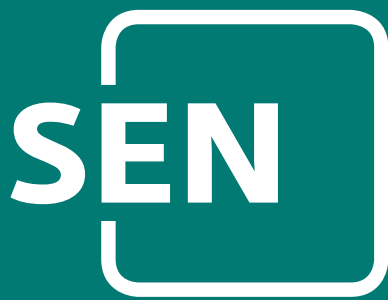




Obersiggenthal

Nr. 01 / 2020



FACHSTELLE ALTER REGION BADEN

T 056 203 40 89

roland.guntern@ag.prosenectute.ch

Überblick

Begrüssung

Liebe Seniorinnen und Senioren

Nach einem langen, warmen Sommer zeigt das Foto auf der Titelseite den Herbst von seiner schönsten Seite. Von der Siggenthaler Brücke aus hat man eine wunderbare Sicht auf unsere Gemeinde mit dem bunten Wald im Hintergrund. Die Limmat scheint ein Spiegel zu sein, und die beiden Vögel im Vordergrund geniessen regungslos die Aussicht. Alles wirkt ruhig und wie gewohnt. Aber der Schein trügt manchmal.

Unser Leben und unsere Umwelt sind laufend Veränderungen ausgesetzt. Um das Thema Wandel und Veränderungen geht es in dieser Ausgabe des Senioreninformationsblattes (SEN). Oft wünschen wir uns mehr Konstanz und, dass insbesondere die schönen Momente nicht vergehen. Wir neigen nicht selten dazu, jedem Wandel skeptisch gegenüber zu stehen und erwarten eher eine Gefahr statt eine Chance. Aber ohne Veränderungen wären wir nicht da, wo wir heute sind.

Auch bei der Fachstelle Alter Region Baden ergeben sich Veränderungen. Die Stadt- und Gemeinderäte der fünf beteiligten Gemeinden Baden, Ennetbaden, Bergdietikon, Killwangen und Obersiggenthal haben in Absprache mit Pro Senectute

Aargau beschlossen, die Fachstelle per Ende 2019 aufzulösen. Ausschlaggebend für diesen Entscheid war die Tatsache, dass sich keine weiteren Gemeinden beteiligen wollten und die Angebote auch zu wenig genutzt wurden. Dies bedeutet, dass Sie die letzte Ausgabe des SEN in Ihren Händen halten. Bewahren Sie sie deshalb als Nachschlagewerk für oft benötigte Kontakte und Telefon-Nummern gut auf.

An dieser Stelle möchte ich mich bei Roland Guntern und Erika Colombo für ihren grossen Einsatz in der Fachstelle Alter Region Baden herzlich bedanken.

Die Kommission für Altersfragen und Freiwilligenarbeit hat aber bereits ein Projekt gestartet, um ein neues Informationsblatt zu gestalten. Wir werden darüber zu gegebener Zeit informieren.

Pro Senectute Aargau steht Ihnen als Ansprechstelle aber weiterhin gerne zur Verfügung. Daran ändert sich nichts.

Ich wünsche Ihnen ein gutes Neues Jahr mit vielen positiven Veränderungen.

Walter Vega, Gemeinderat Obersiggenthal
Präsident Kommission für Altersfragen und
Freiwilligenarbeit

Impressum

Baden, Dezember 2019

Herausgebende Gemeinde:

Obersiggenthal

FACHSTELLE ALTER REGION BADEN

T 056 203 40 89

roland.guntern@ag.prosenectute.ch

Letzte Ausgabe

Druck: Weibel Druck AG, Windisch

© Fachstelle Alter Region Baden (für alle Beiträge)

Inhalt

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

Anlässe

Ausflüge / Exkursionen

Exkursion

Mi 13.05.2020, 14.15 h, Führung im Stapferhaus Lenzburg, begleiteter Rundgang durch die Ausstellung «Fake – die ganze Wahrheit» Abfahrt 13.30 h Ref. Kirche mit Privatautos. Kosten werden noch mitgeteilt.
Ref. Frauenverein Obersiggenthal

Jahresausflug

Mi 17.06.2020, Einladung folgt später
Ref. Frauenverein Obersiggenthal

Ausflugsbuss

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

Kurse

Yogilates Einsteiger Kurs

Mo 06.01. - 03.02.2020, 10.30 h - 11.30 h
einfache und effektive Yoga- und Pilatesübungen kombiniert mit Entspannungstechniken. Im Mittelpunkt stehen Koordination, Gleichgewicht, Kräftigung und Stabilisation von Rücken- und Rumpfmuskulatur. Die Übungen verbessern die Körperhaltung und -wahrnehmung und dienen auch der Sturzprophylaxe.
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

PC – Einsteigerkurs

Mo 24.02. - 09.03.2020, 18.00 h - 20.15 h
In diesem Grundkurs lernen Sie den Aufbau von Windows kennen, ebenso den Umgang mit Tastatur und Maus, Programme starten und beenden sowie die wichtigsten Anwendungen und Funktionen.
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Meditation Schnupperlektion

Fr 27.03.2020, 11.00 h - 11.45 h
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

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

Exkursionen

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

Digitaler Fussabdruck / IT Sicherheit

Mo 30.03.2020, 14.30 h - 16.45 h, Was einmal im Internet ist, bleibt im Internet. Haben Sie das auch schon gehört und sich gefragt, wie Sie damit umgehen sollen? Lernen Sie in diesem Vortrag, wie Sie Ihre persönlichen Daten schützen. Sie kennen sich mit den Gefahren in der digitalen Welt aus und können Passwörter sicher erstellen und optimal nutzen bzw. Ihre Daten sichern.
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Kurs Meditation

Fr 17.04. - 29.05.2020, 11.00 h - 12.00 h, Meditation ist ein «bei sich sein» mit dem Ziel, sich von der Hektik des Alltags zurückzuziehen, den Moment so anzunehmen, wie er ist. Die Meditation ist leicht zu erlernen und für alle geeignet, die sich damit beschäftigen möchten. Sie erfahren alles Wissenswerte über Meditationstechniken und erhalten Gelegenheit, das Meditieren selbst zu erleben.
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Anlässe

Seelsorgerische Angebote

Spezielle Gottesdienste und Anlässe

in der **Kirche Liebfrauen**, Nussbaumen

So 02.01.2020, 10.45 h, Familiengottesdienst mit den Sternsängern, Ehipahnie

So 23.02.2020, 10.45 h, Familiengottesdienst Fasnachtsonntag mit Guggenmusik

Do 09.04.2020, 19.30h, Gründonnerstagsliturgie

Fr 10.04.2020, 15.00 h, Karfreitagsliturgie mit Kirchenchor

Sa 11.04.2020, 21.00 h, Osternachtliturgie, anschliessend Osterbrot

So 12.04.2020, 10.45 h, Ostergottesdienst mit Kirchenchor

Kath. Pfarreien Kirchdorf

Regelmässige Gottesdienste

Do 20.02., 16.04., 18.06.2020, 10.30 h, Pflegezentrum Vivale Kirchdorf

Jeweils **2. und 4. Freitag**, 16.15 h, Stiftung Gässliacker

Ref. Kirchgemeinde Obersiggenthal

Spezielle Gottesdienste und Anlässe

in der **Kirche St. Peter & Paul**, Kirchdorf

Do 09.04.2020, 18.30 h, Gründonnerstagsliturgie

Fr 10.04.2020, 15.00 h, Karfreitagsliturgie mit Kirchenchor

Sa 11.04.2020, 21.00 h, Feier der Osternacht mit coro sonoro, anschl. Eiertütschen im Pfarrhaus

So 12.04.2020, 10.00 h, Ostergottesdienst mit Kirchenchor

Do 21.05.2020, 10.00 h, ökumenischer Gottesdienst auf dem Tromsberg, begleitet vom Chor Cantiamo

Do 11.06.2020, 09.30 h, Eucharistiefeier mit Prozession in den Pfarrhaushof

Sa 27.06.2020, 18.00 h, Patrozinium, mit dem Kirchenchor, Apéro im Pfarrhaus
Kath. Pfarreien Kirchdorf

Regelmässige Gottesdienste

in der Stiftung Gässliacker, im Pflegezentrum Vivale und Prosenio

Kath. Pfarreien Kirchdorf

Treffs

Mittagstisch, Kirchdorf

Mi 15.01., 19.02., 18.03., 15.04., 20.05., 17.06.2020, 11.15 h, abwechselnd Gasthaus zum Hirschen / Restaurant Paradies
Anmeldung bei M. Studer, T 056 282 47 26, madlen51@bluewin.ch.
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Mittagstisch, Nussbaumen

Do 16.01., 06.02., 05.03., 02.04., 07.05., 04.06.2020, 12.00 h, Gemeindesaal Nussbaumen, Menü Fr. 16.-- inkl. Dessert, Kaffee; Wein Fr. 4.50, An- und Abmeldung (möglichst bis Montag Abend) bei M. Schiesser, T 056 282 24 22 / T 079 380 00 05. Neue Gäste sind willkommen!
Gemeinde 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

Senioren-Stamm

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

Veranstaltungen

Dreikönigskaffee

Mi 08.01.2020, 10.00 h, Begegnungszentrum Kath. Kirche Nussbaumen (BZ der KKN)
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

seniOrient / Filme

Do 09.01.2020, After Life
Do 13.02.2020, L'alberto degli zoccoli
Do 12.03.2020, All the President's Men
Do 16.04.2020, La Belle et la Bête
Do 14.05.2020, HD Laeppli,
Do 11.06.2020, Good Will Hunting
Jeweils 15.00 h, Kino Orient Wettingen
Weitere Angaben zu den Filmen finden Sie auf der Homepage des SRRB www.srrb.ch
Seniorenrat Region Baden SRRB

Referat am Morgen

Mi 15.01.2020, 09.00 h, «Allem Anfang wohnt ein Zauber inne», Referentin Silvia Letsch, Theologin. Dazu Kaffee und Zopf, Kosten Fr. 8.00, Nichtmitglieder Fr. 10.00, Ref. Kirchenzentrum
Ref. Frauenverein Obersiggenthal

Seniorenachmittage

Mi 22.01.2020, 14.30 h, Alles Walzer – mit Musik ins neue Jahr, mit Pepe Pelc
Mi 19.02.2020, 14.30 h, Mein Leben als Clown – Clown Billy.
Mi 18.03.2020, 14.30 h, Durch die Mongolei, mit Markus Graber
Mi 22.04.2020, 14.30 h, Frühling mit allen Sinnen, mit Badener Chinderchor
Mi 20.05.2020, 14.30 h, Bräteln im Mai, mit den Siggenthaler Orgelern
Ref. Teilkirchgemeinde Obersiggenthal

Besinnungsnachmittag

Do 23.01.2020, 14.00 h, mit Livia Wey, Theologin und Familienfrau. Thema: Gnade? Was hat das mit mir zu tun? BZ der KKN
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

Nachmittagskonzert

Mi 29.01.2020, 14.30 h, mit den Schülern der Musikschule Baden
Regionales Pflegezentrum Baden

«zäme ässe- gmeinschaft gnüsse- guets tue»

Fr 31.01., 28.02.2020, 12.00 h, offener Mittagstisch, zu dem alle eingeladen sind. Es gibt einfaches Essen / Kaffee. Das Essen hat keinen festen Preis, wir bitten um eine Spende zugunsten Brot für alle.
Ref. Kirchgemeinde Nussbaumen

Seniorenfasnacht

Fr 21.02.2020, 14.00 h, Gemeindesaal
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

Suppentag

Sa 29.02.2020, 11.00 h,
Regionales Pflegezentrum Baden

Jahreshauptversammlung

Mi 04.03.2020, 19.00 h, Ref. Kirchenzentr.
Ref. Frauenverein Obersiggenthal

Erfa-Gruppen Chronische Atemwegserkrankungen

Do 05.03.2020, 04.06.2020, 14.00 h – 16.00h, lernen Sie in der Gruppe Gleichgesinnte kennen und tauschen Sie sich über Erfolge, Sorgen und Hilfsangebote aus. Ref. Kirchgemeindehaus Baden, Oelrainstr. 21
Lungenliga Aargau

Fastenzmittag

Fr 06.03., 13.03.2020, 12.00 h
Ref. Kirchgemeinde Nussbaumen

Seniorentheater «Herbschtrose»

Mi 11.03.2020, 14.30
Regionales Pflegezentrum Baden

Generalversammlung

Mi 11.03.2020, 19.00 h, BZ der KKN
Kath. Frauenbund Obersiggenthal

Anlässe

MiA-Generalversammlung

Mi 11.03.2020, 15.00 h, Landgasthaus zum Hirschen, Kirchdorf, Freiwilligen-Fahrdienst MiA Mobil im Alter Obersiggenthal

EXPOsenio

Sa 14.03.2020, 09.00 h – 17.00 h, Marktplatz für das Leben im Alter, mit dem Sonderthema «Rundum Vital». Attraktives Rahmenprogramm, Trafo Baden. Weitere Informationen unter www.exposenio.ch
Seniorenrat Region Baden SRRB

Öffentliche Veranstaltung in Baden

Di 31.03.2020, 19.00 h, Thema: «Chancen und Risiken der Digitalisierung im Alter»
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Palmsonntagskonzert Kirchdorf

Sa 04.04.2020, 20.00 h, **So 05.04.2020**, 19.00 h, mit dem Coro Sonoro unter der Leitung von Margret Sohn
Kath. Pfarrei Kirchdorf

Verschiedenes

Daheim unterstützt

Fallen Ihnen Haushalt und Alltagsaufgaben schwer? Wir unterstützen Sie dort, wo Sie Hilfe wünschen.

Alltagshilfe: Wir entlasten, unterstützen, leisten Gesellschaft, schaffen Sicherheit. Wir reinigen, mähen den Rasen, giessen die Pflanzen, leeren den Briefkasten und begleiten Sie zu Arzt-, Therapie-, Coiffeur und anderen Terminen. Fr. 48.00 pro Stunde, Einsatzpauschale Fr. 5.00

Haushaltshilfe: Wir reinigen den Haushalt, waschen, bügeln, kaufen ein und kochen für Sie. Fr. 31.00 pro Stunde, Einsatzpauschale.
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Kursprogramm Pro Senectute Aargau

Das Kursprogramm der Pro Senectute Aargau für das 1. Halbjahr 2020 kann telefonisch bestellt werden unter T 056 203 40 80.

Modeschau

Mi 29.04.2020, 14.30 h, «Event für Senioren»
Regionales Pflegezentrum Baden

Muttertagskonzert Nussbaumen

So 10.05.2020, 17.00 h, mit Georg Masanz und Jörg Freitag
Kath. Pfarreien Kirchdorf

Tag der offenen Türe

Sa 16.05.2020, an unseren Standorten Turgi und Baden. Wir freuen uns auf Sie!
Spitex Limmat Aare Reuss AG

Senioren Arena

Für den **Juni 2020** ist eine weitere spannende Senioren-Arena geplant. Die Einladungen werden rechtzeitig an die Mitglieder verschickt und zusätzlich in der Presse und auf der Website www.srrb.ch publiziert.
Seniorenrat Region Baden SRRB

Programm auch unter www.prosenectute.ch
Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden

Publikumsvorträge Lungenliga

Unsere geplanten Publikumsvorträge zu fachspezifischen Themen werden fortlaufend aktualisiert und aufgeschaltet auf der Website www.lungenliga.ch/kurse-ag
Lungenliga Aargau

Veranstaltungen der Krebsliga Aargau

Die Angebote und Veranstaltungen richten sich an Betroffene, Angehörige, Freunde und Bekannte. Unsere Dienstleistungen und Info-treffen, Gesprächsgruppen, Nordic Walking-Kurse, Atem bewegt, Kurse zur kreativen Krankheitsverarbeitung finden Sie auf www.krebsliga-aargau.ch
Krebsliga Aargau

Wandel – das Leben ist Veränderung

«Die Fähigkeit, Veränderungen als etwas Positives zu sehen und sie konstruktiv zu nutzen, ist eine echte Erfolgseigenschaft»

Tania Konnerth, Autorin

Veränderungen gehören zum Leben dazu. Sie sind absolut unvermeidlich und das ist auch gut so. Ohne Veränderungen würden wir immer nur auf der Stelle treten – Entwicklung und Wachstum wären unmöglich. Dennoch stehen wir Veränderungen nicht immer positiv gegenüber.

Wandel hat zu allen Zeiten stattgefunden. Und zu allen Zeiten gab es Menschen, die mit ihren Gedanken schon weit in der Zukunft hingen – und solche, die sich mit aller Macht an die Vergangenheit krallten. Während sich der Wandel früher über Jahrzehnte oder Jahrhunderte zog, hat er heute deutlich Fahrt aufgenommen. Was vor 10 Jahren noch als Standard galt, ist heute oft schon durch ganz neue Ideen überholt.

Der Wandel zieht sich dabei durch alle Aspekte des Lebens. Wir werden älter, entwickeln uns weiter, lernen dazu und erleben Neues. Beziehungen und Partnerschaft wandeln sich, ebenso die Umwelt, die Moden, Trends, Technologie bis hin zu Arbeitsweisen und –strukturen.

Veränderungen in unserem Umfeld bringen uns aber schnell mal aus der Bahn – doch das müssen sie nicht. So manche Neuerung macht unseren Alltag sogar leichter, spannender, komfortabler und sicherer wie z.B. Rollkoffer, Computer, Navigationssysteme, Airbags. Warum wehren wir uns trotzdem oft mit Händen und Füßen und manch lahm Argument gegen den Wandel? Manchmal ist es Bequemlichkeit, manchmal vielleicht das Alter oder doch die Angst, der Realität ins Auge zu sehen und nicht Schritt halten zu können? Veränderungen bringen neue Dinge mit

sich, mit denen wir erst noch lernen müssen umzugehen. Mit dem Vertrauten kennen wir uns aus, aber Neues wirkt bedrohlich, weil wir nicht einschätzen können, welche möglichen Gefahren und Unannehmlichkeiten damit verbunden sind.

Zu hadern, ist eine typische menschliche Reaktion. Diese ist aber langfristig nicht sehr hilfreich. Besser ist es zu überlegen, was für Chancen und Möglichkeiten eine neue Situation bietet. Veränderungen tragen nämlich grundsätzlich die Chance zu einer Verbesserung in sich. Die Offenheit für Neues ist eine Geisteshaltung, für die Sie allein verantwortlich sind. Es gibt alte Menschen, die nur in der Vergangenheit leben, es gibt aber auch alte Menschen, die mit Elektroauto und Smartphone in unserer Zeit leben. Der Wandel ist nicht per se schlecht, sondern in allem steckt irgendwo etwas Gutes und Sinnvolles.

Lassen Sie daher ruhig einmal Neues in ihre vielleicht schon etwas staubig gewordene Umgebung hinein. Vielleicht sind es ihre Kinder, die sie mit Neuem herausfordern oder Freunde. Sagen Sie nicht: «Nein, das geht nicht» oder «das will ich nicht». Jede Veränderung bringt ein neues Spiel mit sich, selbst wenn es dabei nur darum geht, geistig flexibel zu bleiben. Von dieser Flexibilität werden Sie bis ins hohe Alter profitieren.

Begrüßen Sie den Wandel vor allem da, wo er Ihnen gut tut nach dem Motto:

«Der Veränderung die Tür versperren hiesse, das Leben selber aussperren».

Walt Whitman, Dichter

Auszüge aus Publikationen

<https://www.focus.de> (keine Angst vor Veränderungen. In jedem Wandel steckt eine Chance); <https://zeitzuleben.de> (Einführung Thema Veränderung)

Fachstelle Alter Region Baden

Kontakte

Beratung / Information

Anlauf- und Beratungsstelle Aargau

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

Gemeinde Obersiggenthal

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

Kantonsspital Baden

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

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 Obersiggenthal Spitex Limmat Aare Reuss AG

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

MiA Mobil im Alter Obersiggenthal

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

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

Lungenliga Aargau

Partnerhaus L | Im Ergel | 5404 Baden
T 056 222 57 57 | F 056 222 57 51
lungenliga.aargau@llag.ch
www.lungenliga.ch
[Beratung und Unterstützung](#)

Ombudsstelle für pflegebedürftige Menschen, Kanton Aargau

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

Pro Senectute Aargau Beratungsstelle Bezirk Baden

Bahnhofstr. 40 | 5400 Baden
T 056 203 40 80
info@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch
[Sozialberatung](#)

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

MitMensch/Besuchsdienst Obersiggenthal

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

Mittagstisch für Senioren, Nussbaumen

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

Kontakte

Mittagstisch Pro Senectute Aargau in Kirchdorf

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

Palliative Care Begleitgruppe Siggenthal

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

Pro Senectute Aargau Beratungsstelle Bezirk Baden

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

Regionales Pflegezentrum Baden

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

Freizeit

Katholischer Frauenbund Obersiggenthal

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

Männerriege TV Obersiggenthal

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

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, Kurse im Gesund-
heits- und Pflegebereich, Notrufsystem, Ent-
lastungsdienst für pflegende Angehörige, Pa-
tientenverfügung,
Notrufgeräte T 0848 012 012

Spitex Limmat Aare Reuss AG

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

TIXI AARGAU

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

Pro Senectute Aargau Beratungsstelle Bezirk Baden

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

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

Kontakte

Reformierter Frauenverein

Obersiggenthal

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

Ref. Kirchgemeinde Baden

Teilkirchgemeinde Obersiggenthal

Seniorenachmittag

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

Senioren-Jassen

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

Senioren-Wandern

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

benevol Aargau

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

Klubschule Migros Baden

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

Pro Audito

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

Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Baden

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

[Kurse: Sprachen, Informatik, Gestalten und Spielen, Kunst und Kultur, Bewegung, Sport, Lebensgestaltung, Musik, Haus und Küche](#)

[Mittagstische, Musik- und Tanztreffs, Jass und Schachgruppen, Ausflugsbus und begleitete Ferienwochen, Gesprächsgruppe](#)

[Fitness und Gymnastik, Internationale Tänze, Walking und Nordic Walking, Aqua-Fitness, Badminton, Faustball, Wandern und Radsport, Mountainbiken](#)

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

Schweizerisches Rotes Kreuz

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

Seniorenrat Region Baden SRRB

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

Kontakte

Seelsorge

Altersseelsorge

Konrad Krattenmacher | T 056 290 12 55

Katholisches Pfarramt Nussbaumen

Birkenstr. 2 | 5415 Nussbaumen |

T 056 290 11 55

michael.lepke@pastoralraum-siggenthal.ch

www.pastoralraum-siggenthal.ch

Katholisches Pfarramt Kirchdorf

Brühlstr. 16 | 5416 Kirchdorf |

T 079 938 42 10

yosef.langga@pastoralraum-siggenthal.ch

www.pastoralraum-siggenthal.ch

Reformierte Kirchgemeinde

Obersiggenthal

Schulstr. 16 | 5415 Nussbaumen |

T 079 190 89 20

kristin.lamprecht@ref-baden.ch

www.ref-baden.ch

Gottesdienste auch im Alterswohnzentrum
Gässliacker

Sekretariat der Kath. Pfarreien Kirchdorf

Brühlstr. 16 | 5416 Kirchdorf |

T 056 296 20 40

sekretariat@pastoralraum-siggenthal.ch,

www.pastoralraum-siggenthal.ch

Wohnen im Alter

Stiftung Gässliacker

Zentrum für Alter und Gesundheit

Gässliackerstr. 18 | 5415 Nussbaumen |

T 056 296 17 00

info@gaessliacker.ch

www.gaessliacker.ch

[Pflegeheim](#), [Betreutes Wohnen](#), [Tagesheim](#)

Pflegezentrum Vivale Kirchdorf

Schützenstr. 1 | 5416 Kirchdorf |

T 056 266 41 00

T Bistro Libelle 056 266 41 55 |

info@vivale-kirchdorf.ch

www.vivale-kirchdorf.ch

[Pflegeheim](#)

Prosenio / Bethesda Alterszentren AG

Feldstr. 11 | 5415 Nussbaumen |

T 056 200 16 16

info.prosenio@bethesda-alterszentren.ch

www.bethesda-alterszentren.ch

[Wohn- und Pflegegruppe](#), [Standorte in Nussbaumen, Ennetbaden, Wettingen, Würenlos](#)

Altersstiftung Ennetbaden

Grendelstr. 9 | 5408 Ennetbaden |

T 056 200 06 01

(Gemeindekanzlei Ennetbaden)

[Alterswohnungen](#)

Regionales Pflegezentrum Baden

Wettingerstr. | 5400 Baden

T 056 203 81 11

info@rpb.ch

www.rpb.ch

[Pflege-/Demenzzentrum](#), [Schwerst-, Akut- und Übergangspflege](#), [Tages- & Nachtzentrum \(TNZ\)](#), [Pflegetwohngruppen](#)

Rosenau / Bethesda Alterszentren AG

Badstr. 5. | 5408 Ennetbaden |

T 056 204 33 33

info.rosenau@bethesda-alterszentren.ch

www.bethesda-alterszentren.ch

[Alters-/Pflegeheim](#), [Ferienaufenthalte](#), [Tages-/Nachtklinik](#)

Vermischtes



*Alle Dinge haben
Ihre Wurzeln und Zweige,
alle Taten einen Anfang und ein Ende.
Zhu Xi (139 / 4.3)*

Über 10 Jahre hat die Fachstelle Alter Region Baden zweimal im Jahr das Senioreninformationsblatt SEN gestaltet, darin über aktuelle Anlässe informiert, interessante Themen aufgegriffen sowie für Sie wichtige Kontakte zusammengetragen.

Da die Fachstelle Alter Region Baden per Ende Dezember ihre Arbeiten einstellt (wie in der Begrüssung erwähnt), ist dies die letzte Ausgabe des Senioreninformationsblattes SEN.

Für Ihr Interesse am SEN während der vergangenen Jahre und die positiven Rückmeldungen danken wir Ihnen herzlich. Unter den in «Kontakte» zusammen gestellten Adressen können Sie sich gerne jederzeit über aktuelle Kurse, Treffs, Veranstaltungen und Ausflüge informieren.

Fachstelle Alter Region Baden
Roland Guntern, Erika Colombo

Wichtige Nummern

Gemeindekanzlei Obersiggenthal
056 296 21 10

Spitex Limmat Aare Reuss AG
056 203 56 00

117 Polizei Notruf

118 Feuerwehr Notruf

Anlauf- und Beratungsstelle Aargau
0848 40 80 80

Stiftung Gässliacker
056 296 17 00

144 Sanität Notruf (Ambulanz)

145 Giftinformationszentrum