

: SEN  
2/15



: SEN

Das Infoblatt  
für Seniorinnen  
und Senioren

Gemeinde Obersiggenthal

## : VORWORT

Liebe Seniorinnen und Senioren

*Wir können den Nachmittag des Lebens nicht nach demselben Programm leben wie den Morgen (C.-G. Jung)*

Dieses Bonmot habe ich im Rahmen des Altersleitbildes vor rund 5 Jahren benützt. Ein Bonmot, welches unsere Arbeit begleitet und welches auch aufzeigt, dass das Alter in unserer Gesellschaft immer weniger negativ, sondern auch sehr positiv gewertet wird. Es ist unbestritten, dass unsere Gemeinde einen sehr hohen Anteil an Senioren hat. Es ist aber auf der anderen Seite auch sehr erfreulich, dass viele Familien mit Kindern in die Gemeinde ziehen. Der Morgen des Lebens steht im Einklang mit dem Nachmittag und es zeigt auch schön, dass Häuser für Familien frei werden und sich die Senioren in für sie angenehme, kleinere, aber auch alltags-tauglichere Wohnungen begeben. Sie begeben sich nicht aus unserer Gemeinde, sie bleiben. Und dies ist schön, zeigt also, dass wir auch für das Nachmittags-programm viel zu bieten haben. Die folgenden Seiten in dieser Broschüre sollen sie einladen, Ihren Nachmittag aktiv zu gestalten.

An dieser Stelle ist es auch Zeit, mich von Ihnen, zumindest als Gemeinderätin und Schreiberin des Vorwortes zu verabschieden. Dies ist meine letzte Ausgabe, da ich ja von meinem Amt als Gemeinderätin zurücktrete. Ich wünsche Ihnen viel Glück und vor allem gute Gesundheit und grüsse Sie freundlich.

Therese Schneider,  
Präsidentin Kommission für Altersfragen  
Gemeinde Obersiggenthal

## : INHALT

<b>AKTUELLES</b>	<b>03</b>
Ausflüge / Exkursionen	03
Freiwilligenarbeit	03
Kurse	03
Mittagstische	04
Seelsorge	04
Treffs	04
Veranstaltung	05
Verschiedenes	05
<b>THEMA</b>	<b>06</b>
<b>ANGEBOTE</b>	<b>07</b>
Informationen / Beratung	07
Dienstleistungen	07
Freizeit	08
Gesundheit	10
Seelsorge	11
Wohnen im Alter	11
<b>TUTTI FRUTTI</b>	<b>12</b>

## : IMPRESSUM

Baden, Juni 2015

Herausgebende Gemeinde:

**Gemeinde Obersiggenthal**

Fachstelle für Altersfragen Region Baden  
Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden  
Telefon 056 203 40 89/Fax 056 203 40 81  
Mo bis Fr 08.00h bis 11.00h  
[roland.guntern@ag.pro-senectute.ch](mailto:roland.guntern@ag.pro-senectute.ch)  
[erika.colombo@ag.pro-senectute.ch](mailto:erika.colombo@ag.pro-senectute.ch)

Das SEN erscheint 2x pro Jahr  
(jeweils Januar und Juli)

© bei Fachstelle für Altersfragen, für alle  
Beiträge

# : AKTUELLES

*Die Anbieter der aktuellen Angebote finden Sie jeweils auf der letzten Zeile. Weiterführende Informationen der Anbieter wie Telefon-Nummern oder e-mail-Adressen finden Sie im Teil Angebote ab Seite 8*

## Ausflüge / Exkursionen

*Baden*

**Mi 08.07., 12.08., 09.09., 14.10., 11.11.2015**, jeweils 10.00h-ca. 17.00h, **Ausflugsbuss**. Diverse Einstiegsorte. Mit erfahrenen Begleitpersonen. Programm bei der Beratungsstelle Baden, Tel 056 203 40 80  
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

*Obersiggenthal*

**Do 06.08.2015**, (Zeit siehe Rundschau/Horizonte), **Seniorenausfahrt**, Anm: Pia Good, Tel 056 282 41 74  
Kath. Frauenbund

**Mi 16.09.2015, Seniorenausflug oder „wenn jemand eine Reise tut“**... Nähere Information im Mitteilungsblatt Kirche Aktuell oder Rundschau  
Ref. Teilkirchgemeinde Obersiggenthal

**Mi 23.09.2015**, 14.00h, **Stadtführung Winterthur**, Abfahrt mit Zug ab Baden 13.15h, Anm. bis 11.09.15 bei M. Häfliger, Tel 056 282 24 26  
Ref. Frauenverein Obersiggenthal

*Baden*

**Exkursionen**, organisiert vom SRRB: Die Einladung zu den geführten Exkursionen werden jeweils den Mitgliedern zugestellt und auf der Website [www.srrb.ch](http://www.srrb.ch) publiziert. Gäste sind willkommen. Ausk. Tel 056 221 17 81  
Seniorenrat Region Baden SRRB

## Freiwilligenarbeit

*Obersiggenthal*

„Mobil im Alter Obersiggenthal“ (MiA) erbringt Freiwilligen-Fahrdienste für Senioren. Wir **suchen** noch **Teilzeit Koordinatorinnen/Koordinatoren**. Aufgaben: Entgegennahme der Fahrten-Bestellung, Erstellen/Versenden der Fahraufträge, Auskunft bei Anfragen. Haben Sie gerne Kontakt mit Senioren, verfügen Sie über einen PC und haben gute Excel/Outlook Kenntnisse? Sie können von zu Hause aus arbeiten, kleiner Stundenlohn.  
[Mia.obersiggenthal@gmx.ch](mailto:Mia.obersiggenthal@gmx.ch) oder Tel 079 283 39 11  
Fahrdienst Mobil im Alter Obersiggenthal

## Kurse

*Baden*

**Do 20.08.2015**, 14.00h, **SBB Fahrplan / Ticket Shop**, Interaktiv werden der Umgang mit online und mobilen Fahrplänen sowie E-Ticketing erklärt. Ein Smartphone,

## Kurse, Fortsetzung

*Baden*

Tablet oder Laptop ist Voraussetzung.  
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

**Ab 01.09.2015**, 09.30h-10.30h, **Indian Balance**. Bewegungsabläufe aus Yoga, Pilates, Deep Work und Thai Chi trainieren Rücken, Bauch, Beine, Po.  
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

*Obersiggenthal*

**Mi 14.10.15**, 17.30h, **Kochkurs aus Schweizer Küchen** mit Elisabeth Frei. Anm. bis 09.10.15 bei H. Bernasconi, Tel 056 282 49 71  
Ref. Frauenverein Obersiggenthal

*Baden*

**Fr. 23.10. – 11.12.2015**, 08.30h, **Deutsch für Fremdsprachige Frauen**. Gemeinsam unter Frauen Deutsch verstehen, sprechen und lesen lernen.  
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

## Mittagstische

**Do 03.09., 01.10., 05.11., 03.12.2015, 14.01., 11.02.2016**, 12.00h, **Mittagstisch, Gemeindesaal Nussbaumen**, An- und Abmeldung: Mia Schiesser, Tel 056 282 24 22 / 079 380 00 05 (bis Montag abend)  
Gemeinde Obersiggenthal

**Mi 15.07., 19.08. 16.09., 21.10., 18.11., 16.12.2015**, 11.15h, **Mittagstisch, Rest. Hirschen**, Kirchdorf, An- und Abmeldung: M. Sydler, Tel 056 282 52 51  
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

## Treffs

*Baden*

**Ab Do 13.08.2015**, 09.00h-11.00h, **Gedächtnis-Träff**. Viel beschäftigt, fast keine Zeit! Und doch wollen Sie Ihr Gedächtnis fit und beweglich halten. Im monatlichen „Träff“ haben Sie hierzu die Möglichkeit.  
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

**Jeden 1. Montag im Monat**, 14.30h, **Träff 55-99 Baden**, Restaurant Roter Turm, offene Gesprächsrunde rund ums Älterwerden. Tel 056 426 42 48 / 056 222 45 47 / 056 282 54 59  
Seniorenrat Region Baden SRRB

**Neu: Jeden Dienstag**, ab 09.30h, **Zmorgestamm** im Restaurant Manora im Warenhaus Manor Baden. Tisch für ein ungezwungenes Treffen mit anregendem Gedankenaustausch ist reserviert. Tel 056 222 73 81  
Seniorenrat Region Baden SRRB

## Veranstaltung

**Di 25.08.2015**, 14.30h, **Reisen im Alter**, Referate von C. Schneider, Freelancer für Reisen, R. Wyss, M. Born, ApothekerIn, S. Gämman, Hotelspitex Bern, Regionales Pflegezentrum Baden, Saal  
Seniorenrat Region Baden SRRB

## Veranstaltung, Forts.

Obersiggenthal

**Di 01.09.2015**, 14.30h-17.00h, **Lotto-Nachmittag**

**Mi 16.09.2015**, 19.00h, **Begegnung mit Muslimen**,  
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

**Sa 24.10.2015**, **Tag der offenen Türe**

Alterswohncentrum Gäsliacker

**Mi 28.10.2015**, 14.30h, **Faszination Insekten und Spinnen**, Dietmar Marty vom Natur- und Vogelschutzverein Obersiggenthal bringt uns die Wunderwelt der Insekten und Spinnen nahe. Saal Ref. Kirchenzentrum Nussbaumen

Ref. Teilkirchgemeinde Obersiggenthal

**Mi 18.11.2015**, 14.30h, **Badener Geschichte(n)**. Silvia Hochstrasser, langjährige Stadtführerin erzählt Interessantes und bringt Anekdoten über die 2000-jährige Geschichte Badens. Ref. Kirchenzentrum Nussbaumen  
Ref. Teilkirchgemeinde Obersiggenthal

**Do 26.11.2015**, ab 09.00h/13.00h, **Kranzen** und  
Fr 27.11.2015, ab 09.00h, **Verkauf** der Kränze, Markthof  
Ref. Frauenverein / Kath. Frauenbund

Baden

**Do 26.11.2015**, 19.00h, „Welche **Pensionierung** brauchen wir?“, **Referate**: C. Egerszegi und Prof. Dr. F. Höpflinger, anschl. Podiumsgespräch, Roter Turm  
Seniorenrat Region Baden SRRB

Obersiggenthal

**Mi 09.12.2015**, 14.00h, **ökumenische Adventsfeier**, feierlicher Nachmittag mit Liedern, Musik, besinnlichen Momenten und feinem Zvieri. Ref. Kirchenzentrum Nussbaumen, Saal

Ref. Teilkirchgemeinde Obersiggenthal

**Mi 16.12.2015**, 19.00h, **Adventsabend** mit Pfr. Andreas Haag, Cheminéeraum Ref. Kirchenzentrum  
Ref. Frauenverein Obersiggenthal

Baden

## **Vorschau 2016**

**12.03.2016**, **EXPOsenio – Marktplatz für das Leben** im Alter, Trafohalle Baden. Weitere Informationen unter [www.exposenio.ch](http://www.exposenio.ch)  
Seniorenrat Region Baden SRRB

## Verschiedenes

Obersiggenthal

Geniessen Sie ein feines Mittagessen im Limmat-Cafi mit Blick in den Park oder besuchen Sie unsere abwechslungsreiche Gartenanlage mit ihren Kunstwerken.  
Alterswohncentrum Gäsliacker

Baden

Jeden **Mittwoch**, 15.00h-17.30h, Jeden **Samstag**, 13.30h-16.00h, **Brockenstube**, Mellingerstr. 27a, Baden, Tel 079 898 43 29, [sgf-baden@bluewin.ch](mailto:sgf-baden@bluewin.ch)  
Schweizer Gemeinnütziger Frauenverein Sektion Baden

## **Projekt altersgerechter Lebensraum**

Im Altersleitbild der Gemeinde Obersigenthal wurde das Thema Verkehr und Mobilität als Schwerpunkt definiert. Der Anteil der über 65jährigen ist in Obersigenthal mit 25.7% sehr hoch und im Kantonsvergleich überdurchschnittlich. Der Wunsch, immer länger in den eigenen vier Wänden zu leben, ist heute bereits Realität. Dies zeigt auch das heute sehr hohe Durchschnittsalter beim Eintritt ins Alters- und Pflegeheim und die sehr kurze Verweildauer in dieser Institution.

Die Thematik „altersgerechter Lebensraum ist, insbesondere was den hindernisfreien öffentlichen Raum angeht, für alle Generationen zu prüfen und verfolgt diese Ziele:

- Die Gemeinde als Lebensraum ist bezüglich öffentlichem Raum, Nachversorgung und Mobilität generationengerecht.
- Die Gemeinde bietet gute Lebensqualität für ältere Bewohner, die auch vielen anderen Bewohnergruppen zu Gute kommt. Generationenrespekt und Solidarität unter den Generationen wird sichtbar.
- Die Gemeinde bietet älteren Menschen die Möglichkeit, selbstbestimmt am sozialen, gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilzunehmen. Sie sind im öffentlichen Raum sichtbar.

Die Quartiere sind sehr unterschiedlich und müssen getrennt beurteilt werden. Bisher wurde dieses Thema nicht flächendeckend untersucht. Das Projekt setzt sich zusammen aus Vertretern der gemeinderätlichen Kommission Alters- und Freiwilligenarbeit – einem Mitglied der Verkehrskommission sowie dem Leiter Bau und Planung der Gemeindeverwaltung.

Steuerungsausschuss ist der Gemeinderat. Fallweise werden Experten auf Stufe Kanton, Region Baden und Gemeinde einbezogen. Da die Gemeinde in den verschiedenen Gremien und Institutionen vertreten ist, sind die Fachexperten Meinungen ohne grossen finanziellen Aufwand abrufbar.

Es ist vorgesehen, in den verschiedenen Quartieren und den öffentlichen Plätzen und Gebäuden eine Bestandesaufnahme aufzunehmen. Dies umfasst Quartierbesichtigung in Bezug auf Beleuchtung, Markierung, Übersichtlichkeit und Hindernissen. Besichtigung von Begegnungsorten wie Schwimmbad, Aufenthaltsräume für soziale Kontakte, Outdoor Bewegungsmöglichkeiten, Grünflächen mit hindernisfreien Wegen sowie Zugänge zu Gebäuden. Diese Begehungen werden nicht nur mit Senioren, sondern auch mit Kleinkindern und Müttern mit Kinderwägen durchführt.

Es ist folgender Zeitplan vorgesehen:

- Erhebung und Vertiefung IST-Situation (Herbst 2015)
- Diskussion über SOLL-Zustand (Winter 2015/16)
- Optimierungsvorschläge und Weg zum Soll (Frühjahr 2016)
- Antrag an Einwohnerrat bzw. Budget 2017

Mit der Möglichkeit, als Pilotgemeinde vom Know-how des Kantons zu profitieren, zeigt sich der heutige Zeitpunkt als ideal.

Wir sind auf Ihre Mithilfe angewiesen: Geben Sie uns Hinweise, wo es aus Ihrer Sicht Handlungsbedarf gibt oder wenn Sie uns bei den Begehungen unterstützen wollen. Melden Sie sich doch direkt telefonisch bei Christine Kaderli, Kommission für Altersfragen, Telefon 079 174 59 76.

Kommission für Altersfragen  
Präsidentin Therese Schneider

# : ANGEBOTE

## Information / Beratung

### > **Kommission für Altersfragen Obersiggenthal**

Präsidentin Therese Schneider, Kirchdorf  
[the\\_schneider@bluewin.ch](mailto:the_schneider@bluewin.ch), Tel 079 669 89 86

### > **Gemeinde Obersiggenthal, Abteilung Soziales**

Gemeindehaus, 5415 Nussbaumen, Tel 056 296 21 80  
[soziales@obersiggenthal.ch](mailto:soziales@obersiggenthal.ch), [www.obersiggenthal.ch](http://www.obersiggenthal.ch)

### > **Fachstelle für Altersfragen Region Baden**

Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel 056 203 40 89,  
[roland.guntern@ag.pro-senectute.ch](mailto:roland.guntern@ag.pro-senectute.ch)  
[www.ag.pro-senectute.ch/alterbaden](http://www.ag.pro-senectute.ch/alterbaden)

### > **Lungenliga Aargau, Beratungsstelle Baden**

Seminarstrasse 19, 5400 Baden, Tel 056 222 57 57,  
[lungenliga-aargau@llag.ch](mailto:lungenliga-aargau@llag.ch), [www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch)

### > **Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden**

Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel 056 203 40 80  
[info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch), [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)

## Dienstleistungen

### *Unterstützung zu Hause*

### > **Mahlzeitendienst Spitex Verein Obersiggenthal**

Bestellung direkt: Tel 056 296 17 71, Alterswohnenzentrum Gäsliacker, Nussbaumen

### > **MitMensch / Besuchsdienst Obersiggenthal**

Luise Fässler, 5417 Untersiggenthal, Hangstr. 9, Tel 056 288 17 42, [sepp.luise@bluewin.ch](mailto:sepp.luise@bluewin.ch), täglich ganztags erreichbar

### *Ambulante Krankenpflege,*

### > **Spitex Verein Obersiggenthal**

Gäsliackerstr. 16, 5415 Nussbaumen, Einsatzzeiten: 07.00h-22.00h / Termine auf Vereinbarung  
Tel 056 282 17 00, [info@spitex-obersiggenthal.ch](mailto:info@spitex-obersiggenthal.ch)

### *Mittagstische*

### > **Mittagstisch für Senioren, Nussbaumen**

Jeweils am ersten Donnerstag im Monat (Juni zweiter Donnerstag), im Gemeindesaal,  
Anmeldung an Frau Mia Schiesser, Tel 056 282 24 22

### > **Mittagstisch Pro Senectute Aargau in Kirchdorf,**

jeweils jeden 3. Mittwoch im Monat, Gasthaus zum Hirschen Anm. bei Marianne Sydler, Tel 056 282 52 51

## Dienstleistungen, Forts.

### Unterstützung zu Hause

#### > **Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden**

Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80  
[info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch), [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)  
*Mahlzeitendienst, Steuererklärungs- und Administrativer Dienst, Betreuungsdienst, Gartendienst*

#### > **Schweiz. Rotes Kreuz Baden**

Mellingerstrasse 22, 5400 Baden, Tel. 056 222 33 66  
[srk-baden@srk-aargau.ch](mailto:srk-baden@srk-aargau.ch), [www.srk-aargau.ch](http://www.srk-aargau.ch)  
*Fahrdienst durch Freiwillige, Besuchs-, Begleit- und Schreibdienst, Notrufsystem, Entlastungsdienst für pflegende Angehörige, Patientenverfügung*

### Fahrdienste

#### > **Fahrdienst MiA Obersiggenthal**

Die Fahrtenbestellung muss mindestens 1 Tag vor der geplanten Fahrt erfolgen über Koordinationsstelle MiA:  
**Mo-Fr, jeweils 09.00h-11.00h / 14.00h-17.00h**, Tel 079 798 20 79, **Email: [Mia.Obersiggenthal@gmx.ch](mailto:Mia.Obersiggenthal@gmx.ch)**

#### > **Verein TAXI AARGAU**

Almuesenacherstr. 4, 5506 Mägenwil, Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 08.00h-11.30h / 13.30h-16.00h,  
Tel 056 406 13 63, [mail@tixi-ag.ch](mailto:mail@tixi-ag.ch), [www.tixi-ag.ch](http://www.tixi-ag.ch)  
*Fahrdienst für behinderte und betagte Menschen*

## Freizeit

### Verschiedene Aktivitäten

#### > **Katholischer Frauenbund Obersiggenthal**

Programm siehe unter [www.pfarrei-liebfrauen.ch](http://www.pfarrei-liebfrauen.ch), oder telefonische Auskunft durch Marianne Egloff, Oberbodenstr. 20, 5415 Nussbaumen, Tel 056 282 00 82

#### > **Reformierter Frauenverein Obersiggenthal**

verschiedene Aktivitäten wie Vorträge, Lesungen, Themenabende, Feste im Kirchenjahr, Ausflug, Besichtigung von Institutionen. Kontakt: Heidi Bernasconi, Ackerstr. 18, 5415 Nussbaumen, Tel 056 282 49 71, [h.b.bernasconi@bluewin.ch](mailto:h.b.bernasconi@bluewin.ch)

#### > **Ref. Kirchgemeinde Baden Teilkirchgemeinde Obersiggenthal**

Kontakt für alle Aktivitäten: Andreas Haag,  
Tel 056 282 17 38.

Seniorenachmittage, Jeden **3./ 4. Mittwoch**, 14.30h-16.30h, Saal des Ref. Kirchenzentrums Nussbaumen (keine Seniorenachmittage während der Sommerpause). Nachmittag für Pensionierte und andere ältere Personen mit Referaten zu Glaubens- und Lebensfragen, Diavorträge, Sing-, Theater-, Musik- und Spielnachmittage, sowie ein feines Zvieri. Der Fahrdienst holt Sie gerne ab.



## **Freizeit, Fortsetzung**

*Ref. Teilkirchgemeinde  
Obersiggenthal, Forts.*

Senioren-Jassen, jeden zweiten Freitag, 14.00h-17.00h,  
Ref. Kirchenzentrum, Nussbaumen, Untergeschoss.  
Leitung Arlette Baumann, Tel 056 282 12 10

### **> Männerriege TV Obersiggenthal**

#### **Seniorenturnen in der Sporthalle Obersiggenthal**

Jeden Dienstag, 09.15h-10.15h, (in den Schulferien kein Turnbetrieb), Gemischt für Männer und Frauen.

Leitung Peter Rutz, Tel 056 282 52 89 und Kathrin

Füglister, Tel 056 282 20 73, [www.tvobersiggenthal.ch](http://www.tvobersiggenthal.ch)

### **> Kommission für Altersfragen**

Wanderungen in Obersiggenthal „gemeinsam statt einsam“, Jeweils am letzten Donnerstag im Monat um 13.30h  
Treffpunkt: beim Gemeindehaus (bei jeder Witterung)

Leitung: Evelyne Koch, Tel 056 282 22 33

Jacqueline Santschi, Tel 056 282 16 08

### **> Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden**

Nordic Walking Treff

Jeden Mittwoch, 09.00h-10.15h, Treffpunkt: Tennisplatz  
Nussbaumen, Leitung: M. Süss, Tel 056 249 30 60

Fitness und Gymnastik - fit und zwäg – gemischte  
Gruppen, Jeden Dienstag, 14.00h-15.00h und 15.00h-  
16.00h, Gemeindesaal Obersiggenthal, Leitung Maya  
Sieber, Tel 056 282 37 34. Sie sind herzlich zu einer  
Schnupperstunde eingeladen!

### **> BENEVOL Aargau**

Entfelderstrasse 11, 5001 Aarau, Tel 062 823 30 44,

[benevol@benevol-aargau.ch](mailto:benevol@benevol-aargau.ch), [www.benevol-aargau.ch](http://www.benevol-aargau.ch)

Freiwilligenjobseite: [www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch)

### **> Klubschule Migros Baden**

Nordhaus 3, 5400 Baden, Tel 058 568 97 97,

[klubschule.baden@gmaare.migros.ch](mailto:klubschule.baden@gmaare.migros.ch),

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

*Informatik, Management und Wirtschaft, Sprachen, Ge-  
stalten, Musik, Wellness und Sport, Essen und Trinken*

### **> Pro Senectute Aargau Bezirk Baden**

Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel 056 203 40 80

[info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch), [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)

*Sprachkurse, Informatikkurse, Gestalten und Spielen,*

*Kunst und Kultur, Bewegungsaktivitäten und Sportkurse,*

*Gesundheit, Lebensgestaltung, Ernährung, Kochen*

*Mittagstische, Musik-/Tanztreffs, Jass-/Schachgruppen,*

*Ausflugsbuss/begleitete Ferienwochen, Gesprächsgruppe*

## **Freizeit, Fortsetzung**

Pro Senectute Aargau, Forts.

### *Freiwilligenarbeit*

*Fitness und Gymnastik, internationale Tänze, Walking und Nordic Walking, Aqua-Fitness, Badminton, Faustball, Wandern und Velofahren, Mountainbiken*

*Ortsvertretung, Organisation Mittagstisch, Leitung von Interessen- und Feriengruppen, Mitarbeit im Administrativen Dienst, Steuererklärungs- oder Mahlzeitendienst, Sportgruppenleitung, Engagement als Kursleitung*

#### **> Schweiz. Rotes Kreuz Baden**

Mellingerstrasse 22, 5400 Baden, Tel 056 222 33 66  
[srk-baden@srk-aargau.ch](mailto:srk-baden@srk-aargau.ch), [www.srk-aargau.ch](http://www.srk-aargau.ch)  
*Ferien und Ausflüge für Behinderte und Betagte*

#### **> Seniorenrat Region Baden SRRB**

Präs. R. Blum, Pilgerstr. 33, Baden-Dättwil,  
Tel 056 493 29 56, [ruthblum@bluewin.ch](mailto:ruthblum@bluewin.ch), [www.srrb.ch](http://www.srrb.ch),  
[info@srrb.ch](mailto:info@srrb.ch),

*Alters-Alltag/Philosophieren; Exkursionen, Gemeinden/Institutionen, Kommunikation; Literaturgruppen (D, E); Mentoring für Jugendliche; seniOrient; Träff 55-99; Malen; Wohnen im Alter; Erzählcafé; Zmorgestamm*

#### **> Volkshochschule Wettingen**

Sekretariat, 5430 Wettingen, Tel 056 427 11 78  
[Info@vhs-wettingen.ch](mailto:Info@vhs-wettingen.ch), [www.vhs-wettingen.ch](http://www.vhs-wettingen.ch)  
*Philosophie, Geschichte, Naturwissenschaften, fremde Welten, Technik, Kunst, Kultur, Internet und Informatik, spezielle Sprachkurse, Literatur, Gesundheit, Kreativität, Gestaltung, Gesellschaft*

## **Gesundheit**

#### **> Ärzte in Obersiggenthal**

Dres. med. Wälchli & Bamert, allg. Medizin, Hertensteinstrasse 7, 5415 Nussbaumen, Tel 056 282 50 54

Dr. med. Peter Wicki, Innere Medizin, Blumenstrasse 3, 5415 Nussbaumen, Tel 056 282 11 55

#### **> Kantonsspital Baden**

Im Ergel 1, 5404 Dättwil, Tel 056 486 21 11,  
[www.ksb.ch](http://www.ksb.ch)  
*Diabetes- und Ernährungsberatung*

#### **> Hören und Sehen Kessler**

Akustiker Herr Kessler, Weite Gasse 31, 5400 Baden,  
Tel 056 222 60 70,  [hoeren.sehen.kessler@sunrise.ch](mailto: hoeren.sehen.kessler@sunrise.ch)  
*Hörberatung*

#### **> Pro Audito**

Silvia Zanini, Kirchplatz 14, 5400 Baden,  
Tel 056 222 27 21, [proauditobaden@bluewin.ch](mailto:proauditobaden@bluewin.ch)  
*Kurse Lippenlesen und Hörtraining*

## Gesundheit, Fortsetzung

### > Regionales Pflegezentrum

Wettingerstrasse, 5400 Baden,

[info@rpb.ch](mailto:info@rpb.ch), [www.rpb.ch](http://www.rpb.ch)

*Pflegemobilienmagazin, Verleih von Hilfsmitteln*

## Seelsorge

### > Ref. Pfarramt Obersiggenthal

Schulstrasse 16, 5415 Nussbaumen, Tel 056 282 17 38

[www.ref-baden.ch](http://www.ref-baden.ch)

*regelmässige Gottesdienste auch im Alters- und Wohnzentrum Gässliacker*

### > Sekretariat der Kath. Pfarreien Kirchdorf

Brühlstrasse 16, 5416 Kirchdorf, Tel 056 296 20 40

[sekretariat@kath-siggenthal.ch](mailto:sekretariat@kath-siggenthal.ch),

[www.kath-siggenthal.ch](http://www.kath-siggenthal.ch)

### > Kath. Pfarramt Nussbaumen

Birkenstrasse 2, 5415 Nussbaumen, Tel 056 290 11 55

[www.kath-siggenthal.ch/nussbaumen](http://www.kath-siggenthal.ch/nussbaumen)

### > Kath. Pfarramt Kirchdorf

Brühlstrasse 16, 5416 Kirchdorf, Tel 056 296 20 42

[www.kath-siggenthal.ch/kirchdorf](http://www.kath-siggenthal.ch/kirchdorf)

### > Altersseelsorge

Konrad Krattenmacher, Tel 056 290 12 55

## Wohnen im Alter

### > Alterswohnenzentrum Gässliacker

Gässliackerstr. 18, 5415 Nussbaumen,

Tel 056 296 17 00, [www.awz-gaessliacker.ch](http://www.awz-gaessliacker.ch),

[info@awz-gaessliacker.ch](mailto:info@awz-gaessliacker.ch)

*Pflegeheim, Betreutes Wohnen*

### > ProSenio, Bethesda Alterszentren, Wohn- und

Pfleggruppe, Feldstrasse 11, 5415 Nussbaumen,

Tel 056 296 15 10, [www.prosenio.ch](http://www.prosenio.ch),

[info.prosenio@bethesda-alterszentren.ch](mailto:info.prosenio@bethesda-alterszentren.ch)

*Alters- und Pflegeheim, Standorte in Ennetbaden und Nussbaumen*

### > Altersstiftung Ennetbaden

Schlösslistrasse 54, 5408 Ennetbaden,

Tel 056 200 06 01 (Gemeindekanzlei Ennetbaden)

*Alterswohnungen*

### > Alters- und Pflegeheim Rosenau, Bethesda

Alterszentren, Badstrasse 5. 5408 Ennetbaden, Tel

056 204 33 33 [info.rosenau@bethesda-alterszentren.ch](mailto:info.rosenau@bethesda-alterszentren.ch)

[www.stiftung-rosenau.ch](http://www.stiftung-rosenau.ch)

*Alters- und Pflegeheim*

### > Regionales Pflegezentrum Baden

Wettingerstrasse, 5400 Baden, Tel 056 203 81 11

[info@rpb.ch](mailto:info@rpb.ch), [www.rpb.ch](http://www.rpb.ch)

*Pflegeheim*

# :TUTTI FRUTTI



**Spitex Obersiggenthal**

Die Spitex Obersiggenthal ist eine gemeinnützige Organisation für Hilfe und Pflege zu Hause.

Unsere Dienstleistungen stehen allen

Einwohnerinnen und Einwohnern jeden Alters der Gemeinde Obersiggenthal zur Verfügung.

Unsere Dienstleistungen sind vielfältig und richten sich nach den Bedürfnissen unserer Kundschaft. Zum Angebot gehören unter anderem:

### **Abklärung und Beratung**

Die Abklärung des individuellen Pflegebedarfs, Beratung und Anleitung von Betroffenen wie auch von Angehörigen. Koordination der Zusammenarbeit mit andern ambulanten Dienstleistern.

### **Behandlungspflege**

Wundversorgung, Medikamentenmanagement, Injektionen, Infusionen, Blutentnahmen, Messung von Kreislaufparametern, Blutzuckerkontrolle und vieles mehr ...

### **Grundpflege**

Unterstützung in der Körperpflege, beim Anlegen von Kompressionsverbänden und Stützstümpfen und vieles mehr ...

### **Hauswirtschaft**

Einkaufen, Wohnungsreinigung, Wäschebesorgung, Kinderbetreuung, Alltagsgestaltung.

### **Mahlzeitservice**

Hauslieferung, täglich frisch zubereitete warme Mahlzeiten.

Für Informationen wenden Sie sich bitte an:

**Spitex Verein Obersiggenthal**

**Tel. 056 282 17 00**

## WICHTIGE TELEFON-NUMMERN:

Kommission für Altersfragen	079 669 89 86
Anlauf- und Beratungsstelle Aargau	0848 40 80 80
Spitex Obersiggenthal	056 282 17 00
Gemeindekanzlei Obersiggenthal	056 296 21 14
Alterswohntzentrum Gäsliacker	056 296 17 00
Toxikologisches Zentrum Zürich / Giftinformationszentrum	044 251 51 51, 145
Polizei Notruf	117
Feuerwehr Notruf	118
Sanität Notruf (Ambulanz)	144



: SEN

Das Infoblatt  
für Seniorinnen  
und Senioren