



# Obersiggenthal

Nr. 02 / 2019



**FACHSTELLE ALTER REGION BADEN**

Bahnhofstrasse 40 | 5400 Baden | T 056 203 40 89

roland.guntern@ag.prosenectute.ch | erika.colombo@ag.prosenectute.ch

# Überblick

## Begrüssung

Liebe Seniorinnen und Senioren

Es geht immer wieder bergauf - nach jeder dunklen Zeit kommt wieder eine helle Zeit, nach jedem Winter kommt wieder der Frühling.

Das Foto auf der Titelseite verdeutlicht für mich, dass der Sommer vor der Tür steht. An dieser Stelle möchte ich mich bei meiner Kommissions-Kollegin Ursi Spinnler für die stets zur Jahreszeit passenden Fotos aus unserer schönen Gemeinde bedanken.

In dieser Ausgabe wird einiges über Sport und Bewegung geschrieben. Es geht dabei nicht um Hochleistungssport, sondern darum, aktiv und vernetzt zu bleiben. Ein Spaziergang an der frischen Luft kann bereits ein guter Anfang sein. Ich selber versuche so oft wie möglich zu Fuss zur Arbeit zu gehen. Dadurch kann ich Energie tanken, die ich während des Tages gut gebrauchen kann. Nicht selten begegne ich auf meinem Arbeitsweg Frauen und Männern aus allen Altersgruppen, die joggen oder walken. Oder ich komme mit Bekannten ins Gespräch, die auf den Bus warten oder mit mir laufen. Bewegung ist

erwiesenermassen eine gute Medizin. Ich empfehle Ihnen, den interessanten Text dazu zu lesen.

Am 29. Mai 2019 hat die letzte Generalversammlung der Spitex Obersiggenthal stattgefunden. Die Mitglieder haben der Auflösung des Vereins zugestimmt. Insbesondere für die Mitarbeitenden und den Vorstand war es sicher ein emotionaler Augenblick. Die neue Spitex LAR (Limmat-Aare-Reuss) ist in den Startlöchern und wird den operativen Betrieb der früheren fünf Spitex Organisationen am 1. Juli 2019 übernehmen. Ich freue mich, als Mitglied des Verwaltungsrates beim Aufbau der Spitex LAR mitwirken zu dürfen und bedanke mich bei allen Mitgliedern, Mitarbeitenden und dem Vorstand der Spitex Obersiggenthal für den Einsatz und das Vertrauen.

Und nun wünsche ich Ihnen eine spannende Lektüre und auch eine schöne und aktive Sommerzeit.

Walter Vega, Gemeinderat Obersiggenthal  
Präsident Kommission für Altersfragen und  
Freiwilligenarbeit.

## Impressum

Baden, Juni 2019

Herausgebende Gemeinde:  
**Obersiggenthal**

### **FACHSTELLE ALTER REGION BADEN**

Bahnhofstr. 40 | 5400 Baden  
T 056 203 40 89 | F 056 203 40 81  
roland.guntern@ag.prosenectute.ch  
erika.colombo@ag.prosenectute.ch

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

Druck: Weibel Druck AG, Windisch

## Inhalt

Anlässe	<b>3 – 6</b>
Interessantes	<b>7</b>
Kontakte	<b>8 – 11</b>
Vermischtes	<b>12</b>
Wichtige Nummern	<b>12</b>

# Anlässe

## Ausflüge / Exkursionen

### Seniorenfahrt mit Car

**Mi 28.08.2019** (genaues Datum und Ort noch unbekannt), wird in Rundschau und Horizonte bekannt gegeben  
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

### Exkursion

**Mi 11.09.2019**, 14.00 h, Führung Synagoge und Friedhof in Eendingen, Abfahrt Kirche Nussbaumen **13.30 h**, Anmeldung bis **06.09.** bei Marianne Häfliger, T 056 282 24 26  
Ref. Frauenverein Obersiggenthal

### Ausflugsbus

09.30 – ca. 17.30 h, div. Einstiegsorte in Obersiggenthal, Programmbestellung T 056 203 40 80  
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

## Kurse

### English Literature C1

**Ab Di 17.09.2019**, ca. alle 14 Tage, 14.00 h – 16.15 h, Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die sich auf Englisch über Literatur unterhalten und Schreibtechniken, Epochen und Autoren kennenlernen möchten. Unter Berücksichtigung der geschichtlichen, wirtschaftlichen und sozialen Ereignisse wird das Gelesene diskutiert.  
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

### Im Auto sicher unterwegs

**Mo 23.09. oder Di 29.10.2019**, 09.00 h – 11.00 h, Frischen Sie Ihr Wissen auf und bringen Sie sich auf den neusten Stand, damit Sie Neuerungen von Signalen, Markierungen und dem Strassenverkehrsrecht umsetzen können.  
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

*Die Anbieter der Anlässe finden Sie jeweils auf der letzten Zeile. Weiterführende Informationen der Anbieter wie Tel-Nr oder E-Mail-Adressen finden Sie im Teil Kontakte ab Seite 8.*

### Exkursionen

Die Einladungen und Daten zu den geführten Exkursionen werden jeweils den Mitgliedern zugestellt und auf [www.srrb.ch](http://www.srrb.ch) publiziert. Gäste sind herzlich willkommen.  
Auskunft T 056 221 17 81  
Seniorenrat Region Baden SRRB

### Kyryllisches Alphabet Anfänger

**Ab Mo 07.10.2019**, 10.30 h – 12.15 h, In Russland wurde die kyrillische Schrift zuerst unter Peter dem Grossen und dann nach der Oktoberrevolution 1917 noch einmal vereinfacht. Wollen Sie Russisch lernen, fangen Sie mit dem Alphabet an. Wenn Sie die Druck- und Schreibschrift lernen, können Sie kurze Texte lesen und verstehen.  
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

### Was ist Shiatsu?

**Di 29.10.2019**, 14.00 h – 16.15 h. Im Shiatsu wird der Energiefluss im Körper mit Fingerdruck, Gelenkrotationen, Dehnungen ausgeglichen. Shiatsu kann bei Schmerzen, Stress, Verspannungen, Müdigkeit helfen und unterstützt auch im persönlichen Bereich. Mit Theorie und praktischen Übungen.  
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

# Anlässe

## Seelsorgerische Angebote

### Spezielle Gottesdienste und Anlässe

in der **Kirche Liebfrauen**, Nussbaumen  
**Do 15.08.2019**, 18.30 h, deutsch/italienischer Gottesdienst mit Kräutersegnung  
**So 01.12.2019**, 10.45 h, Familiengottesdienst mit Samichlaussegnung, Jugendchor  
**Di 24.12.2019**, 17.00 h, Familiengottesdienst mit Krippenspiel und dem Jugendchor, 23.00 h, Mitternachtsgottesdienst mit Instrumentalbegleitung  
**Mi 25.12.2019**, 10.45 h, Weihnachtsgottesdienst mit dem Kirchenchor  
**Do 26.12.2019**, 10.45 h, deutsch/italienischer Gottesdienst mit Weinsegnung  
Kath. Kirchgemeinde Kirchdorf

### Kirchgemeindeversammlung

**Do 21.11.2019**, 19.30 h, Nussbaumen  
Kath. Kirchgemeinde Kirchdorf

### Gottesdienste

Jeden **Sonntag**, 10.15 h, Kirchenzentrum  
Ref. Kirchgemeinde Nussbaumen

## Treffs

### Mittagstisch, Kirchdorf

**Mi 17.07., 21.08., 18.09., 16.10., 20.11., 18.12.2019**, 11.15 h, abwechselnd Gasthaus zum Hirschen / Restaurant Paradies  
Anmeldung bei M. Studer, T 056 282 47 26, madlen51@bluewin.ch.  
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

### Mittagstisch, Nussbaumen

**Do 05.09., 03.10., 07.11., 05.12.2019**, 12.00 h, Gemeindesaal Nussbaumen, An- und Abm. (möglichst bis Montag Abend) bei M. Schiesser, T 056 282 24 22 / T 079 380 00 05.  
Menü Fr. 14.-- inkl. Dessert, Kaffee; Wein Fr. 4.50. Neue Gäste sind willkommen!  
Gemeinde Obersiggenthal

### Spezielle Gottesdienste und Anlässe

in der **Kirche St. Peter & Paul**, Kirchdorf  
**So 22.09.2019**, 09.30 h, Familiengottesdienst zum Erntedank mit dem Blauring und Jugendchor  
**So 03.11.2019**, 14.15 h, Totengedenkfeier für Kirchdorf und Nussbaumen, Kirchenchöre  
**Mi 20.11.2019**, 09.15 h, Gemeinschafts-Elisabethen-Gottesdienst, mit den Frauenbünden, anschl. Kafi und Gipfeli im Rest. Hirschen  
**Di 24.12.2019**, 17.00 h, Familiengottesdienst mit dem Jugendchor, 24.00 h, Mitternachtsgottesdienst mit dem Kirchenchor  
**Mi 25.12.2019**, 10.00 h, Weihnachtsgottesdienst  
Kath. Kirchgemeinde Kirchdorf

### Regelmässige Gottesdienste

in der Stiftung Gässliacker, im Pflegezentrum Vivale und Prosenio  
Kath. Kirchgemeinde Kirchdorf

### Träff 55 – 99 Baden

Jeden **1. Montag** im Monat, 14.30 h, Rest. Roter Turm Baden, offene Gesprächsrunde zu Themen rund ums Älterwerden.  
T 056 426 42 48 | 056 222 45 47 | 056 282 54 59  
Seniorenrat Region Baden SRRB

### Senioren-Stamm

Jeden **2. Dienstag** im Monat, 14.00 h, im Gemeinschaftsraum an der Oberdorfstr. 1b in Nussbaumen, Gespräche, Vorträge, Ausflüge, Spielnachmittage.  
OK-Seniorenstamm T 079 679 18 60 / T 076 560 21 32 / 076 343 76 43  
Gemeinde Obersiggenthal

## Veranstaltungen

### Nachmittagskonzerte / Sonntagskonzert

**Mi 03.07.2019**, mit Christoph Maurer

**Mi 07.08.2019**, D'urchige Tösstaler»

**Mi 28.08.2019**, mit Hansruedi Vordermann

**Mi 04.12.2019**, Angklung-Orchester «Pada Suka» aus Zürich

**So 15.12.2019**, verzauberte Melodien zur Advents- und Vorweihnachtszeit, «Trio Melodia»  
Jeweils 14.30 h

Regionales Pflegezentrum Baden

### Filmnachmittage

**Mi 31.07., 14.08., 04.09., 13.11.2019**, 14.30h  
Regionales Pflegezentrum Baden

### seniOrient / Filme

**Do 15.08.2019**, Charade von Stanley Donen

**Do 12.09.2019**, Shiraz – Liebe des Taj Mahal

**Do 10.10.2019**, Zur Sache Schätzchen

**Do 14.11.2019**, Wunderbare Männer mit der Kurbel

**Do 12.12.2019**, Giulietta degli spiriti  
Jeweils 15.00 h, Kino Orient Wettingen

Weitere Angaben zu den Filmen finden Sie auf der Homepage des SRRB [www.srrb.ch](http://www.srrb.ch)  
Seniorenrat Region Baden SRRB

### Mittwochskaffee

**Mi 21.08., 16.10.2019**, 10.00 h, nach dem Gottesdienst (09.15 h), BZ der KKN  
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

### Lottonachmittag für SeniorInnen

**Di 27.08.2019**, 14.30 h, BZ der KKN  
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

### Rauchstopp-Infoabende

**Di 27.08.2018, Mi 23.10.2019**, 19.30 h – 21.30 h, Möchten Sie aufhören zu rauchen? Wir begleiten Sie in eine rauchfreie Zukunft. Sie erhalten Infos über verschiedene Rauchstopp-Methoden. Die Kosten übernimmt die Lungenliga. Kursort Aarau.

### «zäme ässe- gmeinschaft gnüsse- guets tue»

**Fr 30.08., 27.09., 25.10., 22.11.2019**, offener Mittagstisch, zu dem alle eingeladen sind. Es gibt einfaches Essen / Kaffee. Das Essen hat keinen festen Preis, wir bitten um eine Spende zugunsten Brot für alle.  
Ref. Kirchgemeinde Nussbaumen

### Öffentlicher Vortrag «Schlafstörungen»

**Di 03.09.2019**, 19.00 h – 20.00 h, freier Eintritt, Hörsaal Kantonsspital Aarau, Haus 1, Anbau Ost, Anmeldung erwünscht bis spätestens 27.08.2019 an [kurse@llag.ch](mailto:kurse@llag.ch)  
Lungenliga Aargau

### Begegnung mit Muslimen

**Di 17.09.2019**, 19.00 h, Thema noch unbekannt, anschliessend Teilete, BZ der KKN,  
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

### Tag der offenen Türe

**Sa 28.09.2019**, an unseren Standorten in Turgi und Baden. Merken Sie sich dieses Datum. Wir freuen uns auf Sie.  
Spitex Limmat Aare Reuss AG

### Tonbildschau

**Mi 09.10.2019**, 14.30 h, zum Thema «Wachstum» mit Esther und Raymond Grandjean  
Regionales Pflegezentrum Baden

### MiA-Fahrerzusammenkunft

**Mi 16.10.2019**, 15.00 h, Landgasthaus zum Hirschen, Kirchdorf. Interessierte sind herzlich willkommen! Freiwilligen-Fahrdienst  
MiA Mobil im Alter Obersiggenthal

### Kochabend

**Mi 16.10.2019**, 17.30 h, «Ravioli», Kosten Fr. 25.00, Nichtmitglieder Fr. 30.00, Teilnehmerzahl 12 Personen, Anmeldung bis **05.10.** bei Heidi Bernasconi, T 056 282 49 71  
Ref. Frauenverein Obersiggenthal.

## Seniorenachmittage

**Mi 23.10.2019**, 14.30 h, Naturschutz in Obersiggenthal. Susanna Komenda berichtet von der Arbeit in der Natur- und Heimatschutzkommission. Sie stellt uns Tier und Pflanzen, aber auch die Menschen vor, die wichtige Arbeit leisten

**Mi 20.11.2019**, 14.30 h, Gesund durch den Winter. Ruth Nigg-Zumsteg, Drogistin und Homöopathin mit grossem Wissen im Bereich der Naturheilkräfte und Hausmittel, gibt Tipps, wie wir uns für die kalte Jahreszeit mit all ihren gesundheitlichen Risiken vorbereiten, stärken und etwas Gutes tun können.

**Mi 04.12.2019**, 14.30 h, ökumenische Adventsfeier. Gemeinsam mit den Senioren der Kath. Kirchgemeinde verbringen wir einen besinnlichen und gemütlichen Nachmittag. Jeweils Saal Ref. Kirchenzentrum Ref. Teilkirchgemeinde Obersiggenthal

## Bastelnachmittag

**Mi 30.10.2019**, 19.00 h – 21.30 h, Engel aus Schafwolle basteln, Kurs mit Frau Seiler, Kosten Fr. 25.00, BZ der KKN  
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

## Senioren Arena

**Do 07.11.2019**, Thema: «Heiterkeit im Alter» Roter Turm Baden. Die Einladungen werden an die Mitglieder verschickt, sie wird in der Presse und auf [www.srrb.ch](http://www.srrb.ch) publiziert.  
Seniorenrat Region Baden SRRB

## Einführung zur Orgel

**Mi 13.11.2019**, 14.00 h, der Ref. Kirche Baden mit Thomas Jäggi, Organist. Treffpunkt 13.50h vor der Kirche Baden  
Ref. Frauenverein Obersiggenthal

## Adventlicher Abend

**Di 10.12.2019**, 19.00 h, Zither-Klänge mit Thaddäa Mägert und Theres Füglistaller, BZ der KKN  
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

## Adventsabend

**Mi 11.12.2019**, 19.00 h, mit Pfarrerin Kristin Lamprecht, Cheminéeraum, Ref. Kirchenzentrum  
Ref. Frauenverein Obersiggenthal

## Verschiedenes

### Pflege und Betreuung zu Hause – alles in einer Hand

Es ist soweit, fünf Organisationen haben sich zu einer grossen zusammengeschlossen. Wir freuen uns sehr, dass die Spitex Limmat Aare Reuss AG am 1. Juli 2019 in den Zentren Enneturgi und Baden den Betrieb aufnimmt.

Das bisherige Angebot wird beibehalten und mit erweiterten Dienstleistungen ergänzt.

Unser Einsatzgebiet: Würenlingen, Untersiggenthal, Obersiggenthal, Turgi, Gebensdorf, Baden und Ennetbaden.

Unser Spezialgebiet: Palliative Care, Psychiatrische Pflege, Kinästhetik, Demenzpflege, Wundambulatorium, Mahlzeitendienst, kosmetische Fusspflege.

Das Wohlbefinden unserer Klientinnen und Klienten steht im Mittelpunkt. Wir gewährleisten Ihnen mit unseren rund 150 fachkompetenten und motivierten Mitarbeitenden eine professionelle und qualitativ hochwertige Pflege. Auf gute Zusammenarbeit.

Spitex Limmat Aare Reuss AG

## Sport – eine «Superpille?»

In der Schweiz gehen rund 330'000 Krankheitsfälle und über 1'000 Todesfälle pro Jahr auf mangelnde Aktivität bzw. auf den bewegungsarmen Lebenswandel zurück.

Der Mensch muss sich bewegen, um gesund zu bleiben. Wenn die Muskeln im Körper regelmässig arbeiten, hält das den Körper nicht nur fit, sondern auf faszinierende Weise auch gesund. Bewegung ist ein echtes Heilmittel, denn sie beugt vor, lindert Leiden und hilft mit, Krankheiten zu heilen. Auch die positiven psychischen Effekte von Sport sind nicht zu unterschätzen

## Bewegen und Vernetzen

Die Auswirkungen von Bewegung sind vielfältig. Vereinfacht gesagt, wirkt Bewegung in drei Bereichen: auf die entzündlichen Vorgänge im Körper, die langfristig zu Diabetes, Krebs, Alzheimer, Parkinson und Arteriosklerose führen können; auf das Herz-Kreislaufsystem, da die Herzmuskulatur gestärkt wird und die Blutgefässe elastisch gehalten werden; auf das vegetative Nervensystemen, durch das unser Körper auf Belastungen und Anforderungen wie Stress reagieren kann.

Bei der sportlichen Bewegung werden die Gehirnregionen stärker durchblutet, der Gehirnstoffwechsel angeregt und Nervenzellen miteinander vernetzt. Dadurch kann ein geistiger Abbau oder ein erhöhtes Risiko für eine Alzheimer-Demenz vermindert werden. Bewegung hilft auch bei der Therapie von psychischen Erkrankungen wie Depression und Angststörungen.

Bei regelmässiger Bewegung verringert sich das Risiko, an Krebs zu erkranken um 20 bis 30 Prozent. Sportliche Krebspatienten vertragen die Chemotherapie deutlich besser und die Wahrscheinlichkeit einer dauerhaften Heilung erhöht sich.

**Die Heilkraft wirkt auch im Alter.** Wird zum Beispiel der Skelettapparat nicht

ausreichend beansprucht, baut er ab. Die Knochen werden spröder und das Osteoporose-Risiko steigt. Für viele Senioren ist das fatal, da sie dadurch bereits beim geringsten Sturz einen Bruch erleiden können.

Auch nachlassende Reaktionsfähigkeit und mangelnde Bewegungskoordination können trainiert werden. Je mehr Zeit der Mensch sitzend verbringt, desto höher ist auch sein Risiko für z.B. Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck und Schlaganfall. Bereits ein moderates Ganzkörpertraining bringt erstaunliche Verbesserungen mit sich.

## Einige Tipps für sportliche Aktivitäten:

- Bewegung beginnt im Alltag! Benutzen Sie die Treppe statt den Lift, öffentliche Verkehrsmittel statt Auto. Hängen Sie die Wäsche auf, statt sie in den Trockner zu werfen. Arbeiten Sie im Garten, gehen Sie zu Fuss einkaufen.
- Fahren Sie Velo, gehen Sie wandern, mit dem Hund spazieren, schwimmen Sie regelmässig, machen Sie bei einem Nordic-Walking- oder Tanzkurs mit. Machen Sie Gleichgewichtsübungen.
- Fachleute empfehlen eine regelmässige körperliche Aktivität von fünfmal 30 min pro Woche. Aber selbst kleinere Dosen wie 75 Minuten Sport bei hoher Intensität oder zweieinhalb Stunden moderate Bewegung pro Woche helfen, die Gesundheit zu unterstützen.
- Ein kombiniertes Fitness-Training von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit ist besonders zu empfehlen.

Lassen Sie sich aber nach einer längeren Sportpause von Ihrem Hausarzt untersuchen. Er kann Sie auch auf die für Sie geeignete Sportart aufmerksam machen. Bei bestehenden Erkrankungen kann er ausserdem einen sinnvollen Trainingsplan erarbeiten.

**Auszug aus «Beobachter 18/2016, Titelthema «Bewegung»**

**Fachstelle Alter Region Baden**

# Kontakte

## Beratung / Information

### **Fachstelle Alter Region Baden**

Bahnhofstr.40 | 5400 Baden | T 056 203 40 89  
roland.guntern@ag.prosenectute.ch  
www.ag.prosenectute.ch/alterbaden

### **Anlauf- und Beratungsstelle Aargau**

Suhrenmattstr. 29 | 5035 Unterentfelden  
T 0848 40 80 80  
beratung@info-ag.ch, www.info-ag.ch  
für alle Anliegen des Alters

### **Gemeinde Obersiggenthal**

Abteilung Kanzlei  
Gemeindehaus | 5415 Nussbaumen  
T 056 296 21 10  
soziales@obersiggenthal.ch  
www.obersiggenthal.ch

### **Kommission für Altersfragen Obersiggenthal**

Präsident Walter Vega | Nussbaumen  
T 079 336 08 77 | wvega@vih.ch

### **Kantonsspital Baden**

Im Ergel 1 | 5404 Dättwil | T 056 486 21 11  
info@ksb.ch | www.ksb.ch  
Diabetes-/Ernährungsberatung,  
Gleichgewichtstraining

## Dienstleistungen

### **Arzt in Obersiggenthal**

Dr. med. Renate Bamert | allg. Medizin  
Hertensteinstr. 7 | 5415 Nussbaumen  
T 056 282 50 54

### **Mahlzeitendienst Obersiggenthal Spitex Limmat Aare Reuss AG**

Steigstr. 20 | 5300 Turgi | T 056 203 56 00  
info@spitex-lar.ch, www.spitex-lar.ch

### **MiA Mobil im Alter Obersiggenthal**

Montag bis Freitag von 09.00 – 11.00 h und  
14.00 - 17.00 h, T 056 511 23 47,  
Mia.obersiggenthal@gmx.ch, siehe auch

*Detaillierte Informationen zu den aufgelisteten Angeboten erhalten Sie über die einzelnen Adressen. Zögern Sie nicht, diese zu kontaktieren. Weitere Informationen erhalten Sie auch in der Tagespresse.*

### **Lungenliga Aargau**

Partnerhaus L | Im Ergel | 5404 Baden  
T 056 222 57 57 | F 056 222 57 51  
Lungenliga.aargau@llag.ch  
www.lungenliga.ch  
Beratung und Unterstützung

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

Bahnhofstr. 18 | Postfach 3534 | 5001 Aarau  
T 062 823 11 42  
info@ombudsstelle-ag.ch  
www.ombudsstelle-ag.ch

### **Pro Senectute Aargau Beratungsstelle Bezirk Baden**

Bahnhofstr. 40 | 5400 Baden  
T 056 203 40 80  
info@ag.prosenectute.ch  
www.ag.prosenectute.ch  
Sozialberatung

www.mia-obersiggenthal.ch  
Die Fahrtbestellung muss mindestens  
1 Tag vor der geplanten Fahrt erfolgen.

### **MitMensch/Besuchsdienst Obersiggenthal**

Luise Fässler | Hangstr. 9 | 5417 Untersiggenthal | T 056 288 17 42 | mitmensch@gmx.ch  
täglich ganztags erreichbar

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

Jeweils am 1. Donnerstag im Monat  
Gemeindesaal | Anmeldung an  
Frau Mia Schiesser | T 056 282 24 22

# Kontakte

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

Jeden 3. Mittwoch im Monat, Gasthaus  
zum Hirschen oder Restaurant Paradies  
Anmeldung: M. Studer | T 056 282 47 26 |  
madlen51@bluewin.ch

## **Palliative Care Begleitgruppe Siggenthal**

Begleitung von Schwerkranken und sterben-  
den Menschen, Kontakt: Christine Kaderli |  
T 076 748 28 27 | christine.kaderli@hispeed.ch

## **Pro Senectute Aargau Beratungsstelle Bezirk Baden**

Bahnhofstr.40 | 5400 Baden |  
T 056 203 40 80 | baden@ag.prosenectute.ch |  
www.ag.prosenectute.ch  
Haushilfe-, Mahlzeiten-, Steuererklärungs-  
und Administrativer Dienst, Betreuungsdienst,  
Gartendienst

## **Regionales Pflegezentrum Baden**

Wettingerstr. | 5400 Baden | T 056 203 81 11  
info@rpb.ch  
www.rpb.ch  
Pflegermobilenmagazin,  
Verleih von Hilfsmitteln

## Freizeit

## **Katholischer Frauenbund Obersiggenthal**

Programm siehe [www.pfarrei-liebfrauen.ch](http://www.pfarrei-liebfrauen.ch)  
Auskunft: Marianne Egloff | T 056 282 00 82  
Oberbodenstr. 20 | 5415 Nussbaumen

## **Männerriege TV Obersiggenthal**

Seniorenturnen Obersiggenthal, für Männer  
und Frauen, Dienstag, 09.15 – 10.15 h,  
(in den Schulferien kein Turnbetrieb)  
Leitung Hubert Hartmeier | T 056 282 50 43  
Kathrin Füglistner | T 056 282 20 73  
Nelly Biedermann | T 056 282 46 40 |  
[www.tvobersiggenthal.ch](http://www.tvobersiggenthal.ch)

## **Schweizerisches Rotes Kreuz Baden**

Mellingerstr. 22 | 5400 Baden  
T 056 222 33 66  
srk-baden@srk-aargau.ch |  
[www.srk-aargau.ch](http://www.srk-aargau.ch)  
Fahrdienst durch Freiwillige, Besuchs-,  
Begleit- und Schreibdienst, Kurse im Gesund-  
heits- und Pflegebereich, Notrufsystem, Ent-  
lastungsdienst für pflegende Angehörige, Pa-  
tientenverfügung,  
Notrufgeräte T 0848 012 012

## **Spitex Limmat Aare Reuss AG**

Steigstr. 20 | 5300 Turgi  
T 056 203 56 00  
info@spitex-lar.ch  
[www.spitex-lar.ch](http://www.spitex-lar.ch)  
Krankenpflege (zu Hause oder im Ambulato-  
rium), Demenz-, Psychiatrische-, Palliative  
Pflege, Mahlzeitendienst, Kinästhetik, kos-  
metische Fusspflege

## **TIXI AARGAU**

Almuesenacherstr.4 | 5506 Mägenwil  
T 056 406 13 63  
mail@tixi-aargau.ch  
[www.tixi-aargau.ch](http://www.tixi-aargau.ch)  
Fahrdienst für behinderte und betagte  
Menschen

## **Pro Senectute Aargau Beratungsstelle Bezirk Baden**

[ in Obersiggenthal ]  
Nordic Walking, Mittwoch, 09.00 –  
10.15 h, Treffpunkt: Tennisplatz beim Alters-  
heim (Dez – Mitte März), Parkplatz Schiess-  
anlage Ebni-Hertenstein (Mitte März – Nov.)  
Leitung: Marianne Süss | T 056 249 30 60

**Fitness und Gymnastik** – gemischte  
Gruppen, Dienstag, 14.00 – 15.00 h /  
15.00 – 16.00 h, kostenlose Schnupper-  
lektion, Gemeindesaal **Obersiggenthal**  
Leitung: Maya Sieber | T 056 282 37 34

# Kontakte

## **Reformierter Frauenverein**

### **Obersiggenthal**

Verschiedene Aktivitäten wie Vorträge, Lesungen, Themenabende, Feste im Kirchenjahr, Ausflug, Besichtigung von Institutionen. Kontakt: Heidi Bernasconi | Dorfstr. 4 | 8166 Niederweningen | T 056 282 49 71 | h.b.bernasconi@bluewin.ch

## **Ref. Kirchgemeinde Baden**

### **Teilkirchgemeinde Obersiggenthal**

#### **Seniorenachmittag**

Jeden 3. / 4. Mittwoch, 14.30 – 16.30 h, Referate zu Glaubens- / Lebensfragen, Diavorträge, Sing-, Theater-, Musik-, Spielnachmittage, Zvieri. Der Fahrdienst holt Sie gerne ab. Céline Rickenbacher | T 079 190 89 21 oder Pfarrerin Kristin Lamprecht | T 079 190 89 20 Ref. Kirchenzentrum, Nussbaumen

#### **Senioren-Jassen**

Jeden 2. Freitag, 14.00 – 17.00 h Ref. Kirchenzentrum, Nussbaumen Leitung Arlette Baumann | T 056 282 12 10

## **Senioren-Wandern**

in Obersiggenthal «gemeinsam statt einsam», letzter Donnerstag-Nachmittag im Monat. Zeit / Treffpunkt siehe gelber Schaukasten im Markthof Leitung: Evelyne Koch | T 056 282 22 33 Anita Dubs | T 056 281 26 56

## **benevol Aargau**

Fachstelle für Freiwilligenarbeit Entfelderstr. 11 | 5001 Aarau | T 062 823 30 44 benevol@benevol-aargau.ch www.benevol-aargau.ch Freiwilligenjobseite: www.benevol-jobs.ch

## **Klubschule Migros Baden**

Nordhaus 3 | 5400 Baden | T 058 568 97 97 klubschule.baden@migrosaare.ch | www.klubschule.ch Informatik, Management und Wirtschaft, Sprachen, Gestalten, Musik, Wellness und Sport, Essen und Trinken

## **Pro Audito**

Silvia Zanini | Kirchpl. 14 | 5400 Baden T 056 222 27 21 | www.proaudito-baden.ch | proauditobaden@bluewin.ch Kurse Lippenlesen und Hörtraining

## **Pro Senectute Aargau**

### **Beratungsstelle Bezirk Baden**

Bahnhofstr. 40 | 5400 Baden | T 056 203 40 80 | baden@ag.prosenectute.ch www.ag.prosenectute.ch

Kurse: Sprachen, Informatik, Gestalten und Spielen, Kunst und Kultur, Bewegung, Sport, Lebensgestaltung, Musik, Haus und Küche

Mittagstische, Musik- und Tanztreffs, Jass und Schachgruppen, Ausflugsbus und begleitete Ferienwochen, Gesprächsgruppe

Fitness und Gymnastik, Internationale Tänze, Walking und Nordic Walking, Aqua-Fitness, Badminton, Faustball, Wandern und Radsport, Mountainbiken

Engagement als: Ortsvertretung, Seniorin/ Senior im Klassenzimmer, Leitung von Mittagstischen, Interessen- und Feriengruppen, Kursleitung, Sportgruppenleitung, Mitarbeit im Administrativen Dienst, Steuererklärungs- oder Mahlzeitendienst

## **Schweizerisches Rotes Kreuz**

Mellingerstr. 22 | 5400 Baden | T 056 222 33 66 Srk-baden@srk-aargau.ch | www.srk-aargau.ch Ferien / Ausflüge für Behinderte und Betagte

## **Seniorenrat Region Baden SRRB**

Präs. Martin Langenbach | Fluhmattstr. 12 | 5400 Baden | T 056 222 16 84 | T 079 336 53 46 | info@srrb.ch | www.srrb.ch Alters-Alltag/Philosophieren; Exkursionen; Gemeinden / Institutionen; Kommunikation; Literaturgruppen (D, E); Mentoring für Jugendliche; seniOrient, Träff 55-99 Baden; Memo-Träff Würenlos, Wohnen im Alter, Erzählcafé

# Kontakte

## Seelsorge

### Altersseelsorge

Konrad Krattenmacher | T 056 290 12 55

### Katholisches Pfarramt Nussbaumen

Birkenstr. 2 | 5415 Nussbaumen |  
T 056 290 11 55  
michael.lepke@pastoralraum-siggenthal.ch  
www.pastoralraum-siggenthal.ch

### Katholisches Pfarramt Kirchdorf

Brühlstr. 16 | 5416 Kirchdorf |  
T 079 938 42 10  
yosef.langga@pastoralraum-siggenthal.ch  
www.pastoralraum-siggenthal.ch

### Reformierte Kirchgemeinde Obersiggenthal

Schulstr. 16 | 5415 Nussbaumen |  
T 079 190 89 20  
kristin.lamprecht@ref-baden.ch  
www.ref-baden.ch  
Gottesdienste auch im Alterswohnzentrum  
Gässliacker

### Sekretariat der Kath. Pfarreien Kirchdorf

Brühlstr. 16 | 5416 Kirchdorf |  
T 056 296 20 40  
sekretariat@pastoralraum-siggenthal.ch,  
www.pastoralraum-siggenthal.ch

## Wohnen im Alter

### Stiftung Gässliacker

Zentrum für Alter und Gesundheit  
Gässliackerstr. 18 | 5415 Nussbaumen |  
T 056 296 17 00  
info@gaessliacker.ch  
www.gaessliacker.ch  
Pflegeheim, Betreutes Wohnen, Tagesheim

### Pflegezentrum Vivale Kirchdorf

Schützenstr. 1 | 5416 Kirchdorf |  
T 056 266 41 00  
T Bistro Libelle 056 266 41 55 |  
info@vivale-kirchdorf.ch  
www.vivale-kirchdorf.ch  
Pflegeheim

### Prosenio / Bethesda Alterszentren AG

Feldstr. 11 | 5415 Nussbaumen |  
T 056 200 16 16  
info.prosenio@bethesda-alterszentren.ch  
www.bethesda-alterszentren.ch  
Wohn- und Pflegegruppe, Standorte in  
Nussbaumen, Ennetbaden, Wettingen,  
Würenlos

### Altersstiftung Ennetbaden

Grendelstr. 9 | 5408 Ennetbaden |  
T 056 200 06 01  
(Gemeindekanzlei Ennetbaden)  
Alterswohnungen

### Regionales Pflegezentrum Baden

Wettingerstr. | 5400 Baden  
T 056 203 81 11  
info@rpb.ch  
www.rpb.ch  
Pflege-/Demenzzentrum, Schwerst-, Akut-  
und Übergangspflege, Tages- & Nachtzen-  
trum (TNZ), Pflegewohngruppen

### Rosenau / Bethesda Alterszentren AG

Badstr. 5. | 5408 Ennetbaden |  
T 056 204 33 33  
info.rosenau@bethesda-alterszentren.ch  
www.bethesda-alterszentren.ch  
Alters-/Pflegeheim, Ferienaufenthalte,  
Tages-/Nachtambulanz

## Vermischtes

### Sportfest der Pro Senectute Aargau im Freibad Schinznach Bad

Am **Donnerstag, 22. August 2019** findet von **10.00 bis 15.00 Uhr** das **Sportfest** der Pro Senectute Aargau im **Freibad Schinznach Bad** statt.

An diesem Tag steht die Bewegung im Mittelpunkt. Ein vielfältiges Angebot mit Highlights wie Bogenschiessen, Faszientraining mit Smovey Schwingringen, Streetracket, Aqua-Fitness, Mitmach-Tänzen oder Petanque laden zum Ausprobieren und Verweilen ein.

Im Beitrag von CHF 15.00 ist der Eintritt ins Freibad, der Zutritt zu den Touren und Angeboten sowie ein Mittagessen (Wurst oder Sandwich) mit einem 5 dl Getränk enthalten.

Kommen Sie vorbei und bewegen Sie sich mit uns am Sportfest 2019.



Bild: Fabio Baranzini

Weitere Auskünfte zum Programm:  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)  
[sport@ag.prosenectute.ch](mailto:sport@ag.prosenectute.ch)  
Telefon 062 837 50 70 erhältlich.

### Wichtige Nummern

Gemeindekanzlei Obersiggenthal  
**056 296 21 10**

Spitex Limmat Aare Reuss AG  
**056 203 56 00**

**117** Polizei Notruf

**118** Feuerwehr Notruf

Anlauf- und Beratungsstelle Aargau  
**0848 40 80 80**

Stiftung Gässliacker  
**056 296 17 00**

**144** Sanität Notruf (Ambulanz)

**145** Giftinformationszentrum