

: SEN
2/17



: SEN

Das Infoblatt
für Seniorinnen
und Senioren

Gemeinde Obersiggenthal

: VORWORT

«Ein Mensch mit weißen Haaren ist wie ein Haus, auf dessen Dach Schnee liegt. Das beweist aber noch lange nicht, dass im Herd kein Feuer brennt.» Maurice Chevalier

Liebe Seniorinnen und Senioren

In dieser Ausgabe des SEN möchte ich Sie über einen unterdessen etablierten Anlass und ein laufendes Projekt informieren.

Senioren-Stamm Nussbaumen

Der Einladung der Kommission für Altersfragen und Freiwilligenarbeit zum Diskutieren und Spaghetti-Essen folgten im Mai 2015 zahlreiche Interessierte; die Jahrgänge 46, 47 und 48 waren eingeladen. Es blieb nicht bei diesem Anlass. In der Folge kam es zur Gründung des Senioren-Stammes Nussbaumen. Jeden zweiten Dienstag im Monat trifft man sich seit einem Jahr zu einem ungezwungenen Zusammensein. Es werden Veranstaltungen organisiert, wie z.B. ein Referat über die Patientenverfügung. Man konnte einen Winzereibetrieb besuchen oder sich über Nussbaumen anlässlich einer Dorfführung informieren. Der Senioren-Stamm ist beliebt. Er wurde inzwischen für alle Seniorinnen und Senioren 60+ geöffnet. Wer Lust hat, schaut einfach mal rein in den Gemeinschaftsraum an der Oberdorfstrasse 1b in Nussbaumen. Alle sind herzlich eingeladen!

Projekt Zeitgutschrift KISS

Die Kommission für Altersfragen und Freiwilligenarbeit prüft im Moment, ob das Modell KISS in unserer Gemeinde eingeführt werden könnte. KISS steht als Abkürzung für „Keep it small and simple“, also klein und einfach. Es trägt mit freiwilliger Nachbarschaftshilfe mit Zeitvorsorge dazu bei, Lücken in der gegenseitigen Unterstützung zu füllen. Mehr Informationen zu diesem spannenden Projekt finden Sie unter dem Kapitel «Tutti Frutti».

Eine spannende Lektüre wünscht Ihnen

Walter Vega, Gemeinderat Obersiggenthal
Präsident Kommission für Altersfragen und
Freiwilligenarbeit

: INHALT

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

: IMPRESSUM

Baden, Juni 2017

Herausgebende Gemeinde:

Gemeinde Obersiggenthal

Fachstelle Alter 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.prosenectute.ch
erika.colombo@ag.prosenectute.ch

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

© bei Fachstelle Alter Region Baden, 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

Obersiggenthal

Mi 20.09.2017, Seniorenausflug, Zum Herbstanfang unternehmen wir den traditionellen gemeinsamen Ausflug. Entnehmen Sie nähere Informationen und Angaben zur Anmeldung unserem Mitteilungsblatt „Kirche Aktuell“ oder der Rundschau.

Ref. Teilkirchgemeinde Obersiggenthal

Baden

Eintägige **Ausflüge** mit dem Car, diverse Einstiegsorte in Obersiggenthal, 09.30h - ca. 17.30h. Programmbestellung bei der Beratungsstelle, Tel 056 203 40 80 Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Geführte **Exkursionen**, Einladung/Daten werden den Mitgliedern zugestellt oder auf www.srrb.ch publiziert. Auskunft Tel 056 221 17 81, Gäste sind willkommen. Seniorenrat Region Baden SRRB

Kurse

Baden

Ab **Mo 21.08.17**, 11.00h-12.00h, Wettingen (kostenlose Schnupperlektion Mo 14.08.17), **Antara® Rückentraining**. Gearbeitet wird an der Körperhaltung und der Kraft und Beweglichkeit. Im Zentrum steht die tiefe Muskelschicht des Rumpfes, die u.a. für die Stabilität des Rückens, die Bauchform, die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung verantwortlich ist. Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Ab **Do 21.09.17**, 3 Kurstage, 14.00h-16.30h Uhr in Baden, **Schreibwerkstatt «Lebenslauf»**. Mit kreativen Schreibmethoden machen wir uns auf die Spur unserer Lebensgeschichte. Ziel des Kurses ist, einen persönlichen und passenden Lebenslauf in Worte zu fassen. Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Ab **Fr 20.10.17**, 5x, 14.15h-15.15h, Baden, **Tanz Fit**, für ältere und aktive Menschen, die Kondition und Beweglichkeit gezielt, aber dennoch langsam aufbauen möchten. Ganzheitliches Training, verschiedene Musikstile. Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Mittagstisch

Obersiggenthal

Mi 19.07., 16.08., 20.09., 18.10., 15.11., 20.12.2017, 11.15h, abwechselnd Rest. Paradies / Gasthaus zum Hirschen, Anmeldung bei M. Sydler, Tel 056 282 52 51 Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Do 07.09., 05.10., 02.11., 07.12.2017, 12.00h, Senioren **Mittagstisch**, Gemeindesaal Nussbaumen, An- und Abmeldung (möglichst bis Montag Abend): Mia Schiesser, Tel 056 282 24 22 / 079 380 00 05. Menü Fr. 14.00 inkl. Dessert und Kaffee, Wein Fr. 4.50. Neue Gäste sind willkommen!
Gemeinde Obersiggenthal

Treffs

Baden

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

Veranstaltung

Obersiggenthal

Mi 23.08., 18.10.2017, 10.00h, **Mittwochscaffee**,
Di 29.08.17, 14.30h-17.00h, **Lotto-Nachmittag**,
Begegnungszentrum BZ Kath. Kirche Nussbaumen
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

Mi 13.09.17, 19.00h, Referat «**Hospiz Aargau/ Brugg**», mit D. Hermann, Brugg, Ref. Kirchenzentrum
Ref. Frauenverein Obersiggenthal

Di 19.09.17, 19.00h, **Begegnung mit Muslimen**,
Kath. Kirche Nussbaumen
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

Mi 18.10.17, Abfahrt 15.15h von Ref. Kirche, 16.30h
Besuch **Paul Gugelmann-Museum** Schönenwerd,
Führung 1 1/2h, anschl. Abendessen in Aarau, Fahrtkosten Fr. 5.--, Anm. bis 16.10.17 bei D. Siegenthaler,
Tel 056 282 50 57
Ref. Frauenverein Obersiggenthal

Baden

Sa 21.10.2017, **TIXI-Lotto**, 17.00h, Ref. Kirchgemeindehaus Wettingen
TIXI Aargau

Obersiggenthal

Di 24.10.17, 19.00h, Referat «**Ernährung 40+**», mit Ida Hohermuth, BZ Kath. Kirche Nussbaumen
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

Mi 25.10.2017, 14.30h, Daniel Schneeberger nimmt uns mit auf eine **Safari in Südafrika**. Die «Big Five» hautnah vor der Linse! Ref. Kirchenzentrum Nussb.
Ref. Teilkirchgemeinde Obersiggenthal

Veranstaltung, Fortsetzung
Obersiggenthal

Mi 15.11.2017, 17.30h, **Kochkurs** mit Elisabeth Frei, Ref. Kirchenzentrum, Kosten Fr. 25.--/Nichtmitglieder, Fr. 40.--, Teilnehmerzahl 12 Pers, Anmeldung bis 10.11.17 bei Doris Siegenthaler Tel 056 282 50 57 Ref. Frauenverein Obersiggenthal

Mi 22.11.2017, 14.30h, **Telefon 143 – ein offenes Ohr rund um die Uhr**, Menschen in Not finden bei der «Dar- gebotenen Hand» anonym und rund um die Uhr eine Ansprechperson. Einblick in die spannende und wichti- ge Arbeit von Telefon 143, Ref. Kirchenzentrum Nussb. Ref. Teilkirchgemeinde Obersiggenthal

Mi 06.12.2017, 14.00h, ökumenische **Adventsfeier**, feierlicher Nachmittag mit Liedern, Musik, besinnlichen Momenten und einem feinem Zvieri. Ein besonderer Gast hat sich auch schon angemeldet. Ref. Kirchenzen- trum Nussbaumen Ref. Teilkirchgemeinde Obersiggenthal

Di 12.12.2017, 19.00h, **Adventlicher Abend** mit Zither Klängen, BZ Kath. Kirche Nussbaumen Kath. Frauenbund Obersiggenthal

Mi 13.12.2017, 19.00h, **Adventsabend** mit Pfr. Andreas Haag, Cheminèeraum Ref. Kirchenzentrum Ref. Frauenverein Obersiggenthal

Jeden **2. Donnerstag** im Monat, **seniOrient**, 15.00h, Filmhits für Jung und Alt, Kino Orient Wettingen, Pro- gramm siehe Flyer, Presse / Website www.srrb.ch Seniorenrat Region Baden SRRB

November 2017, Senioren Arena «Finanzen im Alter» (Was sind Ergänzungsleistungen, wer hat Anspruch? Was passiert bei Schenkung Liegenschaft, Vermögen? Fallbeispiele) Ort und Zeit werden mit Flyer, Presse und auf der Website www.srrb.ch bekannt gegeben Seniorenrat Region Baden SRRB

Vorschau 2018

Sa 17.03.2018, EXPOsenio – Marktplatz für das Leben im Alter, Trafohalle Baden, attraktives Rahmenpro- gramm. Sonderthema «digitale Welt», weitere Informa- tionen unter www.exposenio.ch Seniorenrat Region Baden SRRB

Verschiedenes

Auf der Website www.bildungundpropstei.ch finden Sie viele interessante Angebote, alle auch offen für Men- schen, die nicht der kath. Kirche angehören. Fachstelle Bildung und Propstei Wettingen

: THEMA

Vorsorgen mit dem DOCUPASS der Pro Senectute

Seit der Einführung des neuen Erwachsenenschutzrechts am 01.01.2013 gewähren die Gesetzesgrundlagen mehr Selbstbestimmung im Falle eines Verlustes der Urteilsfähigkeit. Angepasst an die veränderte Gesetzesgrundlage entwickelte Pro Senectute ein neues und umfassendes Dokumentenpaket für die persönliche Vorsorge. Dieses beinhaltet eine ausführliche Informationsbroschüre sowie Vorlagen bzw. Formulare für nachfolgende Themenbereiche:

Patientenverfügung

Jede urteilsfähige Person kann, wann immer sie möchte, eine Patientenverfügung verfassen. Darin wird festgehalten, wie sie zu medizinischen Behandlungsfragen steht, falls sie ihren Willen nicht mehr äussern kann oder nicht mehr über die nötige Urteilsfähigkeit verfügt, um bestimmten Behandlungen zuzustimmen oder sie abzulehnen.

Anordnung für den Todesfall

Mit Ihren Anordnungen für den Todesfall regeln Sie vieles über Ihren Tod und das Sterben hinaus. Ob zu Bestattung, Trauermahl, Organspende oder Trauerfeier: Anordnungen gewährleisten Ihre Wünsche und entlasten Ihre Hinterbliebenen.

Vorsorgeauftrag

Bei Verlust der Urteilsfähigkeit infolge Unfall oder Krankheit bestimmen Sie mit einem Vorsorgeauftrag eine Person Ihres Vertrauens, welche Ihre Administration erledigt, Ihre Finanzen regelt, Sie in rechtlichen

Angelegenheiten vertritt und sich um Ihr persönliches Wohlergehen kümmert. Auch wird mit einem Vorsorgeauftrag ein behördliches Eingreifen weitgehend verhindert.

Vorsorgeausweis

Dieser informiert im Ernstfall Helfende darüber, wer im Notfall kontaktiert werden soll, welche Vorsorgedokumente bestehen und wo sich die Originaldokumente befinden.

Die Pro Senectute Aargau bietet regelmässig Kurse zu den Themen Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag an. Erkundigen Sie sich auf Ihrer Beratungsstelle über die nächsten Termine.

Die Sozialberatung der Pro Senectute steht Ihnen beim Verfassen oder Ausfüllen der DOCUPASS-Formulare sowie bei Fragen kompetent, neutral und einfühlsam zur Seite. Jedes Gespräch findet mit einer ausgewiesenen Fachperson statt. Es ist für Menschen über 60 Jahren unentgeltlich und unterliegt der beruflichen Schweigepflicht. Wir beraten nicht nur Senioren, sondern auch deren Angehörigen.



Pro Senectute Aargau

: ANGEBOTE

Information / Beratung

> **Gemeinde Obersiggenthal, Abteilung Soziales**
Gemeindehaus, 5415 Nussbaumen, Tel 056 296 21 80
soziales@obersiggenthal.ch, www.obersiggenthal.ch

> **Kommission für Altersfragen Obersiggenthal**
Präsident Walter Vega, Nussbaumen
wvega@vih.ch, Tel 079 336 08 77

> **Fachstelle Alter Region Baden**
Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel 056 203 40 89,
roland.guntern@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch/alterbaden

> **Lungenliga Aargau, Beratungsstelle Baden**
Seminarstrasse 19, 5400 Baden, Tel 056 222 57 57,
sozialberatung@llag.ch, www.lungenliga.ch

> **Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden**
Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel 056 203 40 80
info@ag.prosenectute.ch, www.ag.prosenectute.ch

Dienstleistungen

Unterstützung zu Hause

> **Mahlzeitendienst Spitex Verein Obersiggenthal**
Anmeldung unter Tel 056 282 17 00, Spitex Verein
Obersiggenthal, Nussbaumen

> **MitMensch / Besuchsdienst Obersiggenthal**
Luise Fässler, 5417 Untersiggenthal, Hangstr. 9, Tel
056 288 17 42, mitmensch@gmx.ch, täglich ganztags
erreichbar

Mittagstische

> **Mittagstisch für Senioren, Nussbaumen**
Jeweils am ersten Donnerstag im Monat (Jan 2017
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 oder Restaurant Paradies, Anmeldung bei
Marianne Sydler, Tel 056 282 52 51

Ambulante Krankenpflege

> **Spitex Verein Obersiggenthal**
Gässliackerstr. 16, 5415 Nussbaumen, Einsatzzeiten:
07.00h-22.00h / Termine auf Vereinbarung
Tel 056 282 17 00, info@spitex-obersiggenthal.ch

Unterstützung zu Hause

> **Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden**
Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80

Dienstleistungen, Forts.
Pro Senectute Fortsetzung

info@ag.prosenectute.ch, www.ag.prosenectute.ch
Haushilfe-, Mahlzeiten-, Steuererklärungs- und Administrativer Dienst, Betreuungsdienst, Gartendienst

Fahrdienste

> Schweiz. Rotes Kreuz Baden

Mellingerstrasse 22, 5400 Baden, Tel. 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

> 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 **Neu** 056 511 23 47, Mia.Obersiggenthal@gmx.ch,
www.mia-obersiggenthal.ch

> TAXI AARGAU

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

Freizeit

Verschiedene Aktivitäten

> Katholischer Frauenbund Obersiggenthal

Programm siehe unter 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

> Ref. Kirchengemeinde Baden Teilkirchengemeinde 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 Zvieri. Der Fahrdienst holt Sie gerne ab.

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

Freizeit, Fortsetzung

> **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 Hubert Hartmeier, Tel 056 282 50 43, Kathrin Füglistner, Tel 056 282 52 89, Nelly Biedermann, Tel 056 282 46 40, www.tvobersiggenthal.ch

> **Senioren-Wandern**

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

> **Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden**

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

Fitness und Gymnastik – gemischte Gruppen, Jeden **Dienstag**, 14.00h-15.00h / 15.00h-16.00h, Gemeindesaal Obersiggenthal, Leitung Maya Sieber, Tel 056 282 37 34.

Freiwilligenarbeit

> **BENEVOL Aargau**

Entfelderstrasse 11, 5001 Aarau, Tel 062 823 30 44,
benevol@benevol-aargau.ch, www.benevol-aargau.ch
Freiwilligenjobseite: www.benevol-jobs.ch

> **Klubschule Migros Baden**

Nordhaus 3, 5400 Baden, Tel 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 Senectute Aargau Bezirk Baden**

Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel 056 203 40 80
info@ag.prosenectute.ch, www.ag.prosenectute.ch

Kurse: Sprachen, Informatik, Gestalten und Spielen, Kunst und Kultur, Bewegung und Sport, Gesundheit, Lebensgestaltung, Ernährung, Kochen

Mittagstische, Musik-/Tanztreffs, Jass-/Schachgruppen, Ausflugsbus, Ferienwochen, Gesprächsgruppe, Fitness und Gymnastik, internationale Tänze, Walking und Nordic Walking, Aqua-Fitness, Badminton, Faustball, Wandern und Velofahren, Mountainbiken

Engagement als Ortsvertretung, SeniorIn im Klassenzimmer, Mittagstischleitung, Leitung Interessen- und Ferien-

Freizeit, Fortsetzung

Pro Senectute Aargau, Forts.

gruppen, Kursleitung, Sportleitung, Mitarbeit im Administrativen Dienst, Steuererklärungs- oder Mahlzeiten-dienst,

> Schweiz. Rotes Kreuz Baden

Mellingerstrasse 22, 5400 Baden, Tel 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, Fluhmattstrasse 12, 5400 Baden, Tel 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)

> Volkshochschule Wettingen

Sekretariat, 5430 Wettingen, Tel 056 427 11 78
Info@vhs-wettingen.ch, 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

> Hören und Sehen Kessler

Akustiker Herr Kessler, Weite Gasse 31, 5400 Baden, Tel 056 222 60 70, baden@hoerensehenkessler.com
Hörberatung

> Kantonsspital Baden

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

> Pro Auditio

Silvia Zanini, Kirchplatz 14, 5400 Baden, 056 222 27 21,
www.proauditio-baden.ch, proauditobaden@bluewin.ch
Kurse Lippenlesen und Hörtraining

> Regionales Pflegezentrum Baden

Wettingerstrasse, 5400 Baden, Tel 056 203 81 11
info@rpb.ch, www.rpb.ch
Pflegemobilienmagazin, Verleih von Hilfsmitteln

Seelsorge

> Altersseelsorge

Konrad Krattenmacher, Tel 056 290 12 55

> Kath. Pfarramt Nussbaumen

Birkenstrasse 2, 5415 Nussbaumen, Tel 056 290 11 55
www.kath-siggenthal.ch/nussbaumen

> Kath. Pfarramt Kirchdorf

Brühlstrasse 16, 5416 Kirchdorf, Tel 056 296 20 42
www.kath-siggenthal.ch/kirchdorf

> Ref. Kirchgemeinde Obersiggenthal

Schulstrasse 16, 5415 Nussbaumen, Tel 056 282 17 38
www.ref-baden.ch

Gottesdienste auch im Alterswohncentrum Gässliacker

> Sekretariat der Kath. Pfarreien Kirchdorf

Brühlstrasse 16, 5416 Kirchdorf, Tel 056 296 20 40
sekretariat@kath-siggenthal.ch,
www.kath-siggenthal.ch

Wohnen im Alter

> Alterswohncentrum Gässliacker

Gässliackerstr. 18, 5415 Nussbaumen,
Tel 056 296 17 00, www.awz-gaessliacker.ch,
info@awz-gaessliacker.ch

Pflegeheim, Betreutes Wohnen, Tagesheim

> Pflegezentrum Vivale Kirchdorf

Schützenstr. 1, 5416 Kirchdorf, Tel 056 266 41 00, Tel
Bistro Libelle 056 266 41 55
www.vivale-kirchdorf.ch, info@vivale-kirchdorf.ch

Pflegeheim

> Prosenio / Bethesda Alterszentren AG, Feldstrasse

11, 5415 Nussbaumen, Tel 056 200 16 16,
www.bethesda-alterszentren.ch,

info.prosenio@bethesda-alterszentren.ch

*Wohn- und Pflegegruppe, Standorte in Nussbaumen,
Ennetbaden, Wettingen, Würenlos*

> Altersstiftung Ennetbaden

Grendelstrasse 9, 5408 Ennetbaden,
Tel 056 200 06 01 (Gemeindekanzlei Ennetbaden)
Alterswohnungen

> Regionales Pflegezentrum Baden

Wettingerstrasse, 5400 Baden, Tel 056 203 81 11
info@rpb.ch, www.rpb.ch

Pflegeheim, Demenzzentrum

> Rosenau / Bethesda Alterszentren AG

Badstrasse 5. 5408 Ennetbaden, Tel 056 204 33 33
info.rosenau@bethesda-alterszentren.ch

www.bethesda-alterszentren.ch

Alters- und Pflegeheim

:TUTTI FRUTTI

Projekt Zeitgutschrift KISS (Keep it small and simple)

KISS ist ein Genossenschaftsmodell, das bereits in den Kantonen Zug, Luzern und Obwalden funktioniert, aber auch hier im Aargau in der Region Sins. Es leistet **Betreuung** und **Begleitung im Alltag**, aber **ausdrücklich keine Pflege**, die von Fachpersonen, von der Spitex oder Heimen erbracht wird. Es kann vielmehr als Ergänzung zu den genannten Leistungen betrachtet werden, wobei eine Vernetzung mit den bestehenden Pflegeinstitutionen angestrebt werden sollte.

Nach der Aufnahme von Bedürfnissen und Wünschen stellen die Koordinatorinnen mögliche «Tandems» zusammen, führen also passende Menschen für die Nachbarschaftshilfe zusammen. Wer eine Stunde jemanden unterstützt, erhält diese Stunde gutgeschrieben und kann sie bei Bedarf wieder einlösen.

KISS unterstützt ältere Menschen mit alltäglichen Dienstleistungen, welche diese nicht mehr erbringen können. Aber auch jüngeren Menschen wird in Notsituationen (bei Unfall, Krankheit, als Entlastung für Angehörige) ebenfalls geholfen. Die Betreuung und Begleitung umfasst Dienstleistungen wie beispielsweise Hausarbeiten, Einkaufen, Vorräte kontrollieren, Kochen, Garten-, Balkon-, Büroarbeiten, Wohnung hüten, Briefkasten leeren, Tierpflege, zusammen Zeit verbringen, Zuhören, Vorlesen.

Am **20. September 2017** findet um **19:00 Uhr** eine Informationsveranstaltung im Foyer des Gemeindesaales Nussbaumen statt. Die Gründerin von KISS, Frau Susanna Fassbind, wird anwesend sein, um das Konzept umfassend vorzustellen und Fragen zu beantworten. Sie sind herzlich zu diesem Anlass eingeladen.

Unter dem Link <http://www.kiss-zeit.ch> erhalten Sie bereits jetzt weiterführende Informationen.

WICHTIGE TELEFON-NUMMERN:

Kommission für Altersfragen	056 296 21 10
Fachstelle Alter Region Baden	056 203 40 89
Spitex Obersiggenthal	056 282 17 00
Gemeindekanzlei Obersiggenthal	056 296 21 10
Alterswohntzentrum Gäsliacker	056 296 17 00
Toxikologisches Zentrum Zürich	044 251 51 51
Giftinformationszentrum	145
Polizei Notruf	117
Feuerwehr Notruf	118
Sanität Notruf (Ambulanz)	144



: SEN

Das Infoblatt
für Seniorinnen
und Senioren