



Obersiggenthal

Nr. 01/2018



FACHSTELLE ALTER REGION BADEN

Bahnhofstrasse 40 | 5400 Baden | T 056 203 40 89

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

Begrüssung

Liebe Seniorinnen und Senioren

In der letzten Ausgabe habe ich über das Projekt Zeitgutschrift KISS informiert. Wie angekündigt hat am 20. September eine Informationsveranstaltung stattgefunden. Rund 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind der Einladung gefolgt. Darunter waren auch diverse Institutionen wie Spitex, Stiftung Gässliacker · Zentrum für Alter und Gesundheit, Prosenio, Jugendnetz Siggenthal (Jobs for Teens), Verein Mitmensch, Verein MiA (mobil im Alter) und Pro Senectute vertreten.

Die Veranstaltung hatte zwei Ziele. Einerseits sollte aufgezeigt werden, dass KISS kein Konkurrenzangebot, sondern eine Ergänzung zu den bestehenden Dienstleistungen darstellt, andererseits ging es darum, von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern herauszuspüren, ob ein solches Projekt in der Gemeinde Obersiggenthal eine Zukunft haben könnte.

Frau Fassbind (Gründerin) und der Herr Martin Villiger (Präsident des Fördervereins KISS Kanton Aargau) haben in einem ersten Referat das Konzept hinter KISS vorgestellt.

Dann folgten die Präsentationen durch die Vertreter der anwesenden Institutionen und die Diskussionsrunde. Die Rückmeldungen waren sehr unterschiedlich, so dass ein definitiver Entscheid über das weitere Vorgehen im Projekt verfrüht wäre. Es hat sich aber herausgestellt, dass die bereits bestehenden Dienstleistungen in der Gemeinde zu wenig bekannt sind.

Daher soll in einem ersten Schritt eine Ausleageordnung der laufenden Angebote erstellt werden. Ich werde Sie über den Stand des Projektes auch weiterhin auf dem Laufenden halten.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Walter Vega, Gemeinderat Obersiggenthal
Präsident Kommission für Altersfragen und
Freiwilligenarbeit

Impressum

Baden, Dezember 2017

Herausgebende Gemeinden:

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)

Gestaltung: würmlibicker gmbh, Baden

Druck: Weibel Druck AG, Windisch

Inhalt

Anlässe	3–6
Interessantes	7
Kontakte	8–11
Vermischtes	12
Wichtige Nummern	12

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.

Anlässe

Ausflüge/Exkursionen

Ausflug

Mi 02.05.2018, 13.15h, Abfahrt bei der Ref. Kirche, Führung durch Bad Zurzach Dauer 1,5h, Kosten Fr. 10.– Nicht-Mitglieder Fr. 15.– Ref. Frauenverein Obersiggenthal

Maiwallfahrt

Im **Mai 2018**, abends, Ort und Datum bitte in Rundschau und Horizonte nachlesen Kath. Frauenbund Obersiggenthal

Jahresreise

Mi 13.06.2018, nähere Angaben werden bei der Einladung mitgeteilt. Ref. Frauenverein Obersiggenthal

Kurse

Kreative Kalligrafie

Mo 19.02.2018, 13.30–14.15h
Kostenlose Schnupperlektion

Mo 26.02.2018–26.03.2018, 13.30–15.30h
Grundkurs, Stille Kunst, die Feder zu führen, Freude empfinden beim kreativen Gestalten von Karten und Lieblingstexten. Keine Vorkenntnisse nötig, Kursort Baden. Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Fit mit Theraband

Mi 21.03.2018, 15.00–15.45h
Kostenlose Schnupperlektion

Mi 28.03.2018–25.04.2018, 15.00–16.00h
Das Theraband® ist ein breites Gummiband, das sich für die unterschiedlichsten Fitness-Übungen verwenden lässt. Es bietet einen speziellen Trainingswiderstand, der den Muskelaufbau unterstützt. Kursort Wettingen
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Ausflüge mit dem Car

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

Exkursionen

Die Einladungen und Daten zu den geführten Exkursionen werden jeweils den Mitgliedern zugestellt und auf www.srrb.ch publiziert. Gäste sind willkommen.

Auskunft T 056 221 17 81

Seniorenrat Region Baden SRRB

Notfall... was tun?

Mi 11.04.2018, 17.00–19.00h

Haben Sie sich schon einmal überlegt, was sie tun würden, wenn Sie sofort Hilfe benötigen? In diesem Kurs geht es um die ersten Schritte, die Alarmierung und was Sie tun können, bis professionelle Hilfe bei Ihnen vor Ort ist. Kursort Baden
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Grillkurs für Frauen

Mi 11.04.2018, 11.00–15.00h

Welcher Grill ist ideal für mich, welches Fleisch eignet sich und wie bereite ich es zu? Sie bereiten auf dem Grill eine Vorspeise, eine Hauptspeise und ein Dessert zu und haben beim gemütlichen Essen genügend Zeit, um Fragen zu stellen. Kursort Baden.
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Anlässe

Treffs

Mittagstisch

Do 11.01., 01.02., 01.03., 05.04., 03.05., 07.06.2018, 12.00h, Gemeindesaal Nussbaumen, An- und Abmeldung (möglichst bis Montag Abend): M. Schiesser, T 056 282 24 22 / 079 380 00 05. Menü Fr. 14.– inkl. Dessert, Kaffee, Wein Fr. 4.50
Neue Gäste sind willkommen!
Gemeinde Obersiggenthal

Mittagstisch

Mi 17.01., 21.02., 21.03., 18.04., 16.05., 20.06.2018, 11.15h, abwechselnd
Rest. Paradies/Gasthaus zum Hirschen,
Anmeldung bei M. Studer T 056 282 47 26
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Veranstaltungen

Dreikönigskaffee

Mi 03.01.2018, 10.00h, Begegnungszentrum (BZ) Kath. Kirche Nussbaumen
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

Referat

Mi 17.01.2018, 09.00h, «Suchtprävention im Alter» mit M. Conrady, dazu Kaffee und Zopf, Kosten Fr. 8.– für Mitglieder, Fr. 10.– für Nichtmitglieder, Ref. Kirchenzentrum
Ref. Frauenverein Obersiggenthal

Besinnungsnachmittag

Do 18.01.2018, 14.00–17.00h, Thema: Die befreiende Vergebung, mit C. Nothelfer, Theologin Bildung/Propstei,
Begegnungszentrum Kath. Kirche
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

Seniorenachmittage

Mi 24.01.2018, 14.30h, H. Wenzinger zeigt mit eindrucklichen Bildern die Besonderheit des irischen Kreuzes auf.
Ref. Kirchenzentrum Nussbaumen

Senioren-Stamm

Jeden **2. Dienstag** im Monat, 16.00h
Gespräche, Vorträge, Ausflüge, Spielnachmittage, Gemeinschaftsraum | Oberdorfstr. 1b
Nussbaumen, OK-Senioren-Stamm
T 079 679 18 60 / 076 560 21 32 / 076 343 76 43
Gemeinde Obersiggenthal

Träff 55 – 99 Baden

Jeden **1. Montag** im Monat, 14.30h
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

Mi 21.02.2018, 14.30h, Grenztour Seidenstrasse – mit dem Motorrad von der Schweiz bis nach Kirgistan. Sozialdiakon J. Hermann berichtet mit Bildern über seine 10000km lange Tour.

Ref. Kirchenzentrum Nussbaumen

Mi 21.03.2018, 14.30h, Im Kampf für die Ärmsten und gegen Lepra. M. Freudiger, Geschäftsleiter der Lepra-Mission Schweiz informiert mit Bildern vom Leben mit den Ärmsten und dem Kampf gegen Lepra.

Ref. Kirchenzentrum Nussbaumen

Mi 25.04.2018, 14.30h, Unterwegs und doch zu Hause – Erinnerungen eines Pfarrers. A. Bilinski berichtet über seine Erfahrungen.

Ref. Kirchenzentrum Nussbaumen

Mi 16.05.2018, 14.30h, Brätelnachmittag im Wonnemonat Mai, Erleben Sie einen genussreichen Nachmittag mit Musik, feinem Essen, Unterhaltung und Beisammensein.

Ref. Teilkirchgemeinde Obersiggenthal

Anlässe

Seniorenfasnacht

Fr 09.02.2018, 14.00–17.00 h, mit Guggenmusik Finkechlopfen und Tanzmusik, Gemeindesaal
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

Senioren Arena

Fr 26.01.2018, 14.00–16.30 h, die Einladungen werden an die Mitglieder verschickt, sie wird in der Presse und auf www.srrb.ch publiziert.
Eine weitere Senioren Arena ist für den **Juni 2018** geplant.
Seniorenrat Region Baden SRRB

Jahresversammlung

Mi 07.03.2018, 19.00 h, Ref. Kirchenzentrum
Ref. Frauenverein Obersiggenthal

Seniorentheater Herbschtrose

Mi 14.03.2018, 14.30 h
«Versuechskaninchen»
Regionales Pflegezentrum Baden

Generalversammlung

Mi 14.03.2018, 19.00 h, Begegnungszentrum
Kath. Kirche Nussbaumen
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

Referat und Podiumsgespräch

Do 22.03.2018, 19.00 h
Thema: «Leben ist Veränderung – Alter im Wandel». Referentin: Prof. Dr. S. Misoch, Leiterin Kompetenzzentrum Alter, Fachhochschule St. Gallen,
Roter Turm Baden | Saal
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Mitgliederversammlung

Do 22.03.2018, 14.00–16.30h, Ref. Kirchengemeindehaus | Ölrainstr. 21 | Baden
Die Einladungen werden rechtzeitig verschickt und in der Presse und auf www.srrb.ch publiziert.
Seniorenrat Region Baden SRRB

Eierfärben

Mi 28.03.2018, 10.00 h
Nur für Mitglieder
Ref. Frauenverein Obersiggenthal

Osterkaffee

Mi 04.04.2018, 10.00 h, Begegnungszentrum
Kath. Kirche Nussbaumen, Kath. Frauenbund
Obersiggenthal

Mittwochkaffee

Mi 20.06.2018, 10.00 h, Begegnungszentrum
Kath. Kirche Nussbaumen
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

seniOrient

Jeden **2. Donnerstag** im Monat, 15.00 h
Filmhits für Jung und Alt | Kino Orient Wettingen, Programm siehe Flyer, Presse und www.srrb.ch
Seniorenrat Region Baden SRRB

Verschiedenes

Der Verein «Mobil im Alter MIA Obersiggenthal» organisiert seit 2013 den Freiwilligen-Fahrdienst für die mobilitätseingeschränkten Senioren unserer Gemeinde. Mit über 1000 Fahrten werden wir dieses Jahr einen Meilenstein erreichen. Zur Erweiterung unseres Teams suchen wir:

Freiwillige Teilzeit-Fahrer/-innen

Für diese Einsätze werden Sie sorgfältig eingeführt. Die Einsatzhalbtage sind frei wählbar, die Fahr-KM werden entschädigt. Haben Sie gerne Kontakt mit Senioren und verfügen über ein Auto sowie einen PC mit Mailanschluss? Dann freuen wir uns, Sie kennen zu lernen! Auch suchen wir:

Teilzeit Koordinatorinnen/Koordinatoren

Die Aufgaben umfassen die Entgegennahme der Fahrten-Bestellungen, das Koordinieren, Erstellen und Versenden der Fahraufträge, Auskunftserteilung. Für diese anspruchsvolle Arbeit werden Sie entsprechend geschult. Sie arbeiten zu Hause, die Einsatztage sind frei wählbar. Kleine Spesenentschädigung.

Haben Sie gerne Kontakt mit Senioren, verfügen über einen PC sowie gute Kenntnisse in Excel und Outlook, freuen wir uns, Sie kennen zu lernen.

Interessierte für beide Ausschreibungen melden sich bitte bei der Koordinationsleitung, Elisabeth Fuhrer, T 056 282 47 56 oder unter mia-obersiggenthal@gmx.ch
www.mia-obersiggenthal.ch
Mobil im Alter MIA Obersiggenthal

Palliative Spitex Aargau

Wir pflegen und betreuen schwer chronisch kranke und / oder sterbende Menschen in ihrem persönlichen Umfeld und orientieren uns an den dortigen Gegebenheiten. Wir informieren, unterstützen und begleiten An- und Zugehörige.

Klientinnen und Klienten werden durch die lokale Spitex-Organisation betreut. Bei Bedarf erhält diese Unterstützung durch eine spezialisierte Fachperson aus dem Regionalen Palliative Zentrum Region Nordost-Aargau.

Anmeldung | T 0842 888 444

Regionales Palliative Care Zentrum

Kursprogramm Pro Senectute

Das vollständige Kursprogramm der Pro Senectute Aargau für das 1. HJ 2018 kann telefonisch bei der Beratungsstelle Baden T 056 203 40 80 bestellt bzw. unter www.prosenectute.ch, Kanton Aargau, Veranstaltungen / aktuelle Angebote / Kurse und Veranstaltungen heruntergeladen werden.

Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Mit einer positiven Lebenseinstellung aktiv und jung bleiben

Tun Sie sich mit dem Älterwerden schwer, weil Sie nichts Gutes vom Alter erwarten? Wie wir altern, wie jung oder alt wir uns fühlen, hängt sehr stark von unseren Erwartungen ab. Je mehr Sie mit dem Älterwerden Gebrechlichkeit, Vergesslichkeit, Einsamkeit, Schmerzen und nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit verbinden, umso wahrscheinlicher wird dies eintreten. Psychologische Experimente zeigen: Denken wir nur an die negativen Seiten des Alterns, dann hat das Auswirkungen auf unseren Körper. Wir gehen z. B. langsamer, wenn wir ans Alter und die Schattenseiten des Alterns denken. Statt das Alter als eine Bedrohung anzusehen, können wir es auch als eine Bereicherung und Chance sehen.

Unsere Einstellung zum Älterwerden ist der Schlüssel für ein schönes und aktives Alter. Suchen Sie sich positive Vorbilder für das Altern und stellen Sie sich immer wieder vor, dass auch Sie im Alter fit und leistungsfähig sind. Halten Sie sich die Vorteile des Älterwerdens vor Augen: Sie sind weiser, haben mehr Lebenserfahrung und lassen sich nicht mehr so leicht aus der Ruhe bringen. Äusserlichkeiten sind nicht mehr so wichtig. Sie können sich nun eher erlauben, nach Ihren Vorstellungen zu leben und sich die Zeit mehrheitlich frei einteilen.

Bleiben Sie flexibel, offen für Neues und Unbekanntes, nehmen Sie aktiv am Leben teil. Pflegen Sie den Kontakt zur Familie, zu Freunden, Bekannten und auch zur jüngeren Generation. In Italien sagt man, ein Abend mit Freunden am Tisch verlängert das Leben um ein Jahr. Probieren Sie regelmässig etwas Neues aus und suchen Sie nach neuen Interessen. Führen Sie weiterhin ein aktives Leben. Betätigen Sie sich ehrenamtlich z. B. bei «Genera-

tionen im Klassenzimmer» der Pro Senectute. Fahren Sie mal wieder an einen anderen Urlaubsort. Gehen Sie mit der Technik und kaufen Sie sich den neusten Computer. Eine aktive Lebensgestaltung hält jung!

Trainieren Sie Ihr Gedächtnis und halten Sie sich körperlich fit. Ihr Gehirn kommt wie Ihre Muskeln im Körper ausser Training, wenn Sie es nicht fordern. Machen Sie z. B. Gedächtnistraining oder lösen Sie Kreuzworträtsel. Bewegen Sie sich regelmässig und machen Sie auch Ausdauer- und Krafttraining.

Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise. Essen Sie nährstoffreich und trinken Sie genug. Meiden Sie Nikotin, zu häufigen und starken Alkoholgenuß und zu starke und zu lange Sonneneinstrahlung. Die lässt Sie nämlich nach einigen Jahren ganz schön alt aussehen.

Kleiden Sie sich modisch und jugendlich. Ihr Äusseres hat einen grossen Einfluss darauf, wie Sie sich fühlen. Achten Sie deshalb auf eine modische Kleidung.

Bewahren Sie das Gefühl der Kontrolle, Untersuchungen zeigen, wer im Alter Einfluss nimmt auf möglichst viele Bereiche seines Lebens, lebt länger und gesünder. Das heisst z. B. nach Möglichkeit selbst für sich sorgen, selbst für sich kochen, sich um seine Finanzen kümmern. Lassen Sie diese Dinge nicht aus Bequemlichkeit von anderen erledigen.

Und zu guter Letzt: **Lachen Sie viel** und so oft Sie können! Lachen ist eine wertvolle Zutat für das körperliche und seelische Wohlbefinden.

[Fachstelle Alter Region Baden](#)

Kontakte

Information / Beratung

Gemeinde Obersiggenthal

Abteilung Soziales

Gemeindehaus | 5415 Nussbaumen
T 056 296 21 80
soziales@obersiggenthal.ch
www.obersiggenthal.ch

Kantonsspital Baden

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

Kommission für Altersfragen Obersiggenthal

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

Fachstelle Alter Region Baden

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

Lungenliga Aargau

Beratungsstelle Baden
Seminarstr. 19 | 5400 Baden | T 056 222 57 57
Neue Adresse ab 01.02.2018: c/o Kantons-
spital Baden | Im Ergel 1 | 5404 Baden,
T 056 222 57 57 | sozialberatung@llag.ch
www.lungenliga.ch

Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

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

Dienstleistungen

Ärzte in Obersiggenthal

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

Mahlzeitendienst Spitex Verein Obersiggenthal

Anmeldung unter T 056 282 17 00
Spitex Verein Obersiggenthal, Nussbaumen

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
Gemeindsaal | Anmeldung an
Frau Mia Schiesser | T 056 282 24 22

Mittagstisch Pro Senectute Aargau in Kirchdorf

Jeden 3. Mittwoch im Monat
Gasthaus zum Hirschen oder
Restaurant Paradies
Anmeldung:
Madeleine Studer | T 056 282 47 26

Spitex Verein Obersiggenthal

Gässliackerstr. 16 | 5415 Nussbaumen
Einsatzzeiten: 07.00–22.00 h / Termine
auf Vereinbarung | T 056 282 17 00
info@spitex-obersiggenthal.ch

Regionales Pflegezentrum Baden

Wettingerstr. | 5400 Baden | T 056 203 81 11
info@rpb.ch | www.rpb.ch
[Pflegeheim, Demenzzentrum](#)
[Pflegermobilenmagazin](#)
[Verleih von Hilfsmitteln](#)

Kontakte

Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

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

Schweiz. Rotes Kreuz Baden

Mellingerstr. 22 | 5400 Baden
T 056 222 33 66 | srk-baden@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch
Fahrdienst durch Freiwillige, Besuchs-,
Begleit- und Schreibdienst, Notrufsystem,
Entlastungsdienst für pflegende Angehörige,
Patientenverfügung

Freizeit

Katholischer Frauenbund Obersiggenthal

Programm siehe www.pfarrei-liebfrauen.ch
Telefonische Auskunft:
Marianne Egloff | T 056 282 00 82
Oberbodenstr. 20 | 5415 Nussbaumen

Reformierter Frauenverein Obersiggenthal

Verschiedene Aktivitäten wie Vorträge,
Lesungen, Themenabende, Feste im Kirchenjahr,
Ausflug, Besichtigung von Institutionen.
Kontakt: Heidi Bernasconi | Ackerstr. 18
5415 Nussbaumen | T 056 282 49 71
h.b.bernasconi@bluewin.ch

Ref. Kirchgemeinde Baden

Teilkirchgemeinde Obersiggenthal

Kontakt für alle Aktivitäten:
Céline Rickenbacher | T 056 282 60 80,
Pfr. Arnold Bilinski oder Sekretariat der
Kirchgemeinde Baden | T 056 200 55 00

Seniorenachmittage

Jeden 3./4. Mittwoch, 14.30 – 16.30 h
Saal des Ref. Kirchenzentrums Nussbaumen
(keine Seniorenachmittage während der
Sommerpause).

Fahrdienst MiA Obersiggenthal

Die Fahrtenbestellung muss mind. 1 Tag
vor der geplanten Fahrt erfolgen.
Koordinationsstelle MiA:
Mo–Fr, jeweils 09.00–11.00 / 14.00–17.00h
T 056 511 23 47
Mia.Obersiggenthal@gmx.ch
www.mia-obersiggenthal.ch

TIXI AARGAU

Almuesenacherstr.4 | 5506 Mägenwil
T 056 406 13 63 | mail@tixi-aargau.ch
www.tixi-aargau.ch
Fahrdienst für behinderte und betagte
Menschen

Nachmittag für Pensionierte und andere
ältere Personen mit Referaten zu Glaubens-
und Lebensfragen, Diavorträge, Sing-,
Theater-, Musik- und Spielnachmittage,
sowie Zvieri. Der Fahrdienst holt Sie
gerne ab.

Senioren-Jassen

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

Männerriege TV Obersiggenthal Seniorenturnen in der Sporthalle Obersiggenthal

Jeden Dienstag, 09.15–10.15 h, (in den Schul-
ferien kein Turnbetrieb)
Gemischt für Männer und Frauen.
Leitung Hubert Hartmeier | T 056 282 50 43
Kathrin Füglistner | T 056 282 52 89
Nelly Biedermann | T 056 282 46 40
www.tvobersiggenthal.ch

Kontakte

Senioren-Wandern

Wanderungen in Obersiggenthal «gemeinsam statt einsam», jeweils letzter Donnerstag-Nachmittag im Monat. Zeit/Treffpunkt siehe gelber Schaukasten im Markthof
Leitung: Evelyne Koch | T 056 282 22 33
Jacqueline Santschi | T 056 282 16 08

Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Nordic Walking, Jeden Mittwoch, 09.00–10.15 h, Treffpunkt: Tennisplatz beim Altersheim (Dez–Mitte März) oder Parkplatz Schiessanlage Ebni-Hertenstein (Mitte März–Nov.)
Leitung: Marianne Süss | T 056 249 30 60

Fitness und Gymnastik – gem. Gruppen
Jeden Dienstag, 14.00–15.00 h/15.00–16.00 h
Gemeindesaal Obersiggenthal
Leitung Maya Sieber, T 056 282 37 34

BENEVOL Aargau

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@gmaare.migros.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 Bezirk Baden

Bahnhofstr. 40 | 5400 Baden
T 056 203 40 80 | info@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch
Kurse: Sprachen, Informatik, Gestalten & Spielen, Kunst & Kultur, Musik, Lebensgestaltung, Haus & Küche, Sport & Bewegung
Mittagstische, Musik-/Tanztreffs, Jass-/Schachgruppen, Ausflugsbus, Ferienwochen, Gesprächsgruppe, Fitness und Gymnastik, internationale Tänze, Walking & Nordic Walking, Aqua-Fitness, Badminton, Faustball, Wandern & Velofahren, Mountainbiken
Engagement als Ortsvertretung, SeniorIn im Klassenzimmer, Mittagstischleitung, Leitung Interessen- und Feriengruppen, Kursleitung, Sportleitung, Mitarbeit im Administrativen Dienst, Steuererklärungs- oder Mahlzeiten-dienst

Schweiz. Rotes Kreuz Baden

Gemischte Gruppen, jeden Dienstag
14.00–15.00 h/15.00–16.00 h, Gemeindesaal Obersiggenthal, Leitung Maya Sieber

Seniorenrat Region Baden SRRB

Präs. Martin Langenbach | Fluhmattstr. 12
5400 Baden | T 056 222 16 84/079 336 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; Träff 55+ Würenlos; Wohnen im Alter; Erzählcafé, EXPOsenio (www.exposenio.ch)

Kontakte

Seelsorge

Altersseelsorge

Konrad Krattenmacher | T 056 290 12 55

Kath. Pfarramt Nussbaumen

Birkenstr. 2 | 5415 Nussbaumen

T 056 290 11 55

www.kath-siggenthal.ch/nussbaumen

Kath. Pfarramt Kirchdorf

Brühlstr. 16 | 5416 Kirchdorf

T 056 296 20 42

www.kath-siggenthal.ch/kirchdorf

Ref. Kirchgemeinde Obersiggenthal

Schulstr. 16 | 5415 Nussbaumen

T 056 282 17 38

www.ref-baden.ch

Gottesdienste auch im Alterswohncentrum
Gässliacker

Sekretariat der Kath. Pfarreien Kirchdorf

Brühlstr. 16 | 5416 Kirchdorf

T 056 296 20 40

sekretariat@kath-siggenthal.ch,

www.kath-siggenthal.ch

Wohnen im Alter

Stiftung Gässliacker

Zentrum für Alter und Gesundheit

Gässliackerstr. 18 | 5415 Nussbaumen

T 056 296 17 00, www.gaessliacker.ch

info@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

www.vivale-kirchdorf.ch

info@vivale-kirchdorf.ch

[Pflegeheim](#)

Prosenio/Bethesda Alterszentren AG,

Feldstr. 11 | 5415 Nussbaumen

T 056 200 16 16

www.bethesda-alterszentren.ch

info.prosenio@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

[Pflegeheim](#), [Demenzzentrum](#)

Rosenau/Bethesda Alterszentren AG

Badstr. 5. | 5408 Ennetbaden

T 056 204 33 33

info.rosenau@bethesda-alterszentren.ch

www.bethesda-alterszentren.ch

[Alters- und Pflegeheim](#)

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.

Vermischtes



TRAFO BADEN - 17. MÄRZ 2018
MARKTPLATZ FÜR DAS LEBEN IM ALTER

Der Seniorenrat Region Baden SRRB organisiert im Ostargau bereits zum dritten Mal eine Messe rund um das tägliche Leben der Menschen im dritten Lebensabschnitt.

Ziel der Messe ist es, den Besuchern einen Überblick zu bieten über Produkte und Dienstleistungen, die das Leben im aktiven wie auch im fragilen Alter unterstützen und bereichern. Sie bietet den Besuchern Informationen und Beratung.

Sonderthema «Digitale Welt»

Ein Teil der Ausstellung ist für Anbieter von Produkten und Dienstleistungen auf diesem Gebiet reserviert. Die Besucher erhalten vor Ort Informationen, Beratung und Hilfestellung bei der Nutzung von digitalen Angeboten. Im Rahmenprogramm wird dieses Sonderthema noch vertieft mit zusätzlichen Informationen und Denkanstössen.

Die attraktive Cafeteria ist ein Treffpunkt für den Gedanken-Austausch und den Dialog zwischen Ausstellern und Besuchern.

Kommen auch Sie vorbei und informieren Sie sich:

EXPOsenio, Samstag, 17. März 2018
9–18 Uhr, Trafo Baden
www.exposenio.ch

Wichtige Nummern

Gemeindekanzlei Obersiggenthal
056 296 21 10

Spitex Obersiggenthal
056 282 17 00

Anlauf- und Beratungsstelle Aargau
0848 40 80 80

Stiftung Gäsliacker
056 296 17 00

117 Polizei Notruf

118 Feuerwehr Notruf

144 Sanität Notruf (Ambulanz)

145 Giftinformationszentrum