

: SEN
1/15



: SEN

Das Infoblatt
für Seniorinnen
und Senioren

Gemeinde Obersiggenthal

: VORWORT

Liebe Seniorinnen und Senioren

Die Rücklaufquote der SEN Umfrage war sehr gering. Von den 4238 versandten Fragebögen kamen lediglich deren 251 zurück. Die Auswertung ergab eine über 90%ige Zufriedenheit sowohl mit dem Format wie auch mit den Inhalten. Aufgrund der Rückmeldungen sehen wir keinen akuten Handlungsbedarf.

Im Altersforum der Region Baden, in welchem Institutionen und Politik an Altersthemen mit regionaler Bedeutung arbeiten, wird das Thema „INFORMATION“ aktiv bearbeitet. Wir werden Sie zu gegebener Zeit wieder informieren.

Ausblick 2015:

Im Jahr 2015 wird die Kommission für Altersfragen zusammen mit dem Kanton Aargau das Projekt „alters- und generationengerechter Arbeits- und Lebensraum“ als Pilotgemeinde in Angriff nehmen. Es geht darum, die Bedürfnisse der Bevölkerung aufzunehmen und geeignete Massnahmen umzusetzen. Für die Jahrgänge 45-48 haben wir am 6. Mai 2015 ein Jahrgangstreffen geplant. Mehr dazu im Laufe des Frühjahres.

Wir wünschen Ihnen einen guten Jahreswechsel und eine angenehme Winterzeit.

Therese Schneider, Präsidentin Kommission für Altersfragen Gemeinde Obersiggenthal

Für die regionale Altersarbeit
Roland Guntern, Leiter Fachstelle für Altersfragen Region Baden

: INHALT

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

: IMPRESSUM

Baden, Dezember 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
erika.colombo@ag.pro-senectute.ch

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

© bei Fachstelle für Altersfragen, für alle Beiträge

: AKTUELLES

Kommission für Altersfragen

Generationengerechter Lebensraum Obersiggenthal

OBERSIGGENTHAL

Wir suchen Senioren und Seniorinnen, die uns in der Kommissionsarbeit oder bei Projekten unterstützen. Kommissionssitzungen finden jeweils unter Tag 5-6x im Jahr statt. Projekte oder Einsatz in kleinen Arbeitsgruppen je nach Bedarf und Aufwand.

Bitte melden Sie sich bei Interesse direkt bei Therese Schneider, Präsidentin und Gemeinderat, Tel. 079 669 89 86 oder e-mail: the_schneider@bluewin.ch

Fahrdienst

Verein MiA (Mobil im Alter)

Die **Fahrtenbestellung** muss mindestens 1 Tag vor der geplanten Fahrt erfolgen. Die Koordinationsstelle MiA nimmt ihre Bestellung gerne entgegen, jeweils **Montag-Freitag, 09.00h-11.00h** und **14.00h-17.00h** unter der Tel 079 798 20 79.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen entweder telefonisch oder über unsere Email Adresse zur Verfügung: Mia.Obersiggenthal@gmx.ch

ES WERDEN NOCH FAHRER UND FAHRERINNEN GESUCHT!

Alterswohnzentrum Gäsliacker

Geniessen Sie ein feines Mittagessen im Limmat-Cafi im Alterswohnzentrum mit Blick in den Park oder besuchen Sie unsere abwechslungsreiche Gartenanlage mit ihren Kunstwerken. Informationen erhalten Sie unter www.awz-gaessliacker.ch und unter Tel 056 296 17 00.

Mittagstisch für Senioren in Nussbaumen

Do 08.01., 05.02., 05.03., 02.04., 07.05., 11.06.2015, 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 Pflegender Angehöriger. Für Einsätze: Chr. Kaderli, Nussbaumen, Tel 076 748 28 27

Reformierter Frauenverein und Katholischer Frauenbund Obersiggenthal

Mi 07.01.2015, 10.00h, Dreikönigskaffee, Begegnungszentrum Liebfrauen, Kath. Frauenbund

Mi 14.01.2015, 09.00h, Referat „Pro Integral“ über Hirn-

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

Fortsetzung

verletzungen mit Café/Gipfeli, Mitgl. Fr.8.--/ Nicht-
Mitgl. Fr. 10.--, Ref. Frauenverein

Di 20.01.2015, 13.30h-17.00h, Besinnungsnachmittag
Thema: Lebensübergänge, Kosten Fr. 10.--, Begeg-
nungszentrum Liebfrauen, Kath. Frauenbund, Anm.:
B. Schibli, Tel 056 282 33 60

Fr 13.02.2015, 14.00h-17.00h, Seniorenfasnacht,
Gemeindesaal Obersiggenthal, Kath. Frauenbund

Mi 01.04.2015, 10.00h, Eierfärben, Ref. Frauenverein

Mi 27.05.2015, 14.00h, Führung Strohmuseum Woh-
len, Ref. Frauenverein

Mi 17.06.2015, Jahresausflug, Ref. Frauenverein
Genauere Zeiten finden Sie in Rundschau und Hori-
zonte.

**Ref. Teilkirchgemeinde
Obersiggenthal**

SeniorenNachmittage

Mi 28.01.2015, Berge der Sehnsucht – alle Viertau-
sender der Schweiz, Samuel Hügli, passionierter
Bergsteiger berichtet mit eindrücklichen Bildern von
der Besteigung aller Viertausender der Schweiz

Mi 25.02.2015, Gehörlosenpfarrerin Anita Kohler zu
Gast, Anita Kohler berichtet aus ihrer Arbeit und über
ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit gehörlosen Men-
schen. Sie erfahren z.B., was „singen“ für Gehörlose
bedeutet

Mi 18.03.2015, Die heutige Jugend ist ... Wie anders,
aufgestellt und aufgeschlossen Jugendliche sind, wer-
den Sie an diesem Begegnungsnachmittag mit Ju-
gendlichen der 7. Klassen erleben.

Mi 29.04.2015, Kenia-Projekt Kusalimika, Philipp
Merwar berichtet über dieses Projekt, das er zusam-
men mit Freunden im Jahr 2011 gegründet hat.

Mi 20.05.2015, Brätelnachmittag, gemütlicher Nach-
mittag mit Musik, Liedern, Geschichten, einer feinen
Wurst und einem edlen Tropfen

Beginn der Seniorennachmittage jeweils um
14.30h, Saal Ref. Kirchenzentrum in Nussbaumen

REGION BADEN / AARGAU

Di 24.02.2015, 19.30h, „Mir ist schwindlig“ – Abklärun-
gen, Diagnostik/Therapie für ein häufiges Symptom

Di 28.04.2015, 19.30h, „Herzschmerz“ – Diagnostik
und Therapie

Kantonsspital Baden
Gesundheitsforum

Pro Senectute Aargau Bezirk Baden

Mi 28.01.-25.02.2015, 14.00h–15.00h, **Paartanz**, Individuelles Tempo, Spass steht im Vordergrund. Anmeldung paarweise (auch 2 Damen).

Do 19.02.-12.03.2015, 13.30h–15.45h und **Do 19.03.-16.04.2015**, 09.00h-11.15h, **Gedächtnistraining** mit Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache.

Sa 14.03.2015, 09.00h–17.00h, **Neue Freiheiten** - Eine Standortbestimmung. Schwerpunkte: Rückblick – Ausblick, Gelebtes anerkennen, Visionen nachgehen, Neue Ziele setzen, Schritte wagen.

Fr 27.03.2015, 09.00h–11.00h, **Fahre ich noch richtig?** Neue Verkehrsregeln, Signale, Markierungen, mehrspurige Kreisel. Ein Theoriekurs für erfahrene Autofahrer/innen, die Ihr Wissen auffrischen möchten.

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

Pro Audito Baden

Mi 14.01.-18.03.2015, jeweils 14.00h/16.00h/18.00h, **Verständigungstraining**, Ref. Kirchgemeindehaus Baden. Anmeldung: S. Zanini, Tel 056 222 27 21

Schw. Gemeinnütziger Frauenverein

Jeden **Mittwoch**, 15.00h-17.30h, Jeden **Samstag**, 13.30h-16.00h, **Brockenstube**, Mellingerstr. 27a, Baden, Tel 079 898 43 29, sgf-baden@bluewin.ch
Schweizer Gemeinnütziger Frauenverein Sektion Baden

Seniorenrat Region Baden SRRB

März 2015, Mitgliederversammlung SRRB, Einladung mit Zeit-/Ortangabe und Rahmenprogramm wird den Mitgliedern zugestellt. Hinweis auch In der Presse und auf der Website www.srrb.ch.

Die Einladung zu den geführten **Exkursionen** werden je-weils den Mitgliedern zugestellt und auf der Website www.srrb.ch publiziert. Gäste willkommen! Auskunft Tel 056 221 17 81

Jeden 2. Donnerstag im Monat, seniOrient, Filmhits für Jung und Alt, 15.00h, Kino Orient Wettingen, Programm siehe Flyer, Presse Website www.srrb.ch

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

Alle Veranstaltungen werden auch auf der Webseite www.srrb.ch publiziert

: GEDANKEN AUS DEM ALLTAG

Was sind wir „Alten“ doch für ein munteres Völkchen! Jede/jeder von uns ist ein Unikat, mit einer eigenen Lebensgeschichte, eigenen Erfahrungen und einem eigenen Alltag. Gemeinsam ist uns, dass wir schon mindestens 60 Jahre gelebt haben, dass wir graue/weiße Haare und einige Runzeln haben. Was wir im Alltag tun, ist überaus vielfältig: wandern, reisen, Velo fahren, schwimmen, in einem Chor singen, Modelleisenbahnen sammeln, stricken, jassen, fotografieren.... Einige von uns sind sozial aktiv, sie helfen im Altersheim oder sind Fahrer für das Rote Kreuz oder MiA „Mobil im Alter“. Viele hüten Enkelkinder, andere besuchen Menschen, die einsam sind.

Was mich erfreut im Alltag, sind Begegnungen mit anderen Menschen. Etwa wenn ich meine Enkelbuben in Solothurn hüte und mit ihrem riesigen Ideenreichtum in Berührung komme. Ich treffe Gleichgesinnte im Natur- und Vogelschutzverein Obersiggenthal, wo es ein interessantes Jahresprogramm und viele hervorragend geleitete Exkursionen und spannende Vorträge gibt. Sodann bin ich im Fotoclub in Baden, wo man gemeinsam fotografieren geht, die Bilder anschaut, bespricht und Neues hinzulernt. Ich gehe auch ins Nordic Walking von Pro Senectute, das mir viel Spass macht.

Sodann erfreut mich der Hund, der einen Stock unter mir wohnt. Er jault und bellt vor Freude, wenn er mich sieht und bekommt von mir Streicheleinheiten. Das Bellen bedeutet aber auch, dass seine Herrin herauskommen muss und wir einen Schwatz halten müssen, was wir ganz gerne tun. In der Stadt treffe ich oft auf junge Menschen, die auf der Treppe sitzend ihr Mittagspicknick einnehmen und freue mich über ihre Höflichkeit, wenn sie sofort Platz machen, damit ich die Treppe begehen kann. Auch auf Reisen helfen mir so viele junge Men-

schen mit meinem Reisegepäck, wofür ich ausserordentlich dankbar bin, denn ich habe ein Rückenleiden.

Für die Abenteuerlust gibt es Ferien. Zuletzt war ich 3 Tage am Ofenpass, um die Hirschbrunft zu beobachten. Da die Hirsche erst im Stockdunkeln hervorkommen, röhren und die Geweihe aneinander hauen, ist das eine aufregende Sache. Jemand hatte ein Nachtsichtgerät und liess mich hindurchschauen, sodass ich viel mehr Tiere sehen konnte. Das war schön. Davor war ich eine Woche in Nordfriesland, direkt am Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer. Wir fuhren mit der Fähre zu einer Hallig, einer Insel, die bei Sturmflut fast völlig überschwemmt wird. Nur die Häuser schauen dann noch aus dem Wasser. Es war Ebbe, und die Fähre lief mitten im Wattenmeer auf Grund. Das war ein wunderschönes Erlebnis, denn wir hatten genug Zeit, alle Strukturen des Sandes anzuschauen und riesige Vogelschwärme zu beobachten. Millionen von Vögeln können sich von den Krebsen, Würmern und Kleintieren im Watt ernähren. Auf der Hallig angekommen, konnten wir die Häuser sehen und uns vorstellen, wie es bei Sturmflut aussieht, was etwa 5-9 Mal pro Jahr vorkommt. Wir besuchten auch das Eidersperrwerk, wo man mit vier gewaltigen Eisentoren das Flüsschen Eider gegen eine Sturmflut schützt, sodass nicht das ganze Hinterland überschwemmt wird.

Andere Ferien verbrachte ich in Münster im Goms mit seinen typischen Walliser Häusern und herrlich viel Schnee. Für eine weitere Ferienwoche weilte ich in Tenna, das auf einer Sonnenterrasse über dem Safiental liegt und wo es den weltweit ersten Solarskilift gibt. Und der funktioniert schon seit einigen Jahren!

Ich habe noch einige Ideen, um meinen Alltag mit Ausflügen und Ferien zu bereichern und freue mich darauf.

Ursula Grütter, Nussbaumen

: ANGEBOTE

Information / Beratung

> **Kommission für Altersfragen Obersiggenthal**

Präsidentin Therese Schneider, Kirchdorf
the_schneider@bluewin.ch, Tel 079 669 89 86

> **Gemeinde Obersiggenthal, Abteilung Soziales**

Gemeindehaus, 5415 Nussbaumen, Tel 056 296 21 80
soziales@obersiggenthal.ch, www.obersiggenthal.ch

> **Fachstelle für Altersfragen Region Baden**

Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel 056 203 40 89,
roland.guntern@ag.pro-senectute.ch
www.ag.pro-senectute.ch/alterbaden

> **Lungenliga Aargau, Beratungsstelle Baden**

Seminarstrasse 19, 5400 Baden, Tel 056 222 57 57,
lungenliga-aargau@llag.ch, www.lungenliga.ch

> **Pro Senectute Aargau Bezirk Baden**

Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel 056 203 40 80
info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch

Dienstleistungen

*Betreuung und Unterstützung
zu Hause*

> **Mahlzeitendienst Spitex Verein Obersiggenthal**

Bestellung direkt: Tel 056 296 17 71, Alterswohnen-
zentrum Gäsliacker, Nussbaumen,

> **MitMensch / Besuchsdienst Obersiggenthal**

Luise Fässler, 5417 Untersiggenthal, Hangstr. 9, Tel
056 288 17 42, sepp.luise@bluewin.ch, täglich ganz-
tags erreichbar

*Ambulante Krankenpflege,
Hauspflege, Haushaltshilfe*

> **Spitex Verein Obersiggenthal**

Gäsliackerstr. 16, 5415 Nussbaumen, Montag- Freitag
14.00h-16.00h, Tel 056 282 17 00, Anrufbeantworter
ausserhalb diesen Öffnungszeiten vorhanden, Abend-
dienst bis 22.00h,
info@spitex-obersiggenthal.ch

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 (Juni zweiter
Donnerstag), im Gemeindesaal,
Anmeldung an Frau Mia Schiesser, Tel 056 282 24 22

Dienstleistungen

Fortsetzung

Fahrdienste

> Pro Senectute Aargau Bezirk Baden

Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80
info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch
Betreuungs-, Garten- und Mahlzeitendienst, Steuererklärungs- und Administrativer Dienst

> 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 079 798 20 79, **Email: Mia.Obersiggenthal@gmx.ch**

> 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

> 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, www.tixi-ag.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. Kirchgemeinde Baden Teilkirchgemeinde 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 ein feines Zvieri. Der Fahrdienst holt Sie gerne ab.

Freizeit, Fortsetzung

Senioren-Jassen

Freitag, 14-tägig, 14.00h-17.00h, Ref. Kirchenzentrum, Nussbaumen, Untergeschoss. Leitung Arlette Baumann, Tel 056 282 12 10

> 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

> Kommission für Altersfragen, Wanderungen in Obersiggenthal „gemeinsam statt einsam“

Jeweils am letzten Donnerstag im Monat um 13.30h,

Treffpunkt: beim Gemeindehaus (bei jeder Witterung)

Leitung: Evelyne Koch, Tel 056 282 22 33

Jacqueline Santschi, Tel 056 282 16 08

> Pro Senectute Aargau Beratungsstelle Baden

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!

> 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.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch

Sprachkurse, Informatikkurse, Gestalten und Spielen,

Kunst und Kultur, Bewegungsaktivitäten und Sportkurse,

Gesundheit, Lebensgestaltung, Ernährung, Kochen

Mittagstische, Musik-/Tanztreffs, Jass-/Schachgruppen,

Ausflugsbuss/begleitete Ferienwochen, Gesprächsgruppe

Verschiedene Aktivitäten und Weiterbildung

Freizeit

Pro Senectute Aargau, Forts.

Freiwilligenarbeit

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

Ortsvertretung, Organisation Mittagstisch, Leitung von Interessen- und Feriengruppen, Mitarbeit im Haushilfe-, Mahlzeiten-, Steuererklärungs-, Administrativen Dienst, Sportgruppenleitung, Engagement als Kursleiterin

> 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. R. Blum, Pilgerstr. 33, Baden-Dättwil,
Tel 056 493 29 56, ruthblum@bluewin.ch, www.srrb.ch,
info@srrb.ch,

Alters-Alltag/Philosophieren; Exkursionen, Gemeinden/Institutionen, Kommunikation; Literaturgruppen (D, E); Mentoring für Jugendliche; Filmtreff: seniOrient; Träff 55-99 Baden; Malen; Wohnen im Alter; Erzählcafé

> 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

> Kantonsspital Baden

Im Ergel 1, 5404 Dättwil, Tel 056 486 21 11,
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
Kurse Lippenlesen und Hörtraining

Gesundheit, Fortsetzung

> Regionales Pflegezentrum

Wettingerstrasse, 5400 Baden,

info@rpb.ch, www.rpb.ch

Pflegemobilienmagazin, Verleih von Hilfsmitteln

Seelsorge

> Ref. Pfarramt Obersiggenthal

Schulstrasse 16, 5415 Nussbaumen, Tel 056 282 17 38

www.ref-baden.ch

regelmässige Gottesdienste auch im Alters- und Wohnzentrum Gässliacker

> Sekretariat der Kath. Pfarreien Kirchdorf

Brühlstrasse 16, 5416 Kirchdorf, Tel 056 296 20 40

sekretariat@kath-siggenthal.ch,

www.kath-siggenthal.ch

> 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

> Altersseelsorge

Konrad Krattenmacher, Tel 056 290 12 55

Wohnen im Alter

> Alterswohnenzentrum Gässliacker

Gässliackerstr. 18, 5415 Nussbaumen,

Tel 056 296 17 00, www.awz-gaessliacker.ch,

info@awz-gaessliacker.ch

Pflegeheim, Betreutes Wohnen

> ProSenio, Bethesda Alterszentren, Wohn- und

Pfleggruppe, Feldstrasse 11, 5415 Nussbaumen,

Tel 056 296 15 10, www.prosenio.ch,

info.prosenio@bethesda-alterszentren.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, Bethesda

Alterszentren, Badstrasse 5. 5408 Ennetbaden, Tel

056 204 33 33 info.rosenau@bethesda-alterszentren.ch

www.stiftung-rosenau.ch

Alters- und Pflegeheim

> Regionales Pflegezentrum Baden

Wettingerstrasse, 5400 Baden, Tel 056 203 81 11

info@rpb.ch, www.rpb.ch

Pflegeheim

:TUTTI FRUTTI

Schweizerisches Rotes Kreuz Aargau



Der **Rotkreuz-Notruf** zeichnet sich durch einen guten Service und eine einfache Bedienung aus. Dank dem Anschluss an eine Notrufzentrale bietet er zudem eine hohe Sicherheit.

Mit dem Rotkreuz-Notruf ermöglicht das Schweizerische Rote Kreuz Aargau älteren oder kranken Personen und Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, sicher zu Hause zu leben.

Für viele Menschen ist es ein wesentlicher Bestandteil der Lebensqualität, möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben zu können. Das Alleinsein kann ein Gefühl von Unsicherheit wecken.

Was tun in einer Notsituation, wenn niemand da ist, den man um Hilfe rufen kann?

Der **Rotkreuz-Notruf Casa** für zu Hause bietet die nötige Sicherheit per Knopfdruck in der vertrauten Umgebung.

Der **Rotkreuz-Notruf Mobil** lässt die Freiheit im wahrsten Sinne des Wortes grenzenlos werden und bietet dank einem portablen Gerät mit GPS-Ortung auch Sicherheit unterwegs.

Für Informationen wenden Sie sich bitte an: Schweizerisches Rotes Kreuz Aargau, **Rotkreuz-Notruf Tel. 0848 012 012.**

E-Mail: notruf@srk-aargau.ch

Rotkreuz-Notruf – Sicherheit rund um die Uhr

WICHTIGE TELEFON-NUMMERN:

Kommission für Altersfragen	079 669 89 86
Anlauf- und Beratungsstelle Aargau	0848 40 80 80
Spitex Obersiggenthal	056 282 17 00
Gemeindekanzlei Obersiggenthal	056 296 21 14
Alterswohntzentrum Gässliacker	056 296 17 00
Toxikologisches Zentrum Zürich / Gif tinfor mationszentrum	044 251 51 51, 145
Polizei Notruf	117
Feuerwehr Notruf	118
Sanität Notruf (Ambulanz)	144



: SEN

Das Infoblatt
für Seniorinnen
und Senioren