impuls zusammenleben



Älter werden in der Region aargauSüd

Informationsbroschüre für die Bevölkerung 60+

Fachbereich Alter von Impuls Zusammenleben aargauSüd

Ausgabe 2026/2027

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser

Wir freuen uns, Ihnen unsere Broschüre vorzustellen, die sich den Themen Alter, Pension, Gesundheit und Freiwilligenarbeit und noch vielem mehr widmet. In einer sich ständig verändernden Gesellschaft werden diese Bereiche immer bedeutender. Unser Ziel ist es, Ihnen wertvolle Informationen und Anregungen zu bieten, wie Sie Ihre Lebensqualität im Alter aktiv gestalten können. Der Übergang in die Pension ist ein bedeutender Lebensabschnitt, der viele Möglichkeiten zur persönlichen Entfaltung und Weiterentwicklung bietet. Gleichzeitig ist die Erhaltung der Gesundheit ein essenzieller Bestandteil, um diese Zeit in vollen Zügen geniessen zu können. Daher haben wir hilfreiche Tipps und Ratschläge zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen sollen, fit und aktiv zu bleiben. Ein weiterer Punkt unserer Broschüre legt den Fokus auf die Freiwilligenarbeit. Sie bietet eine wunderbare Gelegenheit, sich in der Gemeinschaft zu engagieren, neue Fähigkeiten zu erlernen und wertvolle soziale Kontakte zu knüpfen. Wir hoffen, dass Sie durch unsere Inhalte inspiriert werden, neue Wege zu entdecken und die Möglichkeiten des Alters voll auszuschöpfen. Viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüsse

Julius Giger
Präsident Impuls Zusammenleben aargauSüd

Ihre Rechte **6**
Vollmacht – rechtliche Vertretung 6
KESB – Erwachsenenschutz 6
Vorsorgedokumente 8
Patientenverfügung – Ihr Wille bis am Ende 8
Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit 8
Testament – Regelung für nach dem Tod 9
Patientenstelle und Ombudsstelle Aargau 11
Todesfall zu Hause 11

Ihre Finanzen **12**
AHV – Alters- und Hinterlassenenversicherung 12
Hilfsmittel zur AHV 13
Krankenkasse 13
Ergänzungsleistungen – wenn die Rente nicht reicht 14
Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten 14
Hilflosenentschädigung der AHV 15
Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau 15
Vergünstigung für Personen mit tiefen Einkommen 15

Ihre Gesundheit **18**
Ihrer Gesundheit Sorge tragen 18
Gesundheitliche Probleme – Stürze und Unfälle 18
Einsamkeit und Depressionen 19
Sucht und Alter 19
Gewalt und Konflikte 20
Demenz 20
Palliative Care 21

Teilhaben **22**
Familie oder Nachbarschaft unterstützen 22
Seniorentreffs und geselliges Beisammensein 22
Mittagstische für Senior:innen 26
Bewegungsangebote 27
Kurse und Veranstaltungen 32
Vereine 32
Freiwilligenarbeit 33
Angebot für ältere Migrant:innen 38
Kulturlegi Aargau 38

Möglichst lange zu Hause bleiben **39**
Ihre Wohnung anpassen oder umziehen 39
Sicherheit 39
Pflege zu Hause – Spitex 40
Haushalts- und Alltagshilfe zu Hause 42
Mahlzeitendienste – zu Hause essen ohne zu kochen 43
Fahrdienste – mobil sein 44
Besuchs- und Begleitdienste – nicht alleine sein 45
Administrative Unterstützung 46
Alters- / Pflegezentrum – wenn es zu Hause nicht mehr geht 47

Betreuung und Pflege durch Angehörige **48**
Für Sie als pflegebedürftige Person 48
Für pflegende und betreuende Angehörige 48
Entschädigung für pflegende und betreuende Angehörige 50
Entlastungsdienste – Betreuung zu Hause 51

Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd **53**
Anlauf- und Beratungsstellen für Altersfragen 53
SVA-Zweigstellen der Gemeinden 54
Sozialdienste 55
Alters-/Pflegezentren und Spitex-Organisationen 55
Bestattungsämter 56
Regionales Zivilstandsamt 58
Bezirksgericht Kulm 58
Ärzteverzeichnis Bezirk Kulm 58
Vereinsverzeichnis 58
Notfallnummern 58
Broschüre «Älter werden in der Region aargauSüd» online 59

Ihre Rechte

Vollmacht – rechtliche Vertretung

Sie bestimmen mit einer Vollmacht eine Person, die Sie in rechtlichen Angelegenheiten vertritt. So sorgen Sie für den Fall vor, dass Sie aufgrund eines Unfalls oder einer Krankheit auf die Hilfe von anderen Personen angewiesen sind.
Eine Vollmacht erteilen Sie schriftlich. Sie kann jederzeit widerrufen werden. Eine Vollmacht erlischt – sofern nicht das Gegenteil bestimmt ist oder dies aus der Natur des Geschäfts hervorgeht – unter anderem mit dem Verlust der Handlungsfähigkeit oder dem Tod. Eine Vollmacht ersetzt den Vorsorgeauftrag nicht.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 32 bis Artikel 40 Obligationenrecht OR

Mustervollmacht «Eigene Vorsorge» des Kantons Aargau
www.ag.ch > Themen > Soziales & Gesellschaft > Kindes- und Erwachsenenschutz > Erwachsene > Eigene Vorsorge > Vollmacht

Vollmacht für die SVA Aargau Ausgleichskasse
www.sva-ag.ch > Private > Todesfall > Beliebteste Downloads > Vollmacht Ausgleichskasse

KESB – Erwachsenenschutz

Der Erwachsenenschutz kommt zum Zug, wenn eine erwachsene Person einen Schwächezustand vorweist, welcher eine Schutzbedürftigkeit zur Folge hat: Die betroffene Person kann ihre persönlichen, finanziellen oder administrativen Angelegenheiten nicht (mehr) vollständig alleine regeln. In diesen Fällen muss dies – sofern kein Vorsorgeauftrag oder keine Patientenverfügung vorliegt – durch Fremdbestimmung gewährleistet werden. In der Regel springen hier nahestehende Personen wie die Familie, private oder öffentliche Dienste ein. Erst wenn der notwendige Hilfsbedarf so nicht abgedeckt werden kann, ordnet die Erwachsenenschutzbehörde angemessene Unterstützungsmassnahmen an. Die Sozialdienste klären im Auftrag der angeschlossenen Gemeinden oder des Familiengerichts Kulm die Lebenssituation der betroffenen Menschen ab und führen entsprechende Mandate, z.B. in Form von Beistandschaften.

Sozialdienst für Beinwil am See, Gontenschwil, Oberkulm und Zetzwil
Regionaler Sozialdienst des Bezirks Kulm
Hauptstrasse 186, 5732 Zetzwil, 062 767 10 80
www.sozialdienstkulm.ch > Erwachsenenschutz

Sozialdienst für Menziken, Reinach und Birrwil
Regionaler Sozialdienst Oberwynental
Hauptstrasse 2, 5737 Menziken
062 765 48 50, info@sozialdienst.ch
www.sozialdienst.ch

Sozialdienst Leimbach
Seebergstrasse 1, 5733 Leimbach
062 765 81 60, gemeindekanzlei@leimbach.swiss
www.leimbach.swiss

Soziale Dienste Teufenthal
Kirchweg 1, 5723 Teufenthal
062 768 80 20, sozialedienste@teufenthal.ch
www.teufenthal.ch > Politik & Verwaltung > Abteilungen > Zentrale Dienste > Soziale Dienste

Soziale Dienste Unterkulm
Berufsbeistand, Daniel Beuggert
Hauptstrasse 22, 5726 Unterkulm
062 768 82 46, 079 930 80 79, sozialdienst@unterkulm.ch, beuggert@sozpoint.ch
www.unterkulm.ch > Gemeinde > Verwaltung > Soziale Dienste

Erwachsenenschutzbehörde für alle Gemeinden der Region aargauSüd
www.ag.ch > Über uns > Gerichte Kanton Aargau > Organisation > Bezirksgerichte > Gerichte nach Bezirken > Kulm

Bezirksgericht Kulm
Familiengericht
Zentrumsplatz 1, 5726 Unterkulm
062 768 55 55



Vorsorgedokumente

Mit Ihren Vorsorgedokumenten halten Sie Ihre persönlichen Anliegen, Bedürfnisse und Wünsche rund um Krankheit, Pflege und Sterben detailliert fest. Zu den wichtigsten Dokumenten Ihrer persönlichen Vorsorge gehören:

· Patientenverfügung
· Vorsorgeauftrag
· Anordnung im Todesfall
· Testament

Patientenverfügung – Ihr Wille bis am Ende

In einer Patientenverfügung (schriftliches Dokument) halten Sie fest, wie Sie medizinisch und pflegerisch behandelt werden möchten, falls Sie urteilsunfähig werden und krankheits- oder unfallbedingt nicht mehr fähig sind, Ihren Willen zu äussern. In der Patientenverfügung können Sie Ihre Vorstellungen zu medizinischen Behandlungen, zur Spende von Organen, oder zu Ihrer Bestattung angeben. Geben Sie mindestens eine Vertretungs- oder Vertrauensperson in den Kontaktdaten an.
Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über die Inhalte Ihrer Patientenverfügung. So können Sie Ihre festgelegten Entscheidungen auch im Notfall nachvollziehen.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 370 bis Artikel 373 Zivilgesetzbuch ZGB

www.ag.ch > Themen > Soziales & Gesellschaft > Kindes- und Erwachsenenschutz > Erwachsene > Eigene Vorsorge > Patientenverfügung

www.srk.ch > Unser Angebot > Vorsorge und Nachlassplanung > Patientenverfügung > Unsere Vorlagen

Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit

Im Vorsorgeauftrag bestimmen Sie eine oder mehrere Vertretungsperson(en) für den Fall Ihrer Urteilsunfähigkeit. Dieser Vertrauensperson/diesen Vertrauenspersonen können Sie die Personensorge, die Vermögenssorge oder die Vertretung im rechtlichen Bereich übertragen. Sie können auch für jedes Aufgabengebiet eine andere Vertretungsperson festlegen und somit mehrere Vertretungspersonen haben.
Einen Vorsorgeauftrag müssen Sie von Anfang bis Ende handschriftlich verfassen und unterzeichnen oder notariell beurkunden lassen. Umschreiben Sie klar die Aufgaben, die übertragen werden sollen. Im Zivilstandsregister können Sie eintragen, dass Sie einen Vorsorgeauftrag erstellt haben und den Hinterlegungsort angeben. Dazu nehmen Sie Kontakt mit dem Zivilstandsamt auf. Personen mit Wohnsitz im Kanton Aargau können den Vorsorgeauftrag zudem am Familiengericht ihres Wohnsitzbezirks hinterlegen. Das Familiengericht erhebt dafür eine einmalige Gebühr.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 360 bis Artikel 369 Zivilgesetzbuch ZGB

www.ag.ch > Themen > Soziales & Gesellschaft > Kindes- und Erwachsenenschutz > Erwachsene > Eigene Vorsorge > Vorsorgeauftrag

www.srk.ch > Unser Angebot > Vorsorge und Nachlassplanung > Vorsorgeauftrag > Unsere Vorlagen

Regionales Zivilstandsamt
Hauptstrasse 80, 5736 Burg (Menziken)
062 765 78 40, zivilstandsamt@menziken.ch
www.menziken.ch > Service & Verwaltung > Abteilungen > Regionales Zivilstandsamt

Familiengericht
Bezirksgericht Kulm
Bezirksgebäude, Zentrumsplatz 1, 5726 Unterkulm, 062 768 55 55

Testament – Regelung für nach dem Tod

Das Testament ist ein Dokument, welches regelt, wer Ihr Vermögen/Besitz (Ersparnisse, Liegenschaften, Kapitalien, persönliche Gegenstände) nach Ihrem Tod erhalten soll. Es kommt zur Anwendung, sobald Sie vom bestehenden Erbrecht abweichen wollen. Möchten Sie Personen einschliessen, denen Sie besonders verbunden sind und Familienstreitigkeiten vermeiden? Möchten Sie bestimmte Personen von der Erbberechtigung ausschliessen? Dann sollten Sie ein Testament erstellen oder einen Erbvertrag abschliessen. Das Testament muss handschriftlich verfasst oder notariell verurkundet werden. Erbverträge müssen ebenfalls notariell verurkundet werden. Ein/e Notar:in kann Ihnen beim Verfassen des Testaments oder eines Erbvertrags helfen.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 457ff. Zivilgesetzbuch ZGB

www.srk.ch > Unser Angebot > Vorsorge und Nachlassplanung > Testament > Testament Vorlage

www.srk.ch > Unser Angebot > Vorsorge und Nachlassplanung > Anordnung im Todesfall > Unsere Vorlage

Es existieren verschiedene Organisationen, welche Sie bei der Erstellung Ihrer Vorsorgedokumente beraten und unterstützen. Zwei davon sind die Pro Senectute Aargau sowie das SRK Kanton Aargau.

Pro Senectute Aargau – Vorsorgedossier Docupass
Das Vorsorgedossier Docupass ist bei Pro Senectute Aargau erhältlich. Das Vorsorgedokument beinhaltet neben einer ausführlichen Informationsbroschüre eine Patientenverfügung, den Vorsorgeauftrag, Anordnungen für den Todesfall, ein Muster-Testament und einen persönlichen Vorsorgeausweis. Der Docupass ist kostenpflichtig, die Beratung kostenlos.

Pro Senectute Aargau
Beratungsstelle Bezirk Kulm
Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG
062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Recht und Vorsorge
www.ag.prosenectute.ch > Shop > Vorsorge > Docupass

SRK Schweiz – Vorsorgemappe
Mit der umfassenden Vorsorgemappe SRK können Sie Ihre wichtigsten Werte und Wünsche selbstbestimmt festhalten und die entscheidenden Fragen frühzeitig klären. Ob Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Anordnung im Todesfall oder Testament – in der praktischen Vorsorgemappe SRK finden Sie die nötigen Informationen, um vorausschauend planen zu können. Die Bestellung der Vorsorgemappe ist kostenpflichtig.

SRK Kanton Aargau
Patientenverfügung SRK / Vorsorge
Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
062 835 70 40, patientenverfuegung@srk-aargau.ch
www.srk.ch > Unser Angebot > Vorsorge und Nachlassplanung > Vorsorgemappe > Vorsorgemappe bestellen

Unentgeltliche Rechtsauskunft
Der aargauische Anwaltsverband bietet den Gemeinden im Kanton Aargau die Möglichkeit einer unentgeltlichen Rechtsberatung. Für die Region aargauSüd ist das Bezirksgericht Kulm zuständig.
Öffnungszeiten: Jeden 1. und 3. Donnerstag des Monats von 17.00 bis 18.00 Uhr (ohne Voranmeldung, gratis)

Bezirksgericht Kulm
Bezirksgebäude, Zentrumsplatz 1, 5726 Unterkulm
062 823 40 50
www.anwaltsverband-ag.ch > Rechtsauskunft > Bezirk Kulm

Patientenstelle und Ombudsstelle Aargau

Die Ombudsstelle des Vereins Patientenstelle Aargau hat die Aufgabe, bei Konflikten im Gesundheitswesen zu vermitteln und zu helfen. Falls Sie als Patient:in ein Problem mit einem Arzt, einer Ärztin, dem Pflegeheim oder dem Spital haben, wenden Sie sich an die Patientenstelle oder die spezifische Ombudsstelle. Die Patientenstelle arbeitet neutral, unabhängig, vertraulich und kostenlos.

Patientenstelle Aargau Solothurn
Schachenallee 29 C, 5000 Aarau
062 823 11 66, patientenstelle-ag-so@hin.ch
www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch

Ombudsstelle für pflegebedürftige Menschen Kanton Aargau
Schachenallee 29, 5000 Aarau
062 823 11 42
www.ombudsstelle-ag.ch

Todesfall zu Hause

Bei einem Todesfall zu Hause benachrichtigen Sie einen Arzt oder eine Ärztin. Bei Abwesenheit des Hausarztes rufen Sie den Notfallarzt (0900 401 501). Bei Tod infolge eines Unfalls oder wenn Sie eine verstorbene Person auffinden, informieren Sie die Polizei (117) zur Abklärung des Unfallherganges. Dies gilt für alle Unfälle (Verkehrs-, Arbeits- und Haushaltsunfälle).
Der Todesfall ist innert zwei Tagen dem Bestattungsamt der Wohngemeinde der verstorbenen Person zu melden. Das Bestattungsamt erledigt mit Ihnen die Bestattungsmodalitäten. Die Meldung des Todesfalls an das Regionale Zivilstandsamt erfolgt grundsätzlich durch die Bestattungsämter, die Spitäler, die Heime oder die Staatsanwaltschaft. Vermieter, Pensionskassen, Krankenkassen, Banken, Versicherungen usw. müssen von den Angehörigen direkt über den Todesfall informiert werden. Es steht Ihnen frei, die Dienstleistungen privater Bestattungsunternehmen in Anspruch zu nehmen.

www.ag.ch > Themen > Soziales & Gesellschaft > Persönliches & Zivilstandswesen > Todesfall

Bestattungsämter in der Region > siehe «Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd» im letzten Kapitel der Broschüre (Seite 56).

Regionales Zivilstandsamt
Hauptstrasse 80, 5736 Menziken (Ortsteil Burg)
062 765 78 40, zivilstandsamt@menziken.ch
www.menziken.ch > Service & Verwaltung > Abteilungen > Regionales Zivilstandsamt

Ihre Finanzen

Durch die Altersvorsorge ist sichergestellt, dass den Pensionierten genügend Geld zum Leben bleibt. In der Schweiz wird die finanzielle Vorsorge durch drei Säulen abgedeckt. Die 1. Säule (AHV/IV) ist für alle obligatorisch. Der 2. Säule (Berufliche Vorsorge BVG oder Pensionskasse) müssen sich Arbeitnehmende ab einem gewissen jährlichen Mindesteinkommen anschliessen. Sie ergänzt die AHV/IV und soll Pensionierten, Hinterlassenen oder Invaliden ihren bisherigen Lebensstandard sichern. Das in der 2. Säule angesparte Geld wird im Alter entweder als Rente oder als einmalige Zahlung ausgeschüttet. Bei der 3. Säule handelt es sich um eine freiwillige private Altersvorsorge und dient als Reserve im Alter. Lassen Sie sich frühzeitig beraten, um Ihr Vorsorgemodell und die Auszahlung zu organisieren.

AHV – Alters- und Hinterlassenenversicherung

Die Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV) ist eine staatliche Institution, welche pensionierten Menschen, Witwern und Witwen monatliche Geldbeiträge für den Lebensunterhalt ausbezahlt. Die Höhe der Rente ist abhängig von den Beiträgen (Beitragsdauer und Einkommenshöhe), die einbezahlt wurden.
Die AHV-Rente erhält man nicht automatisch. Eine Anmeldung bei Ihrer Ausgleichskasse ist immer notwendig. Spätestens drei Monate vor Ihrem 64. (Frauen) oder 65. (Männer) Geburtstag müssen Sie sich für die AHV anmelden. Nach Ihrem 64./65. Geburtstag erhalten Sie am ersten Tag des folgenden Monats Ihre erste Altersrente. Nach dem Tod endet die Altersrente am Ende des aktuellen Monats.
Achtung: Ab 2025 steigt das Rentenalter für Frauen in Schritten auf 65 Jahre.
Anmeldung und Informationen: Die Anmeldung zur AHV erfolgt über die SVA Aargau.

www.sva-ag.ch > Private > Ihre Pensionierung > Vor der Pensionierung > Was muss ich tun, damit ich meine AHV-Rente erhalte?

Hilfsmittel zur AHV

Benötigen Sie Hilfsmittel, um Ihren Alltag selbstständig zu bewältigen? Die AHV beteiligt sich finanziell an ausgesuchten Hilfsmitteln. Das sind zum Beispiel: Lupen-Brillen, Sprechgeräte, Prothesen für das Gesicht, Schuhe vom Orthopäden, Rollstühle ohne Motor, Hörgeräte usw.
Kostenübernahme: Die AHV übernimmt in der Regel 75 Prozent der Nettokosten, unabhängig von Ihrem Einkommen und Vermögen. Den Rest müssen Sie selbst bezahlen. Auf ein Hörgerät erhalten Sie einen fixen Pauschalbetrag.
Anspruchsbedingungen: Sie können Geld für Hilfsmittel erhalten, wenn Sie eine Altersrente oder Ergänzungsleistungen beziehen und in der Schweiz wohnen.
Einen Antrag für Hilfsmittel erstellen Sie mittels eines Formulars, welches Sie entweder online auf der Seite der SVA Aargau oder bei der SVA-Zweigstelle Ihrer Gemeinde finden.

www.sva-ag.ch > Private > Ihre Pensionierung > Nach der Pensionierung > Hilfsmittel AHV

SVA-Zweigstelle Ihrer Gemeinde > siehe «Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd» im letzten Kapitel der Broschüre (Seite 54).

Krankenkasse

Alle Einwohner:innen der Schweiz müssen zwingend selbständig eine Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung) abschliessen. Die Leistungen der Grundversicherung sind bei allen Krankenkassen gleich. Die monatlichen Prämien sind je nach Krankenkasse und Versicherungsmodell unterschiedlich hoch; es lohnt sich deshalb, die Angebote zu vergleichen. Eine Zusatzversicherung ist freiwillig. Sie übernimmt teilweise oder ganz jene Kosten, die über die Pflichtleistungen hinausgehen. Zum Beispiel sind das: Anrechnungen an Psychotherapie, Heilmethoden und Hilfsmittel. Die Krankenkassen dürfen Ihren Antrag für eine Zusatzversicherungen ohne Angabe von Gründen ablehnen.

Prämienverbilligung
Wer sich die Krankenkassenprämien nicht leisten kann, hat unter Umständen Anspruch auf eine Prämienverbilligung für die Grundversicherung. So reduziert sich Ihre Krankenkassenprämie.
Wenn Sie Anspruch auf Prämienverbilligung haben, dann erhalten Sie normalerweise von der Sozialversicherungsanstalt SVA Aargau automatisch den Internet-Link und Ihren persönlichen Code für die Online-Anmeldung. Füllen Sie das Formular aus, um Prämienverbilligungen zu erhalten.
Falls Sie keine definitive Steuerveranlagung haben, stellen Sie einen Online-Antrag auf Prämienverbilligung oder fragen Sie bei der SVA-Zweigstelle Ihres Wohnortes nach.

www.sva-ag.ch > Private > Finanzielle Unterstützung > Prämienverbilligung

SVA-Zweigstelle Ihrer Gemeinde > siehe «Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd» im letzten Kapitel der Broschüre (Seite 54).

Ergänzungsleistungen – wenn die Rente nicht reicht

Jährliche Leistungen
Ihre finanziellen Mittel können im Alter aus der Altersrente (AHV), der beruflichen Vorsorge (BVG), der Hilflosenentschädigung (HE), anderen Einkommen (zum Beispiel SUVA und Unfallversicherung), Vermögensanteilen und Vermögenszinsen bestehen. Die Ergänzungsleistungen (EL) sind dazu gedacht, Ihre minimalen Lebenskosten zu decken, falls die genannten Renten, Einkommen und Vermögenswerte dazu nicht ausreichen.
Anspruchsbedingungen: Die Höhe der Ergänzungsleistungen wird individuell berechnet. Bei Ihrer EL-Berechnung werden die anerkannten Ausgaben den Einnahmen und dem Vermögen gegenübergestellt. Die daraus resultierende Differenz entspricht Ihrem EL-Anspruch. Bei der Berechnung der jährlichen Ergänzungsleistung wird unterschieden zwischen Personen, die zu Hause leben, und Personen, die in einem Heim leben.
Die Ergänzungsleistungen müssen bei der SVA-Zweigstelle Ihrer Gemeinde beantragt werden.

Anmeldeformulare und Informationen:
www.sva-ag.ch > Private > Ihre Pensionierung > Nach der Pensionierung > Ergänzungsleistungen > Jährliche Ergänzungsleistungen
www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Finanzen > Ergänzungsleistungen > EL-Rechner

Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten

Zusätzlich zu den jährlichen Ergänzungsleistungen können nicht gedeckte Krankheits- und Behinderungskosten rückerstattet werden. Dies umfasst auch den Besuch von Tages- und Nachtstrukturen und die Übernahme von Kosten für begleitetes, betreutes oder selbstbestimmtes Wohnen.
Anspruchsbedingungen: Anspruch auf die Vergütung besteht nur, soweit nicht andere Versicherungen (Krankenkasse, Invalidenversicherung usw.) die Leistungen finanzieren. Die Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten versteht sich als eine Zusatzleistung zu den Ergänzungsleistungen. Falls Sie kein Anrecht auf Ergänzungsleistungen haben, können Sie trotzdem eine Rückerstattung beantragen, wenn Ihre Ausgaben für Krankheit und Behinderung Ihre Einnahmen übersteigen.

Anmeldeformulare und Informationen:
www.sva-ag.ch > Private > Ihre Pensionierung > Nach der Pensionierung > Ergänzungsleistungen > Krankheits- und Behinderungskosten

Pro Senectute Aargau
Beratungsstelle Bezirk Kulm
Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG
062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > Bezirk Kulm

Hilflosenentschädigung der AHV

Wer bei der Verrichtung alltäglicher Dinge auf dauernde Hilfe angewiesen ist, hat allenfalls zusätzlich zur Altersrente Anspruch auf Hilflosenentschädigung der AHV. Die Entschädigung erhalten Sie unabhängig von ihrem Einkommen und Vermögen.
Anspruchsbedingungen: Sie sind in leichtem, mittelschwerem oder schwerem Grad auf Hilfe angewiesen. Der Anspruch entsteht bei einer dauernden Hilflosigkeit von mindestens 6 Monaten (Karenzfrist). Zur Überprüfung reichen Sie einen Antrag ein. Das Formular erhalten Sie bei der SVA-Gemeindezweigstelle Ihres Wohnorts, bei der SVA Aargau oder online (untenstehender Link). Bitte füllen Sie das Formular zuerst selbst und dann allenfalls noch mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin aus.

www.sva-ag.ch > Private > Ihre Pensionierung > Nach der Pensionierung > Hilflosenentschädigung AHV

SVA-Zweigstelle Ihrer Gemeinde > siehe «Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd» im letzten Kapitel der Broschüre (Seite 54).

Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau

Geldsorgen können sehr bedrücken. Trotz Sparen reicht manchmal das Geld für das Notwendigste nicht. Personen, welche Anspruch auf eine AHV-Rente haben, können im Falle einer finanziellen Notlage bzw. von dringend notwendigen Ausgaben finanzielle Unterstützung beantragen.
Anspruchsbedingungen: Pro Senectute Aargau schaut sich mit Ihnen zusammen Ihre finanzielle Situation an. Sie prüft, ob es möglicherweise Ansprüche bei der AHV, Pensionskasse, Krankenkasse oder bei anderen Sozialversicherungen gibt, die bisher nicht genutzt wurden. Diese Sozialberatung ist kostenlos. Es gibt keinen Rechtsanspruch auf finanzielle Unterstützung. Gesprochene Gelder müssen nicht zurückbezahlt werden.

www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Finanzen > Finanzielle Unterstützung

Pro Senectute Aargau
Beratungsstelle Bezirk Kulm
Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG
062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > Bezirk Kulm

Vergünstigung für Personen mit tiefen Einkommen

Verschiedene Organisationen bieten Rabatte für Personen mit tiefem Einkommen an. Diese Rabatte können auch genutzt werden, wenn man nicht mehr arbeitet und schon im Pensionsalter ist. Hier finden Sie eine Auswahl an Vergünstigungen.

Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft
www.sgg-ssup.ch > Gesuche > Einzelfallhilfe

Caritas Secondhand
Sie finden ein breites und günstiges Angebot an Damen- und Herrenbekleidung, Schuhen, Taschen und Haushaltwäsche aus zweiter Hand. Gut erhaltene und saubere Kleider können im Laden als Kleiderspende abgegeben werden.

www.caritas-regio.ch/angebote/guenstiger-leben

Cartons du coeur – Lebensmittelhilfe Kanton Aargau
Familien und Einzelpersonen im Kanton Aargau, die sich in Notlagen befinden, werden mit Lebensmitteln beliefert.

www.cartonsducoeur-aargau.ch

KulturLegi Aargau – Caritas Aargau
Die KulturLegi Aargau ist ein persönlicher, nicht übertragbarer Ausweis mit Foto. Sie ermöglicht Menschen mit wenig Geld ermässigten Zugang zu Sport-, Kultur- und Bildungsveranstaltungen. Freizeitangebote der Pro Senectute Aargau sind mit der KulturLegi mehrheitlich gratis.

062 837 07 48, *www.kulturlegi.ch/aargau*

Pro Senectute Aargau
Die Angebote und Dienstleistungen der Pro Senectute Aargau sind für Menschen ab 60 Jahren bzw. ab dem AHV-Alter. Die Sozialberatung richtet sich an Personen im AHV-Alter sowie an Angehörige und Bezugspersonen. Ist es Ihnen aus finanziellen Gründen nicht möglich, diese Angebote oder Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen, bietet Pro Senectute Aargau grosszügige Rabatte.

062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch

SRK Kanton Aargau
Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Kanton Aargau bietet verschiedene Leistungen mit Rabatten für Personen mit tiefem Einkommen an: z.B. Rotkreuz-Fahrdienst, Rotkreuz-Notruf, Entlastungsdienst zu Hause, Besuchs- und Begleitddienst, Tagesstätte und Tageszentrum.

062 835 70 40, info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/fuer-sie-da

Lebensmittelabgabestellen
«Tischlein deck dich» wie auch der Verein «Verwenden statt Verschwenden» und die Heilsarmee sammeln und verteilen übrig gebliebene Lebensmittel an Menschen in Not. Die Bezugskarten sind bei verschiedenen Stellen erhältlich. Informieren Sie sich bei den Abgabestellen, wo sie eine Kundenkarte beziehen können.



Tischlein deck dich
Abgabestelle Reinach Menziken
Reformiertes Kirchgemeindehaus, Neudorfstrasse 5, 5734 Reinach AG
Leitung: Robert Nyfeler
076 308 22 63, robert.nyfeler@ref-reinach.ch
www.ref-reinach-leimbach.ch/tischlein-deck-dich-2

Verein «Verwenden statt Verschwenden»
Abgabestelle Oberkulm
Sunnepark, Kreuzbündtenstrasse 8c, 5727 Oberkulm
062 776 53 40, info@verwenden-verschwenden.ch
www.verwenden-verschwenden.ch

Diese Bezugskarte muss bei der Wohnsitzgemeinde beantragt werden.

Heilsarmee Aargau Süd
Wiesenstrasse 9, 5734 Reinach AG
062 771 11 72, sozial.aargausued@heilsarmee.ch
www.aargausued.heilsarmee.ch

Ihre Gesundheit

Ihrer Gesundheit Sorge tragen

Auch wenn sich das Alter bermerkbar macht, kann man auf seine Gesundheit achten und sich viele schöne Momente gönnen. Dabei geht es nicht nur darum, auf seinen Körper zu achten, sondern auch auf seine Psyche.
Tragen Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist Sorge, indem Sie sich regelmässig bewegen. Bewegung an der frischen Luft ist nicht nur gut, um mobil zu bleiben, sondern macht auch Spass. Gesunde und vielfältige Ernährung hilft, körperlich fit zu bleiben.
Bekanntschaften und Beziehungen zu pflegen ist schön und erlaubt einem, mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben. Auch neue Beziehungen aufzubauen, tut gut, insbesondere auch mit Personen aus jüngeren Generationen. Abwechslung und anregende Austauschmöglichkeiten halten geistig fit.

Broschüre «Gsund und zwäg nach der Pensionierung»
www.ag.ch > Themen > Gesundheit > Gesundheitsförderung & Prävention > Materialien > Gesundheitsförderung Im Alter > Broschüren «Gsund und zwäg nach der Pensionierung» und «Gesund älter werden»

Gesundheitliche Probleme – Stürze und Unfälle

Stürze können schlimme Konsequenzen für die Gesundheit haben. Mit steigendem Alter nimmt die Sturzgefahr zu. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) hat eine Kampagne zur Sturzprävention namens «sicher stehen – sicher gehen» erarbeitet.

Ratgeber, Übungen, Kurse und Adressen finden Sie unter: *www.sichergehen.ch*

Aargauischer Apothekenverband
Die Apotheken im Kanton Aargau leisten rund um die Uhr Notfalldienst!
Gratis-Notfallnummer: 0800 300 001
www.apotheken-aargau.ch/notfall

Einsamkeit und Depressionen

Ältere Menschen sind öfter alleine, als sie es sich wünschen. Die Gefahr von Einsamkeit steigt und damit auch das Risiko, psychisch zu erkranken. So ist Einsamkeit eine bedeutsame Ursache für eine Depression. Andere Ursachen sind zum Beispiel der Tod von nahestehenden Personen, Verluste im Alter und Ungewissheiten.
Falls Sie das Gefühl haben, mit Ihrer Situation nicht mehr selbst fertig zu werden, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder an folgende Stellen:

Allgemein- / Hausärzte Bezirk Kulm
www.doktor.ch > Hausärzte > Kanton Aargau > PLZ / Ort eingeben

Selbsthilfe Aargau
056 203 00 20, info@selbsthilfe-ag.ch
www.selbsthilfe-ag.ch > Selbsthilfegruppe finden

Plaudertelefon «malreden»
0800 890 890 (täglich von 9.00 bis 20.00 Uhr)
Kostenlos. Vertraulich. Anonym.
www.malreden.ch

Pro Senectute Aargau
Beratungsstelle Bezirk Kulm
Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG
062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > Bezirk Kulm

Sucht und Alter

Sucht tritt auch im Alter auf und führt zu Problemen. Machen Sie sich Sorgen, dass Sie Ihren Konsum, zum Beispiel von Alkohol oder Medikamenten, nicht mehr im Griff haben? Wenden Sie sich an die Suchtberatungsstelle in Ihrer Nähe:

Suchtberatung ags, Aarau
Metzgergasse 2, 5000 Aarau
062 837 60 40, aarau@suchtberatung-ags.ch

Suchtberatung ags, Lenzburg
Niederlenzer Kirchweg 3, 5600 Lenzburg
062 891 44 05, lenzburg@suchtberatung-ags.ch
www.suchtberatung-ags.ch > Informationen > Sucht und Alter

Suchtprävention Aargau
Rain 41, 5000 Aarau
062 832 40 90, info@suchtpraevention-aargau.ch
www.suchtpraevention-aargau.ch/alter

Gewalt und Konflikte

Erleiden Sie häusliche Gewalt durch den/die Partner:in, Streitigkeiten mit den eigenen Kindern oder Missbrauch durch das Pflegepersonal im Krankenhaus, im Alter-/Pflegeheim oder im eigenen Zuhause? Holen Sie sich Hilfe:

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA)
0848 00 13 13, info@uba.ch
www.uba.ch

Ombudsstelle Aargau und Patientenstelle
Bei Konflikten im Gesundheitswesen
062 823 11 66, patientenstelle-ag-so@hin.ch
www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch

Sozialdienste der Region aargauSüd
Erkundigen Sie sich beim Sozialdienst Ihrer Gemeinde für allfällige Beratungsangebote im Falle von Gewalt und Konflikten. Siehe «Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd» im letzten Kapitel der Broschüre (Seite 55).

Demenz

Die Warnzeichen für eine Demenz sind sehr unterschiedlich und oft schwierig zu erkennen. Zum Beispiel können Vergesslichkeit oder Schwierigkeiten bei praktischen Alltagstätigkeiten Hinweise liefern. Wichtig ist: Je früher eine Demenz erkannt wird, desto besser. So kann die passende Therapie eingesetzt werden.
Ihr Hausarzt kann Ihnen weiterhelfen und Sie an eine Memory-Klinik weiterleiten. Diese sind auf die Diagnose von Demenzerkrankungen spezialisiert.

Memory Clinic der Psychiatrische Dienste Aargau AG (PDAG)
056 462 21 11, info@pdag.ch
www.pdag.ch > Für Patientinnen, Patienten und Angehörige > Angebote für Erwachsene 65+ > Memory Clinic

Pro Senectute
062 837 50 70, demenzberatung@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Demenzberatung

Alzheimer Aargau
Zollweg 12, 5034 Suhr
056 406 50 70, info.ag@alz.ch
www.alz.ch/ag > Angebote

Palliative Care

Palliative Care kommt bei allen Krankheiten ohne Heilungsaussicht aber auch in Situationen, in denen die Heilungsaussichten unklar sind, ins Spiel. Sie beugt Leiden und Komplikationen vor, wobei die Bedürfnisse der Betroffenen im Zentrum stehen. In der Palliative Care nimmt man sich Zeit, um Abklärungen für eine ganzheitliche (medizinische, psychosoziale, spirituelle) Behandlung zu treffen und Überbehandlungen sowie unnötig invasive Massnahmen zu vermeiden.
Benötigen Sie Unterstützung zu Hause oder im Spital? Ein Pflegeheim mit Palliativabteilung? Eine Aussprache in einer belastenden Trauersituation? Hier finden Sie mögliche Betreuungs- und Versorgungsangebote im Kanton.

palliativ aargau
Laurenzvorstadt 11, 5000 Aarau
062 824 18 82, info@palliative-aargau.ch
www.palliative-aargau.ch



Teilhaben

Familie oder Nachbarschaft unterstützen

Viele Senior:innen engagieren sich in ihrer Familie oder in ihrer Nachbarschaft. Zum Beispiel mit Hüten der Grosskinder, Angehörigenpflege, Einkaufen für die Nachbarin, Aushelfen im Garten usw. Oft ergeben sich solche Beziehungen im eigenen Umfeld und sind nicht organisiert.

Seniorentreffs und geselliges Beisammensein

Es gibt in der Region aargauSüd aber auch viele Vereine und Organisationen, welche gesellige Treffpunkte und Austauschmöglichkeiten für Senior:innen anbieten. Bestimmt ist auch für Sie etwas dabei, das Sie interessiert und motiviert.

Alle Gemeinden

Angebote Pro Senectute – Geselligkeit
Jassen, Spielen, Singen, Tanzen, Ferien

Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Kulm
062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch > Freizeit > Angebote: Suchen und Buchen > Kategorie auswählen > PLZ/Ort und Radius eingeben

Beinwil am See

Seniorennachmittag
Dankensberg, Mehrzwecksaal, Dankensbergstrasse 12, Beinwil am See
Jeden 2. Mittwoch im Monat (ausser Juli / August), 14.30 Uhr

Katharina Maurer, katharina.maurer@ref-beinwil.ch

Programm: *www.ref-beinwil.ch* > Erwachsene > Senioren

Birrwil

Senior:innen-Spielnachmittag
Reformierte Kirche Birrwil, Chileschüür
1. Montag im Monat, 14.00 Uhr

Sekretariat, 062 771 17 53, info@ref-birrwil.ch

Programm: *www.ref-birrwil.ch/chileschueuer*

Gontenschwil, Zetzwil

GenerationPlus
Kirchrain 171, 5728 Gontenschwil

Reformierte Kirche Gontenschwil-Zetzwil

Programm: *www.kirche-gz.ch* > Erwachsene > GenerationPlus

Menziken

Seniorentreff GenerationPlus
Im Jugendkafi des Kirchgemeindehauses
Kirchstrasse 20, 5737 Menziken
1 x im Monat, Dienstag, 14.00 Uhr

Reformierte Kirche Menziken-Burg
062 771 30 13, sekretariat@ref-menziken.ch

www.ref-menziken.ch > GenerationPlus > Seniorentreff GenerationPlus

Seniorennachmittage GenerationPlus
Kirchstrasse 20, 5737 Menziken
1 x im Monat, Donnerstagnachmittag, 14.00 Uhr

Reformierte Kirche Menziken-Burg
062 771 30 13, sekretariat@ref-menziken.ch

www.ref-menziken.ch > GenerationPlus > Seniorennachmittage GenerationPlus > Programm

Seniorentreffen (Wanderungen, Spielnachmittage usw.)
Thujaweg 23, 5737 Menziken
1 – 2 x im Monat

Katholischer Frauenverein Menziken
Rosmarie Bütler, 062 771 79 44

Programm: *www.kath-menziken.ch* > Kirchen > St. Anna Menziken > Frauenverein

Reinach, Leimbach

SeniorenNachmittag
Neudorfstrasse 5, 5734 Reinach AG
1 x im Monat, Dienstag, 14.00 Uhr

Reformierte Kirche Reinach-Leimbach
Robert Nyfeler, 076 308 22 63, robert.nyfeler@ref-reinach.ch
oder Sekretariat, 062 771 81 75, info@ref-reinach.ch

Programm: *www.ref-reinach-leimbach.ch/senioren*

Seniorenreise
Neudorfstrasse 5, 5734 Reinach AG
1 x im Jahr (Tagesausflug)

Reformierte Kirche Reinach-Leimbach
Robert Nyfeler, 076 308 22 63, robert.nyfeler@ref-reinach.ch
oder Sekretariat, 062 771 81 75, info@ref-reinach.ch

Programm: *www.ref-reinach-leimbach.ch/senioren*

ThemenTreff
Neudorfstrasse 5, 5734 Reinach AG
1 x im Monat, Mittwoch, 14.30 Uhr

Reformierte Kirche Reinach-Leimbach
Ursula Läubli, 062 771 59 85

Programm: *www.ref-reinach-leimbach.ch/senioren*

MännerTreff
Neudorfstrasse 5, 5734 Reinach AG
1 x im Monat, Dienstag, 19.00 Uhr

Reformierte Kirche Reinach-Leimbach
Peter Siegrist, 062 771 78 02

Daten: *www.ref-reinach-leimbach.ch/erwachsene*

Oberkulm, Unterkulm, Teufenthal

Senioren-Männergruppe
1 x im Monat, Dienstag, variable Uhrzeit

Sibylle Furrer, 079 120 32 41, sibylle.furrer@ref-kulm.ch

Programm: *www.ref-kulm.ch* > Angebote > 60plus > Senioren-Männergruppe

60plus-Nachmittage
Abwechselnd in der Aula Oberkulm, im Pavillon Unterkulm und in der Kirche Teufenthal,
November bis März, 14.00 Uhr

Reformierte Kirche Kulm
Heidi Eichenberger, 078 850 35 49, heidi.eichenberger@ref-kulm.ch

Jahresprogramm: *www.ref-kulm.ch* > Angebote > 60plus > 60plus-Nachmittag

60plus-Reisen und -Ferien
1 x im Jahr Tagesausflug und Ferienwoche

Reformierte Kirche Kulm
Heidi Eichenberger, 078 850 35 49, heidi.eichenberger@ref-kulm.ch

Daten: *www.ref-kulm.ch* > Angebote > 60plus > 60plus-Reisen und 60plus-Ferien

S Kafi i de Chile
Kirche Teufenthal
Jeden 2. und 4. Montag im Monat, 14.00 – 17.00 Uhr (ausser im Juli)

Reformierte Kirche Kulm
Vreni Müller, 062 776 10 38

Daten: *www.ref-kulm.ch* > Angebote > 60plus > Kafi i de Chile

Frauenzmorge
Kirche Teufenthal
Immer am 1. Donnerstag im Monat ausser im Juli, 9.00 Uhr

Reformierte Kirche Kulm
Sibylle Furrer, 079 120 32 41, sibylle.furrer@ref-kulm.ch

www.ref-kulm.ch > Erwachsene > Frauenzmorge

Generationenzentrum Teufenthal
Dorfstrasse 28, Teufenthal
Räumlichkeiten können für gemeinnützige Zwecke im Bereich Frühe Kindheit und Alter zu günstigen Konditionen gemietet werden.

062 768 80 29, generationenzentrum@teufenthal.ch

Aktuelle Angebote auf der Webseite der Gemeinde. *www.teufenthal.ch*

Musik im Kafi Bündten
Alterszentrum Mittleres Wynental, Kreuzbündtenstrasse 6, Oberkulm
Donnerstag, 14.30 Uhr (alle zwei Wochen)

Tischreservation: 062 768 81 81

www.az-oberkulm.ch > Kafi Bündten > Veranstaltungen > Jahresübersicht

Frauenkreis Kulm (Teufenthal, Unterkulm, Oberkulm, Zetzwil)
Seniorennachmittage, Ausflüge, Vorträge usw.
1 – 2 x im Monat

Barbara Leuenberger, 076 478 47 68, b-dietschi@bluewin.ch

Programm: *www.kath-menziken.ch* > Kirchen > Bruder Klaus Unterkulm > Frauenkreis

Mittagstische für Senior:innen

Pro Senectute organisiert in vielen Gemeinden regelmässige Mittagstische für Senior:innen. Lassen Sie sich verwöhnen und geniessen Sie das Mittagessen in geselliger Runde und gemütlicher Atmosphäre – für alle Menschen ab 60 Jahren. Sie können einmal oder regelmässig teilnehmen. Sie bezahlen lediglich Ihr Essen und Ihre Getränke.

Beinwil am See
Altersheim Dankensberg
Dankensbergstrasse 12, 5712 Beinwil am See
1 x im Monat, Donnerstag, 12.00 Uhr

Irma Peter
076 455 08 03

Birrwil
Restaurant Seebrise
Seetalstrasse 28, 5708 Birrwil
1 x im Monat, Donnerstag, 11.30 Uhr

Verena Christen
062 772 11 64 / 079 546 37 21

Gontenschwil
Restaurant Löwen
Oberkulmerstrasse 9, 5728 Gontenschwil
1 x im Monat, Donnerstag, 11.30 Uhr

René Würgler
062 773 25 30

Leimbach
Restaurant Löwen
Oberkulmerstrasse 9, 5728 Gontenschwil
1 x im Monat, Donnerstag, 11.30 Uhr

Veronika Weber
079 727 53 33

Menziken-Burg
Cafino Conditorei Fischer
Sagiweg 6, 5737 Menziken
1 x im Monat, Dienstag, 11.30 Uhr

Maurus Richard Vögeli
062 771 21 44

Reinach
Restaurant Central
Hauptstrasse 36, 5734 Reinach AG
1 x im Monat, Donnerstag, 11.45 Uhr

Brigitte Frey
062 771 43 43

Teufenthal
Reformierte Kirche
Dorfstrasse 28, 5723 Teufenthal

Vreni Kaspar, Landfrauen Teufenthal
hans.kaspar@rotronik.ch

Unterkulm
Restaurant Korzo
Zentrumsplatz 3, 5726 Unterkulm
1 x im Monat, Freitag, 11.30 Uhr

Ursula Bösiger
062 776 33 43 / 079 800 75 20

Bewegungsangebote

Alle Gemeinden

Angebote Pro Senectute – Bewegung und Sport
Wandern, Mountainbike, E-Bike, Fitness- und Gymnastik, Bewegungstreffs, Yoga, Qi Gong, Internationale Tänze, Sicher stehen – sicher gehen

Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Kulm
062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch > Freizeit > Angebote: Suchen und Buchen > Kategorie «Bewegung und Sport» auswählen > PLZ/Ort und Radius eingeben

Verein Aargauer Wanderwege
Wandervorschläge, geführte Wanderungen u.v.m.

062 737 66 50, info@aargauer-wanderwege.ch

www.aargauer-wanderwege.ch

Zurich vitaparcours

026 430 06 06, info@zurichvitaparcours.ch

www.zurichvitaparcours.ch > Finder > Gemeinde/Ort eingeben

Beinwil am See

Frauenturnen (50+)
Steineggliturnhalle
Mittwoch, 20.15 – 21.15 Uhr

Frauenturnverein
Lea Rossi, 062 771 83 59

Männerriege
Steineggliturnhalle
Donnerstag, 19.30 – 20.45 Uhr

Turnverein Beinwil am See
Remo Furter, 062 771 53 70, furter-mrbeinwil@bluewin.ch

Gontenschwil

GYM 60+ für Frauen
Montag, 19.15 – 20.45 Uhr

Satus Gontenschwil
Käthi Bislin, gym60plus@satus-gontenschwil.ch

www.satus-gontenschwil.ch/gym-60

Frauenturngruppe 55+
MZH Gontenschwil
Dienstag, 19.15 – 20.30 Uhr

STV Gontenschwil
Vreni Hunziker, 062 773 21 36, vw_hugo@bluewin.ch

www.stvgontenschwil.ch/de/verein/riegen/frauenriege

Damen Kegelclub Bad Schwarzenberg
Sandhübelstrasse 470, 5732 Zetzwil

Heidi Voramwald, 062 773 19 27, fam.voramwald@gfwnet.ch

Leimbach

Fitness und Gymnastik (60+)
Turnhalle Schulhaus Leimbach
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr, ausser Schulferien

Pro Senectute
Jeannette Weber, 078 818 99 09 und Eveline Faes, 079 604 13 09

Menziken-Burg

Männerriege Menziken (40+)
Menzo-Turnhalle
Donnerstag, 20.00 – 21.30 Uhr

STV Menziken
Thomas Hüsler, 079 332 56 30

www.stvmenziken.ch > Riegen > Männerriege

Männerriege Burg

Peter Hofer, 062 771 71 28

Frauenturnverein (50+)
Menzo-Turnhalle
Dienstag, 19.15 – 21.15 Uhr

STV Menziken
Edith Schneider, 079 460 14 52

www.stvmenziken.ch > Riegen > Frauenturnverein

Kneipp Trail Stierenberg
Start: Wald-Parkplatz am Fusse des Stierenbergs oberhalb Menziken/Burg

Regula Schraner, 078 837 32 77, re.schraner@protonmail.com

Reinach

Männerriege
Turnhalle Neumatt
Montag, 19.30 – 22.00 Uhr

SVR Reinach
Felix Huber, felix.huber@svreinach.ch und Kurt Merz, kurt.merz@svreinach.ch

www.svreinach.ch > Riegen > Männerriege

vitaswiss – funktionelle Gymnastik
Kursprogramm von sicherstehen-sichergehen.ch
Montag, 14.00 – 15.00 Uhr im Kirchgemeindehaus Reinach-Leimbach
Montag, 19.45 – 20.45 Uhr in der Turnhalle Neumatt

Beatrice Schwander, 079 545 76 54, h_schwander@bluewin.ch

www.vitaswiss.ch > Sektionen > Sektion Aargau Süd > Zu den Sektionskursen

Läufergruppe Homberg
Treffpunkt: Schulanlage Neumatt
Montag, 18.00 Uhr – Mountainbike
Mittwoch, 18.30 Uhr – Lauftraining (60 – 75 Minuten)
Samstag, 13.00 Uhr – Rennrad- oder MTB-Ausfahrten (2 – 3 Stunden)

www.lghomberg.ch

SAC Homberg, Sektion Senioren
Alle zwei Wochen, jeweils ab Dienstag, finden eintägige, beziehungsweise mehrtägige Touren statt.

vorstand@sac-homberg.ch

www.sac-homberg.ch > Unsere Sektion > Die Senioren

Ski Club Reinach

www.skiclubreinach.ch > Jahresprogramm

Oberkulm

Seniorenturnen für Frauen
Neudorf-Turnhalle Oberkulm
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr

Pro Senectute
062 771 09 04

www.ag.prosenectute.ch > Freizeit > Bewegung und Sport > Sportaktivitäten finden > Oberkulm eingeben

Männerriege Oberkulm
Wynenturnhalle (strengeres Training)
Neudorfturnhalle (leichteres Training)
Donnerstag, 20.00 – 22.00 Uhr

Bruno Zihlmann, 079 258 44 11, bzih57@bluewin.ch

Unterkulm

Männerriege
Mehrzweckhalle Bezirksschulhaus
Donnerstag, 20.15 – 21.45 Uhr

Turnverein Unterkulm
Paul Voramwald, maennerriege@stvunterkulm.ch

www.stvunterkulm.ch > Riegen > Männerriege

Frauenriege 55+
Mehrzweckhalle Bezirksschulhaus
Montag, 19.30 – 21.00 Uhr

Turnverein Unterkulm
Ursula Bösiger, 079 800 75 20, frauen55@stvunterkulm.ch

www.stvunterkulm.ch > Riegen > Frauen 55+

Teufenthal

Mixed Fit
Turnhalle Teufenthal
Mittwoch, 20.15 – 22.00 Uhr

Turnverein Teufenthal
Giovanna Ritzmann, trainieren@mf-teufenthal.ch

Frauenturnverein Teufenthal
Donnerstag, 20.00 – 21.00 Uhr

Marianne Hediger, 062 776 14 08, mariannehediger@hotmail.com

Tennis Ü60
Mai – September: Mittwoch, 8.30 – 11.15 Uhr
Oktober – April: Montag, 10.00 – 11.30 Uhr

Elisabeth Gloor, 079 580 49 74, elisabeth.gloor@bluewin.ch

Zetzwil

Walking Zetzwil

Ruth Hofmann, 062 773 24 38, ruthhofmann@bluewin.ch

www.zetzwil.ch > Freizeit > Vereine > Walking Zetzwil

Männerriege

Turnhalle Zetzwil
Donnerstag, ab 19.30 Uhr

STV Zetzwil
Andreas Kiener, 076 445 64 54, res@tanzfit.ch

www.stv-zetzwil.ch > Herren > Männerriege

Frauenturnverein (50+)

Turnhalle Zetzwil
Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr

STV Zetzwil
Simone Gloor, 062 773 16 20, gloor.simone@bluewin.ch

www.stv-zetzwil.ch > Damen > Frauenturnverein



Kurse und Veranstaltungen

Es gibt verschiedene Kurse und Veranstaltungen für Senior:innen. Informieren Sie sich bei Ihrer Gemeinde, bei Vereinen, Kirchgemeinden und sonstigen regionalen und landesweiten Organisationen wie z.B. Pro Senectute oder Volkshochschulen über Ihre Möglichkeiten.

Alle Gemeinden

Angebote Pro Senectute – Bildung und Kultur

Kurse: PC/Smartphone, Sprachen, Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Betriebsbesichtigungen, Bewegung, Kreativität etc.

Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Kulm
062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch > Freizeit > Angebote: Suchen und Buchen > Kategorie «Bildung und Kultur» eingeben > PLZ / Ort und Radius eingeben

Diverse Veranstaltungen zum Thema Alter

Pro Senectute Aargau
062 837 50 70| info@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch > Veranstaltungen > Veranstaltungen, Messen und Standaktionen, Informationsanlässe

Vereine

Viele Senior:innen sind entweder Mitglied oder betätigen sich freiwillig in einem Verein. Falls Sie eine Mitgliedschaft oder ein freiwilliges Engagement interessiert, wenden Sie sich direkt an die Vereine in Ihrer Gemeinde oder Ihrer Region.

Regionales Vereinsverzeichnis aargauSüd

www.impuls-zusammenleben.ch > Freiwilligenarbeit > Regionales Vereinsverzeichnis

Eine Auflistung der aktiven Vereine in Ihrer Nähe finden Sie auch auf der Webseite Ihrer Gemeinde oder im Dorfheftli.

Freiwilligenarbeit

Falls Sie daran interessiert sind, sich in Ihrer Gemeinde oder Region zu engagieren, gibt es zahlreiche Vereine, Organisationen und Projekte, welche gerne neue Freiwillige willkommen heissen.

Besuchsdienste
Als ehrenamtliche/r Mitarbeiter:in besuchen Sie regelmässig ältere, kranke oder einsame Menschen zu Hause, im Spital oder in Alters- und Pflegeheimen.

Verein Regionaler Besuchsdienst
5734 Reinach
079 473 75 33, Mo – Fr 14.00 – 19.00 Uhr, vermittlung@regionalerbesuchsdienst.ch
www.regionalerbesuchsdienst.ch

Besuchsdienst der Reformierten Kirche Kulm
Juchstrasse 1, 5736 Unterkulm
Heidi Eichenberger, 078 850 35 49, heidi.eichenberger@ref-kulm.ch
www.ref-kulm.ch > Angebote > 60plus > Besuchsdienst

Besuchsdienst der Reformierten Kirche Gontenschwil-Zetzwil
Magdalena Heggli, 062 776 03 10, magdalena.heggli@kirche-gz.ch
www.kirche-gz.ch > Erwachsene > Besuchsdienst

Freiwilliges Engagement bei Pro Senectute
Pro Senectute bietet abwechslungsreiche Einsatzmöglichkeiten in folgenden Bereichen:
· Ortsvertretungen in den Gemeinden
· Bildungskurse und Führungen
· Bewegung und Sport
· Steuererklärungsdienst oder Administrativer Dienst
· Geselligkeit
· Generationen im Klassenzimmer
· Mahlzeitendienst

Pro Senectute Aargau
Beratungsstelle Bezirk Kulm
Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG
062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > Engagement > Übersicht

Freiwillige Mitarbeit bei Seniorentreffen (Ausflüge, Spielnachmittage usw.)
Katholischer Frauenverein Menziken
Rosmarie Bütler, 062 771 79 44
www.kath-menziken.ch > Kirchen > St. Anna Menziken > Frauenverein

Frauenkreis Kulm
Barbara Leuenberger, 079 478 47 67, b-dietschi@bluewin.ch
www.kath-menziken.ch > Kirchen > Bruder Klaus Unterkulm > Frauenkreis

Freiwilliges Engagement im Bereich Integration
Möchten Sie…
· mit anderssprachigen Personen Deutsch üben?
· in einem Begegnungstreff für Menschen aus verschiedenen Nationen mitwirken?
· mit anderen Freiwilligen zusammen Aktivitäten für Zugezogene organisieren?
· eine eigene Projektidee umsetzen, die das Zusammenleben, den Austausch oder die Teilhabe in unserer Region fördert?

Impuls Zusammenleben aargauSüd unterstützt Sie gerne bei der Wahl eines geeigneten Einsatzes. Melden Sie sich bei uns für ein unverbindliches Informationsgespräch.

Impuls Zusammenleben aargauSüd
Aarauerstrasse 9, 5734 Reinach AG
077 511 65 16, freiwilligenarbeit@impuls-zusammenleben.ch
www.impuls-zusammenleben.ch > Freiwilligenarbeit

RepairCafé in der Region aargauSüd
Möchten Sie sich freiwillig in einem RepairCafé in der Region aargauSüd betätigen? Hier bringen Besucher:innen defekte Gegenstände (Elektrogeräte, Holzgegenstände, Spielzeug u. Ä.) mit und reparieren sie gemeinsam mit ehrenamtlichen Profis.

Jessica Zybach, 077 426 69 49

Freiwilliges Engagement für Menschen mit Beeinträchtigung
Ihr Engagement macht möglich, was den Rahmen der professionellen Begleitung sprengt: ein längerer Spaziergang, ein Einkaufsbummel, ein Ausflug, das Ausüben eines Hobbys oder einer Sportart, die Pflege von Haustieren und vieles mehr.

Stiftung Lebenshilfe
Saalbaustrasse 9, 5734 Reinach AG
062 765 76 12, freiwilligenarbeit@stiftung-lebenshilfe.ch
www.stiftung-lebenshilfe.ch > Jobs > Einsätze Freiwilligenarbeit

Die soziale Integration von Menschen mit Beeinträchtigungen ist essenziell für deren Entwicklung aber auch das Wohlbefinden. Freiwillige der Stiftung Schürmatt helfen dabei, Menschen mit einer Beeinträchtigung zu befähigen und ihnen einen abwechslungsreichen Alltag mit verschiedenen Perspektiven zu bieten.
Einsatzmöglichkeiten:
· Freizeitbegleitung
· Begleitung im Arbeits- und Beschäftigungsangebot
· Begleitung in der Schule
· Begleitung auf der Wohngruppe
· Fahrdienst
· Schatzkiste Argovia

Stiftung Schürmatt
Schürmattstrasse 589, 5732 Zetzwil
062 767 07 61, freiwilligenarbeit@schuermatt.ch
www.schuermatt.ch/freiwillig

Freiwilliges Engagement beim Schweizerisches Roten Kreuz Aargau
960 Freiwillige setzen sich im Kanton Aargau täglich für Mitmenschen ein, die besonders auf Hilfe angewiesen sind. Möchten auch Sie Teil der Rotkreuzbewegung werden?
Mögliche Einsatzgebiete:
· Besuchen und Begleiten
· Fahrten zu medizinischen Terminen
· Gesellschaftliche Integration für Jugendliche
· Unterstützung von Familien
· Tagesbetreuung für Demenzbetroffene
· Unterstützung bei Administrativem
· Nachhilfe geben
· Unterstützung bei der Lehrstellensuche
· Beratung bei Fragen zum Testament

SRK Kanton Aargau
Dominique Minder
Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
062 835 70 40, freiwillige@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/mitmachen

Tischlein deck dich
Das Tischlein deck dich ist eine Lebensmittelabgabe an Bedürftige, die fast jeden Freitagnachmittag im Kirchgemeindehaus Reinach durchgeführt wird. Gesucht sind Mitarbeitende, die gerne im Team gemeinsam anpacken. Die Mitarbeit erfolgt in der Regel einmal im Monat an einem Freitagnachmittag für ca. drei Stunden.

Wo?
Reformiertes Kirchgemeindehaus Reinach-Leimbach
Neudorfstrasse 5, 5734 Reinach AG
Leitung: Robert Nyfeler, 076 308 22 63, robert.nyfeler@ref-reinach.ch
www.ref-reinach-leimbach.ch/tischlein-deck-dich-2

Assistenz im Klassenzimmer in Unterkulm
Möchten Sie in einer Klasse in der Schule Färberacker assistieren? Bei Interesse bitte melden bei:

Schulhaus Färberacker
5726 Unterkulm
Markus Ambs, 062 776 28 30, schulleitung@primar-unterkulm.ch

Freiwillige Einsätze in der Gemeinde Zetzwil
Zetzwil bietet verschiedene Möglichkeiten an, sich für die Gemeinde freiwillig zu engagieren:
· Unterstützung der Schule (Assistenzdienst)
· Mithilfe beim Mittagstisch für Schüler:innen
· Unterstützung von Asylsuchenden
· Neophytenbekämpfung

Bei Interesse bitte melden bei:
Gemeindeverwaltung Zetzwil
Hauptstrasse 9, 5732 Zetzwil
062 767 20 20, gemeinde@zetzwil.ch

Freiwilliges Engagement in einer Reformierten Kirchgemeinde
Die Reformierten Kirchen der Region aargauSüd bieten vielfältige Einsatzmöglichkeiten, sei es in der Kinder- und Jugendarbeit, der Seniorenarbeit, in einem Besuchs- oder Fahrdienst, in der Betreuung eines Kirchencafés oder Ähnliches. Melden Sie sich direkt bei Ihrer Kirchgemeinde, um mehr zu erfahren.

Zudem bietet die Reformierte Kirche Kulm den Gemeinden und öffentlichen Vereinen (Jugendarbeit, Alterszentrum etc.) die Möglichkeit, offene Freiwilligenstellen auf ihre Webseite zu publizieren:

www.ref-kulm.ch > Aktuelles > Mitarbeit > Offene Engagements

Innovage Aagau
Bei Innovage beraten und unterstützen Sie als pensionierte erfahrene Führungs- und Fachperson gemeinnützige Organisationen und deren Anliegen, indem Sie Ihr Wissen, Ihre Zeit und Ihre Erfahrung unentgeltlich, professionell und verbindlich zur Verfügung stellen. Organisiert in lokalen Teams verhelfen sie Projekten und Ideen zum Durchbruch. Gleichzeitig vernetzt Innovage ältere Menschen, die ihr Leben auch in Zukunft sinnvoll und engagiert gestalten wollen.

Innovage Aargau
Roland Gremlich, roland.gremlich@innovage.ch
www.innovage.ch/netzwerk/aargau

Mis Grosi – Freiwilliges Engagement als Kinderbetreuerin
Die Vermittlungsplattform «Mis Grosi» bringt Familien mit Wunsch-Grossmüttern zusammen. Als Wunsch-Grosi kommt Ihre Erfahrung in der Kinderbetreuung zum Einsatz.

www.misgrosi.ch > Für Wunsch-Grosis

Rent a Rentner
«Rent a Rentner» ist die grösste Schweizer Online-Plattform, auf der man Rentner:innen mieten kann. Und umgekehrt. Egal für was: fürs Dogsitting, um eine Lampe oder ein Bild zu montieren, als Gärtner, für die Steuererklärung oder damit während den Ferien auf die Haustiere aufgepasst wird.
Möchten Sie Ihren Mitmenschen Ihre wertvollen Dienste als Rentner:in zur Verfügung stellen? Dann registrieren Sie sich unter:

www.rentarentner.ch > Rentner/in > So geht‘s

benevol Aargau
Die Fachstelle benevol des Kantons Aargau berät und unterstützt Freiwillige und vermittelt freiwillige Tätigkeiten im ganzen Kanton.

062 823 30 44, benevol@benevol-aargau.ch
www.benevol-aargau.ch > Angebote > Für Freiwillige
Finden Sie direkt online eine passende Einsatzmöglichkeit unter: *www.benevol-jobs.ch*



Angebot für ältere Migrant:innen

HEKS AltuM
«HEKS Alter und Migration Aargau» organisiert verschiedene Angebote für ältere Menschen mit Migrationshintergrund ab 50 Jahren und ihre Familien. Die Angebote helfen ihnen, sich im Alltag und in Gesundheitsfragen besser zurechtzufinden. Sie können sich mit anderen Menschen aus dem gleichen Kulturkreis austauschen und fühlen sich dadurch weniger allein. Sie erfahren auch, wo sie weitere Hilfe und Unterstützung finden können. Besuchen Sie zum Beispiel ein Café-Treffen in verschiedenen Sprachen, einen Evivo-Kurs «Gesund und aktiv leben», den Kurs «Bereit fürs Alter» oder eine spannende Infoveranstaltung.

www.heks.ch > Angebot > Alter und Migration > HEKS AltuM – Alter und Migration Aargau > Angebote für ältere Migrant:innen und Angehörige

Kategorie «Alter» auf HalloAargau
Auf dieser Plattform des Kantons finden Sie zahlreiche Informationen zum Thema Alter in 17 Sprachen.

www.halloaargau.ch > Leben im Alter

Kulturlegi Aargau

Die KulturLegi ist ein Ausweis für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren. Mit einer gültigen KulturLegi können Sie die Kurse und Führungen von Pro Senectute kostenlos besuchen. Zudem übernimmt Pro Senectute die Kosten des Sportabonnements. Die KulturLegi beantragen Sie bei Caritas Aargau.

062 837 07 48, ik@caritas-aargau.ch
www.kulturlegi.ch/aargau > KulturLegi beantragen

Möglichst lange zu Hause bleiben

Ihre Wohnung anpassen oder umziehen

Das Leben in der eigenen Wohnung auch, im höheren Alter, wird vielen Menschen immer wichtiger. Im Alter können jedoch Schwierigkeiten auftauchen. Stufen oder Schwellen werden zu Hindernissen. Irgendwann wird vielleicht das Einkaufen beschwerlich und der Garten zu gross.
Im Ratgeber «Wie möchte ich im Alter wohnen?» geht es genau um diese Themen:
· Überlegungen zum Wohnen im Alter
· Vorstellung verschiedener Wohnformen
· Anpassungen in der eigenen Wohnung
· Fragen zu einem möglichen Umzug
Zudem unterstützen die Sozialarbeitenden von Pro Senectute Sie dabei, eine gute Wohn- und Lebenssituation zu schaffen, die auch im hohen Alter Lebensqualität verspricht.

Pro Senectute Aargau
Beratungsstelle Bezirk Kulm
Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG
062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Wohnen > Ratgeber «Wie möchte ich im Alter wohnen?»

Sicherheit

Die Schweiz gehört weiterhin zu den sichersten Ländern weltweit. Sie sollten sich deshalb nicht von den teils einschüchternden Medienberichten verunsichern lassen, die uns versuchen glauben zu machen, Kriminalität beherrsche den Alltag.
Dennoch nutzen Dieb:innen und Betrüger:innen bekanntlich ganz gezielt eine gewisse «Altersnachsicht» aus, um an Ihr Geld und Ihre Wertsachen zu gelangen. Sei es über unseriöse Haustürgeschäfte, den Taschendiebstahl im Bus, den Telefonbetrug oder die falsche Liebe im Internet.
Die Schweizerische Kriminalprävention (SKP) erstellt Broschüren, Faltblätter und Ähnliches zu bestimmten Themen der Kriminalprävention (z.B. Einbruch, Diebstahl, Internet, Betrug usw.) und für spezifische Zielgruppen, wie z.B. Senior:innen. Diese Dokumente helfen Ihnen dabei, sich wirksam vor all den kleineren und grösseren Betrugsfällen im Alltag zu schützen.

www.skppsc.ch > Suche nach Themen oder direkt unter «Produkte»

Notrufsysteme
Mit Notrufsystemen können Sie Unterstützung anfordern, wenn Sie in Schwierigkeiten sind. Das Drücken des Knopfes verbindet Sie mit einer Notrufzentrale, welche Hilfe organisiert. Es gibt verschiedene Anbieter von Notrufsystemen. Sie bezahlen das Notrufsystem und können verschiedene Leistungen kombinieren.

Rotkreuz-Notruf
Ob Sturz, Herzinfarkt, Schwächeanfall oder andere Notfälle: Mit einem Druck auf die Alarmtaste Ihres Rotkreuz-Notrufs sind Sie mit der Notrufzentrale oder Ihren Kontaktpersonen verbunden, die sofort die nötigen Schritte einleiten.

SRK Kanton Aargau
Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
0848 012 012, notruf@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/notruf

Auflistung Notrufnummern > siehe «Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd» im letzten Kapitel der Broschüre (Seite 58).

Pflege zu Hause – Spitex

Spitex bedeutet spitalexterne Hilfe und Pflege zu Hause. Das Angebot richtet sich an Personen, die wegen Krankheit, Unfall, Altersbeschwerden, Überlastungssituationen oder nahendem Tod auf Unterstützung angewiesen sind. Spitex-Mitarbeitende gehen zu den Patient:innen nach Hause und übernehmen Aufgaben in den Bereichen der Beratung und Unterstützung bei der Körperpflege, Medikation, Wundversorgung usw.
Anspruchsbedingungen: Alle Einwohner:innen können bei Bedarf auf Spitex-Leistungen zählen. Die Spitex-Mitarbeitenden klären mit Ihnen und Ihrem sozialen Umfeld den Hilfe- und Pflegebedarf ab. Daraus ergibt sich die Anzahl Besuche pro Tag bzw. pro Woche. Ihr Bedarf wird dann von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin bestätigt.
Kostenübernahme: Die Behandlungs- und die Grundpflege werden von der Grundversicherung der Krankenkasse (abzüglich Selbstbehalt, Jahresfranchise und der Patientenbeteiligung) sowie der öffentlichen Hand übernommen. Alle Untersuchungen, Behandlungen und Massnahmen werden von der Spitex-Organisation erfasst und vom Arzt bestätigt.

Öffentliche Spitex mit Leistungsvereinbarung der Gemeinde

Spitex Menziken-Burg
Schwarzenbachstrasse 12, 5737 Menziken
062 771 03 60, info@spimb.ch, spitex-menziken@spitex-hin.ch
www.spimb.ch

Spitex Mittleres Wynental
Zuständig für Teufenthal, Unterkulm, Oberkulm, Gontenschwil und Zetzwil
Kreuzbündtenstrasse 6, 5727 Oberkulm
062 776 12 53, spitex@az-oberkulm.ch
www.az-oberkulm.ch/spitex

Spitex Sonnenberg
Zuständig für die Gemeinden Reinach, Leimbach, Birrwil und Beinwil am See
Neudorfstrasse 55, 5734 Reinach
062 771 30 02, info@spitex-reinachag.ch
www.spitex-sonnenberg.ch

Private Spitex
Nebst dem Spitex Verband Aargau gibt es zahlreiche private Spitex-Anbieter. Wenn Sie einen privaten Anbieter von ambulanten Pflegeleistungen suchen, bietet Ihnen der Verband der privaten Spitex-Organisationen ASPS eine Übersicht:

Verband der privaten Spitex-Organisationen ASPS
Uferweg 15, 3000 Bern
0800 500 500
www.spitexprivee.swiss > Spitex finden > Verzeichnis

Freiberufliche Pflegefachpersonen
Wenn Sie sich von einer freiberuflichen Pflegefachperson pflegen oder betreuen lassen möchten, finden Sie auf der Webseite des Schweizerischen Berufsverbands der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner ein entsprechendes Verzeichnis:

Freiberufliche Pflege Kanton Aargau & Solothurn
www.freiberuflichepflege-agso.ch > Ambulante Angebote

Betreuung und Pflege in verschiedenen Sprachen
Falls Sie sich überlegen, eine ausländische Person für Betreuung und Pflege in Ihrem Haushalt anzustellen, dann finden Sie Informationen zu Anstellungsbedingungen und rechtlichen Grundlagen auf:

www.careinfo.ch

Haushalts- und Alltagshilfe zu Hause

Brauchen Sie Unterstützung beim Reinigen Ihrer Wohnung, beim Waschen oder Bügeln? Können Sie nicht mehr selber kochen oder einkaufen gehen? Sollte Ihr Garten wieder einmal gemacht werden? Im Kanton Aargau gibt es verschiedene Organisationen, die vorübergehend oder regelmässige Betreuungsaufgaben übernehmen oder Sie im Haushalt unterstützen. Einige Organisationen bieten auch Nachtdienste an, damit sich pflegende und betreuende Angehörige in der Nacht ausruhen können.
Beim ersten Treffen mit der Organisation wird gemeinsam mit Ihnen besprochen, welche Unterstützung Sie zu Hause benötigen.
Kostenübernahme: Die Kosten übernimmt normalerweise die betreute Person. In manchen Fällen können Beiträge aus der Invalidenversicherung (IV), Zusatzversicherungen, Assistenzbeiträge oder Ergänzungsleistungen die Kosten teilweise decken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber.

Öffentliche Spitex mit Leistungsvereinbarung der Gemeinde
> siehe Auflistung oben unter «Pflege zu Hause»

Pro Senectute Aargau
Beratungsstelle Bezirk Kulm
Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG
062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > Hilfen > Daheim unterstützt – Alltags- und Haushaltshilfen

Haushaltservice der Aargauer Landfrauen AG
Vermittlung, Informationen, Gutscheine bei:
Yvonne Heggli, 079 357 88 39, hsvermittlung@bluewin.ch
www.landfrauen-ag.ch

Rent a Rentner
«Rent a Rentner» ist die grösste Schweizer Online-Plattform, auf der man Rentner:innen mieten kann. Und umgekehrt. Egal für was: fürs Dogsitting, um eine Lampe oder ein Bild zu montieren, als Gärtner, für die Steuererklärung oder damit während den Ferien auf die Haustiere aufgepasst wird. Haben Sie in Ihrem Haushalt einen ganz spezifischen Job zu vergeben und sind auf der Suche nach einer Rentnerin oder einem Rentner? Dann registrieren Sie sich unter:

www.rentarentner.ch > Marktplatz > Sie suchen Rentner!

Mahlzeitendienste – zu Hause essen ohne zu kochen

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Im Alter oder bei gesundheitlichen Problemen können das tägliche Einkaufen und Kochen eine Belastung werden. In diesem Fall bietet der Mahlzeitendienst eine gute Lösung an. Die Gerichte werden nach Hause geliefert. Es stehen verschiedene Menus und Portionengrössen zur Auswahl. Auch vegetarische und Diabetes-Mahlzeiten werden von den meisten Anbietern geliefert.
Kostenübernahme: Die Preise variieren je nach Anbieter und gehen zulasten der auftraggebenden Person. Einige Zusatzversicherungen übernehmen die Kosten ganz oder teilweise.

Pro Senectute Aargau bietet im ganzen Kanton einen Mahlzeitendienst an. Die Menus, Suppen, Salate, Desserts usw. werden einmal pro Woche zu Ihnen nach Hause geliefert. Sie können in der Mikrowelle, im Steamer oder im heissen Wasserbad erwärmt werden.
Kosten: CHF 13.50 pro Menu; Mindestbestellwert: CHF 20.00.

Pro Senectute Aargau
Beratungsstelle Bezirk Kulm
Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG
062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > Hilfen > Daheim geniessen – Mahlzeitendienst

Mahlzeitendienst im Mittleren Wynental
Für CHF 16.50 (Menü CHF 13.50 + Lieferung CHF 3.00) bekommen Sie ein Menü an die Haustüre geliefert. Bestellen Sie unter folgenden Telefonnummern:

Unterkulm und Teufenthal: Toni Turetta, 079 103 94 20
Gontenschwil: Sonja Maurer, 062 773 23 18
Zetzwil und Oberkulm: Ruth Heiniger, 062 773 25 17
www.az-oberkulm.ch > Spitex > Mahlzeitendienst

Mahlzeitendienst Asana Spital Menziken
Holen Sie sich jetzt die frische Küche aus dem Asana Spital Menziken nach Hause.
Das Küchenteam zaubert vielfältige Menüs aus saisonalen und regionalen Zutaten und liefert es in Zusammenarbeit mit dem Fahrdienst des SRK Aargau an Ihre Adresse. Menü pro Person CHF 12.00 und Lieferung CHF 3.00.

Bestellen Sie online unter: *mahlzeitendienst.asana.ch*

Fahrdienste – mobil sein

Ist die Mobilität eingeschränkt, kann bereits der Weg zum Arzt beschwerlich sein. Allein ein öffentliches Verkehrsmittel zu benutzen ist plötzlich nicht mehr möglich. Doch was tun, wenn weder Begleitperson noch Fahrzeug zur Verfügung stehen?
In genau solchen Situationen kann ein Fahrdienst für medizinische Zwecke entlasten. Fahrer:innen begleiten Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, zum Arzt, ins Spital, zur Therapie oder zum Kuraufenthalt. Sie holen Sie zu Hause ab, helfen Ihnen beim Ein- und Aussteigen und bringen Sie nach dem Arztbesuch oder der Therapiestunde wieder nach Hause. Je nach Bedarf (sitzend, liegend, im Rollstuhl) werden andere Fahrzeuge eingesetzt.
Kostenübernahme: Je nach Transportart – Personenwagen, Rollstuhlauto, Liegendtransport – werden unterschiedliche Preise verrechnet. Eine Begleitperson kann unentgeltlich mitfahren. Die genauen Preise und Bedingungen erfahren Sie beim Anbieter. Die Kosten gehen im Allgemeinen zu Ihren Lasten, einige Zusatzversicherungen übernehmen allenfalls einen Teil.

Rotkreuz-Fahrdienst
SRK Kanton Aargau
Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
062 835 70 50, srk-aarau@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/fahrdienst

Tixi Aargau
Almuesenacherstrasse 4, 5506 Mägenwil
056 406 13 63, mail@tixi-aargau.ch
www.tixi-aargau.ch

HSF Wynental KLG
Hauptstrasse 14, 5727 Oberkulm
079 818 27 42, hsfwynental@hin.ch
www.hsfwynental.com

Besuchs- und Begleitdienste – nicht alleine sein

Leben Sie alleine zu Hause? Suchen Sie eine Begleitung zum Spazieren? Oder fehlt Ihnen jemand zum Reden oder zum Jassen? Dann ist der Besuchs- und Begleitdienst etwas für Sie. Auf Wunsch bekommen Sie regelmässig oder ab und zu Besuch von einer Person. Sie gestalten die gemeinsame Zeit nach Ihren Bedürfnissen.
Kostenübernahme: Besuchs- und Begleitdienste sind meist kostenlos. Mögliche Kosten, zum Beispiel das Getränk im Café oder eine Eintrittskarte, müssen von Ihnen übernommen werden. Besuchsdienste sind kommunal oder regional organisiert und beruhen auf freiwilligen Besucher:innen.

Verein Regionaler Besuchsdienst
5734 Reinach AG
079 473 75 33, Mo – Fr: 14.00 – 19.00 Uhr, vermittlung@regionalerbesuchsdienst.ch
www.regionalerbesuchsdienst.ch

Besuchs- und Begleitdienst des SRK Aargau
Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
062 835 70 50, srk-aarau@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/besuchs-und-begleitdienst

Besuchsdienst der Reformierten Kirche Kulm
Juchstrasse 1, 5736 Unterkulm
Heidi Eichenberger, 078 850 35 49, heidi.eichenberger@ref-kulm.ch
www.ref-kulm.ch > Angebote > 60plus > Besuchsdienst

Seelsorge und Besuche von Pfarrpersonen der Reformierten und Katholischen Kirchgemeinden
Befinden Sie sich in einer Lebenssituation, in der Sie sich mit einem lebenserfahrenen, neutralen Menschen offen aussprechen möchten. Die Pfarrpersonen der Reformierten und Katholischen Kirchen nehmen sich Zeit, Ihnen zuzuhören und Sie bei Bedarf an Fachstellen weiterzuvermitteln.
Nehmen Sie mit einer Pfarrperson Kontakt auf, um einen Gesprächstermin bei Ihnen zu Hause, im Büro des Pfarramtes oder an einem neutralen Ort zu erhalten.

Reformierte Kirche Beinwil am See
Pfarrer Micha Baumgartner, 076 570 15 19

Reformierte Kirche Birrwil
Pfarrer Micha Baumgartner, 076 570 15 19

Reformierte Kirche Gontenschwil-Zetzwil
www.kirche-gz.ch > Über uns > Adressen und Kontakte

Reformierte Kirche Kulm
www.ref-kulm.ch > Über uns > Kontakte > Pfarramt

Reformierte Kirche Menziken
www.ref-menziken.ch > Kontakt > Pfarramt / Seelsorge

Reformierte Kirche Reinach-Leimbach
www.ref-reinach-leimbach.ch > Über uns > Mitarbeitende > Pfarrämter

Katholische Seelsorge Menziken
Pfarrer Piotr Palczynski, 062 765 48 08

Katholische Seelsorge Unterkulm
Kaplan Jean-Renaud Lubiangenu, 062 765 48 05

Administrative Unterstützung

Administrative Aufgaben können zur Last werden. Sie oder auch pflegende und betreuende Angehörige können Dienste in Anspruch nehmen, die sich um administrative Belange kümmern. Darunter fallen beispielsweise das Ausfüllen der Steuererklärung, Hilfeleistungen beim Zahlungsverkehr, Rückerstattungsanträge an Krankenkassen und Versicherungen usw.
Kostenübernahme: Die Kosten gehen zu Ihren Lasten und variieren je nach Art und Umfang der erbrachten Leistungen.

Pro Senectute Aargau
Beratungsstelle Bezirk Kulm
Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG
062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > Hilfen
> Administrativer Dienst
> Treuhanddienst
> Steuererklärungsdienst

Alters- / Pflegezentrum – wenn es zu Hause nicht mehr geht

Wenn Sie Pflege brauchen und nicht mehr zu Hause wohnen möchten, dann können Sie in ein Pflegeheim ziehen. Wenn Sie in ein Pflegeheim ziehen, entstehen Kosten für Pflege, Medikamente, Betreuung und Unterkunft.
Kostenübernahme: Die Krankenkasse und die Wohngemeinde tragen die Kosten mit. Sie bezahlen aber einen Teil an Pflege, Betreuung und Unterkunft selbst.
Krankenkasse: An den Kosten für Pflege, medizinische Leistungen und Medikamente beteiligt sich Ihre Krankenkasse.
Gemeinde: Ihre Wohngemeinde übernimmt einen wesentlichen Teil der Pflegekosten, der nicht von den Krankenkassen abgedeckt wird (Restkosten).
Bewohner:in: Die Pensions-, die Betreuungs- sowie ein Teil der Pflegekosten werden Ihnen verrechnet. Die Kostenbeteiligung an der Pflege ist begrenzt (Patientenbeteiligung).
Zur Deckung der Kosten wird auf Ihr Einkommen aus Renten, auf Vermögensanteile sowie auf eine allfällige Hilflosenentschädigung zurückgegriffen. Reichen diese Mittel nicht aus, kommen die Ergänzungsleistungen hinzu.
Das Pflegeheim oder Pro Senectute Aargau hilft Ihnen, die Finanzierung genauer zu erklären.

Alters- und Pflegezentren in der Region > siehe «Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd» im letzten Kapitel der Broschüre (Seite 55).



Betreuung und Pflege durch Angehörige

Ob durch einen Unfall, eine körperliche oder psychische Erkrankung, oder durch einen steigenden Hilfe- und Pflegebedarf: Plötzlich oder allmählich kann zu Hause alles anders werden. Wenn ein Familienmitglied oder eine nahestehende Person Betreuung und Pflege braucht, stellt dies Angehörige und die betroffene Person selbst vor eine neue Situation.
Wichtig bei der Betreuung und Pflege daheim ist es, bewusste Entscheidungen zu treffen. Es ist gut, wenn sich sowohl die betroffene Person als auch die pflegenden und betreuenden Angehörigen von Anfang an Gedanken darüber machen, was sie leisten können und wo ihre Grenzen sind. Ein Gespräch mit den Direktbetroffenen und anderen Menschen kann hilfreich sein.

Für Sie als pflegebedürftige Person

Sind Sie immer mehr auf Hilfe oder Pflege angewiesen und werden von einer Person aus Ihrem Umfeld (Partner:in, Kinder, weitere Angehörige) betreut und gepflegt? Manchmal übernehmen diese Personen kleine Aufgaben, aber der Aufwand kann immer grösser werden. Es kann hilfreich sein, sich mit dieser Situation auseinanderzusetzen und sich folgende Fragen zu stellen:

· Wo oder durch wen kann ich mir Unterstützung und Hilfe holen?
· Welche Hilfe- oder Pflegeleistungen möchte ich von wem erhalten, z.B. Person aus dem Umfeld versus Spitex?
· Wer kann welche Aufgaben übernehmen, wenn meine Pfleger:innen in den Ferien sind und/oder keine Zeit haben?
· Wie kann ich die Situation rechtlich regeln? (Weitere Informationen zum «Pflege- und Betreuungsvertrag» finden Sie weiter hinten auf Seite 51 dieser Broschüre.)

Für pflegende und betreuende Angehörige

Die Pflege und Unterstützung von jemandem während einer körperlichen oder psychischen Krankheit kann eine bedeutsame und schöne Aufgabe sein. Allerdings kann es auch sehr anstrengend sein. Damit Sie die Pflege langfristig leisten können, ist es wichtig, dass Sie als Angehörige/r auch auf Ihre eigene Gesundheit achten.
Auch für pflegende oder betreuende Angehörigen stellen sich einige Fragen:

· Will ich die Pflege oder Betreuung übernehmen? Weshalb?
· Welche Gründe sprechen allenfalls dagegen? Welche Alternativen gibt es?
· Wo oder durch wen kann ich mir Unterstützung und Hilfe holen?
· Steht mir genügend Zeit für die Pflege und Betreuung zur Verfügung?
· Wer kann welche Aufgaben übernehmen bei Ferien und Freizeit?

Folgende Punkte sollten Sie als Angehörige im Pflegealltag berücksichtigen:
· Sich Ruhepausen und Zeiten für sich gönnen.
· Unterstützung annehmen, sich über Entlastungsmöglichkeiten informieren.
· Andere Menschen treffen und Aktivitäten nachgehen, die einem gut tun (Hobbys, Sport, Kultur).

Die Pflegeaufgaben können körperlich sehr anstrengend sein (bspw. Heben, Aufnehmen der kranken Person vom Bett). Durch falsche Bewegungen können körperliche Beschwerden entstehen, insbesondere Rückenschmerzen. Fachpersonen können die richtige Haltung und geeignete Pflegetechniken aufzeigen.

Pflegen, betreuen und einer Erwerbstätigkeit nachgehen

Viele pflegende und betreuende Angehörige sind gleichzeitig berufstätig. In der Schweiz gibt es keine verbindlichen Regelungen zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflegearbeit. Darum werden meist betriebsinterne, individuelle Lösungen gesucht. Angehörige können sich beim Personaldienst oder einer Sozialberatungsstelle nach Regelungen oder Massnahmen erkundigen, um eine situationsgerechte Lösung zu finden. Eine Möglichkeit ist, den Dialog mit dem Arbeitgeber zu suchen, um Vorschläge einzubringen und Lösungen auszuarbeiten, die für beide Parteien passen.

Pflegende Angehörige können sich von spezialisierten Organisationen beraten lassen, um ihren Beruf und ihre Pflegearbeit besser miteinander zu vereinbaren. Fachpersonen helfen Ihnen, individuelle Lösungen zu finden und auf ein Gespräch mit den Vorgesetzten vorzubereiten.

Nationale Plattform für pflegende und betreuende Angehörige
www.info-workcare.ch

Krebsliga zur Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenbetreuung
www.krebsliga.ch > Shop > Broschüren / Infomaterial > Leben mit Krebs / Angehörige und Nahestehende > Arbeit und Betreuungsaufgabe unter einen Hut bringen

Entschädigung für pflegende und betreuende Angehörige

Anstellung von pflegenden Angehörigen über Spitex-Organisationen
Anerkannte Spitex-Organisationen dürfen betreuende Angehörige – auch ohne spezielle Ausbildung – anstellen und sie für die zuhause erbrachte Grundversorgungsleistungen entschädigen. Der Lohn der angestellten pflegenden Angehörigen ist gesetzlich nicht geregelt und wird zwischen der Spitex-Organisation und den pflegenden Angehörigen vereinbart.

Zur Grundpflege gehören laut Art. 7 Abs. 2 Bst. c der Krankenpflege-Leistungsverordnung (KLV) folgende Leistungen:
- *Allgemeine Grundversorgung für pflegebedürftige Personen (z.B. Kompressionsstrümpfe anziehen, Mobilisieren, Druckgeschwüren vorbeugen), Hilfe bei der Körper- und Zahnpflege, Hilfe bei der Bekleidung und Ernährung;*
- *Massnahmen zur Überwachung und Unterstützung psychisch kranker Menschen bei den alltäglichen Lebensverrichtungen (z.B. angemessene Planung und Strukturierung des Tagesablaufs).*

www.ag.ch > Themen > Soziales & Gesellschaft > Alter > Für Privatpersonen > Pflegende und betreuende Angehörige > Rechtliche Fragen und finanzielle Leistungen > Finanzielle Entschädigung

Lehrgang Pflegende Angehörige SRK
Dieser Lehrgang bietet das nötige Wissen und die Möglichkeit, sich bei einer Spitex-Organisation anstellen zu lassen und für die Pflegearbeit einen Lohn zu erhalten.

www.srk-aargau.ch > Bildung > Lehrgang Pflegende Angehörige SRK

Betreuungsgutschriften
Wenn Sie als pflegebedürftige Person betreut werden, hat die betreuende Person eventuell Anspruch auf Betreuungsgutschriften. Es handelt sich nicht um direkte Geldleistungen, sondern um Gutschriften. Die Gutschriften werden erst im AHV-Alter ausbezahlt und können somit zu einer höheren Rente führen.
Anspruchsbedingungen: Sie sind pflegebedürftig und erhalten eine Hilflosenentschädigung. Die betreuende Person wohnt nicht weiter als 30 km von Ihnen entfernt. Sie sind mit der betreuenden Person nahe verwandt oder im Falle des/der Lebenspartner:in leben Sie seit mindestens 5 Jahren ununterbrochen zusammen im gleichen Haushalt. Sie werden von der Person während mindestens 180 Tagen pro Jahr betreut.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 14 Absatz 1 Buchstabe b, Bundesgesetz über Ergänzungsleistungen zur Alters-Versicherung, Hinterlassenen-Versicherung und Invaliden-Versicherung

www.sva-ag.ch > Private > Krankheit oder Unfall > Unterstützung im Alltag > Betreuungsgutschriften

SVA-Zweigstelle Ihrer Gemeinde > siehe «Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd» im letzten Kapitel der Broschüre (Seite 54).

Betreuungs- und Pflegevertrag
Die Pflege und Betreuung von Angehörigen kann schnell zu einem zeitintensiven Engagement werden und sich über viele Jahre hinziehen. Mit einem schriftlichen Betreuungs- und Pflegevertrag zwischen den Angehörigen und Ihnen können Anliegen und Ansprüche festgehalten werden. Der Vertrag schafft u.a. Klarheit über die Aufteilung des Wohnraums, die Art der Hilfs- und Pflegeleistungen sowie die damit verbundenen Kosten. Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über gegenseitige Anliegen.

www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Gesundheit > Betreuungs- und Pflegevertrag

Die Gemeinden im Kanton Aargau bieten die Möglichkeit einer unentgeltlichen Beratung.

Unentgeltliche Rechtsberatung Bezirk Kulm
Bezirksgebäude
Zentrumsplatz, 5726 Unterkulm
Jeden 1. und 3. Donnerstag des Monats, 17.00 – 18.00 Uhr
www.unterkulm.ch > Gemeinde > Verwaltung > Online-Schalter > Gemeindekanzlei > Unentgeltliche Rechtsauskunft Daten

Entlastungsdienste – Betreuung zu Hause

Im Kanton Aargau bieten mehrere Anbieter kurzzeitige oder regelmässige Übernahmen der Betreuung an. So können pflegende und betreuende Angehörige ein paar Stunden für sich selbst nutzen. Schon kurze Auszeiten stärken das Wohlbefinden. Während der Abwesenheit gewährleistet eine Fachperson die Betreuung.
Verschiedene Anbieter bieten Nachtdienste an, damit sich pflegende und betreuende Angehörige in der Nacht ausruhen können. In einem ersten Gespräch mit dem Entlastungsdienst wird eine Bedarfsabklärung vorgenommen und gemeinsam geschaut, wann und wie oft eine Betreuung zu Hause gebraucht wird.
Kostenübernahme: Die Kosten gehen in der Regel zulasten der betreuten Person. Je nach Situation kann ein Teil der Kosten durch Beiträge der IV (Hilflosenentschädigung, Intensivpflegezuschlag), Zusatzversicherungen, Assistenzbeiträge oder Ergänzungsleistungen finanziert werden.
Ist es aus finanziellen Gründen nicht möglich, einen Entlastungsdienst in Anspruch zu nehmen, wenden Sie sich an die Sozialberatung der Pro Senectute Aargau.

Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn
Der Entlastungsdienst Aargau-Solothurn bietet Betreuung für Menschen jeden Alters rund um die Uhr – auch für Personen mit Demenz.

Entlastungsdienst Schweiz
Aargau-Solothurn
Rain 6, 5001 Aarau
058 680 21 50, ag-so@entlastungsdienst.ch
www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn

Entlastungsdienst zu Hause des SRK Kanton Aargau
Der Entlastungsdienst zu Hause steht Angehörigen von demenzkranken, pflege- oder betreuungsbedürftigen Menschen zur Seite und entlastet sie zeitweilig von ihrer Betreuungsaufgabe.

Kanton Aargau
Entlastungsdienst zu Hause
Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
062 544 03 03, entlastungsdienst@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/entlastungsdienste

Speziell für Menschen mit Demenz
Durch Hausbesuche, Familienberatung und kontinuierliche Begleitung werden die betroffenen Familien gestützt, gestärkt und entlastet.

Alzheimer Aargau
Mühlemattstrasse 40, 5000 Aarau
056 406 50 70, info.ag@alz.ch
www.alz.ch/ag > Angebote > Unterstützung und Entlastung

Pro Senectute Aargau
Pro Senectute Aargau bietet Familienberatung, kontinuierliche Begleitung sowie Hilfe bei der Organisation von Unterstützungsmöglichkeiten für den Alltag mit einem Menschen mit Demenz an.

062 837 50 70, info@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Gesundheit > Demenzberatung



Wichtige Adressen für die Gemeinden der Region aargauSüd

Anlauf- und Beratungsstellen für Altersfragen

Jede Gemeinde im Kanton Aargau hat eine für sie zuständige Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen. Hier werden ältere Personen und ihre Angehörigen kostenlos und neutral über Angebote und Dienstleistungen im Altersbereich beraten und informiert.

· Spezialisierte Beratungsstellen
· Organisationen und Angeboten in Ihrer Gemeinde
· Ambulanten Diensten wie Hauspflege, Haushilfedienst, Mahlzeitendienst, Fahrdienst, Notrufsystemen usw.
· Wohnen im Alter (Alters- und Pflegeheime, Alterswohnungen usw.)
· Ferienplätzen für pflegebedürftige Personen
· Bezugsmöglichkeiten von Hilfsmitteln Finanzen, Ergänzungsleistungen, Krankenkassenprämienverbilligungen usw.
· Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament, Kindes- und Erwachsenenschutz
· Freizeitgestaltung
· Selbsthilfe- und Angehörigengruppen

Für die Gemeinden Beinwil am See, Birrwil, Gontenschwil, Leimbach, Menziken, Reinach und Unterkulm ist Pro Senectute die zentrale Anlauf- und Beratungsstelle für alle Fragen rund ums Thema Alter(n).

Pro Senectute Aargau
0848 40 80 80
beratung@info-ag.ch
www.info-ag.ch

Personen aus den Gemeinden Oberkulm, Teufenthal und Zetzwil wenden sich bitte direkt an ihre Gemeindeverwaltung. Allen Gemeinden steht die Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Kulm zur Verfügung.

Pro Senectute Aargau
Beratungsstelle Bezirk Kulm
Hauptstrasse 60, 5734 Reinach AG
062 771 09 04, kulm@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > Bezirk Kulm

Auf der Webseite Ihrer Wohngemeinde finden Sie jeweils eine vollständige Übersicht über alle Angebote von Pro Senectute in Ihrer Gemeinde.

SVA-Zweigstellen der Gemeinden

SVA-Zweigstelle Beinwil am See
Gemeindehausplatz 1, 5712 Beinwil am See
062 765 60 22, steuern@beinwilamsee.ch

SVA-Zweigstelle Birrwil
Dorf 1, 5708 Birrwil
062 765 06 60, gemeinde@birrwil.ch

SVA-Zweigstelle Gontenschwil
Turnhallestrasse 623, 5728 Gontenschwil
062 767 10 50, finanzverwaltung@gontenschwil.ch

SVA-Zweigstelle Leimbach
Seebergstrasse 1, 5733 Leimbach
062 765 81 60, claudia.maritz@leimbach.swiss

SVA-Zweigstelle Menziken
Einwohnerdienste
Hauptstrasse 42, 5737 Menziken
062 765 78 78, einwohnerdienste@menziken.ch

SVA-Zweigstelle Oberkulm
Gemeindehaus Parterre, Neudorfstrasse 7, 5727 Oberkulm
062 768 20 00, einwohnerdienste@oberkulm.ch

SVA-Zweigstelle Reinach
Hauptstrasse 66, 5734 Reinach AG
062 765 12 12, gemeinde@reinach.ch

SVA-Zweigstelle Teufenthal
Kirchweg 1, 5723 Teufenthal
062 768 80 20, kanzlei@teufenthal.ch

SVA-Zweigstelle Unterkulm
Hauptstrasse 22, 5726 Unterkulm
062 768 82 66, sva@unterkulm.ch

SVA-Zweigstelle Zetzwil
Hauptstrasse 9, 5732 Zetzwil
062 767 20 20, sva@zetzwil.ch

Sozialdienste

Sozialdienst für Beinwil am See, Gontenschwil, Oberkulm und Zetzwil
Regionaler Sozialdienst des Bezirks Kulm, Hauptstrasse 186, 5732 Zetzwil
062 767 10 80
www.sozialdienstkulm.ch

Sozialdienst für Menziken, Reinach und Birrwil
Regionaler Sozialdienst Oberwynental
Hauptstrasse 2, 5737 Menziken
062 765 48 50, info@sozialdienst.ch
www.sozialdienst.ch

Sozialdienst Leimbach
Seebergstrasse 1, 5733 Leimbach
062 765 81 60, gemeindekanzlei@leimbach.swiss
www.leimbach.swiss

Soziale Dienste Teufenthal
Kirchweg 1, 5723 Teufenthal
062 768 80 20, sozialedienste@teufenthal.ch
www.teufenthal.ch > Verwaltung > Abteilungen > Zentrale Dienste > Soziale Dienste

Soziale Dienste Unterkulm
Hauptstrasse 22, 5726 Unterkulm
062 768 82 46, sozialdienst@unterkulm.ch
www.unterkulm.ch > Gemeinde > Soziale Dienste

Alters-/Pflegezentren und Spitex-Organisationen

Falkenstein Asana AG
Zentrum für Wohnen und Pflege
Schwarzenbachstrasse 9, 5737 Menziken
062 765 80 00, info@falkenstein-menziken.ch
www.falkenstein-menziken.ch

Spitex Menziken-Burg
Schwarzenbachstrasse 12, 5737 Menziken
062 771 03 60, info@spimb.ch, spitex-menziken@spitex-hin.ch
www.spimb.ch

Pflegezentrum Sonnenberg
Neudorfstrasse 55, 5734 Reinach AG
062 765 08 08, info@pflege-sonnenberg.ch
www.pflege-sonnenberg.ch

Spitex Sonnenberg
Zuständig für die Gemeinden Reinach, Leimbach, Birrwil und Beinwil am See
Neudorfstrasse 55, 5734 Reinach
062 771 30 02, info@spitex-reinachag.ch
www.spitex-sonnenberg.ch

Alterszentrum Mittleres Wynental
Kreuzbündtenstrasse 6, 5727 Oberkulm
062 768 82 30, info@az-oberkulm.ch
www.az-oberkulm.ch

Spitex Mittleres Wynental
Zuständig für Teufenthal, Unterkulm, Oberkulm, Gontenschwil und Zetzwil
Kreuzbündtenstrasse 6, 5727 Oberkulm
062 776 12 53, spitex@az-oberkulm.ch
www.az-oberkulm.ch/spitex

Alters- und Pflegewohnheim Lorana
Musterplatzstrasse 721, 5728 Gontenschwil
062 773 28 29, info@lorana.ch
www.lorana.ch

Stiftung Dankensberg
Dankensbergstrasse 12, 5712 Beinwil am See
062 765 48 60, verwaltung@dankensberg.ch
www.dankensberg.ch

Bestattungsämter

Bestattungsamt Beinwil am See
Gemeindekanzlei
Gemeindehausplatz 1, 5712 Beinwil am See
062 765 60 10, kanzlei@beinwilamsee.ch
www.beinwilamsee.ch > Verwaltung > Abteilungen > Bestattungsamt

Bestattungsamt Birrwil
Gemeinde Birrwil
Dorf 1, 5708 Birrwil
062 765 06 60, gemeinde@birrwil.ch
www.birrwil.ch > Verwaltung > Abteilungen > Bestattungsamt

Bestattungsamt Gontenschwil
Gemeindekanzlei
Turnhallestrasse 623, 5728 Gontenschwil
062 767 10 40, kanzlei@gontenschwil.ch
www.gontenschwil.ch > Verwaltung > Abteilungen > Bestattungsamt

Bestattungsamt Leimbach
Seebergstrasse 1, 5733 Leimbach
062 765 81 60, gemeindekanzlei@leimbach.swiss
www.leimbach.swiss

Bestattungsamt Menziken
Bestattungen und Nachlasse
Postfach, Hauptstrasse 42, 5737 Menziken
062 765 78 65, bestattungen@menziken.ch, nachlasse@menziken.ch
www.menziken.ch > Service und Verwaltung > Abteilungen > Bestattungen und Nachlasse

Bestattungsamt Oberkulm
Gemeindehaus Parterre
Neudorfstrasse 7, 5727 Oberkulm
062 768 20 05, gemeinde@oberkulm.ch
www.oberkulm.ch > Gemeindeverwaltung > Abteilungen > Bestattungsamt

Bestattungsamt Reinach
Abteilung Bestattungen/Nachlasse
Hauptstrasse 66, 5734 Reinach AG
062 765 12 12, gemeinde@reinach.ch
www.reinach.ch > Gemeinde und Verwaltung > Gemeindeverwaltung > Abteilungen > Bestattungen/Nachlasse

Bestattungsamt Teufenthal
Gemeindekanzlei, Zentrale Dienste, Bestattungsamt
Kirchweg 1, 5723 Teufenthal
062 768 80 20, Pikett-Nr. 062 768 80 19, kanzlei@teufenthal.ch
www.teufenthal.ch > Verwaltung > Zentrale Dienste > Bestattungsamt

Bestattungsamt Unterkulm
Gemeindeverwaltung Unterkulm
Hauptstrasse 22, 5726 Unterkulm
062 768 82 40, bestattungsamt@unterkulm.ch
www.unterkulm.ch > Gemeinde > Verwaltung > Abteilungen > Bestattungsamt

Bestattungsamt Zetzwil
Hauptstrasse 9, 5732 Zetzwil
062 767 20 20, gemeinde@zetzwil.ch
www.zetzwil.ch > Verwaltung > Abteilungen > Bestattungsamt

Regionales Zivilstandsamt

Regionales Zivilstandsamt
Hauptstrasse 80, 5736 Burg (Menziken)
062 765 78 40, zivilstandsamt@menziken.ch
www.menziken.ch > Service & Verwaltung > Abteilungen > Regionales Zivilstandsamt

Bezirksgericht Kulm

Bezirksgericht Kulm
Bezirksgebäude, Zentrumsplatz 1, 5726 Unterkulm
062 823 40 50

Unentgeltliche Rechtsberatung Bezirk Kulm
Bezirksgebäude, Zentrumsplatz 1, 5726 Unterkulm
Jeden 1. und 3. Donnerstag des Montas, 17.00 – 18.00 Uhr

Ärzteverzeichnis Bezirk Kulm

Suchen Sie einen nahegelegenen Hausarzt? Hier finden Sie eine Übersicht für den Bezirk Kulm:
www.doktor.ch > Hausärzte > Kanton Aargau > PLZ / Ort eingeben

Vereinsverzeichnis

Möchten Sie einem Verein beitreten oder sich in einem Verein ehrenamtlich engagieren? Hier finden Sie eine regionale Vereinsübersicht:
www.impuls-zusammenleben.ch > Freiwilligenarbeit > Regionales Vereinsverzeichnis

Notfallnummern

Notfallnummern sind jeden Tag durchgehend erreichbar. Nummern mit drei Stellen sind kostenlos. Für die anderen bezahlt man in der Regel den normalen Telefontarif.

Allgemeine Notrufnummer: 112
Unter dieser Nummer erreicht man die Notrufzentrale der Polizei. Je nach Art des Notfalls informiert die Polizei auch andere Stellen (z.B. Feuerwehr).

Polizei: 117
Unter dieser Nummer erreicht man die Notrufzentrale der Polizei.

Feuerwehr: 118
Unter dieser Nummer erreicht man die Einsatzzentrale der Feuerwehr.

Erste Hilfe / Rettungsdienst: 144
Unter dieser Nummer erreicht man die Einsatzzentrale des Rettungsdienstes. Die Nummer 144 sollte nur gewählt werden, wenn man sofort Hilfe und einen Krankenwagen benötigt oder man die Situation nicht einschätzen kann (z.B. nach einem Unfall).

Rettungsflugwacht (Rega): 1414
Die Rega bringt mit ihren Rettungshelikoptern professionelle Hilfe aus der Luft und modernste Medizin auf direktem Weg zu den Patient:innen.

Notfallapotheke: 0800 300 001
Unter dieser Nummer erfährt man, welche Apotheken im Kanton Aargau Notfalldienst haben. Dort kann man auch ausserhalb der regulären Öffnungszeiten Medikamente besorgen.

Notfallzahnarzt: 0848 261 261
Unter dieser Nummer erfährt man, welcher Zahnarzt oder welche Zahnärztin im Kanton Aargau Notfalldienst hat. Achtung: Die Nummer ist nur an Wochenenden und Feiertagen in Betrieb.

Gift-Notruf: 145
Falls man etwas Giftiges geschluckt hat oder dies vermutet, helfen Ärzte und Fachpersonen unter dieser Nummer. Sie erklären, was bei einer Vergiftung zu tun ist. Bei lebensbedrohlichen Zuständen sollte man aber sofort die Nummer 144 wählen.

Beratung für Erwachsene: 143
Die «Dargebotene Hand» ist für Personen, die mit jemandem über ihre Probleme, egal welcher Art, sprechen möchten. Man kann in Krisensituationen aber auch bei allen anderen Schwierigkeiten und Sorgen anrufen. Das Gespräch ist vertraulich und anonym.

Eine Online-Übersicht über alle Notfallnummern finden Sie unter:
www.hallo-aargau.ch > Hallo > Notfälle und Beratungsstellen > Notfallnummern

Broschüre «Älter werden in der Region aargauSüd» online