

: SEN
1/11



: SEN

Das Infoblatt
für Seniorinnen
und Senioren

: VORWORT

Liebe Seniorinnen und Senioren

Schon neigt sich das Jahr 2010 wieder dem Ende zu und ein Neuanfang steht bevor. Sicher machen auch Sie sich Gedanken, was dieses kommende neue Jahr mit sich bringen wird.



Wir alle wünschen uns Glück im neuen Jahr, wohl wissend, dass Glück viele Bedeutungen, Schattierungen und auch immer eine persönliche Note hat. Mit Glück verbinden die Menschen so unterschiedliche Dinge wie persönliche und finanzielle Sicherheit, Geborgenheit, genügend soziale Kontakte, eine sinnstiftende Aufgabe oder Tätigkeit und natürlich vor allem Gesundheit.



Unser Thema ist diesmal dem Glück gewidmet. Das Glück wird von verschiedenen Seiten beleuchtet und einzelne Aspekte werden aufgezeigt. Glück entsteht nicht einfach sondern bedarf einer aktiven Mithilfe. Neben der positiven Lebenseinstellung sollten wir bereit sein für Neues und vielleicht auch Ungeohntes. Die Bereitschaft, immer wieder mal Neues zu wagen und neue Erfahrungen zu sammeln, wirkt sich nicht nur auf unsere Zufriedenheit aus sondern beschert uns auch intensivere darüber hinausgehende Glücksgefühle.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein glückliches Jahr 2011.

Roland Guntern
Leiter Fachstelle für Altersfragen
Region Baden

: INHALT

GEDANKEN AUS DEM ALLTAG	03
THEMA	04
AKTUELLES	05
Fachstelle für Altersfragen Region Baden	05
Pro Senectute Baden	05
Alterszentrum Kehl Baden	06
Kantonsspital Baden, Vorträge	06
Krebsliga Aargau, Baden	06
Kath. Pfarrei Baden	06
Ref. Kirchgemeinde Baden	06
Ökumenische Treffen	07
Regionales Pflegezentrum Baden	07
Senioren- und Seniorinnenrat der Region Baden SRRB	07
Stadtbibliothek Baden	07
ANGEBOTE	08
Informationen / Beratung	08
Dienstleistungen	08
Freizeit	09
Gesundheit	10
Seelsorge	10
Seniorenaktivitäten	10
Wohnen im Alter	11
TUTTI FRUTTI	12

: IMPRESSUM

Baden, Dezember 2010

Herausgebende Gemeinden:

Stadt Baden

Gemeinde Ennetbaden

Fachstelle für Altersfragen Region Baden
Bahnhofstrasse 7, 5400 Baden
Telefon 056 203 40 89/Fax 056 203 40 81
Mo bis Fr 08.00 h bis 11.00 h
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

: GEDANKEN AUS DEM ALLTAG

Wann ist man alt?

Wann haben Sie sich zum ersten Mal alt gefühlt? Bei der Entdeckung der ersten grauen Haare? Beim Kauf der ersten Lesebrille oder beim Auszug der Kinder aus dem Haus? Als Ihnen im überfüllten Bus jemand seinen Platz anbot oder als Ihr erstes Enkelkind zur Welt kam?

Man ist so alt, wie man sich fühlt, sagen wir gemeinhin. Das klingt auf Anhieb tröstlich. Das Dumme daran ist nur, dass viele dies sagen, wenn sie schon ziemlich alt aussehen!!

Obwohl fast alle Menschen gerne möglichst lange leben möchten, möchte doch keiner alt sein. Unsere Kultur ist geprägt von Jugendwahn und Glauben an den medizinischen Fortschritt. Wir stören uns an Unwörtern wie „Überalterung“, „Rentnerschwemme“ oder „Altenlast“.

Auch in der wissenschaftlichen Literatur gibt es keine allgemein verbindliche Definition vom Beginn des Alters, denn diese simple Frage bereitet auch den Fachleuten Kopfzerbrechen. Viele sagen heute: Das Alter beginne mit der Pensionierung, also zwischen 62 und 65 Jahren. Könnten wir unsere Urgrosseltern fragen, begänne es um Jahre früher. Heute, dank der gestiegenen Lebenserwartung, fühlen sich selbst viele 70-Jährige nicht alt und üben Aktivitäten aus wie 50-Jährige. Spricht man deshalb etwa von den alten Vierzigjährigen und bei den Fünfzig- bis Sechzigjährigen von den jungen Alten?

Wann also sind wir alt?

In einem Interview am Radio sagte eine betagte Dame einmal: „Alt ist, wer nichts

mehr Neues lernen will, die Meinung der Anderen nicht gelten lässt und alte Gewohnheiten nicht ablegen kann“.

Ob wir also alt sind, ist nicht davon abhängig, ob wir noch stundenlang wandern, Nordic Walking oder andere Sportarten ausüben. Es bedeutet, dass wir nicht ob auftretender Altersbeschwerden oder anderen Einschränkungen die Hände in den Schoss legen, sondern offen sind für Neues und für jeden Tag wieder etwas planen, das uns oder jemand anderem Freude bereitet. Das kann eine Einladung zum Kaffee sein, einen Besuch oder Ausflug machen, ins Kino, Theater oder Konzert gehen, mit den Jungen diskutieren, sie ernst nehmen, ihnen Zeit schenken und ihre Sorgen kennen lernen. Unserer Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

Das alte Sprichwort „Jeder ist seines Glückes Schmied“ umgemünzt auf das Alter hieße: Maßgebend ist unsere innere Haltung und nicht die Anzahl Lebensjahre. Dann mögen wir wohl alt sein an Jahren, jedoch jung in unserem Geist und Herzen.

Es kommt nicht darauf an, wie alt man ist. Es kommt darauf an, wie man alt ist. Dieses Zitat von Carl Ochsenius (1830-1906) gilt auch im 21. Jahrhundert, also für unsere Generation.



Ursula Gut
SRRB

: THEMA

Das Gefühl, das alle suchen - Glück

Alle Menschen streben nach dem höchsten der Gefühle – dem Glück. Seit jeher möchten die Menschen das Patentrezept kennen, das zu ewiger Glückseligkeit verhilft. Doch was ist Glück genau?

Ein Reporter wollte herausfinden, was Menschen unter Glück verstehen und was es braucht, um glücklich zu sein. Er besuchte einen sehr reichen Mann und fragte ihn, ob und warum er glücklich sei. Dieser antwortete: "Ja, ich bin glücklich, weil ich all das habe" und er zeigte auf sein großes und prächtiges Anwesen. Als nächstes besuchte der Reporter ein Ehepaar mittleren Alters und stellte ihnen dieselbe Frage. "Wir sind glücklich, weil wir uns lieben und eine kleine Tochter haben, die uns viel Freude macht". Als Letztes besuchte er eine arme Frau, die in einem heruntergekommenen Haus lebte. Die Frau lächelte und antwortete: "Ich bin glücklich, weil ich vieles habe, für das ich dankbar sein kann. Ich lebe, ich habe ein Dach über dem Kopf und ich habe das große Glück, 3 Kinder zu haben". Sie ging zum Fenster und zeigte auf einen schmutzigen Hinterhof, auf dem Kinder spielten und lachten und sie sagte: "und ich kann mich an all dem erfreuen". Diese 3 Geschichten zeigen, dass Glück und Glückseligkeit für jeden etwas anderes bedeuten.

Gemäss Untersuchungen steht die Schweiz im europäischen Vergleich auf Platz zwei der sogenannten glücklichsten Länder. Sie gehört auch zu den reichsten Staaten der Welt. Dass Glückseligkeit gar nichts mit materiellem Wohlstand zu tun hat, behauptet niemand. Ein gewisses Grundeinkommen ist natürlich wichtig für das Glück. Hinzu kommt aber, dass wir in einem geordneten und friedlichen Land leben. Wir haben gute gesellschaftliche Verhältnisse und wenig Kriminalität. Und wir leben in einer Demokratie. Die Möglichkeit, abzustimmen und zu wählen ist ebenfalls wichtig fürs Glücksempfinden.

Glück darf aber nicht mit Zufriedenheit verwechselt werden. Zufriedenheit stellt sich dann ein, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind. Glück geht darüber hinaus. Ein momen-

taner Glücksgefühl und die Erfahrung von Sinn im Lebensglück sind viel intensiver als das, was wir empfinden, wenn wir bekommen, was wir wollen.

Für das beständige Lebensglück braucht es laut den neuesten Studien weder extra viel Geld auf dem Konto noch ein Eigenheim, sondern vor allem eine harmonische Partnerschaft, gute Freunde, eine zuversichtliche Einstellung gegenüber der Zukunft, Zeit und Gesundheit. Aber auch eine Arbeit oder eine Aufgabe, die uns gefällt.

Momentane Wohlfühlglücks-Momente können wir durch folgende Punkte steigern und vermehrt erleben:

Pflegen Sie Ihre Familie und den Freundeskreis. Investieren Sie viel Zeit in Freundschaften und soziale Kontakte. Die glücklichsten Menschen sind die mit den besten sozialen Beziehungen.

Werden Sie aktiv und suchen gezielt nach einer Aufgabe und Beschäftigung. Aktives Tun und in dem aufgehen, was man tut, ist eine wichtige Voraussetzung für das Erleben glücklicher Momente. Wichtig ist, dass Sie eine Beschäftigung finden, die Sie geistig und/oder körperlich fordert. Nur wenn Sie ihre bisherigen persönlichen Leistungsgrenzen überschreiten, schaffen Sie die Voraussetzung für ein Glücksgefühl.

Sorgen Sie dafür, dass Glückshormone freigesetzt werden. Beispielsweise passiert das, wenn wir uns bewegen. Es genügt regelmäßiges Ausdauertraining von einer halben Stunde dreimal pro Woche. Auch Tanzen ist eine gute Möglichkeit, sein körperliches Wohlbefinden zu steigern. Durch körperliche Anstrengung werden Hormone freigesetzt, die euphorisierend wirken.

Umgeben Sie sich in Ihrer Freizeit mit Menschen, die glücklich und zufrieden sind. So wie man sich vom Lachen anderer anstecken lässt, so lässt man sich von den Glücksgefühlen anderer anstecken.

Weiterführende Lektüre: „Die Tretmühlen des Glücks“, M. Binswanger, Herder-Verlag, „Glück kommt selten allein“, E. von Hirschhausen, Rowohlt-Verlag

Fachstelle für Altersfragen Region Baden

: AKTUELLES

Fachstelle für Altersfragen Region Baden

*Generationen im Klassen-
zimmer*

Für regelmässige Einsätze in der Schule suchen wir Freiwillige. Sie brauchen keine pädagogische Ausbildung oder Fachkenntnisse, aber Lebenserfahrung, Einfühlungsvermögen, Geduld und Humor.

Sind Sie interessiert? Wenden Sie sich an die Fachstelle für Altersfragen Region Baden, Tel. 056 203 40 89.

Pro Senectute Bezirk Baden

Mittagstisch Baden

Mahlzeitendienst

Do 06.01., 03.02., 03.03., 07.04., 05.05., 09.06.2011,
11.30h, Senioren-Mittagstisch, Rest. Eintracht, Baden

Jeden Dienstag sind freiwillige Helferinnen und Helfer von Pro Senectute unterwegs und bringen das Essen an die Tür der älteren Menschen. Die Mahlzeiten von Pro Senectute gewährleisten eine ausgewogene Ernährung. Sie werden frisch zubereitet und sorgfältig von ausgebildeten Küchenchefs und Ernährungsberatern zusammengestellt, pasteurisiert und hygienisch in Schalen abgepackt. Die Bezügerinnen und Bezüger der Mahlzeiten können zwischen Normalkost, leichter Vollkost, fleischlosen Menüs sowie Eintopfgerichten, Suppen, Salaten und Desserts auswählen. Die Mahlzeiten können in der Mikrowelle oder Pfanne selber aufgewärmt werden. Dieser Dienst richtet sich an Personen ab 60 Jahren. Der Verbleib im eigenen Heim wird dadurch unterstützt.

*Strassenverkehr /
Verkehrssicherheit*

Verkehrssicherheit ist gerade für ältere Menschen ein Thema. Der Verkehr wird immer dichter und hektischer. Zur Unterstützung der Mobilität bei älteren Menschen bietet Pro Senectute zwei neue Kurse an.

Eco-Drive (www.eco-drive.ch)

Do 05.05.2011, 08.15-11.45h, Eco-Drive heisst der neue Fahrstil, der viele Vorteile bringt. In 3 Stunden Theorie und 1½ Stunden individueller Praxis im eigenen Auto, begleitet von einem ausgebildeten Fahrbegleiter, lernen die Kursteilnehmer, 10-15% Treibstoff einzusparen, gelöster und sicherer unterwegs zu sein. Dazu werden Neuerungen zu den Verkehrsregeln vermittelt und Anregungen mitgegeben, wie man lange mobil bleiben kann. Kosten Fr 140.50 (1 Halbtage), Anmeldeschluss: 25.04.11

*Fit im Kopf – Sicher auf der
Strasse*

Mit zunehmendem Alter lässt die Leistungsfähigkeit des Gehirns nach, insbesondere die Aufmerksamkeit, die Konzentration und die Informationsverarbeitungsge-

Pro Senectute Bezirk Baden

*Fortsetzung Fit im Kopf –
sicher auf der Strasse*

schwindigkeit. Ein regelmässiges Gehirnjogging hilft mit, dass ältere Menschen im Strassenverkehr sicherer unterwegs sind.

Alterszentrum Kehl, Baden

Das Veranstaltungsprogramm des Alterszentrums Kehl finden Sie auf der Website www.daskehl.ch. Alle Veranstaltungen sind kostenlos und öffentlich zugänglich.

Kantonsspital Baden, Gesundheitsforum

Vortragszyklus

Di 25.01.2011, Krebserkrankung des weiblichen Genitale: Vorsorge, Früherkennung, Behandlung
Di 22.02.2011, „Wenn der Rücken nicht mehr trägt“
Di 29.03.2011, Was gehört in eine Hausapotheke?
Di 26.04.2011, Blick in den High-Tech-Operationssaal
Jeweils 19.30h, Personal-Rest., Kantonsspital

Krebsliga Aargau, Baden

*Gesprächs- und Selbsthilfe-
gruppen für Krebskranke oder
Angehörige*

Mi 02.02.2011, 16.00h, Partnerschaft und Krebs
Mi 02.03.2011, 16.00h, Raffinierte Kopfbedeckung
Mi 06.04.2011, 16.00h, Ängste und Verspannungen
Mi 04.05.2011, 16.00h, Krebs und finanzielle Situation
Mi 01.06.2011, 16.00h, Nebenwirkungen der Therapien
Mi 06.07.2011, 16.00h, Alternative Methoden bei Krebs
Detailinformationen unter www.krebsliga-aargau.ch

Kath. Pfarrei Baden

Baden Zentrum

Seniorenachmittage

Mi 05.01., 02.02., 02.03., 06.04., 04.05., 01.06.2011, jeweils 14.30h, Gottesdienst in der Stadtkirche, anschliessend Beisammensein im Chorherrenhaus

Ref. Kirchgemeinde Baden

Baden

Oase mit Herz

So 16.01., 13.03.2011, 14.00h-17.00h

So 19.06.2011, 16.00h-19.00h

Ref. Kirchgemeindehaus Baden

Theater

So 13.02.2011, 14.00h-17.00h, „Alles Theater“, Seniorenbühne Zürich, Ref. Kirchgemeindehaus

Kirchenmorgen

Mi 23.02.2011, Demenz und Spiritualität

Mi 23.03.2011, Woran wir wachsen

Jeweils 09.30h, Gottesdienst, Referat und Mittagessen, Ref. Kirche und Kirchgemeindehaus

Ennetbaden

Jeweils 2. Donnerstag im Monat, 12.00h Rest. Sonne

Dättwil

Tafelrunde 62 plus

Mi 26.01., 23.02., 30.03., 27.04., 25.05., 29.06.2011, jeweils 11.30h, Restaurant Täfern, Dättwil

Ökumenische Treffen – Kath. Pfarrei / Ref. Kirchgemeinde

Kappelerhof

Seniorenachmittage

Mi 19.01.2011, Seniorentheater Herbsttröse

Mi 16.03.2011, Sicherheit im Alter

Mi 18.05.2011, musikalischer Nachmittag

Jeweils 14.00h, Aula Schulhaus Kappelerhof

Kappelerhof Fortsetzung
Mittagstisch

Kappelerhof, Mittagstisch, jeweils 11.30h,
Do 17.02.2011, Restaurant Quelle
Do 14.04.2011, Restaurant Bruggerhof

Rütihof und Dättwil
Senioren-Mittagstisch

Di 25.01., 22.02., 29.03., 26.04., 31.05., 28.06.2011,
jeweils 12.30h, Restaurant aRomana Rütihof

Seniorenachmittage

Di 11.01., 01.02., 08.03., 05.04.2011 (Ausflug)
Jeweils 14.30h, Gemeinschaftszentrum Arche Rütihof

Regionales Pflegezentrum
Baden

Seniorenmittagstisch

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat in unserem Restau-
rant ab 11.30h. Buffet à discrétion inkl. Dessert Fr. 14.50
(ohne Getränke)

Restaurant

Unser Restaurant ist öffentlich. Sie stellen sich am Buffet
Ihren Teller nach Wunsch zusammen und bezahlen nach
Gewicht. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Anlässe

Filmnachmittage jeden 1. Mittwoch im Monat
Musiknachmittage jeden 3. Mittwoch im Monat
Sonntagskonzert am 10.04.2011, 14.30h-15.30h

Senioren- und Seniorinnen-
rat Region Baden SRRB

seniOrient-Filmhits für Jung/Alt

Jeden 2. Donnerstag im Monat um 15.00h im Kino
Orient. Programm in der Presse, beim Kino Orient,
Landstr. 2, Wettingen oder unter www.srrb.ch

Träff 55-99 Baden

Jeden 1. Montag im Monat, ausgenommen Januar und
Feiertage, 14.30h-16.30h, Restaurant Roter Turm Baden
Der „Träff“ ist eine offene Gesprächsrunde des SRRB zu
Themen und Fragen rund ums Älterwerden. Auskünfte:
Tel. 056 426 42 48, 056 222 45 47 oder 056 282 54 59

Mitgliederversammlung

Mo 21.03.2011, 14.30h, Rathaussaal Wettingen mit
Referat von Frau NR Pascale Bruderer zum Thema:
Generationen einander näher bringen. Die Mitglieder
erhalten eine schriftliche Einladung. Gäste sind herzlich
willkommen. Detailinformationen unter www.srrb.ch

Stadtbibliothek Baden

Lirum Larum Verslispiel -
Buchstarttreff

Sa 26.02., 21.05.2011, 09.30h, Buchstarttreff für Eltern
und Grosseltern mit Kleinkindern von 9-24 Monaten.
Versli und Kinderreime werden unter Anleitung aktiv
eingeübt. Gratis Buchstartpaket mit Informationen zur
nationalen Kampagne Buchstart.

BilderBuchZeit – Story time

Mit dem Enkelkind in die Bibliothek Geschichten hören,
lustige Mundartgeschichte für Kinder ab 3 Jahren
(Deutsch: **Do 13.01., 03.02., 07.04., 05.05., 16.06.2011**,
jeweils 14.15h/15.15h, Englisch: **Do 03.03.2011**, 14.15h)

Mehr unter www.stadtbibliothek.baden.ch

: ANGEBOTE

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.

Information / Beratung

> **Fachstelle für Altersfragen Region Baden**

Bahnhofstrasse 7, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 89
roland.guntern@ag.pro-senectute.ch,
www.ag.pro-senectute.ch

> **Pro Senectute Bezirk Baden**

Bahnhofstrasse 7, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80
info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch

> **Soziale Dienste Stadt Baden**

Im Graben 2, 5400 Baden, Tel. 056 200 82 60
soziale.dienste@baden.ag.ch, www.baden.ch

Dienstleistungen

> **Fachstelle für Altersfragen Region Baden**

Bahnhofstrasse 7, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 89
roland.guntern@ag.pro-senectute.ch,
www.ag.pro-senectute.ch

Vermittlungsstelle Besuchsdienst Baden / Ennetbaden

> **Pro Senectute Bezirk Baden**

Bahnhofstrasse 7, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80
info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch
Mahlzeiten-, Steuererklärungs-, Administrativer Dienst

> **Schweiz. Rotes Kreuz Baden**

Mellingerstrasse 22, 5400 Baden, Tel. 056 222 33 66
srk-baden@srk-aargau.ch, www.srk-aargau.ch
Notrufsystem, Fahr-, Besuchs- & Begleit-, Schreib-, dienst, Entlastungsdienst für pflegende Angehörige, Patientenverfügung

> **Spitex Baden-Ennetbaden**

Bahnhofstr. 40, 5400 Baden, Tel. 056 221 53 33
info@spitex-baden.ch, www.spitex-baden.ch
Krankenpflege (zu Hause oder im Ambulatorium), Frischmahlzeitendienst

> **Verein TIXI AARGAU**

Almuesenacherstr.4, 5506 Mägenwil, Öffnungszeiten:
Mo-Fr. 8.00-12.00h und Di 13.30-17.00h, Telefon:
056 406 13 63, mail@tixi-ag.ch, www.tixi-ag.ch,
Fahrdienst für behinderte, betagte und blinde Menschen

Freizeit

Bildung

> Pro Senectute Bezirk Baden

Bahnhofstrasse 7, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80
info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch
Sprachkurse, Informatik-, Handykurse, Verhalten im Strassenverkehr, Männerkochkurs, Bewegungskurse (Feldenkrais, Qi Gong), Gesundheit, Lebensgestaltung, Ernährung.

Animationsangebote, Treffs

Mittagstische, Musik- und Tanztreffs, Jass- und Schachgruppen, Ausflüge und begleitete Ferienwochen

Sportkurse und Sportgruppen

Turnen und Volkstanzen, Walking und Nordic Walking, Aqua-Fitness, Schwimmen, Badminton, Faustball, Wandern und Velofahren

Berufliche und Persönliche Weiterbildung

> Klubschule Migros Baden

Nordhaus 3, 5400 Baden, Tel. 058 568 97 97
klubschule.baden@gmaare.migros.ch, www.migros.ch
Informatik, Management & Wirtschaft, Sprachen, Gestalten, Musik, Wellness und Sport, Essen und Trinken

> Stadtbibliothek Baden

Mellingerstrasse 19, 5400 Baden, Tel. 056 200 83 20/22
stadtbibliothek@baden.ag.ch,
www.stadtbibliothek.baden.ch
Sachbücher, Sprachkurse, Spielfilme, Musik, Hörbücher

Abend- und Tageskurse

> Volkshochschule Wettingen

Sekretariat, 5430 Wettingen, Tel. 056 427 11 78
info@vhs-wettingen.ch, www.vhs-wettingen.ch
Philosophie, Geschichte, Naturwissenschaften, Umwelt, Technik, Kunst, Kultur, Sprachkurse, Literatur, Gesundheit, Kreativität, Gestalten, Gesellschaft,

Konzerte

> Orchestergesellschaft

Orchestergesellschaft, 5400 Baden, www.ogbaden.ch

> Wettinger Kammerkonzerte

Käthi Kupper, Meierhofstrasse 11, 5400 Baden ,
Tel. 056 222 69 75, Fax 056 222 78 57, info@wettinger-kammerkonzerte.ch, www.wettinger-kammerkonzerte.ch

Ferien

> 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

Kulturreisen

> Vereinigung für Heimatkunde Bezirk Baden

Hans Bolliger, Präsident, Geissbergstrasse 44, 5408 Ennetbaden, Tel. 056 222 68 24, Fax 056 222 68 24
habebolliger@bluewin.ch, www.vfhk.ch (für Programme)

Gesundheit

Krankenpflege (zu Hause oder im Ambulatorium),

> Spitex Baden-Ennetbaden

Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 221 53 33
info@spitex-baden.ch, www.spitex-baden.ch

Diabetes- und Ernährungsberatung

> Kantonsspital Baden

Im Ergel 1, 5404 Dättwil, Tel. 056 486 21 11,
www.ksb.ch,

Kurse im Gesundheits- und Pflegebereich, Notrufsystem

> Schweiz. Rotes Kreuz Baden

Mellingerstrasse 22, 5400 Baden, Tel. 056 222 33 66
srk-baden@srk-aargau.ch, www.srk-aargau.ch

Kurse Lippenlesen und Hörtraining

> Pro Audito

Frau Silvia Zanini, Kirchplatz 14, 5400 Baden
Tel. 056 222 27 21, Fax 056 222 27 56

> Krebsliga Aargau

Schwertstrasse 4, 5400 Baden, Tel. 056 210 47 50,
admin@krebsliga-aargau.ch, www.krebsliga-aargau.ch
Sozialberatung, Gesprächs- und Selbsthilfegruppen

Hörberatung

> 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)

Verleih von Hilfsmitteln

> Regionales Pflegezentrum

Pflegemobilienmagazin, Geriatisches Ambulatorium
info@rpb.ch, www.rpb.ch

Seelsorge

> Katholisches Pfarramt Baden

Kirchplatz 15, 5400 Baden, Tel. 056 222 57 15
j.stuebi@pfarreibaden.ch, www.pfarreibaden.ch

> Katholisches Pfarramt Ennetbaden

Grendelstrasse 25, Ennetbaden, Tel. 056 222 51 28
marco.heinzer@pfarreibaden.ch,
www.pfarrei-ennetbaden.ch

> Reformiertes Pfarramt Baden

Oelrainstrasse 21, 5400 Baden, Tel. 056 222 46 33
info@refkirche-baden.ch, www.ref-baden.ch

Seniorenaktivitäten / Selbstengagement

> Fachstelle für Altersfragen Region Baden

Bahnhofstrasse 7, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 89
roland.guntern@ag.pro-senectute.ch,
www.ag.pro-senectute.ch

Vermittlungsstelle Freiwilligenarbeit für Generationen im Klassenzimmer

> BENEVOL Aargau

Kasinostrasse 25, 5000 Aarau, Tel. 062 823 30 44,
benevol@benevol-aargau.ch, www.benevol.ch

Seniorenaktivitäten /Selbst- engagement, Fortsetzung

Freiwilligenarbeit

> **Pro Senectute Bezirk Baden**

Bahnhofstrasse 7, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80
info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch
*Sozialzeitengagement als Sport-Gruppenleitung oder
Unterstützung von älteren Menschen zu Hause*

Wohnen im Alter

*Gesprächs- und Arbeits-
gruppen*

Information/Anmeldung

> **Senioren- und Seniorinnenrat der Region Baden /**

SRRB Präs. G. Bürge, Weiherstr.1, 5430 Wettingen,
Tel 056 426 41 31, mail: gema@buerge.ch, info@srrb.ch
Website: www.srrb.ch mit Aktualitäten, Informationen,
Angeboten und Sonderteil zu „Wohnen im Alter“
*Alters-Alltag und Philosophieren; Alt und Jung; Gemein-
den/Institutionen, Gesundheit und Alter; Kommunikation;
3 Literaturgruppen (D, E, F); Migration/Integration; Seni-
oren und Seniorinnen in der Volksschule; seniOrient;
Wettinger Treff, tröff 55-99 Baden; Wohnen im Alter.
Neue TeilnehmerInnen sind jederzeit willkommen.
Tel. 056 426 41 31 oder 056 221 70 79*

Fahrdienst

> **Schweiz. Rotes Kreuz Baden**

Mellingerstrasse 22, 5400 Baden, Tel. 056 222 33 66
srk-baden@srk-aargau.ch, www.srk-aargau.ch

Wohnen im Alter

> **Alterszentrum Kehl**

Im Kehl 7, 5400 Baden, Tel. 056 200 28 28
info.azk@baden.ag.ch, www.daskehl.ch,
Betreutes Alterswohnen, Pflegeplätze

> **Regionales Pflegezentrum Baden**

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

> **Altersheim St. Anna**

Wettingerstrasse 11, 5400 Baden, Tel. 056 203 82 70
info@rpb.ch, www.rpb.ch
Altersheim

> **Alters- und Pflegeheim Rosenau**

Badstrasse 5. 5408 Ennetbaden, Tel.: 056 204 33 33
info@stiftung-rosenau.ch, www.stiftung-rosenau.ch
Alters- und Pflegeheim

> **Pro Senio Wohn- und Pflegehaus National**

Badstrasse 28, 5408 Ennetbaden, Tel. 056 200 16 16
info@prosenio.ch, www.prosenio.ch
Alters- und Pflegeheim

> **Altersstiftung Ennetbaden**

Schlösslistrasse 54, c/o Gemeindekanzlei 5408 Ennet-
baden, Tel. 056 200 06 01
Alterswohnungen

Verein BENEVOL Aargau - neue Fach- und Vermittlungsstelle für Freiwilligenarbeit

Freiwilligenarbeit ist ein gesellschaftlicher Beitrag an Mitmenschen und Umwelt. Sie wird unentgeltlich und zeitlich befristet geleistet. Sie ergänzt und bereichert die bezahlte Arbeit, tritt zu ihr aber nicht in Konkurrenz. Im Durchschnitt wendet die Schweizer Bevölkerung rund 3 Stunden monatlich für unbezahlte Arbeit in Vereinen und Organisationen, in der Nachbarschaftshilfe und aus persönlicher Initiative auf. Die Fach- und Vermittlungsstelle des Vereins BENEVOL Aargau fungiert als Drehscheibe zwischen den Institutionen und den Freiwilligen unter Einhaltung des Standards BENEVOL und

- unterstützt die Träger und Mitglieder beim Einsatz von freiwilligen Mitarbeiterinnen

und Mitarbeitern

- konzipiert, berät und begleitet Projekte im Bereich der Freiwilligenarbeit
- sucht und unterstützt die Personen, die freiwillig tätig sind oder werden möchten
- bietet Weiterbildungen und Austauschplattformen an und stellt Informationsmaterial zur Verfügung
- betreibt Öffentlichkeitsarbeit, damit diese Arbeit die nötige Anerkennung erhält.

Benevol Aargau ist eine Nonprofit-Organisation, welche durch Träger- und Mitgliederbeiträge, öffentliche Gelder, Auftragsarbeit und Spenden finanziert wird.

Bitte nehmen Sie bei Interesse an der Freiwilligenarbeit Kontakt auf mit BENEVOL Aargau, Kasinostrasse 25, 5000 Aarau, Tel. Nr.: 062 823 30 44 oder per e-mail benevol@benevol-aargau.ch

Fachstelle für Altersfragen Region Baden	056 203 40 89
Pro Senectute Bezirk Baden	056 203 40 80
Anlauf- und Beratungsstelle Aargau	0848 40 80 80
Spitex Baden-Ennetbaden	056 221 53 33
Kantonsspital Baden	056 486 21 11
Ärztlicher Notfalldienst	0844 844 500
Notfallapotheke der Region Baden	0844 844 600
Toxikologisches Zentrum Zürich / Giftinformationszentrum	044 251 51 51, 145
Polizei Notruf	117
Feuerwehr Notruf	118
Sanitäts Notruf (Ambulanz)	144



: SEN

Das Infoblatt
für Seniorinnen
und Senioren