



Obersiggenthal

Nr. 01 / 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

Das Foto auf der Titelseite zeigt den Brunnen bei der Neurüttenen-Hütte. Dabei bin ich auf das folgende, passende Gedicht von Artur Klee-
mann gestossen:

Der alte Brunnen spendet leise,
sein Wasser täglich gleicherweise.
Ich möchte diesem Brunnen gleichen,
was in mir ist, stets weiterreichen.

Doch geben, geben alle Tage,
sag Brunnen wird das nicht zur Plage?
Da sagt er mir als Jochgeselle:
„Ich bin ja Brunnen nur – nicht Quelle“.
mir fliesst es zu – ich geb' es weiter,
das macht mein Dasein froh und heiter.

So leb ich nach des Brunnen Weise,
schöpf' täglich Kraft zur Lebensreise.
und will – beglückt – stets weitergeben,
was mir die Quelle schenkt zum Geben.

Ich habe in den letzten Monaten mehrmals
über das Projekt KISS informiert. Zur Erinne-

rung: KISS steht für keep it small and simple (halte es klein und einfach), und es geht dabei um Nachbarschaftshilfe, die über Zeitgutschriften geregelt wird. In dieser Ausgabe schreibt meine Kollegin Rosmarie Meier aus der Kommission für Altersfragen und Freiwilligenarbeit etwas über den aktuellen Stand dieses Projektes. Im August wurde nämlich der Verein «KISS Region Baden» gegründet. Erfreulicherweise haben sich einige freiwillige Frauen und Männer aus der Region zur Verfügung gestellt, um in diesem Verein mitzuarbeiten.

Aber auch die generationenübergreifende Zusammenarbeit konnte in letzter Zeit gefördert werden. So gab es am 25. November 2018 einen Flohmarkt im Jugend- und Kulturhaus Siggenthal (Jugs). Der Senioren-Stamm Obersiggenthal und das Jugendnetz Siggenthal haben diesen gemeinsam geplant und durchgeführt. Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

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

Impressum

Baden, Dezember 2018

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

Anlässe

Ausflüge / Exkursionen

Ausflug

Mi 08.05.2019, 15.00 h, Besichtigung Ballymuseum Schönenwerd mit Privatauto, Abfahrtszeit wird im neuen Programmheft aufgeführt.

Ref. Frauenverein Obersiggenthal

Maiwallfahrt

Mai 2019 (genaues Datum und Ort noch unbekannt), wird in Rundschau und Horizonte bekannt gegeben

Kath. Frauenbund Obersiggenthal

Ausfahrt

Mi 12.06.2019, Reise nach Murten mit Stadtbesichtigung, genaue Daten werden noch bekannt gegeben

Ref. Frauenverein Obersiggenthal

Kurse

Yoga und Yoga auf dem Stuhl

Ab **Januar 2019**, jeweils am **Mittwoch, Donnerstagmorgen**. Einfache Yoga-Positionen, Bewegungen, Entspannungsübungen und kurze Meditationen helfen, Verspannungen abzubauen, fördern die Beweglichkeit und stärken die Gesundheit. Kursort Baden

Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Gedächtnistraining mit Duftpflanzen

Di 05.02., 19.02.2019, 14.00h – 16.15h, Untersuchungen zeigen, dass Riechen und sich an Gerüche erinnern verschiedene Gehirnzentren gleichzeitig aktiviert, womit die Gehirnleistung umfassend verbessert wird. Warum das so ist, erfahren Sie in diesem Kurs. Wir befassen uns mit unterschiedlichen Pflanzendüften und erarbeiten eine einfache (und schnelle) Übungsmöglichkeit für den Alltag.

Kursort Baden

Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Ausflugsbus

09.30 – ca. 17.30 h, 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 herzlich willkommen.

Auskunft T 056 221 17 81

Seniorenrat Region Baden SRRB

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.

Fit für die Cloud

Fr 15.02.2019, 14.00h – 16.15 h. Die Cloud eröffnet auch Privatpersonen Möglichkeiten, die bisher nur Unternehmen vorenthalten waren. Mit Hilfe der Cloud können Sie mit Ihren Geräten von überall her auf Ihre Daten zugreifen. Briefe, Terminkalender und Fotos sind jederzeit verfügbar. Einfacher Einstieg! Nicht für iPhones und iPads. Kursort Baden

SBB App – den Anschluss nicht verpassen

Fr 22.02.2019, 14.00h – 16.15h

Bequem von zu Hause aus oder unterwegs Ihre Tickets für Bahn, Bus und Schiff lösen. Sie können unter fachkundiger Leitung im Fahrplan und Ticketshop üben. Voraussetzung ist ein eigenes Smartphone oder Tablet, eine e-mail-Adresse und die bereits installierte SBB-App auf ihrem Gerät. Kursort Baden

Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Anlässe

Rauchstopp-Infoabend

Mi 20.03. oder **Di 28.05.2019**, 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
Lungenliga Aargau, Beratungsstelle Baden

Seelsorgerische Angebote

Spezielle Gottesdienste und Anlässe

in der **Kirche Liebfrauen**, Nussbaumen

So 06.01.2019, 10.45 h, Familiengottesdienst mit den Sternsängern

Mi 30.01.2019, 09.15 h, Kommunionfeier und Brotsegnung (Agathabrot)

Mi 06.03.2019, 09.15 h, Eucharistiefeier, Aschenweihe und Erteilen des Aschenkreuzes

So 17.03.2019, 10.45 h, Kommunionfeier und Krankensalbung

Fr 19.04.2019, 15.00 h, Karfreitagsliturgie mit Kirchenchor

Sa 20.04.2019, 21.00 h, Osternachtliturgie

So 21.04.2019, 10.45 h, Ostergottesdienst mit dem Kirchenchor

Kath. Kirchgemeinde Kirchdorf

Gottesdienste

So 27.01.2019, 10.15h, Amtseinssetzung von Pfarrerin Kristin Lamprecht

So 12.05.2019, 10.15h, Gottesdienst mit anschliessendem Chilebrunch

Ref. Kirchgemeinde Nussbaumen

Treffs

Mittagstisch, Nussbaumen

Do 10.01., 07.02., 14.03., 04.04., 09.05., 06.06.2019, 12.00 h, Gemeindesaal Nussbaumen, An- und Abmeldung (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

Ikebana – die japanische Blumenkunst

Do 28.03., 04.04.2019, 14.00 h – 16.15 h, Gestalten Sie Ihr eigenes Ikebana und erleben Sie die Schönheit, Ruhe und Ästhetik, die von dieser Kunst ausgeht. Mitbringen: Schale, Durchmesser 20 - 30 cm, Höhe 6 - 10 cm, Ikebana- oder Gartenschere, Kenzan/Blumenigel, wenn vorhanden. Kursort Baden
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Spezielle Gottesdienste und Anlässe

in der **Kirche Kirchdorf**

So 06.01.2019, 09.30 h, Eucharistiefeier, Epiphanie

So 03.02.2019, 09.30 h, Eucharistiefeier, Agathabrötli

Mi 06.03.2019, 18.30 h, Eucharistiefeier mit Aschenweihe und Erteilen des Aschenkreuzes

So 17.03.2019, 09.30 h, Eucharistiefeier und Krankensalbung

Di 16.04.2019, 18.30 h, Bussfeier mit anschl. Eucharistiefeier, für das ganze Tal

Fr 19.04.2019, 15.00 h, Karfreitagsliturgie

Sa 20.04.2019, 21.00 h, Feier der Osternacht mit coro sonoro, anschl. Eiertütschen

So 21.04.2019, 10.00 h, Ostergottesdienst mit dem Kirchenchor

Kath. Kirchgemeinde Kirchdorf

Regelmässige Gottesdienste

in der Stiftung Gässliacker, im Pflegezentrum Vivale und Prosenio

Kath. Kirchgemeinde Kirchdorf

Mittagstisch, Kirchdorf

Mi 16.01., 20.02., 20.03., 17.04., 15.05., 19.06.2019, 11.15 h, abwechselnd Gasthaus zum Hirschen / Restaurant Paradies
Anmeldung bei M. Studer, T 056 282 47 26, madlen51@bluewin.ch

Wir freuen uns auf neue Gäste!

Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Anlässe

Senioren-Stamm

Jeden **2. Dienstag** im Monat, 15.00 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

Dreikönigskaffee

Mi 09.01.2019, 10.00 h, Begegnungszentrum (BZ) Kath. Kirche Nussbaumen (KKN)
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

seniOrient

Do 10.01.2019, Film Still Walking
Do 14.02.2019, Film Erin Brockovich
Do 14.03.2019, Film Out of Africa
Do 11.04.2019, Film Viaggio in Italia
Do 09.05.2019, Film Easy Rider
Do 13.06.2019, Film Mrs. Doubtfire
Jeweils 15.00 h, Kino Orient Wettingen,
Seniorenrat Region Baden SRRB

Referat

Mi 16.01.2019, 09.00 h, mit Heidi Anneler,
Sozialdiakonin, Ref. Kirchenzentrum
Ref. Frauenverein Obersiggenthal

Senioren Arena

Do 17.01.2019, Thema: Was Generationen verbindet, Referentin Frau Dr.phil. Luzia Vieli-Hardegger. Rathaussaal in Wettingen,
Die Einladungen werden an die Mitglieder verschickt, sie wird in der Presse und auf www.srrb.ch publiziert.
Eine weitere Senioren Arena ist im **Juni 2019** geplant.
Seniorenrat Region Baden SRRB

Besinnungsnachmittag

Di 22.01.2019, 14.00 h, Unser Pilgerweg im Alltag, Silvia Letsch-Brunner, Theologin
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

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

Seniorenachmittag

Mi 23.01.2019, 14.30 h, Abenteuer Antarktis, Ruth und Rolf Humbel berichten über ihre Reise zum südlichsten Ende der Welt
Mi 20.02.2019, 14.30 h, Lustig Bunt, mit dem Kinderchor und lustigen Geschichten
Mi 20.03.2019, 14.30 h, An alles gedacht? Rechtliche Absicherung im Alter. Ein Referent der Pro Senectute informiert über Gefahren im Alter und mögliche Absicherung
Mi 01.05.2019, 14.30 h, Beschwingt in den Mai, mit Musik, Gedichten und Tanz
Mi 22.05.2019, 14.30 h, Brätelanlass zum Start in den Sommer
Jeweils Saal Ref. Kirchenzentrum
Ref. Teilkirchgemeinde Obersiggenthal

Sechste Nussbaumer Opernacht

Sa 26.01.2019, 19.00 h
Kath. Kirche Nussbaumen
Kath. Kirchengemeinde Kirchdorf

Nachmittagskonzert

Mi 30.01.2019, 14.30 h – 15.30 h, Konzert der Musikschule Baden
Regionales Pflegezentrum Baden

Seniorenfasnacht

Fr 01.03.2019, 14.00 h, Gemeindesaal
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

Jahresversammlung

Mi 06.03.2019, 19.00 h, Ref. Kirchenzentrum
Ref. Frauenverein Obersiggenthal

Anlässe

MiA Jubiläums-Generalversammlung

Mi 13.03.2019, 15.00 h, Landgasthof zum Hirschen, Kirchdorf, Freiwilligen-Fahrdienst MiA Mobil im Alter Obersiggenthal

Seniorentheater «Herbschtrose»

Mi 13.03.2019, 14.30 – 15.30 h
Regionales Pflegezentrum Baden

Generalversammlung

Mi 13.03.2019, 19.00 h, BZ der KKN
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

Kreatives Pflanzen auf kleinem Raum

Mi 10.04.2019, 15.00 – 17.30 h, «Urban Gardening», Gartencenter Weber
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

Palmsonntagskonzert

So 14.04.2019, 19.00 h, Kirchenchor Kirchdorf
Kirche Kirchdorf
Kath. Kirchgemeinde Kirchdorf

Verschiedenes

Kursprogramm Pro Senectute Aargau

Das Kursprogramm der Pro Senectute Aargau für das 1. Halbjahr 2019 kann unter T 056 203 40 80 telefonisch bestellt werden. Die Kurse werden auch unter www.prosenectute.ch ausgeschrieben. Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Kursprogramm Lungenliga Aargau

Mit einem breiten Kurs- und Gruppenangebot unterstützen wir Betroffene und Angehörige dabei, besser mit einer Lungenkrankheit oder Atemwegsbehinderung leben zu können. Wir engagieren uns in der Prävention und bieten ein breit gefächertes Rauchstoppangebot an. Kursprogramm: www.lungenliga.ch/kurse-ag
Lungenliga Aargau, Beratungsstelle Baden

Eierfärben

Mi 17.04.2019, 10.00 h, nur für Mitglieder
Ref. Frauenverein Obersiggenthal

Osterkaffee

Mi 24.04.2019, 10.00 h, BZ der KKN
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

Frühjahrsmarkt

Sa 04.05.2019, 10.00 h – 16.00 h,
Pflegezentrum Vivale Kirchdorf

Nachmittagskonzert

Mi 08.05.2019, 14.30 h – 15.30 h, Konzert mit Claudio de Bartolo
Regionales Pflegezentrum Baden

Mittwochskaffee

Mi 19.06.2019, 10.00 h, BZ der KKN
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

Veranstaltungen der Krebsliga Aargau

Die Angebote und Veranstaltungen richten sich an Betroffene, Angehörige sowie Freunde und Bekannte. Alle Informationen zu unseren Dienstleistungen und zu unseren Infotreffen, Gesprächsgruppen, Nordic Walking-Kursen, Atem bewegt oder Kursen zur kreativen Krankheitsverarbeitung finden Sie auf www.krebsliga-aargau.ch
Krebsliga Aargau

Ombudsstelle

Die Ombudsstelle vermittelt bei Konflikten zwischen Ihnen und den stationären Pflegeeinrichtungen sowie den ambulanten Leistungserbringern. Die Dienste der Ombudsfrau sind kostenlos.
Ombudsstelle Kanton Aargau

KISS - Freiwillige Nachbarschaftshilfe

Eine Gruppe interessierter Frauen und Männer von Nussbaumen über Wettingen, Baden bis Brugg haben am 29. August 2018 den Verein „KISS Region Baden“ gegründet.

Was ist darunter zu verstehen? KISS (keep it small and simple = halte es klein und einfach) ist eine Organisation, die Nachbarschaftshilfe für alle arrangiert und dies ganz ohne finanzielle Entschädigung.

Ist der Verein erfolgreich, ist vorgesehen, im Jahr 2019 eine Genossenschaft zu gründen. Jede Frau und jeder Mann, ob jung oder alt, kann Mitglied des Vereins bzw. später der Genossenschaft werden.

Voraussetzungen braucht es keine. Mit der Anmeldung zum Mitglied (Mitgliederbeitrag einmalig Fr. 100.-) erhält man eine Auflistung von Arbeiten, die man bereit ist zu geben. Ebenso wichtig ist es, Arbeiten zu melden, die man bereit ist zu nehmen. Die jeweiligen Wünsche können auf der Karte angekreuzt bzw. vermerkt werden. Dies ohne finanzielle Folgen. Jedem, der eine Arbeit leistet, wird die Zeit, die er dafür einsetzt, gut geschrieben. Jedem, der eine Dienstleistung empfängt, wird die Zeit bei seinem Guthaben abgezogen. Ist es nicht möglich, sich ein Guthaben anzueignen, gibt es einen Pool mit Stunden, die gespendet worden sind.

Es können alte wie auch junge Menschen mitmachen beziehungsweise davon betroffen sein. Ein Beispiel: Ich, Single, 40jährig, ohne Verwandtschaft in der Gegend, habe einen Unfall. Nach der Entlassung aus dem Spital bin ich sehr unselbständig und auf Hilfe angewiesen. Ich melde mich also bei KISS Region Baden und nach genauen Abklärungen wird mir eine Betreuung bis zur Heilung zugeteilt,

die für mich passt. Meiner Betreuung werden die Stunden gutgeschrieben, die sie für mich einsetzt, auf meinem Konto werden sie negativ vermerkt. Wieder gesund, bekomme ich von KISS Region Baden die Anfrage, ob ich bereit bin, z.B. einer älteren Dame oder einem älteren Herrn eine Dienstleistung zu erbringen, was ich gerne mache. So kann ich die Stunden, die sich auf meinem Konto angehäuften haben, wieder „abarbeiten“.

Interessant ist auch, dass die KISS Organisationen schweizweit vernetzt sind. Ich kann also z.B. in Nussbaumen Stunden leisten, ziehe um in den Kanton Zug und kann die Stunden da wieder einziehen. Ich kann meine geleisteten Stunden auch verschenken, meinen Eltern oder einer Freundin, deren Kind erkrankt ist, die aber bei der Arbeit nicht fehlen kann. Diese können dann von der Hilfe profitieren.

Tönt das nicht spannend? Sind Sie interessiert, mitzumachen beim Aufbau von KISS Region Baden oder als Mitglied dabei zu sein? Dann melden Sie sich bitte bei der Präsidentin Christine Kaderli, christine.kaderli@hispeed.ch oder unter Telefon 056 290 14 34, damit wir Ihnen die nötigen Unterlagen zukommen lassen können.



Rosmarie Meier, Aktuarin KISS Region Baden

Kontakte

Information / Beratung

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

Kommission für Altersfragen Obersiggenthal

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

Dienstleistungen

Arzt 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

MiA Mobil im Alter Obersiggenthal

T 056 511 23 47, Montag bis Freitag von
09.00 – 11.00 h und 14.00 - 17.00 h
Mia.obersiggenthal@gmx.ch, siehe auch
www.mia-obersiggenthal.ch
Die Fahrtbestellung muss mindestens
1 Tag vor der geplanten Fahrt erfolgen.

Kantonsspital Baden

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

Lungenliga Aargau

Beratungsstelle Baden
Im Ergel 1 | 5404 Baden,
T 056 222 57 57 | sozialberatung@llag.ch
www.lungenliga.ch

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

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

Mittagstisch Pro Senectute Aargau in Kirchdorf

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

Kontakte

Palliative Care Begleitgruppe Siggenthal

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

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

Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle 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

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 079 190 89 21 oder Pfarrerin Kristin Lamprecht | T 079 190 89 20

Seniorenachmittage

Jeden 3. / 4. Mittwoch, 14.30 – 16.30 h,

Regionales Pflegezentrum Baden

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

Schweizerisches 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

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

Nachmittage 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. Saal Ref. Kirchenzentrum Nussbaumen

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 Schulferien kein Turnbetrieb)
Gemischt für Männer und Frauen.
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

Kontakte

Senioren-Wandern

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

Pro Senectute Aargau Beratungsstelle Bezirk Baden

[Obersiggenthal]
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 – gemischte
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

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 |
info@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, Mittagstisch-
leitung, Leitung von Interessen- und Ferien-
gruppen, Kursleitung, Sportgruppenleitung,
Mitarbeit im Administrativen Dienst, Steuer-
erklärungs- oder Mahlzeitendienst

Schweizerisches Rotes Kreuz

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

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
www.bethesda-alterszentren.ch
info.rosenau@bethesda-alterszentren.ch |
Alters-/Pflegeheim, Ferienaufenthalte,
Tages-/Nachtklinik

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

Betrug am Telefon und an der Haustüre

Ein Anruf eines alten Bekannten ist eine Freude. Dies machen sich auch Betrüger immer wieder zunutze. Sie geben sich am Telefon als Verwandte, Freunde, sogar als Polizisten aus und versuchen, Geld zu erschleichen.

Auch die angezeigten Telefonnummern können gefälscht werden. Es ist möglich, dass sich hinter einer Schweizer Nummer oder dem Polizeinotruf 117 ein ausländischer Anruf verbirgt.

So schützen Sie sich:

- Seien Sie misstrauisch, wenn Sie ein Anrufer raten lässt, wer am Telefon ist.
- Geben Sie am Telefon keine persönlichen Daten weiter und gehen Sie nie auf Geldforderungen ein.
- Im Zweifelsfall legen Sie den Hörer auf. Das ist nicht unhöflich, sondern dient zu Ihrem eigenen Schutz.
- Kürzen Sie Ihren Vornamen im Telefonbucheintrag auf den Anfangsbuchstaben

ab. Betrüger suchen gezielt nach Personen mit traditionellen Vornamen.

- Nutzen Sie Ihre Rechte. Wenn Sie am Telefon einen Vertrag abgeschlossen haben und dann Ihre Meinung ändern, können Sie den Vertrag innerhalb von 14 Tagen kündigen.
- Bezahlen Sie nichts, was Sie nicht bestellt haben. Es gibt Betrüger, die ungefragt Waren verschicken und diese dann in Rechnung stellen.
- Seien Sie bei Haustürgeschäften kritisch: Erkundigen Sie sich vorgängig nach dem Preis und holen Sie nötigenfalls ein Vergleichsangebot ein.

Melden Sie verdächtige Wahrnehmungen bei der Polizei. Sprechen Sie darüber! Informieren Sie Ihre Angehörigen und Freunde, damit diese vor ähnlichen Betrügereien gewarnt sind.

Weitere Informationen, auch über digitale Sicherheit und nützliche Kontaktadressen finden Sie auf der Website www.prosenectute.ch/finanzmissbrauch

Wichtige Nummern

Gemeindekanzlei Obersiggenthal

056 296 21 10

Spitex Obersiggenthal

056 282 17 00

117 Polizei Notruf

118 Feuerwehr Notruf

Anlauf- und Beratungsstelle Aargau

0848 40 80 80

Stiftung Gäsliacker

056 296 17 00

144 Sanität Notruf (Ambulanz)

145 Giftinformationszentrum