

: SEN  
2/14



: SEN

Das Infoblatt  
für Seniorinnen  
und Senioren

Gemeinde Obersiggenthal

# : VORWORT

Liebe Seniorinnen und Senioren

Seit 7 Jahren erscheint nun das SEN Info 2x jährlich und wird an alle Einwohnerinnen und Einwohner ab 60 Jahren in Obersiggenthal verteilt.

Das SEN dient dazu, dass sich Seniorinnen und Senioren auf übersichtliche Weise über das Angebot und die Aktivitäten in Obersiggenthal und im Raum Baden informieren können. Erfüllt es Ihre Anforderungen? Was fehlt? Wir bitten Sie, den im SEN beiliegenden Fragebogen ausgefüllt zu retournieren, damit wir uns den (neuen) Bedürfnissen anpassen können.

Im Besonderen weisen wir auf unsere letzte Seite hin mit einem Kurzbeschreibung der Anlauf- und Beratungsstelle Aargau. Die Anlauf- und Beratungsstelle bietet älteren Personen und ihren Angehörigen Information und Beratung über das Angebot der vorhandenen Dienste und der benötigten Dienstleistungen. Im Kanton Aargau haben 166 Gemeinden die Pro Senectute Aargau mit der Führung dieser Stelle betraut.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit. Geniessen Sie die warmen Tage!

Mit freundlichen Grüssen

### **Für die gemeindeeigene Altersarbeit**

Therese Schneider, Präsidentin Kommission für Altersfragen Gemeinde Obersiggenthal

### **Für die regionale Altersarbeit**

Roland Guntern, Leiter Fachstelle für Altersfragen Region Baden

# : INHALT

<b>AKTUELLES</b>	<b>03</b>
Fahrdienst	03
Alterswohncentrum Gäsliacker	03
Mittagstisch Nussbaumen	03
Palliative Care und Begleitung	03
Reformierter Frauenverein / Kath.	
Frauenbund Obersiggenthal	03
Ref. Teilkirchgemeinde	04
Krebsliga Aargau	04
Pro Senectute Aargau Bezirk Baden	04
Pro Senectute Aargau	05
Pro Audito Baden	05
Senioren- und Seniorinnenrat der Region Baden SRRB	05
<b>GEDANKEN AUS DEM ALLTAG</b>	<b>06</b>
<b>ANGEBOTE</b>	<b>07</b>
Informationen / Beratung	07
Dienstleistungen	07
Freizeit	08
Gesundheit	10
Seelsorge	10
Seniorenaktivitäten	11
Wohnen im Alter	11
<b>TUTTI FRUTTI</b>	<b>12</b>

# : IMPRESSUM

Baden, Juni 2014

Herausgebende Gemeinde:  
**Gemeinde Obersiggenthal**

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

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

© bei Fachstelle für Altersfragen, für alle Beiträge

# : AKTUELLES

## **Fahrdienst**

*Verein MiA (Mobil im Alter)*

### **OBERSIGGENTHAL**

Für die Entgegennahme der Fahrten-Bestellungen suchen wir **Teilzeit Koordinatorinnen / Koordinatoren**. Die Aufgaben umfassen Entgegennahme der Fahrten-Bestellung per Telefon, erstellen und versenden der Fahraufträge an die Fahrer sowie Auskunft bei Anfragen. Sie sollten über einen PC verfügen und keine Berührungsängste vor Outlook und Excel haben. Sie können von zu Hause aus arbeiten und erhalten einen kleinen Stundenlohn. Die Einsatzzeiten sind jeweils von Montag-Freitag von 09.00h-11.00h und von 14.00h-17.00h. Pro Person 1-2 Einsatztage. Eine ausführliche Einarbeitung und Schulung ist vorgesehen.

[Mia.obersiggenthal@gmx.ch](mailto:Mia.obersiggenthal@gmx.ch) oder 079 283 39 11

## **Alterswohntzentrum Gässliacker**

Geniessen Sie ein feines Mittagessen im Limmat-Cafi im Alterswohntzentrum mit Blick in den Park oder besuchen Sie unsere abwechslungsreiche Gartenanlage mit ihren Kunstwerken. Informationen erhalten Sie unter [www.awz-gaessliacker.ch](http://www.awz-gaessliacker.ch) und unter Tel 056 296 17 00.

## **Mittagstisch für Senioren in Nussbaumen**

**Jeweils Do 04.09., 02.10., 06.11., 04.12.2014 sowie 08.01. und 05.02.2015**, 12.00h, Gemeindesaal Nussbaumen, An- und Abmeldung: Mia Schiesser, Tel 056 282 24 22 (möglichst bis Montag abend)

## **Palliative Care und Begleitung**

*Regionalgruppe Siggenthal*

Palliative Care ist eine lindernde Medizin und Pflege für Menschen, die nicht mehr heilend behandelt werden können. Seit einem Jahr besteht eine ökumenische Begleitgruppe Palliative Care zur Begleitung Schwerkranker und zur Entlastung Pflegenden Angehöriger. Dieser kostenlose Dienst begleitet Menschen unabhängig ihrer Konfession. Einsatzleitung: Christine Kaderli, Nussbaumen, Tel 076 748 28 27

## **Reformierter Frauenverein und Katholischer Frauen- bund Obersiggenthal**

**Do 07.08.2014**, Seniorenausfahrt, Kath. Frauenbund  
**Di 02.09.2014**, Lotto Nachmittag, Kath. Frauenbund  
**Mi 24.09.2014**, 14.00h, Besuch der Christbaumkulturen Eichmatthof, Ref. Frauenverein  
**Mi 15.10.2014**, 19.00h, Kochkurs Antipasti, Ref. Frauenverein, Ref. Kirchenzentrum, Kosten Fr. 80.00

**Reformierter Frauenverein  
und Katholischer Frauen-  
bund Obersiggenthal**

*Fortsetzung*

**Mi 29.10.2014**, Vortrag zur Iris-Diagnostik mit Hr. D. Schifferle, Drogist Döttingen

**Do/Fr 27./28.11.2014**, Kranzen mit Frauenbund/Frauenverein und Verkauf im Markthof

**Mi 03.12.2014**, Ökumenischer Adventsnachmittag

**Mi 10.12.2014**, 19.00h, Adventsabend mit Pfr. Andreas Haag, Cheminéeraum Ref. Kirche

Genauere Zeiten finden Sie in Rundschau und Horizonte.

**Ref. Teilkirchengemeinde  
Obersiggenthal**

*Ausflug*

**Mi 17.09.2014**, Reiselustige gesucht – Wir geniessen auf diesem traditionellen Ausflug gemeinsam den Spätsommer. Nähere Informationen im Mitteilungsblatt „Kirche aktuell“ und in der Rundschau

*SeniorenNachmittage*

**Mi 22.10.2014**, „Bunt sind schon die Wälder“ Sozialdiakonin H. Anneler und Musikerin Th. Mägert gestalten mit amüsanten und nachdenklichen Geschichten, Bildern, Gedichten, Liedern und Zithermusik einen besonderen Nachmittag.

**Mi 19.11.2014**, Sizilien – Entdeckungen auf der Sonneninsel. Ueli Brunner zeigt Bilder von Landschaften, Naturschönheiten, historischen Bauten .....

Beginn der Seniorennachmittage um 14.30h, Saal Ref. Kirchenzentrums Nussbaumen.

*Ökumenische Adventsfeier*

**Mi 03.12.2014**, 14.00h, Feierlicher Nachmittag mit Liedern, Musik, besinnlichen Momenten und feinem Zvieri, kath. Begegnungszentrum Nussbaumen

**REGION BADEN / AARGAU**

**Krebsliga Aargau**

**Mi 01.10.2014 bis 26.11.2014**, Kurs «Lernen mit Krebs zu leben» in Baden

**Di 21.10.2014**, «Diagnose Brustkrebs: Und dann wie weiter?» Infotreffen in Baden

Anmeldung und Informationen unter 062 834 75 75 oder e-mail [caroline.blaesi@krebbsliga-aargau.ch](mailto:caroline.blaesi@krebbsliga-aargau.ch)

**Pro Senectute Aargau  
Bezirk Baden**

*Ayur Yoga*

**Mi 03.9. - 29.10.2014**, 10.00 - 11.00h, **Baden**

Ayur Yoga ist ein therapeutisches Yoga, für Menschen mit leichten gesundheitlichen Beschwerden sehr geeignet. Wir üben Asanas (Körperübungen), Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung.

*Zeichnen - mach das  
Papier zur Leinwand*

**Fr 17.10. - 14.11.2014**, 13.30 - 16.30h, **Baden**

Mit Bleistift, Kohle, Grafit und Rötel, intuitives Zeichnen, Objekt- und Naturstudien, mit Aquarellfarben kolorieren und Perspektiven kennenlernen.

**Pro Senectute Aargau  
Bezirk Baden, Fortsetzung**

*Golddance*

*Kochkurs „Asiatische  
Inspirationen aus dem Wok“*

**Pro Senectute Aargau**

*Telefonketten*

**Pro Audito Baden**

*Verständigungstraining*

**Seniorenrat Region Baden  
SRRB**

*Mitgliederversammlung*

*Seniorenarena*

*Seniorenarena*

*seniOrient, Filmhits für Jung/Alt*

*Träff 55-99 Baden*

**Di 14.10. - 16.12.2014**, 14.00 - 15.00h, **Baden**

Golddance sind einfache Schrittfolgen des Gesellschaftstanzes wie z.B. Samba, Jive oder Walzer. Das besondere an Golddance: Es braucht keinen Tanzpartner und ist schnell gelernt.

**Mi 24.9.2014**, 10.00 - 14.00h, **Wettingen**

Leicht, bunt, gesund und voll im Trend. Von China bis Vietnam - die asiatische Küche ist besonders kalorienarm und doch so schmackhaft. Ein gemütlicher Koch-Event mit Rezepten aus der Fünf Elemente Küche.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Baden, Tel 056 203 40 80

Viele alleinstehende oder nicht mehr mobile ältere Menschen vermissen oft ein soziales Netz. Telefonketten fördern den regelmässigen Kontakt und den Austausch zwischen den Menschen. Anmeldung und Auskunft Pro Senectute Aargau Bezirk Baden, Tel 056 203 40 89

**Ab Mi 15.10.2014 bis Mi 17.12.2014**, jeweils 14.00h/16.00h/18.00h, Ref. Kirchgemeindehaus Baden. Anmeldung: S. Zanini, Tel 056 222 27 21

**Di 19.08.2014**, Besuch der Rheinsalinen Riburg. Geführte Besichtigung der Bohrhäuser, Salzlager, Salzdom, Abfüllhalle. Anmeldung **bis 08.08.2014**: Eva Alther, Mellingerstr. 136, 5400 Baden, Tel 056 222 04 86 oder Email an: [eva1234@bluewin.ch](mailto:eva1234@bluewin.ch)

**Di 21.10.2014**, 14.30h, Selbständig wohnen im Alter – in der angestammten Wohnung oder in einer neuen Wohnform. Ref. Frau R. Walthert-Galli, dipl Arch ETH, Gerontologin. Nach dem Referat Beantwortung von Fragen des Publikums und Apéro, Rathaussaal, Wettingen

**Do 20.11.2014**, 14.30h, Zeit im Alter - Umgang mit einem kostbaren Gut. Ref. Frau Dr. L. Vieli-Hardegger, anschliessend Podiumsdiskussion unter der Leitung von Frau Dr. K. Obermüller, Saal Roter Turm, Baden

2. Donnerstag im Monat, 15.00h im Kino Orient, Wettingen, Programm siehe Flyer, Presse oder [www.srrb.ch](http://www.srrb.ch)

**1. Montag im Monat**, 14.30h, Rest. Roter Turm, offene Gesprächsrunde des SRRB zu Themen und Fragen rund ums Älterwerden, Auskunft Tel 056 426 42 48, 056 222 45 47, 056 282 54 59

Alle Veranstaltungen werden auch auf der Webseite [www.srrb.ch](http://www.srrb.ch) publiziert

# : GEDANKEN AUS DEM ALLTAG

## **Fahrdienst Obersiggenthal**

Der Fahrdienst des Vereins MiA (Mobil im Alter) ist bei den Fahrgästen und bei den Fahrern beliebt. Wir möchten an dieser Stelle einen Einblick geben und Fahrgäste, Fahrer und Koordinatorin zu Wort kommen lassen:

### **Madeleine Treichler, Nussbaumen, Fahrgast**

Frau Treichler benötigt vorübergehend das Angebot von MiA. Sie nutzt es für Arztbesuche, Therapie, Gang zur Apotheke und für den Coiffeur. Sie ist über das Angebot sehr froh und findet es eine tolle Sache. Sie hofft, dass das Angebot weiter besteht.

### **Hannelies Jud, Vaduz, Fahrgast**

Frau Jud kommt von Vaduz FL und besucht ihre Schwester in Nussbaumen regelmässig für ein paar Tage. Sie nutzt in Baden eine Reha-Möglichkeit und freut sich daher sehr, dass sie MiA regelmässig dafür nutzen kann. Es ist für sie ein grosses Glück. Manchmal verbindet sie die Rückfahrt mit Besorgungen. Sie schätzt die persönliche Verbindung zu den Fahrern sehr. Bei ihr zu Hause in Vaduz schwärmt sie von diesem Angebot.

### **Urs Müller, Nussbaumen, Fahrer**

Die Leute sind für das Angebot sehr dankbar. Sie sind froh, dass sie mit jemandem reden können – während der Fahrt, wie auch z.B. im Wartezimmer beim Arzt. Er findet es eine gute Sache und der Dienst am Fahrgast befriedigt ihn.

### **Fränzi Grünig, Telefonistin**

stellt fest, dass die meisten Fahrten zum Arzt und zu Therapien gebucht werden. Dabei

wäre doch auch eine Fahrt für den Einkauf spannend und abwechslungsreich. Unsere Fahrer und Fahrerinnen begleiten ihre Fahrgäste auch gerne zum Einkauf oder Kafitratsch in den Markthof, nach Baden, Gebenstorf usw.

Die Fahrer und Fahrerinnen leisten Ihnen neben dem Fahrdienst und Begleitung auch tatkräftige Unterstützung beim Tragen der eingekauften Sachen.

Fränzi Grünig würde sich über Zuwachs im Koordinationsteam freuen. Vielleicht kennen Sie jemand, die/der sich für diese Aufgabe eignet? *(siehe auch unter Aktuelles Obersiggenthal Seite 3)*

## **Fahrtenbestellung**

Die Fahrtenbestellung muss mindestens 1 Tag vor der geplanten Fahrt erfolgen.

Die Koordinationsstelle MiA nimmt ihre Bestellung gerne entgegen unter:

**Tel. 079 798 20 79**

**Montag-Freitag, jeweils 09.00h-11.00h und 14.00h-17.00h**

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen entweder telefonisch oder über unsere Email Adresse zur Verfügung:

**[Mia.Obersiggenthal@gmx.ch](mailto:Mia.Obersiggenthal@gmx.ch)**



# : ANGEBOTE

## Information / Beratung

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

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

### > **Sozialdienst Obersiggenthal**

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

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

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

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

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

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

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

## Dienstleistungen

*Betreuung und Unterstützung  
zu Hause*

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

Bestellung direkt: 056 296 17 71, Alterswohncentrum  
Gässliacker, Nussbaumen,

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

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

*Ambulante Krankenpflege,  
Hauspflege, Haushaltshilfe*

### > **Spitex Verein Obersiggenthal**

Feldstrasse 13, 5415 Nussbaumen, Montag- Freitag  
14.00h-16.00h, Tel. 056 282 17 00, Anrufbeantworter  
ausserhalb der Öffnungszeiten, Abenddienst bis 22.00h  
[info@spitex-obersiggenthal.ch](mailto:info@spitex-obersiggenthal.ch)

*Externe Mittagstische*

> **Mittagstisch Pro Senectute Aargau in Kirchdorf**,  
jeweils jeden 3. Mittwoch im Monat, abwechslungsweise  
im Gasthaus zum Hirschen oder Restaurant Paradies,  
Anmeldung bei Marianne Sydler, Tel. 056 282 52 51

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

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

## Dienstleistungen

### Fortsetzung

#### > Pro Senectute Aargau Bezirk Baden

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

#### > Schweiz. Rotes Kreuz Baden

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

#### > Verein TAXI AARGAU

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

## Freizeit

### Verschiedene Aktivitäten

#### > Katholischer Frauenbund Obersiggenthal

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

#### > Reformierter Frauenverein Obersiggenthal

verschiedene Aktivitäten wie Vorträge, Lesungen, Themenabende, Feste im Kirchenjahr, Ausflug, Besichtigung von Institutionen.

Kontakt: Heidi Bernasconi, Ackerstr. 18, 5415 Nussbaumen, Tel. 056 282 49 71,  
[h.b.bernasconi@bluewin.ch](mailto:h.b.bernasconi@bluewin.ch),

#### > Ref. Kirchgemeinde Baden Teilkirchgemeinde Obersiggenthal

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

#### Seniorenachmittage

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

#### Senioren-Jassen

Freitag, 14-tägig, 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 Peter Rutz, Tel. 056 282 52 89 und Kathrin

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

## *Kommission für Altersfragen*

### > **Wanderungen in Obersiggenthal „gemeinsam statt einsam“**

Jeweils am letzten Donnerstag im Monat um 13.30 Uhr

Treffpunkt: beim Gemeindehaus (bei jeder Witterung)

Leitung: Evelyne Koch, Tel. 056 282 22 33

Jacqueline Santschi, Tel. 056 282 16 08

## *Pro Senectute Aargau*

### > **Nordic Walking Treff**

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

### > **Fitness und Gymnastik - fit und zwäg – gemischte Gruppen**

Jeden Dienstag, 14.00h-15.00h und 15.00h-16.00h,

Gemeindesaal Obersiggenthal, Leitung Maya Sieber,

Tel. 056 282 37 34

Sie sind herzlich zu einer Schnupperstunde eingeladen!

## *Verschiedene Aktivitäten und Weiterbildung*

### > **Klubschule Migros Baden**

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

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

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

*Informatik, Management und Wirtschaft, Sprachen, Gestalten, Musik, Wellness und Sport, Essen und Trinken*

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

Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80

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

*Sprachkurse, Informatikkurse, Gestalten und Spielen, Kunst und Kultur, Bewegungsaktivitäten und Sportkurse, Gesundheit, Lebensgestaltung, Ernährung, Kochen*

## *Bildung*

## *Animationsangebote, Treffs*

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

## *Sportkurse und Sportgruppen*

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

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

Mellingerstrasse 22, 5400 Baden, Tel. 056 222 33 66

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

*Ferien und Ausflüge für Behinderte und Betagte*

## **Freizeit, Fortsetzung**

---

### *Weiterbildung*

### **> Volkshochschule Wettingen**

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

## **Gesundheit**

---

### **> Ärzte in Obersiggenthal**

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

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

### **> Kantonsspital Baden**

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

### **> Hören und Sehen Kessler**

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

### **> Pro Audito**

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

### **> Regionales Pflegezentrum**

Wettingerstrasse, 5400 Baden,  
[info@rpb.ch](mailto:info@rpb.ch), [www.rpb.ch](http://www.rpb.ch)  
*Pflegemobilienmagazin, Verleih von Hilfsmitteln*

## **Seelsorge**

---

### **> Ref. Pfarramt Obersiggenthal**

Schulstrasse 16, 5415 Nussbaumen, Tel. 056 282 17 38  
[www.ref-baden.ch](http://www.ref-baden.ch)  
*regelmässige Gottesdienste auch im Alters- und Wohnzentrum Gäsliacker*

### **> Sekretariat der Kath. Pfarreien Kirchdorf**

Brühlstrasse 16, 5416 Kirchdorf, Tel. 056 296 20 40  
[sekretariat@kath-siggenthal.ch](mailto:sekretariat@kath-siggenthal.ch),  
[www.kath-siggenthal.ch](http://www.kath-siggenthal.ch)

### **> Kath. Pfarramt Nussbaumen**

Birkenstrasse 2, 5415 Nussbaumen, Tel. 056 290 11 55  
[www.kath-siggenthal.ch/nussbaumen](http://www.kath-siggenthal.ch/nussbaumen)

## Seelsorge, Fortsetzung

### > **Kath. Pfarramt Kirchdorf**

Brühlstrasse 16, 5416 Kirchdorf, Tel. 056 296 20 42  
[www.kath-siggenthal.ch/kirchdorf](http://www.kath-siggenthal.ch/kirchdorf)

### > **Altersseelsorge**

Konrad Krattenmacher, Tel. 056 290 12 55

## Seniorenaktivitäten / Selbstengagement

### > **BENEVOL Aargau**

Entfelderstrasse 11, 5001 Aarau, Tel. 062 823 30 44,  
[benevol@benevol-aargau.ch](mailto:benevol@benevol-aargau.ch), [www.benevol-aargau.ch](http://www.benevol-aargau.ch)  
Freiwilligenjobseite: [www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch)

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

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

### *Website*

[www.srrb.ch](http://www.srrb.ch) mit Aktualitäten, Informationen, Angeboten  
[www.srrb.ch/wohnen](http://www.srrb.ch/wohnen) Sonderteil zu „Wohnen im Alter“,

### *Gesprächs- und Arbeitsgruppen*

*Alters-Alltag und Philosophieren; Exkursionen, Gemein-  
den/Institutionen, Kommunikation; Literaturgruppen (D,  
E); Mentoring für Jugendliche; Filmtreff: SeniOrient;  
Träff 55-99 Baden; Wohnen im Alter.*

*Neue TeilnehmerInnen sind jederzeit willkommen.  
Tel. 056 493 29 56 oder 056 221 70 79, [www.srrb.ch](http://www.srrb.ch)*

## Wohnen im Alter

### > **Alterswohncentrum Gässliacker**

Gässliackerstr. 18, 5415 Nussbaumen,  
Tel. 056 296 17 00, [www.awz-gaessliacker.ch](http://www.awz-gaessliacker.ch),  
[info@awz-gaessliacker.ch](mailto:info@awz-gaessliacker.ch)  
*Pflegeheim, Betreutes Wohnen*

> **Bethesda Alterszentren ProSenio** Wohn- und Pfleg-  
gruppe, Feldstrasse 11, 5415 Nussbaumen,  
Tel. 056 296 15 10 [info@prosenio.ch](mailto:info@prosenio.ch), [www.prosenio.ch](http://www.prosenio.ch)  
*Alters- und Pflegeheim*

*Standorte in Ennetbaden und Nussbaumen*

### > **Altersstiftung Ennetbaden**

Schlösslistrasse 54, 5408 Ennetbaden,  
Tel. 056 200 06 01 (Gemeindekanzlei Ennetbaden)  
*Alterswohnungen*

### > **Alters- und Pflegeheim Rosenau**

Badstrasse 5. 5408 Ennetbaden, Tel.: 056 204 33 33  
[info@stiftung-rosenau.ch](mailto:info@stiftung-rosenau.ch), [www.stiftung-rosenau.ch](http://www.stiftung-rosenau.ch)  
*Alters- und Pflegeheim*

### > **Regionales Pflegezentrum Baden**

Wettingerstrasse, 5400 Baden, Tel. 056 203 81 11  
[info@rpb.ch](mailto:info@rpb.ch), [www.rpb.ch](http://www.rpb.ch)  
*Pflegeheim*

# :TUTTI FRUTTI

## Anlauf- und Beratungsstelle Aargau

Diese Stelle bietet älteren Personen und ihren Angehörigen Information und Beratung über das Angebot der vorhandenen Dienste und der benötigten Dienstleistungen. Verschiedene Fragen und Anliegen werden kompetent beantwortet zu folgenden Themen :

Hilfe und Pflege nach Spital- und Kur-aufenthalten

Ambulante Dienste wie Hauspflege, Haushilfe-, Mahlzeiten- und Gartendienst, Besuchs-, Entlastungs-, Fahrdienst, Administrativer Dienst, Steuererklärungsdienst, Notrufsysteme usw.

Ferienplätze für pflegebedürftige Personen  
Demenz- und weitere Erkrankungen, pflegende Angehörige

Krisen- und Konfliktsituationen

Bezugsmöglichkeiten von Hilfsmitteln wie

Hörgeräte, Rollstuhl, Rollator, Pflegebett  
Wohnen im Alter wie Alters- und Pflegeheime, Alterswohnungen, Umzug und Wohnungsräumungen usw.

Finanzen, Ergänzungsleistungen, Hilfslosenentschädigung, Krankenkassenprämienverbilligung, finanzielle Unterstützung

Testament, Patientenverfügung, Anordnung im Todesfall, vormundschaftliche Massnahmen

Freizeitgestaltung wie Bildungskurse, Exkursionen, Vorträge, Interessengruppen, Bewegungsangebote, Sportkurse, Sportgruppen, Ferienangebote

Selbsthilfegruppen

### Kontaktadresse:

Anlauf- und Beratungsstelle Aargau,

Postfach 3526, 5001 Aarau

Tel 0848 40 80 80

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

## WICHTIGE TELEFON-NUMMERN:

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



: SEN

Das Infoblatt  
für Seniorinnen  
und Senioren