu Beginn des Pensionsalters die «grosse Freiheit» bedeuten; mit der Zeit führen die veränderten Situationen jedoch oft zu Einsamkeit und zum Verlust der Lebensfreude – beides wirkt sich früher oder später auf die Gesundheit aus.

«Bleiben Sie auch nach der Pensionierung zwäg» steht auf Seite drei der Broschüre und weiter hinten ist zu lesen, dass wir auch in der 3. Lebensphase etwas Neues lernen, andere Menschen treffen und am öffentlichen Leben teilnehmen sollen.

Wenn Sie sich jetzt fragen, wie man bei uns im Wynental den Alltag im Alter mit schönen Inhalten füllen kann, so haben Sie mit dieser Broschüre «Älter werden in der Region aargauSüd» genau das richtige Werkzeug in der Hand. Neben Informationen zu den verschiedenen Anlaufstellen bei gesundheitlichen oder finanziellen Problemen, rechtlichen oder organisatorischen Fragen, finden Sie auf den folgenden Seiten viele Ideen, wie Sie Ihre Tage mit spannenden und bereichernden Stunden füllen können. Sei das bei gemeinsamen Essen, Turnen, Tanzen, Wandern oder – das gefällt mir ganz besonders gut – beim Kegeln mit dem Damen-Kegelklub Bad Schwarzenberg.

Was auch immer Sie für sich aussuchen: Ich wünsche Ihnen viel Spass dabei. Und wenn Sie sich noch zu fit und agil fühlen, die Angebote in Anspruch zu nehmen, dann sind Sie bei vielen Organisationen als freiwillige Mitarbeitende herzlich willkommen.

Alles Gute und herzliche Grüsse

Karin Faes  
Präsidentin Regionalverband aargauSüd regio

<b>Ihre Rechte</b>	<b>6</b>
Vollmacht – rechtliche Vertretung	6
KESB – Erwachsenenschutz	6
Vorsorgedokumente	8
Patientenverfügung – Ihr Wille bis am Ende	8
Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit	8
Testament – Regelung für nach dem Tod	9
Patientenstelle und Ombudsstelle Aargau	10
Todesfall zu Hause	11
<b>Ihre Finanzen</b>	<b>12</b>
AHV – Alters- und Hinterlassenenversicherung	12
Hilfsmittel zur AHV	13
Krankenkasse	13
Ergänzungsleistungen – wenn die Rente nicht reicht	14
Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten	14
Hilflosenentschädigung	15
Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau	15
Vergünstigung für Personen mit tiefen Einkommen	15
<b>Ihre Gesundheit</b>	<b>18</b>
Ihrer Gesundheit Sorge tragen	18
Gesundheitliche Probleme – Stürze und Unfälle	18
Einsamkeit und Depressionen	18
Sucht und Alter	19
Gewalt und Konflikte	20
Demenz	20
Palliative Care	21
<b>Teilhaben</b>	<b>22</b>
Familie oder Nachbarschaft unterstützen	22
Seniorentreffs und geselliges Beisammensein	22
Mittagstisch für Senior:innen	25
Bewegungsangebot	26
Kurse und Veranstaltungen	30
Vereine	30
Freiwilligenarbeit	31
Angebot für ältere Migrant:innen	35
Kulturlegi Aargau	35

<b>Möglichst lange zu Hause bleiben</b>	<b>36</b>
Ihre Wohnung anpassen oder umziehen	36
Sicherheit	36
Pflege zu Hause – Spitex	37
Haushalts- und Alltagshilfe zu Hause	38
Mahlzeitendienst – zu Hause essen ohne zu kochen	39
Fahrdienst – mobil sein	40
Besuch- und Begleitdienste – nicht alleine sein	41
Hilfe beim Administrativen	42
Alters- und Pflegezentrum – wenn es zu Hause nicht mehr geht	43
<b>Betreuung und Pflege durch Angehörige</b>	<b>44</b>
Für Sie als pflegebedürftige Person	44
Für pflegende und betreuende Angehörige	44
Entschädigung für pflegende und betreuende Angehörige	45
Entlastungsdienste – Betreuung zu Hause	47
Weiterbildungskurse für pflegende und betreuende Angehörige	48
<b>Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd</b>	<b>49</b>
Anlauf- und Beratungsstellen für Altersfragen	49
SVA-Zweigstellen	50
Sozialdienste	51
Alters-/Pflegezentren und Spitex-Organisationen	51
Bestattungämter	52
Regionales Zivilstandsamt	54
Bezirksgericht Kulm	54
Ärzteverzeichnis Bezirk Kulm	54
Vereinsverzeichnis	54
Notfallnummern	55

# Ihre Rechte

## Vollmacht – rechtliche Vertretung

Sie bestimmen mit einer Vollmacht eine Person, die Sie in rechtlichen Angelegenheiten vertritt. So sorgen Sie für den Fall vor, dass Sie aufgrund eines Unfalls oder einer Krankheit auf die Hilfe von anderen Personen angewiesen sind.

Eine Vollmacht erteilen Sie schriftlich. Sie kann jederzeit widerrufen werden. Eine Vollmacht erlischt – sofern nicht das Gegenteil bestimmt ist oder dies aus der Natur des Geschäfts hervorgeht – unter anderem mit dem Verlust der Handlungsfähigkeit oder dem Tod. Eine Vollmacht ersetzt den Vorsorgeauftrag nicht.

*Grundlage auf Bundesebene: Artikel 32 bis Artikel 40 Obligationenrecht OR*

### **Mustervollmacht «Eigene Vorsorge» des Kantons Aargau**

[www.ag.ch](http://www.ag.ch) > Gerichte > KESB > Eigene Vorsorge > Vollmacht

Vollmacht für die SVA Aargau Ausgleichskasse

[www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > Private > Todesfall > Beliebteste Downloads > Vollmacht Ausgleichskasse

## KESB – Erwachsenenschutz

Der Erwachsenenschutz kommt zum Zug, wenn eine erwachsene Person einen Schwächezustand vorweist, welcher eine Schutzbedürftigkeit zur Folge hat: Die betroffene Person kann ihre persönlichen, finanziellen oder administrativen Angelegenheiten nicht (mehr) vollständig alleine regeln. In diesen Fällen muss dies – sofern kein Vorsorgeauftrag oder keine Patientenverfügung vorliegt – durch Fremdbestimmung gewährleistet werden. In der Regel springen hier nahestehende Personen wie die Familie, private oder öffentliche Dienste ein. Erst wenn der notwendige Hilfsbedarf so nicht abgedeckt werden kann, ordnet die Erwachsenenschutzbehörde angemessene Unterstützungsmaßnahmen an. Die Sozialdienste klären im Auftrag der angeschlossenen Gemeinden oder des Familiengerichts Kulm die Lebenssituation der betroffenen Menschen ab und führen entsprechende Mandate, z.B. in Form von Beistandschaften.

### **Sozialdienst für Gontenschwil, Oberkulm und Zetzwil**

Regionaler Sozialdienst des Bezirks Kulm

Hauptstrasse 186, 5732 Zetzwil, 062 767 10 80

[www.sozialdienstkulm.ch](http://www.sozialdienstkulm.ch) > Erwachsenenschutz

### **Sozialdienst für Menziken, Reinach und Birrwil**

Regionaler Sozialdienst Oberwynental

Hauptstrasse 2, 5737 Menziken

062 765 48 50, [info@sozialdienst.ch](mailto:info@sozialdienst.ch)

[www.reinach.ch](http://www.reinach.ch) > Gemeinde & Verwaltung > Abteilungen > Regionaler Sozialdienst

**Sozialdienst Leimbach**

Seebergstrasse 1, 5733 Leimbach

062 765 81 60, [gemeindekanzlei@leimbach.swiss](mailto:gemeindekanzlei@leimbach.swiss)

[www.leimbach.swiss](http://www.leimbach.swiss)

**Soziale Dienste Teufenthal**

Kirchweg 1, 5723 Teufenthal

062 768 80 20, [sozialesdienste@teufenthal.ch](mailto:sozialesdienste@teufenthal.ch)

[www.teufenthal.ch](http://www.teufenthal.ch) > Verwaltung > Abteilungen > Soziale Dienste

**Soziale Dienste Unterkulm**

Berufsbeistand, Daniel Beuggert

Hauptstrasse 22, 5726 Unterkulm

062 768 82 46, 079 930 80 79, [sozialdienst@unterkulm.ch](mailto:sozialdienst@unterkulm.ch), [beuggert@sozpoint.ch](mailto:beuggert@sozpoint.ch)

[www.unterkulm.ch](http://www.unterkulm.ch) > Gemeinde > Verwaltung > Soziale Dienste

**Erwachsenenschutzbehörde für alle Gemeinden der Region aargauSüd**

[www.ag.ch](http://www.ag.ch) > Gerichte > KESB > Standorte > Familiengericht Kulm

**Bezirksgericht Kulm**

Familiengericht

Zentrumsplatz 1, 5726 Unterkulm

062 768 55 55



## Vorsorgedokumente

Mit Ihren Vorsorgedokumenten halten Sie Ihre persönlichen Anliegen, Bedürfnisse und Wünsche rund um Krankheit, Pflege und Sterben detailliert fest. Zu den wichtigsten Dokumenten Ihrer persönlichen Vorsorge gehören:

- Patientenverfügung
- Vorsorgeauftrag
- Anordnung für den Todesfall
- Anleitung zur Errichtung eines Testamentes

## Patientenverfügung – Ihr Wille bis am Ende

In einer Patientenverfügung (schriftliches Dokument) halten Sie fest, wie Sie medizinisch und pflegerisch behandelt werden möchten, falls Sie urteilsunfähig werden und krankheits- oder unfallbedingt nicht mehr fähig sind, Ihren Willen zu äussern. In der Patientenverfügung können Sie Ihre Vorstellungen zu medizinischen Behandlungen, zur Spende von Organen, oder zu Ihrer Bestattung angeben. Geben Sie mindestens eine Vertretungs- oder Vertrauensperson in den Kontaktdaten an.

Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über die Inhalte Ihrer Patientenverfügung. So können Sie Ihre festgelegten Entscheidungen auch im Notfall nachvollziehen.

*Grundlage auf Bundesebene: Artikel 370 bis Artikel 373 Zivilgesetzbuch ZGB*

[www.ag.ch](#) > Gerichte > KESB > Erwachsene > Eigene Vorsorge > Patientenverfügung

## Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit

Im Vorsorgeauftrag bestimmen Sie eine oder mehrere Vertretungsperson(en) für den Fall Ihrer Urteilsunfähigkeit. Dieser Vertrauensperson/diesen Vertrauenspersonen können Sie die Personensorge, die Vermögenssorge oder die Vertretung im rechtlichen Bereich übertragen. Sie können auch für jedes Aufgabengebiet eine andere Vertretungsperson festlegen und somit mehrere Vertretungspersonen haben.

Einen Vorsorgeauftrag müssen Sie von Anfang bis Ende handschriftlich verfassen und unterzeichnen oder notariell beurkunden lassen. Umschreiben Sie klar die Aufgaben, die übertragen werden sollen. Im Zivilstandsregister können Sie eintragen, dass Sie einen Vorsorgeauftrag erstellt haben und den Hinterlegungsort angeben. Dazu nehmen Sie Kontakt mit dem Zivilstandsamt auf. Personen mit Wohnsitz im Kanton Aargau können den Vorsorgeauftrag zudem am Familiengericht ihres Wohnsitzbezirks hinterlegen. Das Familiengericht erhebt dafür eine einmalige Gebühr.

*Grundlage auf Bundesebene: Artikel 360 bis Artikel 369 Zivilgesetzbuch ZGB*

[www.ag.ch](#) > Gerichte > KESB > Erwachsene > Eigene Vorsorge > Vorsorgeauftrag

### **Regionales Zivilstandsamt**

Hauptstrasse 80, 5736 Menziken (Ortsteil Burg)

062 765 78 40, [zivilstandsamt@menziken.ch](mailto:zivilstandsamt@menziken.ch)

[www.menziken.ch](http://www.menziken.ch) > Service & Verwaltung > Abteilungen > Regionales Zivilstandsamt

### **Familiengericht**

Bezirksgericht Kulm

Bezirksgebäude, Zentrumsplatz 1, 5726 Unterkulm, 062 768 55 55

## Testament – Regelung für nach dem Tod

Das Testament ist ein Dokument, welches regelt, wer Ihr Vermögen/Besitz (Ersparnisse, Liegenschaften, Kapitalien, persönliche Gegenstände) nach Ihrem Tod erhalten soll. Es kommt zur Anwendung, sobald Sie vom bestehenden Erbrecht abweichen wollen. Möchten Sie Personen einschliessen, denen Sie besonders verbunden sind und Familienstreitigkeiten vermeiden? Möchten Sie bestimmte Personen von der Erbberechtigung ausschliessen? Dann sollten Sie ein Testament erstellen oder einen Erbvertrag abschliessen. Das Testament muss handschriftlich verfasst oder notariell verkündet werden. Erbverträge müssen ebenfalls notariell verkündet werden. Ein/e Notar:in kann Ihnen beim Verfassen des Testaments oder eines Erbvertrags helfen.

*Grundlage auf Bundesebene: Artikel 457ff. Zivilgesetzbuch ZGB*

Es existieren verschiedene Organisationen, welche Sie bei der Erstellung Ihrer Vorsorgedokumente beraten und unterstützen. Zwei davon sind die Pro Senectute Aargau sowie das SRK Kanton Aargau.

### **Pro Senectute Aargau – Vorsorgedossier Docupass**

Das Vorsorgedossier Docupass ist bei Pro Senectute Aargau erhältlich. Das Vorsorgedokument beinhaltet neben einer ausführlichen Informationsbroschüre eine Patientenverfügung, den Vorsorgeauftrag, Anordnungen für den Todesfall, ein Muster-Testament und einen persönlichen Vorsorgeausweis. Der Docupass ist kostenpflichtig, die Beratung kostenlos.

### **Pro Senectute Aargau**

Beratungsstelle Bezirk Kulm

Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG

062 771 09 04, [kulm@ag.prosenectute.ch](mailto:kulm@ag.prosenectute.ch)

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Beratung > Recht und Vorsorge

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Shop > Vorsorgedokumente > Docupass

### **SRK Kanton Aargau – Vorsorgemappe**

Mit der umfassenden Vorsorgemappe SRK können Sie Ihre wichtigsten Werte und Wünsche selbstbestimmt festhalten und die entscheidenden Fragen frühzeitig klären. Ob Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Anordnung im Todesfall oder Testament – in der praktischen Vorsorgemappe SRK finden Sie die nötigen Informationen, um vorausschauend planen zu können.

Zudem erhalten Sie zu den unterschiedlichen Vorsorgedokumenten eine persönliche Beratung und können die Dokumente elektronisch hinterlegen. Die Beratung sowie die Hinterlegung der Vorsorgedokumente sind kostenpflichtig.

#### **SRK Kanton Aargau**

Patientenverfügung SRK / Vorsorge

Buchserstrasse 24, 5000 Aarau

062 835 70 40, [patientenverfuegung@srk-aargau.ch](mailto:patientenverfuegung@srk-aargau.ch)

[www.srk-aargau.ch](http://www.srk-aargau.ch) > Für Sie da > Gesundheit / Soziale Integration > Patientenverfügung SRK/Vorsorge

#### **Unentgeltliche Rechtsauskunft**

Der aargauische Anwaltsverband bietet den Gemeinden im Kanton Aargau die Möglichkeit einer unentgeltlichen Rechtsberatung. Für die Region aargauSüd ist das Bezirksgericht Kulm zuständig.

Öffnungszeiten: Jeden 1. und 3. Donnerstag des Monats von 17.00 bis 18.00 Uhr (ohne Voranmeldung, gratis)

#### **Bezirksgericht Kulm**

Bezirksgebäude, Zentrumsplatz 1, 5726 Unterkulm

062 823 40 50

[www.anwaltsverband-ag.ch](http://www.anwaltsverband-ag.ch) > Rechtsauskunft > Bezirk Kulm

## **Patientenstelle und Ombudsstelle Aargau**

Die Ombudsstelle des Vereins Patientenstelle Aargau hat die Aufgabe, bei Konflikten im Gesundheitswesen zu vermitteln und zu helfen. Falls Sie als Patient:in ein Problem mit einem Arzt, einer Ärztin, dem Pflegeheim oder dem Spital haben, wenden Sie sich an die Patientenstelle oder die spezifische Ombudsstelle. Die Patientenstelle arbeitet neutral, unabhängig, vertraulich und kostenlos.

#### **Patientenstelle Aargau Solothurn**

Schachenallee 29 C, 5000 Aarau

062 823 11 66, [patientenstelle-ag-so@hin.ch](mailto:patientenstelle-ag-so@hin.ch)

[www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch](http://www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch)

#### **Ombudsstelle für pflegebedürftige Menschen Kanton Aargau**

Schachenallee 29, 5000 Aarau

062 823 11 42

[www.ombudsstelle-ag.ch](http://www.ombudsstelle-ag.ch)

## Todesfall zu Hause

Bei einem Todesfall zu Hause benachrichtigen Sie einen Arzt oder eine Ärztin. Bei Abwesenheit des Hausarztes rufen Sie den Notfallarzt (0900 401 501). Bei Tod infolge eines Unfalls oder wenn Sie eine verstorbene Person auffinden, informieren Sie die Polizei (117) zur Abklärung des Unfallherganges. Dies gilt für alle Unfälle (Verkehrs-, Arbeits- und Haushaltsunfälle).

Der Todesfall ist innert zwei Tagen dem Bestattungsamt der Wohngemeinde der verstorbenen Person zu melden. Das Bestattungsamt erledigt mit Ihnen die Bestattungsmodalitäten. Die Meldung des Todesfalls an das Regionale Zivilstandsamt erfolgt grundsätzlich durch die Bestattungämter, die Spitäler, die Heime oder die Staatsanwaltschaft. Vermieter, Pensionskassen, Krankenkassen, Banken, Versicherungen usw. müssen von den Angehörigen direkt über den Todesfall informiert werden. Es steht Ihnen frei, die Dienstleistungen privater Bestattungsunternehmen in Anspruch zu nehmen.

[www.ag.ch](http://www.ag.ch) > Departement Volkswirtschaft und Inneres > Persönliches & Zivilstandswesen > Zivilstandsfragen > Todesfall

**Bestattungsämter** in der Region > siehe «Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd» im letzten Kapitel der Broschüre (Seite 52).

**Bestattungsinstitute** in der Region > siehe «Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd» im letzten Kapitel der Broschüre (Seite 52).

### **Regionales Zivilstandsamt**

Hauptstrasse 80, 5736 Menziken (Ortsteil Burg)

062 765 78 40, [zivilstandsamt@menziken.ch](mailto:zivilstandsamt@menziken.ch)

[www.menziken.ch](http://www.menziken.ch) > Service & Verwaltung > Abteilungen > Regionales Zivilstandsamt

# Ihre Finanzen

Durch die Altersvorsorge ist sichergestellt, dass den Pensionierten genügend Geld zum Leben bleibt. In der Schweiz wird die finanzielle Vorsorge durch drei Säulen abgedeckt. Die 1. Säule (AHV/IV) ist für alle obligatorisch. Der 2. Säule (Berufliche Vorsorge BVG oder Pensioenskasse) müssen sich Arbeitnehmende ab einem gewissen jährlichen Mindesteinkommen anschliessen. Sie ergänzt die AHV/IV und soll Pensionierten, Hinterlassenen oder Invaliden ihren bisherigen Lebensstandard sichern. Das in der 2. Säule angesparte Geld wird im Alter entweder als Rente oder als einmalige Zahlung ausgeschüttet. Bei der 3. Säule handelt es sich um eine freiwillige private Altersvorsorge und dient als Reserve im Alter. Lassen Sie sich frühzeitig beraten, um Ihr Vorsorgemodell und die Auszahlung zu organisieren.

## AHV – Alters- und Hinterlassenenversicherung

Die Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV) ist eine staatliche Institution, welche pensionierten Menschen, Witwern und Witwen monatliche Geldbeiträge für den Lebensunterhalt ausbezahlt. Die Höhe der Rente ist abhängig von den Beiträgen (Beitragsdauer und Einkommenshöhe), die einbezahlt wurden.

Die AHV-Rente erhält man nicht automatisch. Eine Anmeldung bei Ihrer Ausgleichskasse ist immer notwendig. Spätestens drei Monate vor Ihrem 64. (Frauen) oder 65. (Männer) Geburtstag müssen Sie sich für die AHV anmelden. Nach Ihrem 64./65. Geburtstag erhalten Sie am ersten Tag des folgenden Monats Ihre erste Altersrente. Nach dem Tod endet die Altersrente am Ende des aktuellen Monats.

Achtung: Ab 2025 steigt das Rentenalter für Frauen in Schritten auf 65 Jahre.

Anmeldung und Informationen: Die Anmeldung zur AHV erfolgt über die SVA Aargau.

[www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > Private > Ihre Pensionierung > Vor der Pensionierung > Was muss ich tun, damit ich die AHV-Rente erhalte?

## Hilfsmittel zur AHV

Benötigen Sie Hilfsmittel, um Ihren Alltag selbstständig zu bewältigen? Die AHV beteiligt sich finanziell an ausgesuchten Hilfsmitteln. Das sind zum Beispiel: Lupen-Brillen, Sprechgeräte, Prothesen für das Gesicht, Schuhe vom Orthopäden, Rollstühle ohne Motor, Hörgeräte usw. **Kostenübernahme:** Die AHV übernimmt in der Regel 75 Prozent der Nettokosten, unabhängig von Ihrem Einkommen und Vermögen. Den Rest müssen Sie selbst bezahlen. Auf ein Hörgerät erhalten Sie einen fixen Pauschalbetrag.

**Anspruchsbedingungen:** Sie können Geld für Hilfsmittel erhalten, wenn Sie eine Altersrente oder Ergänzungsleistungen beziehen und in der Schweiz wohnen.

Einen Antrag für Hilfsmittel erstellen Sie mittels eines Formulars, welches Sie entweder online auf der Seite der SVA Aargau oder bei der SVA-Zweigstelle Ihrer Gemeinde finden.

[www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > Private > Ihre Pensionierung > Nach der Pensionierung > Hilfsmittel AHV

**SVA-Zweigstelle Ihrer Gemeinde** > siehe «Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd» im letzten Kapitel der Broschüre (Seite 50).

## Krankenkasse

Alle Einwohner:innen der Schweiz müssen zwingend selbständig eine Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung) abschliessen. Die Leistungen der Grundversicherung sind bei allen Krankenkassen gleich. Die monatlichen Prämien sind je nach Krankenkasse und Versicherungsmodell unterschiedlich hoch; es lohnt sich deshalb, die Angebote zu vergleichen. Eine Zusatzversicherung ist freiwillig. Sie übernimmt teilweise oder ganz jene Kosten, die über die Pflichtleistungen hinausgehen. Zum Beispiel sind das: Anrechnungen an Psychotherapie, Heilmethoden und Hilfsmittel. Die Krankenkassen dürfen Ihren Antrag für eine Zusatzversicherungen ohne Angabe von Gründen ablehnen.

### Prämienverbilligung

Wer sich die Krankenkassenprämien nicht leisten kann, hat unter Umständen Anspruch auf eine Prämienverbilligung für die Grundversicherung. So reduziert sich Ihre Krankenkassenprämie.

Wenn Sie Anspruch auf Prämienverbilligung haben, dann erhalten Sie normalerweise von der Sozialversicherungsanstalt SVA Aargau automatisch den Internet-Link und Ihren persönlichen Code für die Online-Anmeldung. Füllen Sie das Formular aus, um Prämienverbilligungen zu erhalten.

Falls Sie keine definitive Steuerveranlagung haben, stellen Sie einen Online-Antrag auf Prämienverbilligung oder fragen Sie bei der SVA-Zweigstelle Ihres Wohnortes nach.

[www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > Private > Finanzielle Unterstützung > Prämienverbilligung

**SVA-Zweigstelle Ihrer Gemeinde** > siehe «Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd» im letzten Kapitel der Broschüre (Seite 50).

## Ergänzungsleistungen – wenn die Rente nicht reicht

### Jährliche Leistungen

Ihre finanziellen Mittel können im Alter aus der Altersrente (AHV), der beruflichen Vorsorge (BVG), der Hilflosenentschädigung (HE), anderen Einkommen (zum Beispiel SUVA und Unfallversicherung), Vermögensanteilen und Vermögenszinsen bestehen. Die Ergänzungsleistungen (EL) sind dazu gedacht, Ihre minimalen Lebenskosten zu decken, falls die genannten Renten, Einkommen und Vermögenswerte dazu nicht ausreichen.

**Anspruchsbedingungen:** Die Höhe der Ergänzungsleistungen wird individuell berechnet. Bei Ihrer EL-Berechnung werden die anerkannten Ausgaben den Einnahmen und dem Vermögen gegenübergestellt. Die daraus resultierende Differenz entspricht Ihrem EL-Anspruch. Bei der Berechnung der jährlichen Ergänzungsleistung wird unterschieden zwischen Personen, die zu Hause leben, und Personen, die in einem Heim leben.

Die Ergänzungsleistungen müssen bei der SVA-Zweigstelle Ihrer Gemeinde beantragt werden.

### Anmeldeformulare und Informationen:

[www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > Private > Pensionierung / Nach der Pensionierung > Ergänzungsleistungen > Jährliche Ergänzungsleistungen

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Beratung > Finanzen > EL-Rechner

## Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten

Zusätzlich zu den jährlichen Ergänzungsleistungen können nicht gedeckte Krankheits- und Behinderungskosten rückerstattet werden. Dies umfasst auch den Besuch von Tages- und Nachtstrukturen und die Übernahme von Kosten für begleitetes, betreutes oder selbstbestimmtes Wohnen.

**Anspruchsbedingungen:** Anspruch auf die Vergütung besteht nur, soweit nicht andere Versicherungen (Krankenkasse, Invalidenversicherung usw.) die Leistungen finanzieren. Die Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten versteht sich als eine Zusatzleistung zu den Ergänzungsleistungen. Falls Sie kein Anrecht auf Ergänzungsleistungen haben, können Sie trotzdem eine Rückerstattung beantragen, wenn Ihre Ausgaben für Krankheit und Behinderung Ihre Einnahmen übersteigen.

### Anmeldeformulare und Informationen:

[www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > Private > Ihre Pensionierung > Nach der Pensionierung > Ergänzungsleistungen > Krankheits- und Behinderungskosten

Pro Senectute Aargau

### Beratungsstelle Bezirk Kulm

Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG

062 771 09 04, [kulm@ag.prosenectute.ch](mailto:kulm@ag.prosenectute.ch)

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Bezirk Kulm

## Hilflosenentschädigung

Menschen, die eine Behinderung haben oder viel Pflege brauchen, können eine Hilflosenentschädigung bekommen, damit sie möglichst selbstständig leben können. Die Entschädigung erhalten Sie unabhängig von ihrem Einkommen und Vermögen.

**Anspruchsbedingungen:** Sie sind in leichtem, mittelschwerem oder schwerem Grad auf Hilfe angewiesen. Der Anspruch entsteht bei einer dauernden Hilflosigkeit von mindestens 6 Monaten (Karenzfrist). Zur Überprüfung reichen Sie einen Antrag ein.

Das Formular erhalten Sie bei der SVA-Gemeindezweigstelle Ihres Wohnorts oder bei der SVA Aargau. Bitte füllen Sie das Formular zuerst selbst und dann noch mit Ihrem Arzt aus.

[www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > Private > Ihre Pensionierung > Nach der Pensionierung > Hilflosenentschädigung AHV

**SVA-Zweigstelle Ihrer Gemeinde** > siehe «Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd» im letzten Kapitel der Broschüre (Seite 50).

## Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau

Geldsorgen können sehr bedrücken. Trotz Sparen reicht manchmal das Geld für das Notwendigste nicht. Personen im AHV-Alter können im Falle einer finanziellen Notlage bzw. von dringend notwendigen Ausgaben finanzielle Unterstützung beantragen.

**Anspruchsbedingungen:** Pro Senectute Aargau schaut sich mit Ihnen zusammen Ihre finanzielle Situation an. Sie prüft, ob es möglicherweise Ansprüche bei der AHV, Pensionskasse, Krankenkasse oder bei anderen Sozialversicherungen gibt, die bisher nicht genutzt wurden. Diese Sozialberatung ist kostenlos. Es gibt keinen Rechtsanspruch auf finanzielle Unterstützung. Gesprochene Gelder müssen nicht zurückbezahlt werden.

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Beratung > Finanzen > Individuelle Finanzhilfe

### **Pro Senectute Aargau**

Beratungsstelle Bezirk Kulm

Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG

062 771 09 04, [kulm@ag.prosenectute.ch](mailto:kulm@ag.prosenectute.ch)

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Bezirk Kulm

## Vergünstigung für Personen mit tiefen Einkommen

Verschiedene Organisationen bieten Rabatte für Personen mit tiefem Einkommen an. Diese Rabatte können auch genutzt werden, wenn man nicht mehr arbeitet und schon im Pensionsalter ist. Hier finden Sie eine Auswahl an Vergünstigungen.

### **Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft**

[www.sgg-ssup.ch](http://www.sgg-ssup.ch) > Gesuche > Einzelfallhilfe

### **Caritas Secondhand**

Sie finden ein breites und günstiges Angebot an Damen- und Herrenbekleidung, Schuhen, Taschen und Haushaltwäsche aus zweiter Hand. Gut erhaltene und saubere Kleider können im Laden als Kleiderspende abgegeben werden.

[www.caritas-aargau.ch/caritas-secondhand](http://www.caritas-aargau.ch/caritas-secondhand)

### **Cartons du coeur – Lebensmittelhilfe Kanton Aargau**

Familien und Einzelpersonen im Kanton Aargau, die sich in Notlagen befinden, werden mit Lebensmitteln beliefert.

[www.cartonsducoeur-aargau.ch](http://www.cartonsducoeur-aargau.ch)

### **KulturLegi Aargau – Caritas Aargau**

Die KulturLegi Aargau ist ein persönlicher, nicht übertragbarer Ausweis mit Foto. Sie ermöglicht Menschen mit wenig Geld ermässigten Zugang zu Sport-, Kultur- und Bildungsveranstaltungen. Freizeitangebote der Pro Senectute Aargau sind mit der KulturLegi mehrheitlich gratis.

062 837 07 48, [www.kulturlegi.ch/aargau](http://www.kulturlegi.ch/aargau)

### **Pro Senectute Aargau**

Die Angebote und Dienstleistungen der Pro Senectute Aargau sind für Menschen ab 60 Jahren bzw. ab dem AHV-Alter. Die Sozialberatung richtet sich an Personen im AHV-Alter sowie an Angehörige und Bezugspersonen. Ist es Ihnen aus finanziellen Gründen nicht möglich, diese Angebote oder Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen, bietet Pro Senectute Aargau grosszügige Rabatte.

062 771 09 04, [kulm@ag.prosenectute.ch](mailto:kulm@ag.prosenectute.ch)  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

### **SRK Kanton Aargau**

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Kanton Aargau bietet verschiedene Leistungen mit Rabatten für Personen mit tiefem Einkommen an: z.B. Rotkreuz-Fahrdienst, Rotkreuz-Notruf, Entlastungsdienste Lumicino und Dementia Care, Tagesstätte und Tageszentrum.

062 835 70 40, [info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch)  
[www.srk-aargau.ch/fuer-sie-da](http://www.srk-aargau.ch/fuer-sie-da)

### **Lebensmittelabgabestellen**

«Tischlein deck dich» wie auch der Verein «Verwenden statt Verschenden» und die Heilsarmee sammeln und verteilen übrig gebliebene Lebensmittel an Menschen in Not. Die Bezugskarten sind bei verschiedenen Stellen erhältlich. Informieren Sie sich bei den Abgabestellen, wo sie eine Kundenkarte beziehen können.



**Tischlein deck dich**

Abgabestelle Reinach Menziken  
Reformiertes Kirchgemeindehaus, Neudorfstrasse 5, 5734 Reinach AG  
Leitung: Maja Petrus  
079 583 72 56, [maja.petrus@ref-reinach.ch](mailto:maja.petrus@ref-reinach.ch)  
[www.ref-reinach-leimbach.ch/tischlein-deck-dich-2](http://www.ref-reinach-leimbach.ch/tischlein-deck-dich-2)

**Verein «Verwenden statt Verschwenden»**

Abgabestelle Oberkulm  
Sunnepark, Kreuzbündtenstrasse 8c, 5727 Oberkulm  
062 776 53 40, [info@verwenden-verschwenden.ch](mailto:info@verwenden-verschwenden.ch)  
[www.verwenden-verschwenden.ch](http://www.verwenden-verschwenden.ch)

Diese Bezugskarte muss bei der Wohnsitzgemeinde beantragt werden.

**Heilsarmee Aargau Süd**

Wiesenstrasse 9, 5734 Reinach AG  
062 771 11 72, [sozial.aargausued@heilsarmee.ch](mailto:sozial.aargausued@heilsarmee.ch)  
[www.aargausued.heilsarmee.ch](http://www.aargausued.heilsarmee.ch)

# Ihre Gesundheit

## Ihrer Gesundheit Sorge tragen

Das Leben hat viele schöne Seiten. Auch wenn sich das Alter bemerkbar macht, kann man seiner Gesundheit Sorge tragen und sich viele schöne Momente gönnen. Dabei geht es nicht nur darum, auf seinen Körper zu achten, sondern auch auf seine Psyche.

Tragen Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist Sorge, indem Sie sich regelmässig bewegen. Bewegung an der frischen Luft ist nicht nur gut, um mobil zu bleiben, sondern macht auch Spass. Gesunde und vielfältige Ernährung hilft, körperlich fit zu bleiben.

Bekanntschaften und Beziehungen zu pflegen ist schön und erlaubt einem, mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben. Auch neue Beziehungen aufzubauen, tut gut, insbesondere auch mit Personen aus jüngeren Generationen. Abwechslung und anregende Austauschmöglichkeiten halten geistig fit.

### **Broschüre «Gsund und zwäg nach der Pensionierung»**

[www.ag.ch](http://www.ag.ch) > Verwaltung > Departement Gesundheit und Soziales > Gesundheit > Gesundheitsförderung und Prävention > Psychische Gesundheit > Materialien zur psychischen Gesundheit > Psychische Gesundheit – Angebote für die Öffentlichkeit / Kampagnen > 10 Schritte für psychische Gesundheit > Broschüre «Gsund und zwäg nach der Pensionierung»

## Gesundheitliche Probleme – Stürze und Unfälle

Stürze können schlimme Konsequenzen für die Gesundheit haben. Mit steigendem Alter nimmt die Sturzgefahr zu.

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) hat eine Kampagne zur Sturzprävention namens «sicher stehen – sicher gehen» erarbeitet. Ratgeber, Übungen, Kurse und Adressen finden Sie unter: [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)

### **Aargauischer Apothekenverband**

Die Apotheken im Kanton Aargau leisten rund um die Uhr Notfalldienst!

Gratis-Notfallnummer: 0800 300 001

[www.apotheken-aargau.ch/notfall](http://www.apotheken-aargau.ch/notfall)

## Einsamkeit und Depressionen

Ältere Menschen sind öfter alleine, als sie es sich wünschen. Die Gefahr von Einsamkeit steigt und damit auch das Risiko, psychisch zu erkranken. So ist Einsamkeit eine bedeutsame Ursache für eine Depression. Andere Ursachen sind zum Beispiel der Tod von nahestehenden Personen, Verluste im Alter und Ungewissheiten.

Falls Sie das Gefühl haben, mit Ihrer Situation nicht mehr selbst fertig zu werden, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder an folgende Stellen:

### **Allgemein-/Hausärzte Bezirk Kulm**

[www.medizin.ch](http://www.medizin.ch) > Hausärzte > Kanton Aargau > Bezirk Kulm

### **Selbsthilfe Zentrum Aargau**

056 203 00 20, [info@selbsthilfezentrum-ag.ch](mailto:info@selbsthilfezentrum-ag.ch)

[www.selbsthilfe-ag.ch](http://www.selbsthilfe-ag.ch) > diverse Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige

### **Plaudertelefon «malreden»**

0800 890 890 (täglich von 9.00 bis 20.00 Uhr)

Vertraulich. Kostenlos.

[www.malreden.ch](http://www.malreden.ch)

### **Telefonkette**

Personen über 60 rufen sich in einer Telefonkette reihum an. Sie erkundigen sich nach dem gegenseitigen Wohlbefinden und tauschen Neuigkeiten aus.

Infos unter 062 837 50 70

[www.ag.prosenectute.ch/de/beratung/telefonketten](http://www.ag.prosenectute.ch/de/beratung/telefonketten)

### **Pro Senectute Aargau**

Beratungsstelle Bezirk Kulm

Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG

062 771 09 04, [kulm@ag.prosenectute.ch](mailto:kulm@ag.prosenectute.ch)

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Bezirk Kulm

## **Sucht und Alter**

Sucht tritt auch im Alter auf und führt zu Problemen. Machen Sie sich Sorgen, dass Sie Ihren Konsum, zum Beispiel von Alkohol oder Medikamenten, nicht mehr im Griff haben? Wenden Sie sich an die Suchtberatungsstelle in Ihrer Nähe:

### **Suchtberatung ags, Aarau**

Metzgergasse 2, 5000 Aarau

062 837 60 40, [aarau@suchtberatung-ags.ch](mailto:aarau@suchtberatung-ags.ch)

### **Suchtberatung ags, Lenzburg**

Niederlenzer Kirchweg 3, 5600 Lenzburg

062 891 44 05, [lenzburg@suchtberatung-ags.ch](mailto:lenzburg@suchtberatung-ags.ch)

[www.suchtberatung-ags.ch](http://www.suchtberatung-ags.ch) > Informationen > Sucht und Alter

### **Suchtprävention Aargau**

Rain 41, 5000 Aarau

062 832 40 90, [info@suchtpraevention-aargau.ch](mailto:info@suchtpraevention-aargau.ch)

[www.suchtpraevention-aargau.ch/alter](http://www.suchtpraevention-aargau.ch/alter)

## Gewalt und Konflikte

Erleiden Sie häusliche Gewalt durch den/die Partner:in, Streitigkeiten mit den eigenen Kindern oder Missbrauch durch das Pflegepersonal im Krankenhaus, im Alter-/Pflegeheim oder im eigenen Zuhause? Holen Sie sich Hilfe:

### **Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA)**

0848 00 13 13, [info@uba.ch](mailto:info@uba.ch)

[www.uba.ch](http://www.uba.ch)

### **Ombudsstelle Aargau und Patientenstelle**

Bei Konflikten im Gesundheitswesen

062 823 11 66, [patientenstelle-ag-so@hin.ch](mailto:patientenstelle-ag-so@hin.ch)

[www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch](http://www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch)

### **Sozialdienste der Region aargauSüd**

Erkundigen Sie sich beim Sozialdienst Ihrer Gemeinde für allfällige Beratungsangebote im Falle von Gewalt und Konflikten. Siehe «Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd» im letzten Kapitel der Broschüre (Seite 51).

## Demenz

Die Warnzeichen für eine Demenz sind sehr unterschiedlich und oft schwierig zu erkennen. Zum Beispiel können Vergesslichkeit oder Schwierigkeiten bei praktischen Alltagstätigkeiten Hinweise liefern. Wichtig ist: Je früher eine Demenz erkannt wird, desto besser. So kann die passende Therapie eingesetzt werden.

Ihr Hausarzt kann Ihnen weiterhelfen und Sie an eine Memory-Klinik weiterleiten. Diese sind auf die Diagnose von Demenzerkrankungen spezialisiert.

### **Memory Clinic der Psychiatrische Dienste Aargau AG (PDAG)**

056 462 21 11, [info@pdag.ch](mailto:info@pdag.ch)

[www.pdag.ch](http://www.pdag.ch) > Für Patientinnen, Patienten und Angehörige > Angebote für Erwachsene 65+ > Memory Clinic

### **Alzheimer Aargau**

Zollweg 12, 5034 Suhr

056 406 50 70, [info.ag@alz.ch](mailto:info.ag@alz.ch)

[www.alz.ch/ag](http://www.alz.ch/ag)

## Palliative Care

Palliative Care kommt bei allen Krankheiten ohne Heilungsaussicht aber auch in Situationen, in denen die Heilungsaussichten unklar sind, ins Spiel. Sie beugt Leiden und Komplikationen vor, wobei die Bedürfnisse der Betroffenen im Zentrum stehen. In der Palliative Care nimmt man sich Zeit, um Abklärungen für eine ganzheitliche (medizinische, psychosoziale, spirituelle) Behandlung zu treffen und Überbehandlungen sowie unnötig invasive Massnahmen zu vermeiden.

Benötigen Sie Unterstützung zu Hause oder im Spital? Ein Pflegeheim mit Palliativabteilung? Eine Aussprache in einer belastenden Trauersituation? Hier finden Sie mögliche Betreuungs- und Versorgungsangebote im Kanton.

### **palliativ aargau**

Laurenzvorstadt 11, 5000 Aarau

062 824 18 82, [info@palliative-aargau.ch](mailto:info@palliative-aargau.ch)

[www.palliative-aargau.ch](http://www.palliative-aargau.ch) > Beratung und Hilfe



# Teilhaben

## Familie oder Nachbarschaft unterstützen

Viele Senior:innen engagieren sich in ihrer Familie oder in ihrer Nachbarschaft. Zum Beispiel mit Hüten der Grosskinder, Angehörigenpflege, Einkaufen für die Nachbarin, Aushelfen im Garten usw. Oft ergeben sich solche Beziehungen im eigenen Umfeld und sind nicht organisiert.

## Seniorentreffs und geselliges Beisammensein

Es gibt in der Region aargauSüd aber auch viele Vereine und Organisationen, welche gesellige Treffpunkte und Bewegungsangebote für Senior:innen anbieten. Bestimmt ist auch für Sie etwas dabei, das Sie interessiert und motiviert.

### alle Gemeinden

#### Angebote Pro Senectute – Kultur und Geselligkeit

Jassen, Spielnachmittage, Mittagstische

---

Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Kulm

062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch

---

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Freizeit > alle Freizeitangebote > Kultur und Geselligkeit > PLZ/Ort eingeben

### Birrwil

#### Senior:innen-Spielnachmittag

Reformierte Kirche Birrwil, Chileschüür

1. Montag im Monat, 14.00 Uhr

---

Suzanne Gloor, 062 772 11 50, suzanne.gloor@bluewin.ch

---

Programm: [www.ref-birrwil.ch/chileschueuer](http://www.ref-birrwil.ch/chileschueuer)

### Gontenschwil, Zetzwil

#### GenerationPlus

Kirchrain 171, 5728 Gontenschwil

---

Reformierte Kirche Gontenschwil-Zetzwil

---

Programm: [www.kirche-gz.ch](http://www.kirche-gz.ch) > Erwachsene > GenerationPlus

## **Menziken**

### **Seniorentreff GenerationPlus**

Im Jugendkafi des Kirchgemeindehauses

Kirchstrasse 20, 5737 Menziken

1 x im Monat, Dienstag, 14.00 Uhr

---

Reformierte Kirche Menziken-Burg

062 771 30 13, sekretariat@ref-menziken.ch

---

[www.ref-menziken.ch](http://www.ref-menziken.ch) > GenerationPlus > Seniorentreff GenerationPlus

### **Seniorenachmittag GenerationPlus**

Kirchstrasse 20, 5737 Menziken

1 x im Monat, Donnerstagnachmittag, 14.00 Uhr

---

Reformierte Kirche Menziken-Burg

062 771 30 13, sekretariat@ref-menziken.ch

---

[www.ref-menziken.ch](http://www.ref-menziken.ch) > GenerationPlus > Seniorenachmittag GenerationPlus > Programm

## **Reinach, Leimbach**

### **Seniorenachmittage**

Neudorfstrasse 5, 5734 Reinach AG

1 x im Monat, Mittwoch, 14.00 Uhr

---

Reformierte Kirche Reinach-Leimbach

Laurence Pfund, 076 308 22 63, laurence.pfund@ref-reinach.ch

---

Programm: [www.ref-reinach-leimbach.ch/senioren](http://www.ref-reinach-leimbach.ch/senioren)

### **ThemenTreff**

Neudorfstrasse 5, 5734 Reinach AG

1 x im Monat, Mittwoch, 14.30 Uhr

---

Reformierte Kirche Reinach-Leimbach

Ursula Läubli, 062 771 59 85

---

Programm: [www.ref-reinach-leimbach.ch/senioren](http://www.ref-reinach-leimbach.ch/senioren)

### **MännerTreff**

Neudorfstrasse 5, 5734 Reinach AG

1 x im Monat, Dienstag, 19.00 Uhr

---

Reformierte Kirche Reinach-Leimbach

Peter Siegrist, 062 771 78 02

---

Daten: [www.ref-reinach-leimbach.ch/erwachsene](http://www.ref-reinach-leimbach.ch/erwachsene)

### **Oberkulm, Unterkulm, Teufenthal**

#### **Senioren-Männergruppe**

1 x im Monat, Dienstag, variable Uhrzeit

---

Sibylle Furrer, 079 120 32 41, [sibylle.furrer@ref-kulm.ch](mailto:sibylle.furrer@ref-kulm.ch)

---

Programm: [www.ref-kulm.ch](http://www.ref-kulm.ch) > 60plus > Senioren-Männergruppe

#### **60plus-Nachmittage**

Abwechselnd in der Aula Oberkulm, im Pavillon Unterkulm und in der Kirche Teufenthal, November bis März, 14.00 Uhr

---

Reformierte Kirche Kulm

Heidi Eichenberger, 078 850 35 49, [heidi.eichenberger@ref-kulm.ch](mailto:heidi.eichenberger@ref-kulm.ch)

---

Jahresprogramm: [www.ref-kulm.ch](http://www.ref-kulm.ch) > 60plus > 60plus Nachmittag

#### **S Kafi i de Chile**

Kirche Teufenthal

Jeden 2. und 4. Montag im Monat, 14.00 – 17.00 Uhr

---

Reformierte Kirche Kulm

Vreni Müller, 062 776 10 38

---

Daten: [www.ref-kulm.ch](http://www.ref-kulm.ch) > 60plus > S Kafi i de Chile

#### **Frauenzmenge**

Kirche Teufenthal

Immer am 1. Donnerstag im Monat ausser im Juli, 9.00 Uhr

---

Reformierte Kirche Kulm

Ruth Schäfer, 079 120 06 71, [ruth.schaefer@ref-kulm.ch](mailto:ruth.schaefer@ref-kulm.ch)

---

#### **Generationenzentrum Teufenthal**

Dorfstrasse 28, Teufenthal

---

#### **Angebote im Aufbau**

#### **Musik im Kafi Bündten**

Alterszentrum Mittleres Wynental, Kreuzbündtenstrasse 6, Oberkulm

Donnerstag, 14.30 Uhr (alle zwei Wochen)

---

Tischreservation: 062 768 81 81

---

[www.az-oberkulm.ch](http://www.az-oberkulm.ch) > Kafi Bündten > Veranstaltungen > Jahresübersicht

## Mittagstisch für Senior:innen

Lassen Sie sich verwöhnen und geniessen Sie das Mittagessen in geselliger Runde und gemütlicher Atmosphäre – für alle Menschen ab 60 Jahren. Sie können einmal oder regelmässig teilnehmen. Sie bezahlen lediglich Ihr Essen und Ihre Getränke.

### **Gontenschwil**

#### **Restaurant Löwen**

Oberkulmerstrasse 9, 5728 Gontenschwil

1 x im Monat, Donnerstag, 11.30 Uhr

---

René Würzler, 062 773 25 30

### **Leimbach**

#### **Restaurant Löwen**

Oberkulmerstrasse 9, 5728 Gontenschwil

1 x im Monat, Donnerstag, 11.30 Uhr

---

Veronika Weber, 079 727 53 33

### **Menziken-Burg**

#### **Cafino Conditorei Fischer**

Sagiweg 6, 5737 Menziken

1 x im Monat, Dienstag, 11.00 Uhr

---

Maurus Voegeli, 062 822 14 33

### **Reinach**

#### **Restaurant Central**

Hauptstrasse 36, 5734 Reinach AG

1 x im Monat, Donnerstag, 11.45 Uhr

---

Trudi Egli, 062 773 24 28

### **Unterkulm**

#### **Restaurant Korzo**

Zentrumsplatz 3, 5726 Unterkulm

1 x im Monat, Freitag, 11.30 Uhr

---

Ursula Bösiger, 062 776 33 43, 079 800 75 20

### **Birrwil**

#### **Restaurant Seebrise**

Seetalstrasse 28, 5708 Birrwil

1 x im Monat, Donnerstag, 11.30 Uhr

---

Verena Christen, 062 772 11 64 / 079 546 37 21

## Bewegungsangebot

### alle Gemeinden

#### Angebote Pro Senectute – Bewegung und Sport

Yoga, Qi Gong, Fitness und Gymnastik (Frauen-, Männer-, und gemischte Gruppen, Sicher stehen, sicher gehen, Bewegungstreffs, Internationale Tänze

---

Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Kulm  
062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch

---

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Freizeit > alle Freizeitangebote > Bewegung und Sport > PLZ/Ort eingeben

#### Hopp-la Fit – Generationen in Bewegung

Reinach (Schulanlage Neumatt) und Oberkulm (Sunnepark)

---

Impuls Zusammenleben aargauSüd  
Natalie Zryd, 078 244 89 98, alter@impuls-zusammenleben.ch

---

Flyer und Programm: [www.impuls-zusammenleben.ch](http://www.impuls-zusammenleben.ch) > Alter > Hopp-la Fit

#### Verein Aargauer Wanderwege

Wandervorschläge, geführte Wanderungen u.v.m.

---

062 737 66 50, info@aargauer-wanderwege.ch

---

[www.aargauer-wanderwege.ch](http://www.aargauer-wanderwege.ch)

#### Zurich vitaparcours

026 430 06 06, info@zurichvitaparcours.ch

---

[www.zurichvitaparcours.ch](http://www.zurichvitaparcours.ch) > Finder > Gemeinde/Ort eingeben

#### Gontenschwil

##### GYM 60+ für Frauen

Montag, 19.15 – 20.45 Uhr

---

Satus Gontenschwil  
Käthi Bislin, gym60plus@satus-gontenschwil.ch

---

[www.satus-gontenschwil.ch/gym-60](http://www.satus-gontenschwil.ch/gym-60)

##### Frauenturngruppe 55+

MZH Gontenschwil

Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr

Jeden 1. Dienstag im Monat gemeinsames Turnen mit 55+, 19.30 – 20.30 Uhr

---

Frauenturnverein Gontenschwil  
Vreni Hunziker, 062 773 21 36, vw\_hugo@bluewin.ch

---

[www.ftvgontenschwil.ch/de/chom\\_mach\\_mit](http://www.ftvgontenschwil.ch/de/chom_mach_mit)

**Damen Kegelclub Bad Schwarzenberg**

Sandhübelstrasse 470, 5732 Zetzwil

---

Heidi Voramwald, 062 773 19 27, fam.voramwald@gfwnet.ch

**Leimbach****Fitness und Gymnastik (60+)**

Turnhalle Schulhaus Leimbach

Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr

---

Jeannette Weber, 062 771 48 68 und Eveline Faes, 062 771 56 91

**Menziken/Burg****Männerriege (40+)**

Menzo-Turnhalle

Donnerstag, 20.00 – 21.30 Uhr

---

STV Menziken

Thomas Hüsler, 079 332 56 30

---

[www.stvmenziken.ch](http://www.stvmenziken.ch) > Riegen > Männerriege

**Frauenturnverein (50+)**

Menzo-Turnhalle

Dienstag, 19.15 – 21.15 Uhr

---

STV Menziken

Ruth Schweizer, 062 771 11 15

---

[www.stvmenziken.ch](http://www.stvmenziken.ch) > Riegen > Frauenturnverein

**Kneipp Trail Stierenberg**

Start: Wald-Parkplatz am Fusse des Stierenbergs oberhalb Menziken/Burg

---

Regula Schraner, 078 837 32 77, re.schraner@protonmail.com

**Reinach****Männerriege**

Turnhalle Neumatt

Montag, 19.30 – 22.00 Uhr

---

SVR Reinach

Felix Huber, felix.huber@svreinach.ch und Kurt Merz, kurt.merz@svreinach.ch

---

[www.svreinach.ch](http://www.svreinach.ch) > Riegen > Männerriege

**vitaswiss – funktionelle Gymnastik**

Kursprogramm von sicherstehen-sichergehen.ch

Montag, 14.00 – 15.00 Uhr im Kirchgemeindehaus Reinach-Leimbach

Montag, 19.45 – 20.45 Uhr in der Turnhalle Neumatt

---

Beatrice Schwander, 079 545 76 54, h\_schwander@bluewin.ch

---

[www.vitaswiss.ch](http://www.vitaswiss.ch) > Sektionen > Sektion Aargau Süd > Zu den Sektionsangeboten

### **Läufergruppe Homberg**

Treffpunkt: Schulanlage Neumatt

Montag, 18.00 Uhr – Mountainbike

Mittwoch, 18.30 Uhr – Lauftraining (60 – 75 Minuten)

Samstag, 13.00 Uhr – Rennrad- oder MTB-Ausfahrten (2 – 3 Stunden)

---

[www.lghomberg.ch](http://www.lghomberg.ch)

### **SAC Homberg, Sektion Senioren**

Alle zwei Wochen, jeweils ab Dienstag, finden eintägige, beziehungsweise mehrtägige Touren statt.

---

[vorstand.homberg@sac-homberg.ch](mailto:vorstand.homberg@sac-homberg.ch)

---

[www.sac-homberg.ch](http://www.sac-homberg.ch)

### **Ski Club Reinach**

---

[www.skiclubreinach.ch](http://www.skiclubreinach.ch) > Jahresprogramm

### **Oberkulm**

#### **Seniorenturnen für Frauen**

Neudorf-Turnhalle Oberkulm

Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr

---

Ursula Bösiger, 079 800 75 20, [boesigeruk@bluewin.ch](mailto:boesigeruk@bluewin.ch)

#### **Männerriege Oberkulm**

Wynenturnhalle (strengeres Training)

Neudorfturnhalle (leichteres Training)

Donnerstag, 20.00 – 22.00 Uhr

---

Bruno Zihlmann, 079 258 44 11, [bzih57@bluewin.ch](mailto:bzih57@bluewin.ch)

### **Unterkulm**

#### **Männerriege**

Mehrzweckhalle Bezirksschulhaus

Donnerstag, 20.15 – 21.45 Uhr

---

Turnverein Unterkulm

Paul Voramwald, [maennerriege@stvunterkulm.ch](mailto:maennerriege@stvunterkulm.ch)

---

[www.stvunterkulm.ch](http://www.stvunterkulm.ch) > Riegen > Männerriege

#### **Frauenriege 55+**

Mehrzweckhalle Bezirksschulhaus

Montag, 19.30 – 21.00 Uhr

---

Turnverein Unterkulm

Ursula Bösiger, 079 800 75 20, [frauen55@stvunterkulm.ch](mailto:frauen55@stvunterkulm.ch)

---

[www.stvunterkulm.ch](http://www.stvunterkulm.ch) > Riegen > Frauen 55+

**Teufenthal****Mixed Fit**

Turnhalle Teufenthal

Mittwoch, 20.15 – 22.00 Uhr

---

Turnverein Teufenthal

Giovanna Ritzmann, [trainieren@mf-teufenthal.ch](mailto:trainieren@mf-teufenthal.ch)

**Frauenturnverein Teufenthal**

Donnerstag, 20.00 – 21.00 Uhr

---

Marianne Hediger, 062 776 14 08, [mariannehediger@hotmail.com](mailto:mariannehediger@hotmail.com)

**Zetzwil****Walking Zetzwil**

---

Ruth Hofmann, 062 773 24 38, [ruthhofmann@bluewin.ch](mailto:ruthhofmann@bluewin.ch)

---

[www.stvunterkulm.ch](http://www.stvunterkulm.ch) > Riegen > Männerriege

**Männerriege**

Turnhalle Zetzwil

Donnerstag, ab 19.30 Uhr

---

STV Zetzwil

Andreas Kiener, 076 445 64 54, [res@tanzfit.ch](mailto:res@tanzfit.ch)

---

[www.stv-zetzwil.ch](http://www.stv-zetzwil.ch) > Herren > Männerriege

**Frauenturnverein (50+)**

Turnhalle Zetzwil

Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr

---

STV Zetzwil

Simone Gloor, 062 773 16 20, [gloor.simone@bluewin.ch](mailto:gloor.simone@bluewin.ch)

---

[www.stv-zetzwil.ch](http://www.stv-zetzwil.ch) > Damen > Frauenturnverein

## Kurse und Veranstaltungen

Es gibt verschiedene Kurse und Veranstaltungen für Senior:innen. Informieren Sie sich bei Ihrer Gemeinde, bei Vereinen, Kirchengemeinden und sonstigen regionalen und landesweiten Organisationen wie z.B. Pro Senectute oder Volkshochschulen über Ihre Möglichkeiten.

### alle Gemeinden

#### Angebote Pro Senectute – Bildung

Kurse: PC/Smartphone, Sprachen, Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Betriebsbesichtigungen usw.

---

Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Kulm  
062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch

[www.stvunterkulm.ch](http://www.stvunterkulm.ch) > Riegen > Frauen 55+

#### Diverse Veranstaltungen zum Thema Alter

---

Pro Senectute Aargau  
062 837 50 70 | info@ag.prosenectute.ch

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Veranstaltungen > Veranstaltungen, Messen und Standaktionen, Informationsanlässe

#### Computeria für Senior:innen

Centralschulhaus Reinach, Informatikraum UG  
Hauptstrasse 31, Reinach

---

Volkshochschule Oberwynental  
Hans Käser, 062 771 66 77, wynental@vhsag.ch

Programm und Anmeldung: [www.vhsag.ch](http://www.vhsag.ch)

## Vereine

Viele Senior:innen sind entweder Mitglied oder betätigen sich freiwillig in einem Verein. Falls Sie eine Mitgliedschaft oder ein freiwilliges Engagement interessiert, wenden Sie sich direkt an die Vereine in Ihrer Gemeinde oder Ihrer Region.

### Regionales Vereinsverzeichnis aargauSüd

[www.impuls-zusammenleben.ch](http://www.impuls-zusammenleben.ch) > Freiwilligenarbeit > Regionales Vereinsverzeichnis

Eine Auflistung der aktiven Vereine in Ihrer Nähe finden Sie auch auf der Webseite Ihrer Gemeinde oder im Dorfheftli.

## Freiwilligenarbeit

Falls Sie daran interessiert sind, sich in Ihrer Gemeinde oder Region zu engagieren, gibt es zahlreiche Vereine, Organisationen und Projekte, welche gerne neue Freiwillige willkommen heissen.

### **Besuchsdienste**

Als ehrenamtliche/r Mitarbeiter:in besuchen Sie regelmässig ältere, kranke oder einsame Menschen zu Hause, im Spital oder in Alters- und Pflegeheimen.

#### **Verein Regionaler Besuchsdienst**

5734 Reinach

079 473 75 33, [info@regionalerbesuchdienst.ch](mailto:info@regionalerbesuchdienst.ch)

[www.regionalerbesuchdienst.ch](http://www.regionalerbesuchdienst.ch)

#### **Besuchsdienst der Reformierten Kirche Kulm**

Juchstrasse 1, 5736 Unterkulm

Heidi Eichenberger, 078 850 35 49, [heidi.eichenberger@ref-kulm.ch](mailto:heidi.eichenberger@ref-kulm.ch)

[www.ref-kulm.ch](http://www.ref-kulm.ch) > Angebote > Erwachsene > Besuchsdienst

#### **Besuchsdienst der Reformierten Kirche Gontenschwil-Zetzwil**

Magdalena Heggli, 062 776 03 10, [magdalena.heggli@kirche-gz.ch](mailto:magdalena.heggli@kirche-gz.ch)

[www.kirche-gz.ch](http://www.kirche-gz.ch) > Erwachsene > Besuchsdienst

### **Freiwillige Leitung von Freizeitgruppen**

In verschiedenen Gemeinden werden von engagierten Frauen und Männern Freizeitaktivitäten geplant und betreut. Sie organisieren die Nachmittage selbstständig, werden jedoch von den Beratungsstellen unterstützt.

Eine Auswahl aus dem Angebot:

- Mittagstische in den Gemeinden
- Jass-Nachmittage
- Schach-Nachmittage
- Tanz-Nachmittage
- Seniorenchor
- Musikgruppen

#### **Pro Senectute Aargau**

Beratungsstelle Bezirk Kulm

Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG

062 771 09 04, [kulm@ag.prosenectute.ch](mailto:kulm@ag.prosenectute.ch)

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Engagement > Freiwilligenarbeit > Leitung von Freizeitgruppen

### **Generationen im Klassenzimmer**

Pro Senectute führt in Zusammenarbeit mit verschiedenen Schulen das generationenübergreifende Angebot «Generationen im Klassenzimmer» durch. Als Freiwillige besuchen Sie regelmässig, jeweils an einem halben Tag pro Woche, eine Schule oder einen Kindergarten.

### **Pro Senectute Aargau**

Beratungsstelle Bezirk Kulm

Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG

062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Engagement > Freiwilligenarbeit > Generationen im Klassenzimmer

### **Freiwilliges Engagement im Bereich Integration**

Möchten Sie...

- mit anderssprachigen Personen Deutsch lernen und üben?
- Menschen bei der Arbeitssuche oder beim Bewerben unterstützen?
- in einer Gruppe mit anderen Freiwilligen Aktivitäten mit Geflüchteten organisieren?
- an einem Begegnungstreff für Menschen aus verschiedenen Nationen mitwirken?
- jemanden im Alltag Orientierung geben und begleiten?

Impuls Zusammenleben aargauSüd unterstützt Sie gerne bei der Wahl eines geeigneten Einsatzes. Melden Sie sich bei uns für ein unverbindliches Informationsgespräch.

### **Impuls Zusammenleben aargauSüd**

Aarauerstrasse 9, 5734 Reinach AG

062 772 04 19, integration@impuls-zusammenleben.ch

[www.impuls-zusammenleben.ch](http://www.impuls-zusammenleben.ch) > Freiwilligenarbeit

### **Freiwilliges Engagement für Menschen mit Beeinträchtigung**

#### **Stiftung Lebenshilfe**

Ihr Engagement macht möglich, was den Rahmen der professionellen Begleitung sprengt: ein längerer Spaziergang, ein Einkaufsbummel, ein Ausflug, das Ausüben eines Hobbys oder einer Sportart, die Pflege von Haustieren und vieles mehr.

#### **Stiftung Lebenshilfe**

Saalbaustrasse 9, 5734 Reinach AG

062 765 76 76, freiwilligenarbeit@stiftung-lebenshilfe.ch

[www.stiftung-lebenshilfe.ch](http://www.stiftung-lebenshilfe.ch) > Offene Stellen > Einsätze freiwillige Mitarbeiter

#### **Stiftung Schürmatt**

Die soziale Integration von Menschen mit Beeinträchtigungen ist essenziell für deren Entwicklung aber auch das Wohlbefinden. Freiwillige der Stiftung Schürmatt helfen dabei, Menschen mit einer Beeinträchtigung zu befähigen und ihnen einen abwechslungsreichen Alltag mit verschiedenen Perspektiven zu bieten.

Einsatzmöglichkeiten:

- Freizeitbegleitung
- Begleitung im Arbeits- und Beschäftigungsangebot
- Begleitung in der Schule
- Begleitung auf der Wohngruppe
- Fahrdienst
- Schatzkiste Argovia

### **Stiftung Schürmatt**

Schürmattstrasse 589, 5732 Zetzwil

062 767 07 61, [freiwilligenarbeit@schuermatt.ch](mailto:freiwilligenarbeit@schuermatt.ch)

[www.schuermatt.ch/freiwillig](http://www.schuermatt.ch/freiwillig)

### **Freiwilliges Engagement beim Schweizerisches Roten Kreuz Aargau**

960 Freiwillige setzen sich im Kanton Aargau täglich für Mitmenschen ein, die besonders auf Hilfe angewiesen sind. Möchten auch Sie Teil der Rotkreuzbewegung werden?

Mögliche Einsatzgebiete:

- Fahrdienst
- Tagesstätte
- Besuchs- und Begleitdienst
- Starthilfe Elternzeit
- Patientenverfügung
- Testamentberatung

### **SRK Kanton Aargau**

Geschäftsstelle

Buchserstrasse 24, 5000 Aarau

062 835 70 40, [info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch)

[www.srk-aargau.ch/mitmachen](http://www.srk-aargau.ch/mitmachen)

### **Tischlein deck dich**

Das Tischlein Deck Dich ist eine Lebensmittelabgabe an Bedürftige, die fast jeden Freitag-nachmittag im Kirchgemeindehaus Reinach durchgeführt wird. Gesucht sind Mitarbeitende, die gerne im Team gemeinsam anpacken. Die Mitarbeit erfolgt in der Regel einmal im Monat an einem Freitagnachmittag für ca. drei Stunden.

### **Wo**

Reformiertes Kirchgemeindehaus Reinach-Leimbach

Neudorfstrasse 5, 5734 Reinach AG

Leitung: Maja Petrus

079 583 72 56, [maja.petrus@ref-reinach.ch](mailto:maja.petrus@ref-reinach.ch)

[www.ref-reinach-leimbach.ch/tischlein-deck-dich-2](http://www.ref-reinach-leimbach.ch/tischlein-deck-dich-2)

### **Assistenz im Klassenzimmer in Unterkulm**

Möchten Sie in einer Klasse in der Schule Färberacker assistieren? Bei Interesse bitte melden bei:

#### **Schulhaus Färberacker**

5726 Unterkulm

Markus Ambs, 062 776 28 30, [schulleitung@primar-unterkulm.ch](mailto:schulleitung@primar-unterkulm.ch)

### **Freiwillige Einsätze in der Gemeinde Zetzwil**

Zetzwil bietet verschiedene Möglichkeiten an, sich für die Gemeinde freiwillig zu engagieren:

- Unterstützung der Schule (Assistenzdienst)
- Mithilfe beim Mittagstisch für Schüler:innen
- Unterstützung von Asylsuchenden
- Neophytenbekämpfung

Bei Interesse bitte melden bei:

#### **Gemeindeverwaltung Zetzwil**

Hauptstrasse 9, 5732 Zetzwil

062 767 20 20, [gemeinde@zetzwil.ch](mailto:gemeinde@zetzwil.ch)

### **Freiwilliges Engagement in einer Reformierten Kirchgemeinde**

Die Reformierten Kirchen der Region aargauSüd bieten vielfältige Einsatzmöglichkeiten, sei es in der Kinder- und Jugendarbeit, der Seniorenarbeit, in einem Besuchs- oder Fahrdienst, in der Betreuung eines Kirchencafés oder Ähnliches. Melden Sie sich direkt bei Ihrer Kirchgemeinde, um mehr zu erfahren.

### **Innovage Aargau**

Bei Innovage beraten und unterstützen Sie als pensionierte erfahrene Führungs- und Fachperson gemeinnützige Organisationen und deren Anliegen, indem Sie Ihr Wissen, Ihre Zeit und Ihre Erfahrung unentgeltlich, professionell und verbindlich zur Verfügung stellen. Organisiert in lokalen Teams verhelfen sie Projekten und Ideen zum Durchbruch. Gleichzeitig vernetzt Innovage ältere Menschen, die ihr Leben auch in Zukunft sinnvoll und engagiert gestalten wollen.

#### **Innovage Aargau**

Jürg Matter, [juerg.matter@innovage.ch](mailto:juerg.matter@innovage.ch)

[www.innovage.ch/netzwerk/aargau](http://www.innovage.ch/netzwerk/aargau)

### **Mis Grosi – Freiwilliges Engagement als Kinderbetreuerin**

Die Vermittlungsplattform «Mis Grosi» bringt Familien mit Wunsch-Grossmüttern zusammen. Als Wunsch-Grosi kommt Ihre Erfahrung in der Kinderbetreuung zum Einsatz.

[www.misgrosi.ch](http://www.misgrosi.ch) > Für Wunsch-Grosis

### **Rent a Rentner**

«Rent a Rentner» ist die grösste Schweizer Online-Plattform, auf der man Rentner:innen mieten kann. Und umgekehrt. Egal für was: fürs Dogsitting, um eine Lampe oder ein Bild zu montieren, als Gärtner, für die Steuererklärung oder damit während den Ferien auf die Haustiere aufgepasst wird.

Möchten Sie Ihren Mitmenschen Ihre wertvollen Dienste als Rentner:in zur Verfügung stellen? Dann registrieren Sie sich unter:

[www.rentarentner.ch](http://www.rentarentner.ch) > So geht's > Für Rentner

### **benevol Aargau**

Die Fachstelle benevol des Kantons Aargau berät und unterstützt Freiwillige und vermittelt freiwillige Tätigkeiten im ganzen Kanton.

062 823 30 44, [benevol@benevol-aargau.ch](mailto:benevol@benevol-aargau.ch)

[www.benevol.ch/de/aargau](http://www.benevol.ch/de/aargau) > Angebote > Für Freiwillige

Finden Sie direkt online eine passende Einsatzmöglichkeit unter: [www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch)

## **Angebot für ältere Migrant:innen**

«HEKS Alter und Migration Aargau» organisiert verschiedene Angebote für ältere Menschen mit Migrationshintergrund ab 50 Jahren und ihre Familien. Die Angebote helfen ihnen, sich im Alltag und in Gesundheitsfragen besser zurechtzufinden. Sie können sich mit anderen Menschen aus dem gleichen Kulturkreis austauschen und fühlen sich dadurch weniger allein. Sie erfahren auch, wo sie weitere Hilfe und Unterstützung finden können. Besuchen Sie zum Beispiel ein Café-Treffen in verschiedenen Sprachen, einen Evivo-Kurs «Gesund und aktiv leben» oder auch eine spannende Infoveranstaltung.

[www.heks.ch](http://www.heks.ch) > Angebot > Alter und Migration > HEKS AltuM – Alter und Migration Aargau > Angebote für ältere Migrant:innen und Angehörige

## **Kulturlegi Aargau**

Die KulturLegi ist ein Ausweis für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren. Mit diesem erhalten Sie Rabatte auf über 3700 Angebote in der ganzen Schweiz. Die KulturLegi beantragen Sie bei Caritas Aargau.

062 837 07 48, [ik@caritas-aargau.ch](mailto:ik@caritas-aargau.ch)

[www.kulturlegi.ch/aargau](http://www.kulturlegi.ch/aargau) > KulturLegi beantragen

# Möglichst lange zu Hause bleiben

## Ihre Wohnung anpassen oder umziehen

Das Leben in der eigenen Wohnung auch, im höheren Alter, wird vielen Menschen immer wichtiger. Im Alter können jedoch Schwierigkeiten auftauchen. Stufen oder Schwellen werden zu Hindernissen. Irgendwann wird vielleicht das Einkaufen beschwerlich und der Garten zu gross. Im Ratgeber «Wie möchte ich im Alter wohnen?» sowie in der «Übersicht über mögliche Wohnformen» geht es genau um diese Themen:

- Überlegungen zum Wohnen im Alter
- Vorstellung verschiedener Wohnformen
- Anpassungen in der eigenen Wohnung
- Fragen zu einem möglichen Umzug

Zudem unterstützen die Sozialarbeitenden von Pro Senectute Sie dabei, eine gute Wohn- und Lebenssituation zu schaffen, die auch im hohen Alter Lebensqualität verspricht.

### **Pro Senectute Aargau**

Beratungsstelle Bezirk Kulm

Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG

062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Beratung > Wohnen > «Wie möchte ich im Alter wohnen?»

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Beratung > Wohnen > «Übersicht über mögliche Wohnformen»

## Sicherheit

Die Schweiz gehört weiterhin zu den sichersten Ländern weltweit. Sie sollten sich deshalb nicht von den teils einschüchternden Medienberichten verunsichern lassen, die uns versuchen glauben zu machen, Kriminalität beherrsche den Alltag.

Dennoch nutzen Dieb:innen und Betrüger:innen bekanntlich ganz gezielt eine gewisse «Altersnachsicht» aus, um an Ihr Geld und Ihre Wertsachen zu gelangen. Sei es über unseriöse Haustürgeschäfte, den Taschendiebstahl im Bus, den Telefonbetrug oder die falsche Liebe im Internet.

Die Schweizerische Kriminalprävention (SKP) erstellt Broschüren, Faltblätter und Ähnliches zu bestimmten Themen der Kriminalprävention (z.B. Einbruch, Diebstahl, Internet, Betrug usw.) und für spezifische Zielgruppen, wie z.B. Senior:innen. Diese Dokumente helfen Ihnen dabei, sich wirksam vor all den kleineren und grösseren Betrugsfällen im Alltag zu schützen.

[www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch) > Suche nach Themen oder direkt über Downloads

### **Notrufsysteme**

Mit Notrufsystemen können Sie Unterstützung anfordern, wenn Sie in Schwierigkeiten sind. Das Drücken des Knopfes verbindet Sie mit einer Notrufzentrale, welche Hilfe organisiert. Es gibt verschiedene Anbieter von Notrufsystemen. Sie bezahlen das Notrufsystem. Sie können verschiedene Leistungen kombinieren.

#### **Rotkreuz-Notruf**

Ob Sturz, Herzinfarkt, Schwächeanfall oder andere Notfälle: Mit einem Druck auf die Alarmtaste Ihres Rotkreuz-Notrufs sind Sie mit der Notrufzentrale oder Ihren Kontaktpersonen verbunden, die sofort die nötigen Schritte einleiten.

#### **SRK Kanton Aargau**

Buchserstrasse 24, 5000 Aarau  
0848 012 012, [notruf@srk-aargau.ch](mailto:notruf@srk-aargau.ch)  
[www.srk-aargau.ch/notruf](http://www.srk-aargau.ch/notruf)

**Auflistung Notrufnummern** > siehe «Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd» im letzten Kapitel der Broschüre (Seite 55).

## **Pflege zu Hause – Spitex**

Spitex bedeutet spitalexterne Hilfe und Pflege zu Hause. Das Angebot richtet sich an Personen, die wegen Krankheit, Unfall, Altersbeschwerden, Überlastungssituationen oder nahendem Tod auf Unterstützung angewiesen sind. Spitex-Mitarbeitende gehen zu den Patient:innen nach Hause und übernehmen Aufgaben in den Bereichen der Beratung und Unterstützung bei der Körperpflege, Medikation, Wundversorgung usw.

**Anspruchsbedingungen:** Alle Einwohner:innen können bei Bedarf auf Spitex-Leistungen zählen. Die Spitex-Mitarbeitenden klären mit Ihnen und Ihrem sozialen Umfeld den Hilfe- und Pflegebedarf ab. Daraus ergibt sich die Anzahl Besuche pro Tag bzw. pro Woche. Ihr Bedarf wird dann von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin bestätigt.

**Kostenübernahme:** Die Behandlungs- und die Grundpflege werden von der Grundversicherung der Krankenkasse (abzüglich Selbstbehalt, Jahresfranchise und der Patientenbeteiligung) sowie der öffentlichen Hand übernommen. Alle Untersuchungen, Behandlungen und Massnahmen werden von der Spitex-Organisation erfasst und vom Arzt bestätigt.

### **Öffentliche Spitex mit Leistungsvereinbarung der Gemeinde**

#### **Spitex Menziken-Burg**

Schwarzenbachstrasse 12, 5737 Menziken  
062 771 03 60, [info@spimb.ch](mailto:info@spimb.ch), [spitex-menziken@spitex-hin.ch](mailto:spitex-menziken@spitex-hin.ch)  
[www.spimb.ch](http://www.spimb.ch)

### **Spitex Mittleres Wynental**

Zuständig für Teufenthal, Unterkulm, Oberkulm, Gontenschwil und Zetwil  
Kreuzbündtenstrasse 6, 5727 Oberkulm  
062 776 12 53, [spitex@az-oberkulm.ch](mailto:spitex@az-oberkulm.ch)  
[www.az-oberkulm.ch/spitex](http://www.az-oberkulm.ch/spitex)

### **Spitex Sonnenberg**

Zuständig für die Gemeinden Reinach, Leimbach, Birrwil und Beinwil am See  
Neudorfstrasse 55, 5734 Reinach  
062 771 30 02, [info@spitex-reinach.ch](mailto:info@spitex-reinach.ch)  
[www.spitex-sonnenberg.ch](http://www.spitex-sonnenberg.ch)

### **Private Spitex**

Nebst dem Spitex Verband Aargau gibt es zahlreiche private Spitex-Anbieter. Wenn Sie einen privaten Anbieter von ambulanten Pflegeleistungen suchen, bietet Ihnen der Verband der privaten Spitex-Organisationen ASPS eine Übersicht:

### **Verband der privaten Spitex-Organisationen ASPS**

Uferweg 15, 3000 Bern  
0800 500 500  
[www.spitexprivet.swiss](http://www.spitexprivet.swiss) > Spitex finden > Verzeichnis

### **Freiberufliche Pflegefachpersonen**

Wenn Sie sich von einer freiberuflichen Pflegefachperson pflegen oder betreuen lassen möchten, finden Sie auf der Webseite des Schweizerischen Berufsverbands der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner ein entsprechendes Verzeichnis:

### **Freiberufliche Pflege Kanton Aargau & Solothurn**

[www.freiberuflichepflege-agso.ch](http://www.freiberuflichepflege-agso.ch) > Ambulante Pflege

Falls Sie sich überlegen, eine ausländische Person für Betreuung und Pflege in Ihrem Haushalt anzustellen, dann finden Sie Informationen zu Anstellungsbedingungen und rechtlichen Grundlagen auf [www.careinfo.ch](http://www.careinfo.ch)

## **Haushalts- und Alltagshilfe zu Hause**

Brauchen Sie Unterstützung beim Reinigen Ihrer Wohnung, beim Waschen oder Bügeln? Können Sie nicht mehr selber kochen oder einkaufen gehen? Sollte Ihr Garten wieder einmal gemacht werden? Im Kanton Aargau gibt es verschiedene Organisationen, die vorübergehend oder regelmässige Betreuungsaufgaben übernehmen oder Sie im Haushalt unterstützen. Einige Organisationen bieten auch Nachtdienste an, damit sich pflegende und betreuende Angehörige in der Nacht ausruhen können.

Beim ersten Treffen mit der Organisation wird gemeinsam mit Ihnen besprochen, welche Unterstützung Sie zu Hause benötigen.

**Kostenübernahme:** Die Kosten übernimmt normalerweise die betreute Person. In manchen Fällen können Beiträge aus der Invalidenversicherung (IV), Zusatzversicherungen, Assistenzbeiträge oder Ergänzungsleistungen die Kosten teilweise decken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber.

### Öffentliche Spitex mit Leistungsvereinbarung der Gemeinde

> siehe Auflistung oben unter «Pflege zu Hause».

### Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Kulm

Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG

062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Hilfen > Daheim unterstützt – Alltags- und Haushaltshilfen

### Rent a Rentner

«Rent a Rentner» ist die grösste Schweizer Online-Plattform, auf der man Rentner:innen mieten kann. Und umgekehrt. Egal für was: fürs Dogsitting, um eine Lampe oder ein Bild zu montieren, als Gärtner, für die Steuererklärung oder damit während den Ferien auf die Haustiere aufgepasst wird.

Haben Sie in Ihrem Haushalt einen ganz spezifischen Job zu vergeben und sind auf der Suche nach einer Rentnerin oder einem Rentner? Dann registrieren Sie sich unter:

[www.rentarentner.ch](http://www.rentarentner.ch) > Marktplatz > Sie suchen Rentner

## Mahlzeitendienst – zu Hause essen ohne zu kochen

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Im Alter oder bei gesundheitlichen Problemen können das tägliche Einkaufen und Kochen eine Belastung werden. In diesem Fall bietet der Mahlzeitendienst eine gute Lösung an. Die Gerichte werden nach Hause geliefert. Es stehen verschiedene Menus und Portionsgrössen zur Auswahl. Auch vegetarische und Diabetes-Mahlzeiten werden von den meisten Anbietern geliefert.

**Kostenübernahme:** Die Preise variieren je nach Anbieter und gehen zulasten der auftraggebenden Person. Einige Zusatzversicherungen übernehmen die Kosten ganz oder teilweise. Die Pro Senectute Aargau bietet im ganzen Kanton einen Mahlzeitendienst an. Die Menus, Suppen, Salate, Desserts usw. werden einmal pro Woche zu Ihnen nach Hause geliefert. Sie werden in der Mikrowelle, im Steamer oder im heissen Wasserbad erwärmt. Kosten: CHF 13.50 pro Menu; Mindestbestellwert: CHF 20.00

### Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Kulm

Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG

062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Hilfen – Daheim geniessen - Mahlzeitendienst

### **Mahlzeitendienste im Mittleren Wynental**

Für CHF 16.50 (Menü CHF 13.50 + Lieferung CHF 3.00) bekommen Sie ein Menü an die Haustüre geliefert. Bestellen Sie unter folgenden Telefonnummern:

Unterkulm und Teufenthal: Toni Turetta, 079 103 94 20

Gontenschwil: Sonja Maurer, 062 773 23 18

Zetzwil und Oberkulm: Ruth Heiniger, 062 773 25 17

[www.az-oberkulm.ch](http://www.az-oberkulm.ch) > Spitex > Mahlzeitendienst

### **Mahlzeitendienst Asana Spital Menziken**

Holen Sie sich jetzt die frische Küche aus dem Asana Spital Menziken nach Hause.

Das Küchenteam zaubert vielfältige Menüs aus saisonalen und regionalen Zutaten und liefert es in Zusammenarbeit mit dem Fahrdienst des SRK Aargau an Ihre Adresse. Menü pro Person CHF 12.00 und Lieferung CHF 3.00.

Bestellen Sie online unter: [www.mahlzeitendienst.asana.ch](http://www.mahlzeitendienst.asana.ch)

### **Mahlzeitendienst Restaurant Seehotel Hallwil (Menufaktur)**

Auf Vorbestellung erhalten Sie in den Gemeinden Beinwil am See, Birrwil, Menziken und Reinach täglich ein frisch gekochtes, heisses Menu nach Hause geliefert. Menü pro Person CHF 15.00 und Lieferung CHF 3.00.

Anmeldeformular unter: [www.seehotel-hallwil.ch](http://www.seehotel-hallwil.ch) > Menufaktur

## **Fahrdienst – mobil sein**

Ist die Mobilität eingeschränkt, kann bereits der Weg zum Arzt beschwerlich sein. Allein ein öffentliches Verkehrsmittel zu benutzen ist plötzlich nicht mehr möglich. Doch was tun, wenn weder Begleitperson noch Fahrzeug zur Verfügung stehen?

In genau solchen Situationen kann ein Fahrdienst für medizinische Zwecke entlasten. Fahrer:innen begleiten Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, zum Arzt, ins Spital, zur Therapie oder zum Kuraufenthalt. Sie holen Sie zu Hause ab, helfen Ihnen beim Ein- und Aussteigen und bringen Sie nach dem Arztbesuch oder der Therapiestunde wieder nach Hause. Je nach Bedarf (sitzend, liegend, im Rollstuhl) werden andere Fahrzeuge eingesetzt.

**Kostenübernahme:** Je nach Transportart – Personenwagen, Rollstuhllauto, Liegendtransport – werden unterschiedliche Preise verrechnet. Eine Begleitperson kann unentgeltlich mitfahren. Die genauen Preise und Bedingungen erfahren Sie beim Anbieter. Die Kosten gehen im Allgemeinen zu Ihren Lasten, einige Zusatzversicherungen übernehmen allenfalls einen Teil.

### **Rotkreuz-Fahrdienst**

SRK Kanton Aargau

Buchserstrasse 24, 5000 Aarau

062 835 70 40, [info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch)

[www.srk-aargau.ch/fahrdienst](http://www.srk-aargau.ch/fahrdienst)

### **Tixi Aargau**

Almuesenacherstrasse 4, 5506 Mägenwil

056 406 13 63

[www.tixi-aargau.ch](http://www.tixi-aargau.ch)

### **HSF Wynental KLG**

Hauptstrasse 14, 5727 Oberkulm

079 818 27 42, [hsfwynental@hin.ch](mailto:hsfwynental@hin.ch)

[www.hsfwynental.com](http://www.hsfwynental.com)

## Besuch- und Begleitdienste – nicht alleine sein

Leben Sie alleine zu Hause? Suchen Sie eine Begleitung zum Spazieren? Oder fehlt Ihnen jemand zum Reden oder zum Jassen? Dann ist der Besuchs- und Begleitdienst etwas für Sie. Auf Wunsch bekommen Sie regelmässig oder ab und zu Besuch von einer Person. Sie gestalten die gemeinsame Zeit nach Ihren Bedürfnissen.

**Kostenübernahme:** Besuchs- und Begleitdienste sind meist kostenlos. Mögliche Kosten, zum Beispiel das Getränk im Café oder eine Eintrittskarte, müssen von Ihnen übernommen werden. Besuchsdienste sind kommunal oder regional organisiert und beruhen auf freiwilligen Besucher:innen.

### **Verein Regionaler Besuchsdienst**

5734 Reinach AG

079 473 75 33, [info@regionalerbesuchsdienst.ch](mailto:info@regionalerbesuchsdienst.ch)

[www.regionalerbesuchsdienst.ch](http://www.regionalerbesuchsdienst.ch)

### **Besuchs- und Begleitdienst des SRK Aargau**

Buchserstrasse 24, 5000 Aarau

062 835 70 50, [srk-aarau@srk-aargau.ch](mailto:srk-aarau@srk-aargau.ch)

[www.srk-aargau.ch/besuchs-und-begleitdienst](http://www.srk-aargau.ch/besuchs-und-begleitdienst)

### **Besuchsdienst der Reformierten Kirche Kulm**

Juchstrasse 1, 5736 Unterkulm

Heidi Eichenberger, 078 850 35 49, [heidi.eichenberger@ref-kulm.ch](mailto:heidi.eichenberger@ref-kulm.ch)

[www.ref-kulm.ch](http://www.ref-kulm.ch) > Angebote > Erwachsene > Besuchsdienst

*Aktuell: lediglich Besuche von Jubilar:innen mit runden Geburtstagen: 85, 90 und ab 90 alle Jahre (kein Begleitdienst)*

### **Seelsorge und Besuche von Pfarrpersonen der Reformierten Kirchgemeinden**

Befinden Sie sich in einer Lebenssituation, in der Sie sich mit einem lebenserfahrenen, neutralen Menschen offen aussprechen möchten. Die Pfarrpersonen der Reformierten Kirchen nehmen sich Zeit, Ihnen zuzuhören und Sie bei Bedarf an Fachstellen weiterzuvermitteln. Nehmen Sie mit einer Pfarrperson Kontakt auf, um einen Gesprächstermin bei Ihnen zu Hause, im Büro des Pfarramtes oder an einem neutralen Ort zu erhalten.

#### **Reformierte Kirche Birrwil**

[www.ref-birrwil.ch](http://www.ref-birrwil.ch) > Kontakt > Pfarramt

#### **Reformierte Kirche Gontenschwil-Zetzwil**

[www.kirche-gz.ch](http://www.kirche-gz.ch) > Über uns > Adressen und Kontakte

#### **Reformierte Kirche Kulm**

[www.ref-kulm.ch](http://www.ref-kulm.ch) > Über uns > Kontakt > Pfarramt

#### **Reformierte Kirche Menziken**

[www.ref-menziken.ch](http://www.ref-menziken.ch) > Kontakt > Pfarramt / Seelsorge

#### **Reformierte Kirche Reinach-Leimbach**

[www.ref-reinach-leimbach.ch](http://www.ref-reinach-leimbach.ch) > Über uns > Mitarbeitende > Pfarrämter

## Hilfe beim Administrativen

Administrative Aufgaben können zur Last werden. Sie oder auch pflegende und betreuende Angehörige können Dienste in Anspruch nehmen, die sich um administrative Belange kümmern. Darunter fallen beispielsweise das Ausfüllen der Steuererklärung, Hilfeleistungen beim Zahlungsverkehr, Rückerstattungsanträge an Krankenkassen und Versicherungen usw. **Kostenübernahme:** Die Kosten gehen zu Ihren Lasten und variieren je nach Art und Umfang der erbrachten Leistungen.

#### **Pro Senectute Aargau**

Beratungsstelle Bezirk Kulm

Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG

062 771 09 04, [kulm@ag.prosenectute.ch](mailto:kulm@ag.prosenectute.ch)

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Hilfen

> Administrativer Dienst

> Treuhanddienst

> Steuerklärungsdienst

## Alters- und Pflegezentrum – wenn es zu Hause nicht mehr geht

Wenn Sie Pflege brauchen und nicht mehr zu Hause wohnen möchten, dann können Sie in ein Pflegeheim ziehen. Wenn Sie in ein Pflegeheim ziehen, entstehen Kosten für Pflege, Medikamente, Betreuung und Unterkunft.

**Kostenübernahme:** Die Krankenkasse und die Wohngemeinde tragen die Kosten mit. Sie bezahlen aber einen Teil an Pflege, Betreuung und Unterkunft selbst.

**Krankenkasse:** An den Kosten für Pflege, medizinische Leistungen und Medikamente beteiligt sich Ihre Krankenkasse.

**Gemeinde:** Ihre Wohngemeinde übernimmt einen wesentlichen Teil der Pflegekosten, der nicht von den Krankenkassen abgedeckt wird (Restkosten).

**Bewohner:in:** Die Pensions-, die Betreuungs- sowie ein Teil der Pflegekosten werden Ihnen verrechnet. Die Kostenbeteiligung an der Pflege ist begrenzt (Patientenbeteiligung).

Zur Deckung der Kosten wird auf Ihr Einkommen aus Renten, auf Vermögensanteile sowie auf eine allfällige Hilflosenentschädigung zurückgegriffen. Reichen diese Mittel nicht aus, kommen die Ergänzungsleistungen hinzu.

Das Pflegeheim oder Pro Senectute Aargau hilft Ihnen, die Finanzierung genauer zu erklären.

**Alters- und Pflegezentren in der Region > siehe «Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd» im letzten Kapitel der Broschüre (Seite 51).**



# Betreuung und Pflege durch Angehörige

Ob durch einen Unfall, eine körperliche oder psychische Erkrankung, oder durch einen steigenden Hilfe- und Pflegebedarf: Plötzlich oder allmählich kann zu Hause alles anders werden. Wenn ein Familienmitglied oder eine nahestehende Person Betreuung und Pflege braucht, stellt dies Angehörige und die betroffene Person selbst vor eine neue Situation. Wichtig bei der Betreuung und Pflege daheim ist es, bewusste Entscheidungen zu treffen. Es ist gut, wenn sich sowohl die betroffene Person als auch die pflegenden und betreuenden Angehörigen von Anfang an Gedanken darüber machen, was sie leisten können und wo ihre Grenzen sind. Ein Gespräch mit den Direktbetroffenen und anderen Menschen kann hilfreich sein.

## Für Sie als pflegebedürftige Person

Sind Sie immer mehr auf Hilfe oder Pflege angewiesen und werden von einer Person aus Ihrem Umfeld (Partnerin oder Partner, Kinder, weitere Angehörige) betreut und gepflegt? Manchmal übernehmen diese Personen kleine Aufgaben, aber der Aufwand kann immer grösser werden. Es kann hilfreich sein, sich mit dieser Situation auseinanderzusetzen und sich folgende Fragen zu stellen:

- Wo oder durch wen kann ich mir Unterstützung und Hilfe holen?
- Welche Hilfe- oder Pflegeleistungen möchte ich von wem erhalten (Person aus dem Umfeld versus Spitex)?
- Wer kann welche Aufgaben übernehmen, wenn meine Pfleger:innen in den Ferien sind und/oder keine Zeit haben?
- Wie kann ich die Situation rechtlich regeln? (Weitere Informationen zum «Pflege- und Betreuungsvertrag» finden Sie weiter hinten auf Seite 46 dieser Broschüre.)

## Für pflegende und betreuende Angehörige

Die Pflege und Unterstützung von jemandem während einer körperlichen oder psychischen Krankheit kann eine bedeutsame und schöne Aufgabe sein. Allerdings kann es auch sehr anstrengend sein. Damit Sie die Pflege langfristig leisten können, ist es wichtig, dass Sie als Angehörige/r auch auf Ihre eigene Gesundheit achten.

Auch für pflegende oder betreuende Angehörigen stellen sich einige Fragen:

- Will ich die Pflege oder Betreuung übernehmen? Weshalb?
- Welche Gründe sprechen allenfalls dagegen? Welche Alternativen gibt es?
- Wo oder durch wen kann ich mir Unterstützung und Hilfe holen?
- Steht mir genügend Zeit für die Pflege und Betreuung zur Verfügung?
- Wer kann welche Aufgaben übernehmen bei Ferien und Freizeit?

Folgende Punkte sollten Sie als Angehörige im Pflegealltag berücksichtigen:

- Sich Ruhepausen und Zeiten für sich gönnen.
- Unterstützung annehmen, sich über Entlastungsmöglichkeiten informieren.
- Andere Menschen treffen und Aktivitäten nachgehen, die einem gut tun (Hobbys, Sport, Kultur).

Die Pflegeaufgaben können körperlich sehr anstrengend sein (bspw. Heben, Aufnehmen der kranken Person vom Bett). Durch falsche Bewegungen können körperliche Beschwerden entstehen, insbesondere Rückenschmerzen. Fachpersonen können die richtige Haltung und geeignete Pflorgetechniken aufzeigen.

### **Pflegen, betreuen und einer Erwerbstätigkeit nachgehen**

Viele pflegende und betreuende Angehörige sind gleichzeitig berufstätig. In der Schweiz gibt es keine verbindlichen Regelungen zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflegearbeit. Darum werden meist betriebsinterne, individuelle Lösungen gesucht. Angehörige können sich beim Personaldienst oder einer Sozialberatungsstelle nach Regelungen oder Massnahmen erkundigen, um eine situationsgerechte Lösung zu finden. Eine Möglichkeit ist, den Dialog mit dem Arbeitgeber zu suchen, um Vorschläge einzubringen und Lösungen auszuarbeiten, die für beide Parteien passen.

Pflegende Angehörige können sich von spezialisierten Organisationen beraten lassen, um ihren Beruf und ihre Pflegearbeit besser miteinander zu vereinbaren. Fachpersonen helfen Ihnen, individuelle Lösungen zu finden und auf ein Gespräch mit den Vorgesetzten vorzubereiten.

### **Nationale Plattform für pflegende und betreuende Angehörige**

[www.info-workcare.ch](http://www.info-workcare.ch)

### **Krebsliga zur Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenbetreuung**

[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch) > Shop > Broschüren / Infomaterial > Leben mit Krebs / Angehörige und Nahestehende > Zwischen Arbeitsplatz und Pflegeaufgabe

## Entschädigung für pflegende und betreuende Angehörige

### **Anstellung von pflegenden Angehörigen über private Spitex-Organisationen**

Gewisse private Spitex-Anbieter bieten auch Unterstützung und Weiterbildungen für Familien mit pflegenden Angehörigen an und sind auf die Anstellung und Entlohnung von pflegenden Angehörigen spezialisiert. Ein Beispiel bildet:

#### **AsFam Aargau GmbH**

Täferenstrasse 22A, 5405 Dättwil

062 557 77 77, [info@asfam.ch](mailto:info@asfam.ch)

[www.asfam.ch](http://www.asfam.ch)

Ein Verzeichnis von privaten Spitex-Organisationen finden Sie in dieser Broschüre im Kapitel «Möglichst lange zu Hause bleiben» auf Seite 38.

### **Betreuungsgutschriften**

Wenn Sie als pflegebedürftige Person betreut werden, hat die betreuende Person eventuell Anspruch auf Betreuungsgutschriften. Es handelt sich nicht um direkte Geldleistungen, sondern um Gutschriften. Die Gutschriften werden erst im AHV-Alter ausbezahlt und können somit zu einer höheren Rente führen.

**Anspruchsbedingungen:** Sie sind pflegebedürftig und erhalten eine Hilflosenentschädigung. Die betreuende Person wohnt nicht weiter als 30 km von Ihnen entfernt. Sie sind mit der betreuenden Person nahe verwandt oder im Falle des/der Lebenspartner:in leben Sie seit mindestens 5 Jahren ununterbrochen zusammen im gleichen Haushalt. Sie werden von der Person während mindestens 180 Tagen pro Jahr betreut.

*Grundlage auf Bundesebene: Artikel 14 Absatz 1 Buchstabe b, Bundesgesetz über Ergänzungsleistungen zur Alters-Versicherung, Hinterlassenen-Versicherung und Invaliden-Versicherung*

[www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > Private > Ihre private Situation > Krankheit oder Unfall > Unterstützung im Alltag > Betreuungsgutschriften

**SVA-Zweigstelle Ihrer Gemeinde** > siehe «Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd» im letzten Kapitel der Broschüre (Seite 50).

### **Betreuungs- und Pflegevertrag**

Die Pflege und Betreuung von Angehörigen kann schnell zu einem zeitintensiven Engagement werden und sich über viele Jahre hinziehen. Mit einem schriftlichen Betreuungs- und Pflegevertrag zwischen den Angehörigen und Ihnen können Anliegen und Ansprüche festgehalten werden. Der Vertrag schafft u.a. Klarheit über die Aufteilung des Wohnraums, die Art der Hilfs- und Pflegeleistungen sowie die damit verbundenen Kosten. Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über gegenseitige Anliegen.

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Beratung > Gesundheit > Betreuungs- und Pflegevertrag  
Die Gemeinden im Kanton Aargau bieten die Möglichkeit einer unentgeltlichen Beratung.

### **Unentgeltliche Rechtsberatung Bezirk Kulm**

Bezirksgebäude

Zentrumsplatz, 5726 Unterkulm

Jeden 1. und 3. Donnerstag des Monats, 17.00 – 18.00 Uhr

[www.unterkulm.ch](http://www.unterkulm.ch) > Verwaltung > Online-Schalter > Gemeindekanzlei > Unentgeltliche Rechtsauskunft Daten

## Entlastungsdienste – Betreuung zu Hause

Im Kanton Aargau bieten mehrere Anbieter kurzzeitige oder regelmässige Übernahmen der Betreuung an. So können pflegende und betreuende Angehörige ein paar Stunden für sich selbst nutzen. Schon kurze Auszeiten stärken das Wohlbefinden. Während der Abwesenheit gewährleistet eine Fachperson die Betreuung.

Verschiedene Anbieter bieten Nachtdienste an, damit sich pflegende und betreuende Angehörige in der Nacht ausruhen können. In einem ersten Gespräch mit dem Entlastungsdienst wird eine Bedarfsabklärung vorgenommen und gemeinsam geschaut, wann und wie oft eine Betreuung zu Hause gebraucht wird.

**Kostenübernahme:** Die Kosten gehen in der Regel zulasten der betreuten Person. Je nach Situation kann ein Teil der Kosten durch Beiträge der IV (Hilflosenentschädigung, Intensivpflegezuschlag), Zusatzversicherungen, Assistenzbeiträge oder Ergänzungsleistungen finanziert werden.

Ist es aus finanziellen Gründen nicht möglich, einen Entlastungsdienst in Anspruch zu nehmen, wenden Sie sich an die Sozialberatung der Pro Senectute Aargau.

### Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn

Der Entlastungsdienst Aargau-Solothurn bietet Betreuung für Menschen jeden Alters rund um die Uhr – auch für Personen mit Demenz.

#### Entlastungsdienst Schweiz

Aargau-Solothurn

Rain 6, 5001 Aarau

058 680 21 50, [ag-so@entlastungsdienst.ch](mailto:ag-so@entlastungsdienst.ch)

[www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn](http://www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn)

### Entlastungsdienste des SRK Kanton Aargau

Die SRK-Entlastungsdienste «Lumicino» und «Dementia Care» entlasten Angehörige von demenzkranken, pflege- oder betreuungsbedürftigen Menschen zeitweilig von ihrer Betreuungsaufgabe.

#### Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

Entlastungsdienste zu Hause

Bucherstrasse 24, 5000 Aarau

062 544 03 03, [entlastungsdienst@srk-aargau.ch](mailto:entlastungsdienst@srk-aargau.ch)

[www.srk-aargau.ch/entlastungsdienste](http://www.srk-aargau.ch/entlastungsdienste)

### Speziell für Menschen mit Demenz

Durch Hausbesuche, Familienberatung und kontinuierliche Begleitung werden die betroffenen Familien gestützt, gestärkt und entlastet.

#### Alzheimer Aargau

Mühlemattstrasse 40, 5000 Aarau

056 406 50 70, [info.ag@alz.ch](mailto:info.ag@alz.ch)

[www.alz.ch/ag](http://www.alz.ch/ag) > Angebote > Unterstützung und Entlastung

### **Pro Senectute Aargau**

Pro Senectute Aargau bietet Familienberatung, kontinuierliche Begleitung sowie Hilfe bei der Organisation von Unterstützungsmöglichkeiten für den Alltag mit einem Menschen mit Demenz an.

062 837 50 70, [info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch)

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Beratung > Gesundheit > Demenz

## **Weiterbildungskurse für pflegende und betreuende Angehörige**

Im Kanton Aargau gibt es eine grosse Auswahl an Kursen speziell für pflegende und betreuende Angehörige. Die Teilnehmenden lernen dort, sich vor Überforderung zu schützen, indem sie richtige Pflegetechniken und Entlastungsmöglichkeiten anwenden. Die Kurse bieten auch die Möglichkeit, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen.

### **SRK Kanton Aargau**

Buchserstrasse 24, 5000 Aarau

062 835 70, [info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch)

[www.srk-aargau.ch](http://www.srk-aargau.ch) > Bildung > Pflegen lernen / Pflegende Angehörige

### **Careum**

Careum Weiterbildung

Mühlemattstrasse 42, 5000 Aarau

062 837 58 58, [info@careum-weiterbildung.ch](mailto:info@careum-weiterbildung.ch)

[www.careum.ch](http://www.careum.ch) > Aus- und Weiterbildung > Weiterbildung > Pflege, Betreuung, Alter und Gesellschaft

# Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd

## Anlauf- und Beratungsstellen für Altersfragen

Jede Gemeinde im Kanton Aargau hat eine für sie zuständige Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen. Die Anlauf- und Beratungsstelle gibt Ihnen Auskunft und vermittelt Sie weiter bei Fragen zu:

- Spezialisierte Beratungsstellen
- Organisationen und Angeboten in Ihrer Gemeinde
- Ambulanten Diensten wie Hauspflege, Haushilfedienst, Mahlzeitendienst, Fahrdienst, Notrufsystemen usw.
- Wohnen im Alter (Alters- und Pflegeheime, Alterswohnungen usw.)
- Ferienplätzen für pflegebedürftige Personen
- Bezugsmöglichkeiten von Hilfsmitteln
- Finanzen, Ergänzungsleistungen, Krankenkassenprämienverbilligungen usw.
- Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament, Kindes- und Erwachsenenschutz
- Freizeitgestaltung
- Selbsthilfe- und Angehörigengruppen

Die Gemeinden der Region aargauSüd haben Pro Senectute Aargau mit dem Führen einer kostenlosen und neutralen Anlauf- und Beratungsstelle beauftragt.

Auf der Webseite Ihrer Wohngemeinde finden Sie jeweils eine vollständige Übersicht über alle Angebote von Pro Senectute in Ihrer Gemeinde.

### **Pro Senectute Aargau**

Beratungsstelle Bezirk Kulm

Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG

062 771 09 04, [kulm@ag.prosenectute.ch](mailto:kulm@ag.prosenectute.ch)

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Bezirk Kulm

Zudem haben die Gemeinden der Region aargauSüd seit 2022 eine regionale Koordinationsstelle für den Fachbereich Alter unter dem Dach von Impuls Zusammenleben aargauSüd geschaffen.

### **Impuls Zusammenleben aargauSüd**

Fachbereich Alter

Aarauerstrasse 9, 5734 Reinach AG

062 772 04 19, [alter@impuls-zusammenleben.ch](mailto:alter@impuls-zusammenleben.ch)

[www.impuls-zusammenleben.ch/Alter](http://www.impuls-zusammenleben.ch/Alter)

## SVA-Zweigstellen

### **SVA-Zweigstelle Birrwil**

Dorf 1, 5708 Birrwil  
062 765 06 60, [gemeinde@birrwil.ch](mailto:gemeinde@birrwil.ch)

### **SVA-Zweigstelle Gontenschwil**

Turnhallestrasse 623, 5728 Gontenschwil  
062 767 10 50, [finanzverwaltung@gontenschwil.ch](mailto:finanzverwaltung@gontenschwil.ch)

### **SVA-Zweigstelle Leimbach**

Seebergstrasse 1, 5733 Leimbach  
062 765 81 60, [claudia.maritz@leimbach.swiss](mailto:claudia.maritz@leimbach.swiss)

### **SVA-Zweigstelle Menziken**

Einwohnerdienste  
Hauptstrasse 42, 5737 Menziken  
062 765 78 78, [einwohnerdienste@menziken.ch](mailto:einwohnerdienste@menziken.ch)

### **SVA-Zweigstelle Oberkulm**

Gemeindehaus Parterre, Neudorfstrasse 7, 5727 Oberkulm  
062 768 20 00, [einwohnerdienste@oberkulm.ch](mailto:einwohnerdienste@oberkulm.ch)

### **SVA-Zweigstelle Reinach**

Hauptstrasse 66, 5734 Reinach AG  
062 765 12 12, [gemeinde@reinach.ch](mailto:gemeinde@reinach.ch)

### **SVA-Zweigstelle Teufenthal**

Kirchweg 1, 5723 Teufenthal  
062 768 80 20, [kanzlei@teufenthal.ch](mailto:kanzlei@teufenthal.ch)

### **SVA-Zweigstelle Unterkulm**

Hauptstrasse 22, 5726 Unterkulm  
062 768 82 66, [sva@unterkulm.ch](mailto:sva@unterkulm.ch)

### **SVA-Zweigstelle Zetzwil**

Hauptstrasse 9, 5732 Zetzwil  
062 767 20 20, [sva@zetzwil.ch](mailto:sva@zetzwil.ch)

## Sozialdienste

### **Sozialdienst für Gontenschwil, Oberkulm, Teufenthal und Zetzwil**

Regionaler Sozialdienst des Bezirks Kulm, Hauptstrasse 186, 5732 Zetzwil  
062 767 10 80

[www.sozialdienstkulm.ch](http://www.sozialdienstkulm.ch) > Erwachsenenschutz

### **Sozialdienst für Menziken, Reinach und Birrwil**

Regionaler Sozialdienst Oberwynental  
Hauptstrasse 2, 5737 Menziken  
062 765 48 50, info@sozialdienst.ch

[www.reinach.ch](http://www.reinach.ch) > Gemeinde & Verwaltung > Abteilungen > Regionaler Sozialdienst

### **Sozialdienst Leimbach**

Seebergstrasse 1, 5733 Leimbach  
062 765 81 60, gemeindekanzlei@leimbach.swiss

[www.leimbach.swiss](http://www.leimbach.swiss)

### **Soziale Dienste Teufenthal**

Kirchweg 1, 5723 Teufenthal  
062 768 80 20, sozialedienste@teufenthal.ch

[www.teufenthal.ch](http://www.teufenthal.ch) > Verwaltung > Abteilungen > Soziale Dienste

### **Soziale Dienste Unterkulm**

Berufsbeistand  
Daniel Beuggert  
Hauptstrasse 22, 5726 Unterkulm  
062 768 82 46 / 079 930 80 79, sozialdienst@unterkulm.ch, beuggert@sozpoint.ch

[www.unterkulm.ch](http://www.unterkulm.ch) > Gemeinde > Verwaltung > Soziale Dienste

## Alters-/Pflegezentren und Spitex-Organisationen

### **Falkenstein Asana AG**

Zentrum für Wohnen und Pflege  
Schwarzenbachstrasse 9, 5737 Menziken  
062 765 80 00, info@falkenstein-menziken.ch

[www.falkenstein-menziken.ch](http://www.falkenstein-menziken.ch)

### **Spitex Menziken-Burg**

Schwarzenbachstrasse 12, 5737 Menziken  
062 771 03 60, info@spimb.ch, spitex-menziken@spitex-hin.ch

[www.spimb.ch](http://www.spimb.ch)

**Pflegezentrum Sonnenberg**

Neudorfstrasse 55, 5734 Reinach AG  
062 765 08 08, [info@pflege-sonnenberg.ch](mailto:info@pflege-sonnenberg.ch)  
[www.ahsonnenberg.ch](http://www.ahsonnenberg.ch)

**Spitex Sonnenberg**

Zuständig für die Gemeinden Reinach, Leimbach, Birrwil und Beinwil am See  
Neudorfstrasse 55, 5734 Reinach  
062 771 30 02, [info@spitex-reinach.ch](mailto:info@spitex-reinach.ch)  
[www.spitex-sonnenberg.ch](http://www.spitex-sonnenberg.ch)

**Alterszentrum Mittleres Wynental**

Kreuzbündtenstrasse 6, 5727 Oberkulm  
062 768 82 30, [info@az-oberkulm.ch](mailto:info@az-oberkulm.ch)  
[www.az-oberkulm.ch](http://www.az-oberkulm.ch)

**Spitex Mittleres Wynental**

Zuständig für Teufenthal, Unterkulm, Oberkulm, Gontenschwil und Zetzwil  
Kreuzbündtenstrasse 6, 5727 Oberkulm  
062 776 12 53, [spitex@az-oberkulm.ch](mailto:spitex@az-oberkulm.ch)  
[www.az-oberkulm.ch/spitex](http://www.az-oberkulm.ch/spitex)

**Alters- und Pflegewohnheim Lorana**

Musterplatzstrasse 721, 5728 Gontenschwil  
062 773 28 29, [info@lorana.ch](mailto:info@lorana.ch)  
[www.lorana.ch](http://www.lorana.ch)

**Stiftung Dankensberg**

Dankensbergstrasse 12, 5712 Beinwil am See  
062 765 48 60, [verwaltung@dankensberg.ch](mailto:verwaltung@dankensberg.ch)  
[www.dankensberg.ch](http://www.dankensberg.ch)

## Bestattungsämter

**Bestattungsamt Birrwil**

Gemeinde Birrwil  
Dorf 1, 5708 Birrwil  
062 765 06 60, [gemeinde@birrwil.ch](mailto:gemeinde@birrwil.ch)  
[www.birrwil.ch](http://www.birrwil.ch) > [Verwaltung](#) > [Abteilungen](#) > [Bestattungsamt](#)

**Bestattungsamt Gontenschwil**

Gemeindekanzlei  
Turnhallestrasse 623, 5728 Gontenschwil  
062 767 10 40, [kanzlei@gontenschwil.ch](mailto:kanzlei@gontenschwil.ch)  
[www.gontenschwil.ch](http://www.gontenschwil.ch) > [Verwaltung](#) > [Abteilungen](#) > [Bestattungsamt](#)

**Bestattungsamt Leimbach**

Seebergstrasse 1, 5733 Leimbach

062 765 81 60, [gemeindekanzlei@leimbach.swiss](mailto:gemeindekanzlei@leimbach.swiss)

[www.leimbach.swiss](http://www.leimbach.swiss)

**Bestattungsamt Menziken**

Bestattungen und Nachlasse

Postfach, Hauptstrasse 42, 5737 Menziken

062 765 78 65, [bestattungen@menziken.ch](mailto:bestattungen@menziken.ch), [nachlasse@menziken.ch](mailto:nachlasse@menziken.ch)

[www.menziken.ch](http://www.menziken.ch) > Service und Verwaltung > Abteilungen > Bestattungen und Nachlasse

**Bestattungsamt Oberkulm**

Gemeindehaus Parterre

Neudorfstrasse 7, 5727 Oberkulm

062 768 20 05, [gemeinde@oberkulm.ch](mailto:gemeinde@oberkulm.ch)

[www.oberkulm.ch](http://www.oberkulm.ch) > Gemeindeverwaltung > Abteilungen > Bestattungsamt

**Bestattungsamt Reinach**

Abteilung Bestattungen/Nachlasse

Hauptstrasse 66, 5734 Reinach AG

062 765 12 12, [gemeinde@reinach.ch](mailto:gemeinde@reinach.ch)

[www.reinach.ch](http://www.reinach.ch) > Gemeinde und Verwaltung > Gemeindeverwaltung > Abteilungen > Bestattungen/Nachlasse

**Bestattungsamt Teufenthal**

Gemeindekanzlei, Zentrale Dienste, Bestattungsamt

Kirchweg 1, 5723 Teufenthal

062 768 80 20, Pikett-Nr. 062 768 80 19, [kanzlei@teufenthal.ch](mailto:kanzlei@teufenthal.ch)

[www.teufenthal.ch](http://www.teufenthal.ch) > Verwaltung > Zentrale Dienste > Bestattungsamt

**Bestattungsamt Unterkulm**

Gemeindeverwaltung Unterkulm

Hauptstrasse 22, 5726 Unterkulm

062 768 82 40, [bestattungsamt@unterkulm.ch](mailto:bestattungsamt@unterkulm.ch)

[www.unterkulm.ch](http://www.unterkulm.ch) > Gemeinde > Verwaltung > Abteilungen > Bestattungsamt

**Bestattungsamt Zetzwil**

Hauptstrasse 9, 5732 Zetzwil

062 767 20 20, [gemeinde@zetzwil.ch](mailto:gemeinde@zetzwil.ch)

[www.zetzwil.ch](http://www.zetzwil.ch) > Verwaltung > Abteilungen > Bestattungsamt

## Regionales Zivilstandsamt

### **Regionales Zivilstandsamt**

Hauptstrasse 80, 5736 Menziken (Ortsteil Burg)

062 765 78 40, zivilstandsamt@menziken.ch

[www.menziken.ch](http://www.menziken.ch) > Service & Verwaltung > Abteilungen > Regionales Zivilstandsamt

## Bezirksgericht Kulm

### **Bezirksgericht Kulm**

Bezirksgebäude, Zentrumsplatz 1, 5726 Unterkulm

062 823 40 50

### **Unentgeltliche Rechtsberatung Bezirk Kulm**

Bezirksgebäude, Zentrumsplatz 1, 5726 Unterkulm

Jeden 1. und 3. Donnerstag des Monats, 17.00 – 18.00 Uhr

## Ärzteverzeichnis Bezirk Kulm

Suchen Sie einen nahegelegenen Hausarzt? Hier finden Sie eine Übersicht für den Bezirk Kulm:

[www.medizin.ch](http://www.medizin.ch) > Hausärzte > Kanton Aargau > Bezirk Kulm

## Vereinsverzeichnis

Möchten Sie einem Verein beitreten oder sich in einem Verein ehrenamtlich engagieren?

Hier finden Sie eine regionale Vereinsübersicht:

[www.impuls-zusammenleben.ch](http://www.impuls-zusammenleben.ch) > Freiwilligenarbeit > Regionales Vereinsverzeichnis

## Notfallnummern

Notfallnummern sind jeden Tag durchgehend erreichbar. Nummern mit drei Stellen sind kostenlos. Für die anderen bezahlt man in der Regel den normalen Telefontarif.

### **Allgemeine Notrufnummer: 112**

Unter dieser Nummer erreicht man die Notrufzentrale der Polizei. Je nach Art des Notfalls informiert die Polizei auch andere Stellen (z.B. Feuerwehr).

### **Polizei: 117**

Unter dieser Nummer erreicht man die Notrufzentrale der Polizei.

### **Feuerwehr: 118**

Unter dieser Nummer erreicht man die Einsatzzentrale der Feuerwehr.

### **Erste Hilfe / Rettungsdienst: 144**

Unter dieser Nummer erreicht man die Einsatzzentrale des Rettungsdienstes. Die Nummer 144 sollte nur gewählt werden, wenn man sofort Hilfe und einen Krankenwagen benötigt oder man die Situation nicht einschätzen kann (z.B. nach einem Unfall).

### **Rettungsflugwacht (Rega): 1414**

Die Rega bringt mit ihren Rettungshelikoptern professionelle Hilfe aus der Luft und modernste Medizin auf direktem Weg zu den Patient:innen.

### **Notfallapotheke: 0800 300 001**

Unter dieser Nummer erfährt man, welche Apotheken im Kanton Aargau Notfalldienst haben. Dort kann man auch ausserhalb der regulären Öffnungszeiten Medikamente besorgen.

### **Notfallzahnarzt: 0848 261 261**

Unter dieser Nummer erfährt man, welcher Zahnarzt oder welche Zahnärztin im Kanton Aargau Notfalldienst hat. Achtung: Die Nummer ist nur an Wochenenden und Feiertagen in Betrieb.

### **Gift-Notruf: 145**

Falls man etwas Giftiges geschluckt hat oder dies vermutet, helfen Ärzte und Fachpersonen unter dieser Nummer. Sie erklären, was bei einer Vergiftung zu tun ist. Bei lebensbedrohlichen Zuständen sollte man aber sofort die Nummer 144 wählen.

### **Beratung für Erwachsene: 143**

Die «Dargebotene Hand» ist für Personen, die mit jemandem über ihre Probleme, egal welcher Art, sprechen möchten. Man kann in Krisensituationen aber auch bei allen anderen Schwierigkeiten und Sorgen anrufen. Das Gespräch ist vertraulich und anonym.

Eine Online-Übersicht über alle Notfallnummern finden Sie unter:  
[www.hallo-aargau.ch](http://www.hallo-aargau.ch) > Hallo > Notfälle und Beratungsstellen > Notfallnummern

