

: SEN  
1/12



: SEN

Das Infoblatt  
für Seniorinnen  
und Senioren

Stadt Baden  
Gemeinde Ennetbaden

# : INHALT

Liebe Seniorinnen und Senioren

Wie sieht es mit Ihrem Reichtum aus? Und an welchen Reichtum denken Sie bei dieser Frage? Denken Sie dabei an das Geld auf der Bank, an ein eigenes Haus oder vielleicht denken Sie auch mit Schmunzeln an all die Angebote von Lotterien und Wettbewerben, so wie dies in unseren „Gedanken aus dem Alltag“ angesprochen wird.

Oder denken Sie dabei an den immateriellen Reichtum? Wie heisst es so schön: „Der grösste Luxus im Leben ist Zeit haben.“ Selber bestimmen können, was ich mit wem, wann und wie lange unternehmen will, ist doch das Beste, was wir haben können.

Für diesen immateriellen Reichtum brauchen wir Menschen. Menschen aus Fleisch und Blut mit ihren Emotionen, Ecken und Kanten. Die sozialen Beziehungen im Alter seien im Abnehmen begriffen, heisst es landauf und landab. Aber ist dies wirklich so? Wir haben vielleicht andere Beziehungen zu unseren Kindern, Geschwistern und Enkeln als zu unseren Nachbarn und Freunden. Aber sind sie deswegen schlechter? Auf jeden Fall ist das Pflegen der sozialen Beziehungen eine wichtige und intensive Arbeit, da sich diese fortwährend entwickeln und verändern.

Senioren und Seniorinnen stehen verschiedene Möglichkeiten für Beziehungs- und Kontaktpflege zur Verfügung. Ein besonderes Angebot finden sie auf der letzten Seite dieses Heftes.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für das Jahr 2012, eine angenehme Zeit und viele bereichernde Beziehungen.

Roland Guntern  
Leiter Fachstelle für Altersfragen Region Baden

## **GEDANKEN AUS DEM ALLTAG 03**

### **AKTUELLES 05**

Fachstelle für Altersfragen Region Baden	05
Pro Senectute Baden	05
Alterszentrum Kehl Baden	06
Kath. Pfarrei Baden	06
Ref. Kirchgemeinde Baden	06
Ökumenische Treffen – Kath. Pfarrei / Ref. Kirchgemeinde	06
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 2011

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](mailto:roland.guntern@ag.pro-senectute.ch)  
[erika.colombo@ag.pro-senectute.ch](mailto:erika.colombo@ag.pro-senectute.ch)

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

© bei Fachstelle für Altersfragen Region Baden, für alle Beiträge

# : GEDANKEN AUS DEM ALLTAG

## Millionen? Für Senioren?

In den Dreissigerjahren schaute sich mein Vater nach einem zweiten Standbein für seine krisengeschwächte Buchhandlung um. Er entschied sich zu einem Versuch mit dem Verkauf von Lotterielosen. Ein damals beliebter Jahreskalender in Broschürenform, ein sogenannter „Brattig“, hatte mit einer Kurzgeschichte darauf hingewiesen, wie ein unverhoffter Losgewinn von „tusig Stei“ einem Arbeiter aus der Not geholfen hatte.

Vater hat den Versuch bald aufgegeben. Zu sehr dauerte ihn das Elend armer Buezer, die aus ihren Portemonnaies die letzten Batzen zusammenklaubten in der Hoffnung: „Einer unter einer Million wird den Haupttreffer landen, und bin ich nicht einer unter einer Million?“ – Ein letzter Strohhalm...! Seither ist allerdings das Vermögen von „tusig Stei“ bloss noch ein „Nasenwässerchen“.

Ich erinnere mich, wie in meiner Jugend ein Wettbewerb der Juwelierfirma Richard, bei dem es um ein veritables Auto ging, die Nation in Aufregung versetzte. Mittlerweile überbieten sich Firmen und Losvermittler mit Millionenversprechen.

Nun, Geld kann man immer brauchen. Besonders in wirtschaftlich enger werdenden Zeiten. Sparen wäre eigentlich eine Tugend, solange Sparen Zurückhaltung bedeutet, nicht aber, wenn es zur Anschaffung vermeintlich verbilligter „nice to have“-Artikel führt. Fragen Sie die Leute, die sich zu Gratis-Schniposafahrten verführen und sich dabei über-teuerte Rheumadecken, Kochtöpfe und Matratzen andrehen lassen!

Die Gier, die wir den bösen Bankern vorwerfen, hat auch manchen Schnäppchenjäger angefressen! Prozente und Casinogewinne ermuntern und erziehen dazu, nach dem Goldtopf am Ende des Regenbogens zu schießen.

Doch: Was würden Sie, liebe Rentnerin, lieber AHV-Bezüger mit einer unverhofften Million (abzüglich Steuern) anfangen? Vielleicht würden Sie Ihre Hypothek einlösen, eine Weltreise unternehmen (bhüetis nei, in meinem Alter!), das Geld unter Ihre Nachkommenschaft verteilen oder eine Eigentumswohnung erwerben? Oder einen Cadillac kaufen, trotz des Risikos, dass Ihr Führerschein über kurz oder lang eingefordert wird? Und mit dem Rest würden Sie zur Bank gehen, Wertpapiere kaufen, sich börsenkundig machen und schlaflose Nächte einhandeln. Oder Sie würden Ihren neuen Reichtum ausplaudern und künftig von Bittstellern verfolgt werden.

Es ist sicher ein reizvolles Rentnerhobby, Kreuzworträtsel, Sudokus und Denksportaufgaben zu lösen, unverbindliche Coupons einzuschicken, an Gratisverlosungen (die der Adressenbeschaffung dienen) teilzunehmen und dabei auf ein Taschengeld oder einen Blumentopf zu hoffen. Doch von der Teilnahme an Millionenquiz-Sendungen des Fernsehens rate ich ab – im Interesse Ihrer geistigen und seelischen Gesundheit. Und dass Ihr Lotterielos zum Haupttreffer führen könnte....

Seien Sie froh, dass es nur einen unter einer Million trifft!

Franz Doppler

# : THEMA

## **Soziale Beziehungen**

Gute soziale Beziehungen sind unbestreitbar in jeder Lebensphase ein zentrales Element. Sie steigern das Wohlbefinden von Männern und Frauen und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Soziale Beziehungen sind in ihrer Form und Art sehr vielfältig, da es sich um eine Partnerbeziehung, eine Eltern-Kind-Beziehung, Beziehungen zu Geschwistern, Freunden, Nachbarn oder Arbeitskollegen handeln kann:

Ehepartner leben zumeist im gleichen Haushalt, wodurch sie auch als Unterstützungspersonen in alltäglichen Dingen immer an erster Stelle stehen.

Erwachsene Kinder leben meist nicht mehr zu Hause, aber die gegenseitigen Kontakte sind vielfach intensiv. Enge Beziehungen zu Angehörigen können auch bei grosser Wohnentfernung gepflegt werden, etwa durch regelmässige telefonische oder elektronische Kontakte. Hingegen sind alltagsbezogene Hilfeleistungen eng mit der Wohnortsnähe der Angehörigen verknüpft.

Die Beziehung zwischen Enkelkinder und Grosseltern ist oft lebendig und positiv. Vor allem aktive, gesunde und an der Jugend interessierte Grosseltern bleiben auch für heranwachsende Enkelkinder oftmals wichtige Bezugspersonen. Grosseltern können etwas anbieten, was in allen anderen Lebensbereichen mangelhaft ist: Zeit, Gelassenheit und eine soziale Beziehung, ausserhalb von schulischem Stress und Problemen des Heranwachsenden.

Geschwister können in späteren Lebensjahren eine spezielle Bedeutung einnehmen. Einerseits weisen Geschwister, im positiven wie negativen Sinne, eine gemeinsame familiäre Herkunft auf und andererseits sind sie, weil meist etwa der

gleichen Generation angehörig, mit denselben Fragen des Alterns konfrontiert.

Im Gegensatz zu familialen Beziehungen beruhen Freundschaften auf Freiwilligkeit. Bei engen Freundschaften handelt es sich oft um relativ Gleichaltrige mit gemeinsamen Lebensvorstellungen und –erfahrungen und langjährigen gemeinsamen Interessen. Freunde bzw. Freundinnen sind im Alter nicht nur als Vertrauenspersonen wichtig, sondern vielfach auch als Begleiter z.B. bei Quartieranlässen oder anderen öffentlichen Veranstaltungen, bei Einkäufen oder Ausflügen oder als Berater z.B. bei administrativen Problemen. Mit steigendem Lebensalter erhöht sich der Anteil der Personen, die keine engen Freunde mehr haben, da diese oftmals häufiger schon verstorben sind und diese nicht mehr ersetzt werden.

Gute Nachbarschaftskontakte können nicht nur Sicherheit - etwa gegenüber Gewalt und Einbrüchen - vermitteln, sondern auch Kontakte mit anderen Generationen bringen. Eine funktionierende Nachbarschaftshilfe ist für betagte Frauen und Männer sehr wichtig.

Nur eine geringe Minderheit der zu Hause lebenden älteren Menschen weist keine oder nur schwache Sozialbeziehungen auf oder kann sozial als eindeutig isoliert (und vereinsamt) eingestuft werden. Häufiger ist eine Tendenz zur sozialen Isolation bei alten Menschen (+80 Jährige) festzustellen. Dies aufgrund des Verlusts von Sozialbeziehungen durch Todesfälle oder aufgrund des Zurückziehens in die eigenen vier Wände aufgrund der schlechten Mobilität.

François Höpflinger, Soziologieprofessor und Altersforscher,  
Fachstelle für Altersfragen Region Baden

# : AKTUELLES

## **Fachstelle für Altersfragen Region Baden**

*Generationen im Klassen-  
zimmer*

*Besuchsdienst  
Baden/Ennetbaden*

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

Wir suchen freiwillige Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Unser Besuchsdienst ermöglicht Kontakte und bereichert den Alltag. Im Herbst 2012 findet wieder ein Einführungskurs statt, der Sie auf Ihren Einsatz vorbereitet.

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

## **Pro Senectute Bezirk Baden**

*Mittagstisch Baden*

*Hilfe zu Hause / Administrativer  
Dienst*

**Do 05.01., 02.02., 01.03., 05.04., 03.05., 07.06.2012**  
11.30h, Senioren-Mittagstisch, Rest. Eintracht, Baden

Fachkundige und verschwiegene Mitarbeiter leisten Hilfestellung zum Beispiel im fristgerechten Zahlungsverkehr, bei den Rückerstattungsanträgen und bei der Vorbereitung von Vergütungsaufträgen. Auch unterstützen wir Sie beim Führen einer einfachen Buchhaltung oder beim Ausfüllen von Formularen.

*Hilfe zu Hause /  
Steuererklärungsdienst*

Erfahrene, vertrauenswürdige und verschwiegene SteuerberaterInnen füllen für Sie die Steuererklärung korrekt aus. Unsere Beraterinnen und Berater kommen zu Ihnen nach Hause. Dies ermöglicht auch Menschen, die nicht mehr mobil sind, von diesem Angebot zu profitieren.

*Sportgruppenleiter/-innen  
gesucht*

Wir suchen Sportgruppenleiter/-innen für Fitness und Gymnastik, Nordic Walking, Velo, Mountain Bike und Wandern. Sind Sie sportlich und haben in einer dieser Sportarten praktische Erfahrung, dann freuen wir uns auf Ihren Anruf. Wir bieten Ihnen eine Ausbildung zur Erwachsenen-sportleiter/in sowie fachliche Begleitung und Unterstützung. Entschädigung pro erteilte Lektion.

*Organisator/in für Sonntagstreff  
und Mittagstisch in Wettingen*

Für den Sonntagstreff und Mittagstisch mit anschliessendem Spielnachmittag, welcher jeweils am 2. Sonntag des Monats im Rest. Tägerhard in Wettingen stattfindet, suchen wir eine oder einen Organisator/in. Für diese Aufgabe ist Kontaktfreudigkeit und Selbstständigkeit wichtig.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Pro Senectute

## **Pro Senectute Bezirk Baden**

*Fortsetzung*

*Kursprogramm*

Aargau, Beratungsstelle Baden, Frau Alexandra Angelmahr, Telefon 056 203 40 82. Herzlichen Dank im Voraus für Ihr Engagement und Ihre Einsatzbereitschaft.

Das neue Kursprogramm mit einer Vielzahl von attraktiven und neuen Kursen kann ab Januar bei Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Baden bezogen werden.

## **Alterszentrum Kehl, Baden**

Das Veranstaltungsprogramm des Alterszentrums Kehl finden Sie auf der Website [www.daskehl.ch](http://www.daskehl.ch). Alle Veranstaltungen sind kostenlos und öffentlich zugänglich.

## **Kath. Pfarrei Baden**

**Baden Zentrum**

*Seniorenachmittage*

**Mi 04.01., 01.02., 07.03., 04.04., 02.05., 06.06.2012**

jeweils 14.30h, Gottesdienst in der Stadtkirche, anschliessend Beisammensein im Chorherrenhaus

**Ennetbaden**

**Mi 21.03.2012**, 14.00h, Frühlingsanlass für Senioren

**Mi 20.06.2012**, Seniorenausflug, ganzer Tag

## **Ref. Kirchgemeinde Baden**

*Oase mit Herz*

**So 15.01., 04.03.2012**, 14.00h-17.00h, Bullingerstube, Ref. Kirchgemeindehaus Baden

*Kirchenmorgen*

**Mi 18.01., 28.03., 12.09.2012**, ab 09.30h, Gottesdienst, Apèro, Referat/ Thema, einfaches Mittagessen, Ref. Kirche und Saal im Ref. Kirchgemeindehaus Baden

*Aufführung Senioretheater  
Zürich*

**So 12.02.2012**, 14.00h  
Saal, Ref. Kirchgemeindehaus Baden

*Kirchenmorgen Tagesausflug*

**Mi 18.04.2012**

*Sommer-Oase*

**So 24.06., 02.09.2012**, 16.00h-19.00h, Vorplatz

**Dättwil**

*Tafelrunde 62 plus*

**Mi 25.01., 29.02., 28.03., 25.04., 30.05., 27.06.2012**, jeweils 11.30h, Restaurant Täfern, Menu Fr. 17.50

**Ennetbaden/ Mittagstisch**

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

**Ökumenische Treffen – Kath.  
Pfarrei / Ref. Kirchgemeinde**

**Kappelerhof**

*Seniorenachmittage*

**Mi 25.01.2012**, Senioretheater Herbsttrose

**Mi 01.02.2012**, Filmnachmittag

**Mi 21.03.2012**, Seniorenachmittag

**Mi 25.04.2012**, Filmnachmittag

**Mi 23.05.2012**, Seniorenachmittag

Jeweils 14.00h, Aula Schulhaus Kappelerhof

*Nachmittagsausflug*

**Mi 20.06.2012**, 13.00h

*Mittagstisch*

**Do 16.02.2012**, 11.30h, Restaurant Quelle

**Do 19.04.2012**, 11.30h, Gasthaus Zur Brugg

**Rütihof und Dättwil**

*Senioren-Mittagstisch*

**Di 31.01., 28.02., 27.03., 17.04., 29.05., 26.06.2012**

jeweils 12.30h, Restaurant aRomana Rütihof

**Fortsetzung  
Rütihof und Dättwil**  
*Seniorenachmittage*

**Di 17.01.2012**, Sterbebegleitung (Hospizverein Aargau)  
**Di 21.02.2012**, Fasnächtlicher Singnachmittag  
**Di 13.03.2012**, 50 J Badener Ortsteil (Chronikgr. Rütihof)  
Jeweils 14.30h, Gemeinschaftszentrum Arche Rütihof

*Nachmittagsausflug*

**Di 24.04.2012**, 13.50h, Ausflug Schloss Lenzburg (Anmeldung bis 30.03.2012 unter Telefon 056 493 03 22)

**Regionales Pflegezentrum  
Baden**

---

*Seniorenmittagstisch*

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

*Restaurant*

Unser Restaurant ist öffentlich. Sie stellen sich am Buffet von 11.30h-13.00h ihren Teller nach Ihren Wünschen zusammen und bezahlen nach Gewicht. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

*Öffnungszeiten*

**Mo-Fr** 08.30-17.30h, **Sa** 08.30-17.00h, **So** 12.15-17.00h

*Öffentliche Anlässe*

**1./3. Mittwoch im Monat**, Film- und Musiknachmittage  
**So 25.03.2012**, 14.30h-15.30h, Sonntagskonzert

Erkundigen Sie sich bitte telefonisch über das jeweils aktuelle Programm. Alle Veranstaltungen sind kostenlos.

**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, im Internet unter [www.srrb.ch](http://www.srrb.ch) oder im Kino Orient, Landstr. 2, Wettingen

*Träff 55-99 Baden*

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

*Mitgliederversammlung*

**Do 22.03.2012**, 14.30h, Saal des Regionalen Pflegezentrums RPB, Haus Palace, Wettingerstr., Baden  
Der Anlass ist öffentlich. Das Rahmenprogramm wird in der Presse publiziert. Mitglieder halten eine persönliche Einladung.

**Stadtbibliothek Baden**

---

*Lirum Larum Verslispiel*

**Sa 25.02.2012**, 09.30h, Buchstarttreff (Versli und Kinderreime) für Kleinkinder von 9-24 Monaten. Gratis Buchstartpaket mit Informationen zur nationalen Kampagne.

*BilderBuchZeit*

Geschichten hören, für Kinder ab 3 Jahren (Deutsch: **Do 12.01., 16.02., 15.03., 12.04., 10.04., 14.06.2012**, 14.15/15.15h, Englisch: **Do 24.01., 27.03.2012**, Spanisch: **Do 04.04.2012**, je 14.15h)

*Lesung*

**Di 24.01.2012**, 19.30h, Lesung mit Michael Theurrillat: Rütlichwur

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

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

Bahnhofstrasse 7, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80  
[info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch), [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)

### > **Soziale Dienste Stadt Baden**

Im Graben 2, 5400 Baden, Tel. 056 200 82 60  
[soziale.dienste@baden.ag.ch](mailto:soziale.dienste@baden.ag.ch), [www.baden.ch](http://www.baden.ch)

## Dienstleistungen

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

Bahnhofstrasse 7, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 89  
[roland.guntern@ag.pro-senectute.ch](mailto:roland.guntern@ag.pro-senectute.ch),  
[www.ag.pro-senectute.ch](http://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](mailto:info@ag.pro-senectute.ch), [www.ag.pro-senectute.ch](http://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](mailto:srk-baden@srk-aargau.ch), [www.srk-aargau.ch](http://www.srk-aargau.ch)  
*Fahrdienst durch Freiwillige, Besuchs-, Begleit- und Schreibdienst, Notrufsystem, Entlastungsdienst für pflegende Angehörige, Patientenverfügung*

### > **Spitex Baden-Ennetbaden**

Bahnhofstr. 40, 5400 Baden, Tel. 056 221 53 33  
[info@spitex-baden.ch](mailto:info@spitex-baden.ch), [www.spitex-baden.ch](http://www.spitex-baden.ch)  
*Krankenpflege (zu Hause oder im Ambulatorium), Haushaltshilfe, 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](mailto:mail@tixi-ag.ch), [www.tixi-ag.ch](http://www.tixi-ag.ch),  
*Fahrdienst für behinderte, betagte und blinde Menschen*



<b>Freizeit</b>	<p><b>&gt; Pro Senectute Bezirk Baden</b>          Bahnhofstrasse 7, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80  <a href="mailto:info@ag.pro-senectute.ch">info@ag.pro-senectute.ch</a>, <a href="http://www.ag.pro-senectute.ch">www.ag.pro-senectute.ch</a>  <i>Sprachkurse, Informatik-, Handykurse, Verhalten im Strassenverkehr, Männerkochkurs, Bewegungskurse (Feldenkrais, Qi Gong), Gesundheit, Lebensgestaltung, Ernährung.</i></p>
<i>Bildung</i>	
<i>Animationsangebote, Treffs</i>	<i>Mittagstische, Musik- und Tanztreffs, Jass- und Schachgruppen, Ausflüge und begleitete Ferienwochen</i>
<i>Sportkurse und Sportgruppen</i>	<i>Turnen und Volkstanzen, Walking und Nordic Walking, Aqua-Fitness, Schwimmen, Badminton, Faustball, Wandern und Velofahren</i>
<i>Berufliche und Persönliche Weiterbildung</i>	<p><b>&gt; Klubschule Migros Baden</b>          Nordhaus 3, 5400 Baden, Tel. 058 568 97 97  <a href="mailto:klubschule.baden@gmaare.migros.ch">klubschule.baden@gmaare.migros.ch</a>, <a href="http://www.migros.ch">www.migros.ch</a>  <i>Informatik, Management &amp; Wirtschaft, Sprachen, Gestalten, Musik, Wellness und Sport, Essen und Trinken</i></p> <p><b>&gt; Stadtbibliothek Baden</b>          Mellingerstrasse 19, 5400 Baden, Tel. 056 200 83 20  <a href="mailto:stadtbibliothek@baden.ag.ch">stadtbibliothek@baden.ag.ch</a>,  <a href="http://www.stadtbibliothek.baden.ch">www.stadtbibliothek.baden.ch</a>  <i>Sachbücher, Sprachkurse, Spielfilme, Musik, Hörbücher</i></p>
<i>Abend- und Tageskurse</i>	<p><b>&gt; Volkshochschule Wettingen</b>          Sekretariat, 5430 Wettingen, Tel. 056 427 11 78  <a href="mailto:info@vhs-wettingen.ch">info@vhs-wettingen.ch</a>, <a href="http://www.vhs-wettingen.ch">www.vhs-wettingen.ch</a>  <i>Philosophie, Geschichte, Naturwissenschaften, fremde Welten, Technik, Kunst, Kultur, Internet und Informatik, spezielle Sprachkurse, Literatur, Gesundheit, Kreativität, Gestalten, Gesellschaft</i></p> <p><b>&gt; Orchestergesellschaft Baden</b>          Orchestergesellschaft, 5400 Baden, <a href="http://www.ogbaden.ch">www.ogbaden.ch</a></p>
<i>Konzerte</i>	<p><b>&gt; Wettinger Kammerkonzerte</b>          Käthi Kupper, Meierhofstrasse 11, 5400 Baden ,          Tel. 056 222 69 75, Fax 056 222 78 57, <a href="mailto:info@wettinger-kammerkonzerte.ch">info@wettinger-kammerkonzerte.ch</a>,  <a href="http://www.wettinger-kammerkonzerte.ch">www.wettinger-kammerkonzerte.ch</a></p>
<i>Ferien</i>	<p><b>&gt; Schweiz. Rotes Kreuz Baden</b>          Mellingerstrasse 22, 5400 Baden, Tel.: 056 222 33 66  <a href="mailto:srk-baden@srk-aargau.ch">srk-baden@srk-aargau.ch</a>, <a href="http://www.srk-aargau.ch">www.srk-aargau.ch</a>  <i>Ferien und Ausflüge für Behinderte und Betagte</i></p>
<i>Kulturreisen</i>	<p><b>&gt; Vereinigung für Heimatkunde Bezirk Baden</b>          Hans Bolliger, Präsident, Geissbergstrasse 44, 5408 Ennetbaden, Tel. 056 222 68 24, Fax 056 222 68 24  <a href="mailto:habebolliger@bluewin.ch">habebolliger@bluewin.ch</a>, <a href="http://www.vfhk.ch">www.vfhk.ch</a> (für Programme)</p>

## Gesundheit

*Krankenpflege (zu Hause oder im Ambulatorium),*

*Diabetes- und Ernährungsberatung*

*Kurse im Gesundheits- und Pflegebereich, Notrufsystem*

*Kurse Verständigungstraining Lippenlesen*

*Hörberatung*

*Verleih von Hilfsmitteln*

## Seelsorge

## Seniorenaktivitäten / Selbstengagement

### > **Spitex Baden-Ennetbaden**

Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 221 53 33  
[info@spitex-baden.ch](mailto:info@spitex-baden.ch), [www.spitex-baden.ch](http://www.spitex-baden.ch)

### > **Kantonsspital Baden**

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

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

Mellingerstrasse 22, 5400 Baden, Tel. 056 222 33 66  
[srk-baden@srk-aargau.ch](mailto:srk-baden@srk-aargau.ch), [www.srk-aargau.ch](http://www.srk-aargau.ch)

### > **Krebsliga Aargau**

Schwertstrasse 4, 5400 Baden, Tel. 056 210 47 50,  
[admin@krebssliga-aargau.ch](mailto:admin@krebssliga-aargau.ch), [www.krebssliga-aargau.ch](http://www.krebssliga-aargau.ch)  
*Sozialberatung, Gesprächs- und Selbsthilfegruppen*

### > **Pro Auditio**

Frau Silvia Zanini, Kirchplatz 14, 5400 Baden  
Tel. 056 222 27 21, [proauditobaden@bluewin.ch](mailto:proauditobaden@bluewin.ch)

### > **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)

### > **Regionales Pflegezentrum**

Pflegemobilienmagazin, Geriatisches Ambulatorium  
[info@rpb.ch](mailto:info@rpb.ch), [www.rpb.ch](http://www.rpb.ch)

### > **Katholisches Pfarramt Baden**

Kirchplatz 15, 5400 Baden, Tel. 056 222 57 15  
[j.stuebi@pfarreibaden.ch](mailto:j.stuebi@pfarreibaden.ch), [www.pfarreibaden.ch](http://www.pfarreibaden.ch)

### > **Katholisches Pfarramt Ennetbaden**

Grendelstrasse 25, Ennetbaden, Tel. 056 222 51 28  
[mawemmer@pfarrei-ennetbaden.ch](mailto:mawemmer@pfarrei-ennetbaden.ch)  
[www.pfarrei-ennetbaden.ch](http://www.pfarrei-ennetbaden.ch)

### > **Reformiertes Pfarramt Baden**

Oelrainstrasse 21, 5400 Baden, Tel. 056 222 46 33  
[info@refkirche-baden.ch](mailto:info@refkirche-baden.ch), [www.ref-baden.ch](http://www.ref-baden.ch)

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

Bahnhofstrasse 7, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 89  
[roland.guntern@ag.pro-senectute.ch](mailto:roland.guntern@ag.pro-senectute.ch),  
[www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)

*Vermittlungsstelle Freiwilligenarbeit für Generationen im Klassenzimmer*

### > **BENEVOL Aargau**

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

**Seniorenaktivitäten /  
Selbstengagement,  
Fortsetzung**

---

*Freiwilligenarbeit*

**> Pro Senectute Bezirk Baden**

Bahnhofstrasse 7, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80  
[info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch), [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)  
*Sozialzeitengagement als Sport-Gruppenleitung oder  
Unterstützung von älteren Menschen zu Hause*

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

Präs. Ruth Blum, Pilgerstrasse 33, 5405 Baden-Dättwil,  
Tel 056 493 29 56, [ruthblum@bluewin.ch](mailto:ruthblum@bluewin.ch), [info@srrb.ch](mailto:info@srrb.ch)

*Website*

[www.srrb.ch](http://www.srrb.ch), Sonderteil „Wohnen im Alter“, Aktualitäten,  
Angebote, Dienstleistungen und weitere Informationen

*Träffs, Gesprächs- und Arbeits-  
gruppen*

*Alters-Alltag und Philosophieren; Gemeinden/Institutio-  
nen; Kommunikation; Literaturgruppen (D, E.); Migrati-  
on/Integration; Senioren und Seniorinnen in der Volks-  
schule; seniOrient; Träff 55-99 Baden; Wettinger Treff;  
Wohnen im Alter*

*Information/Anmeldung*

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

**Wohnen im Alter**

---

**> Alterszentrum Kehl**

Im Kehl 7, 5400 Baden, Tel. 056 200 28 28  
[info.azk@baden.ag.ch](mailto:info.azk@baden.ag.ch), [www.daskehl.ch](http://www.daskehl.ch),  
*Betreutes Alterswohnen, Pflegeplätze*

**> Regionales Pflegezentrum Baden**

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

**> Altersheim St. Anna**

Wettingerstrasse 11, 5400 Baden, Tel. 056 203 82 70  
[info@rpb.ch](mailto:info@rpb.ch), [www.rpb.ch](http://www.rpb.ch)  
*Altersheim*

**> Alters- und Pflegeheim Rosenau**

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

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

Badstrasse 28, 5408 Ennetbaden, Tel. 056 200 16 16  
[info@prosenio.ch](mailto:info@prosenio.ch), [www.prosenio.ch](http://www.prosenio.ch)  
*Alters- und Pflegeheim*

**> Altersstiftung Ennetbaden**

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

## : TUTTI FRUTTI

### Telefonketten: miteinander verbunden

„Meine Frau ist im Heim, den Sohn sehe ich selten. Der regelmässige Kontakt mit Leuten tut gut. Wir rufen uns auch ausserhalb der Kette an und einige der Teilnehmenden haben einander schon persönlich getroffen.« Samuel L., Telefonketten-Teilnehmer

Viele alleinstehende oder nicht mehr mobile ältere Menschen vermissen ein soziales Netz. Dank den Telefonketten der Pro Senectute Aargau können auf einfache Weise regelmässige Kontakte zu anderen Personen gepflegt werden. Die Telefonketten ermöglichen eine wöchentliche Kontaktmöglichkeit und damit eine Vergrösserung des sozialen Netzes.

Zu den vereinbarten Zeiten rufen sich die Mitglieder der Kette reihum an und erkundigen sich nach dem gegenseitigen Befinden, pflegen den Austausch und führen Gespräche. Teilnehmerinnen und Teilnehmer nehmen einerseits ein Gespräch an und führen andererseits ein Gespräch. Ausser den Telefongebühren entstehen keine weiteren Kosten. Mitmachen kann jede Person ab 60 Jahren.

Anmeldung und  
nähere Auskunft:  
Pro Senectute Aargau,  
Roland Guntern  
Telefon 056 203 40 89  
Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)



## WICHTIGE TELEFON NUMMERN:

Fachstelle für Altersfragen Region Baden	056 203 40 89
Pro Senectute Aargau 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