



ÄLTER WERDEN IN NEUENHOF



Informationsbroschüre für die Bevölkerung 60+



Impressum

Erarbeitet im Auftrag der Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau
mit Unterstützung der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz

Leitung

Christina Zweifel und Saskia Misteli, Fachstelle Alter und Familie

Autoren

Jonathan Bennett, Berner Fachhochschule
Céline Diep, Berner Fachhochschule
Saskia Misteli, Fachstelle Alter und Familie
Cécile Neuenschwander, Berner Fachhochschule
Christina Zweifel, Fachstelle Alter und Familie

Resonanzgruppe

Karin Berglas, Heidi Berner, Chantale Bürli, Esther Egger, Sonja Graber, Seniorenrat der
Region Baden (SRRB) - Arbeitsgruppe Gemeinden und Institutionen, Barbara Steiger,
Kristina Terbrüggen, Beat Waldmeier, Margrit Zimmerli

Mit grossem Dank an die Resonanzgruppe, welche die Inhalte kritisch geprüft und
diskutiert hat und so zur Verbesserung der Broschüre beigetragen hat.

Ergänzt durch die Sozialen Dienste Neuenhof, Fachbereich KESR
Informationen, Ergänzungen und Änderungen an:

Soziale Dienste, Fachbereich KESR
Generationenarbeit
Zürcherstrasse 107
5432 Neuenhof
Tel. 056 416 21 48
Email: sozialdienst@neuenhof.ch
www.jugendarbeit-neuenhof.ch/generationenarbeit/
www.neuenhof.ch

Fassung: Mai 2024



VORWORT

Geschätzte Leserin, geehrter Leser,

Das Älterwerden impliziert keineswegs automatisch, bereits "alt" zu sein. Die meisten älteren Menschen fühlen sich vielmehr noch vital und blicken autonom und tatkräftig in die Zukunft. Sie streben danach, aktiv am sozialen Leben teilzunehmen und ihre breit gefächerten Erfahrungen einzubringen.

Es ist uns eine grosse Freude, Ihnen diese Informationsbroschüre für Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörigen und andere Interessierte präsentieren zu können. Sie soll Ihnen einen Überblick über die vielfältigen Angebote und Dienstleistungen in unserer Region und unserer Gemeinde vermitteln.

Ein herzliches Dankeschön an alle Organisationen, Vereine und freiwilligen Helfer, die sich zum Wohl der älteren Generation in Neuenhof mit Engagement einsetzen.



Soziale Dienste Neuenhof, Fachbereich KESR

Generationenarbeit



INHALT

Ihre Rechte	5	
Vollmacht – rechtliche Vertretung		5
KESB		5
Patientenverfügung – Ihr Wille bis am Ende		5
Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit		6
Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau		6
Testament – Regelung für nach dem Tod		7
Ihre Finanzen	8	
AHV – Alters- und Hinterlassenen-Versicherung		8
Krankenkasse		8
Pflege zu Hause oder im Heim		9
Ergänzungsleistungen – Wenn die Rente nicht reicht		10
Hilflosenentschädigung		10
Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau		11
Entschädigung für pflegende Angehörige		11
Vergünstigung für Personen mit tiefem Einkommen		12
Ihre Gesundheit	14	
Ihrer Gesundheit Sorge tragen		14
Gesundheitliche Probleme		14
Teilhaben	16	
Kurse und Veranstaltungen		16
Familie oder Nachbarschaft unterstützen		16
Freiwillig tätig sein		16
Möglichst lange zu Hause bleiben	17	
Ihre Wohnung anpassen oder umziehen		17
Sicherheit		17
Pflege zu Hause - Spitex		17
Unterstützung im Haushalt		18
Unterstützung im Haus und im Garten - Freiwilligenarbeit		19
Zu Hause essen ohne zu kochen - Mahlzeitendienste		19
Mobil sein - Fahrdienste		20
Nicht alleine sein - Besuchsdienste		21
Hilfe beim Administrativen		21
Wenn Angehörige betreuen oder pflegen	23	
Für Sie als gepflegte/betreute Person		23
Für den pflegenden und betreuenden Angehörigen		23
Entlastungsmöglichkeiten		24
Kontaktadressen für Ihre Gemeinde	28	
Anlauf- und Beratungsstelle		28



IHRE RECHTE

VOLLMACHT – RECHTLICHE VERTETUNG

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 dauert bis zum Tod und ersetzt den Vorsorgeauftrag nicht.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 32 bis Artikel 40 Obligationenrecht OR

Kanton Aargau, „Eigene Vorsorge“, mit einer Mustervollmacht www.ag.ch > soziales-gesellschaft > KESB > Erwachsene > Eigene Vorsorge > Vollmacht

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

KESB

Die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) hat die Aufgabe, Massnahmen zu treffen, wenn eine erwachsene Person urteilsunfähig wird und nicht mehr in der Lage ist, ihre Angelegenheiten selber zu lösen. Das Ziel dabei ist der Erwachsenenschutz.

Sie können verschiedene Mittel nutzen, um im Fall einer Urteilsunfähigkeit Anordnungen zu treffen: die Patientenverfügung und den Vorsorgeauftrag.

www.ag.ch > Gerichte > KESB

PATIENTENVERFÜGUNG – IHR WILLE BIS AM ENDE

Eine Patientenverfügung hält Ihren Willen als Patient oder als Patientin für den Fall einer zukünftigen Urteilsunfähigkeit fest. Sie enthält Ihre Anordnungen zu verschiedenen medizinischen Massnahmen, Organspenden, Bestattung usw. In Ihrer Patientenverfügung äussern Sie Ihre Haltung gegenüber Leben, Krankheit und Sterben. Benennen Sie mindestens eine Vertretungs- oder Vertrauensperson in den Kontaktangaben.

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

Kanton Aargau, "Eigene Vorsorge", www.ag.ch > Organisation KESB > Eigene Vorsorge > Patientenverfügung

Es existieren verschiedene Organisationen, welche Ihnen helfen, die Patientenverfügung auszufüllen. Zwei davon sind das SRK und die Pro Senectute.

PATIENTENVERFÜGUNG SRK

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Kanton Aargau bietet Ihnen zur Patientenverfügung eine persönliche Beratung an. Zudem bietet Ihnen das SRK Kanton



Aargau die Möglichkeit, Ihre Patientenverfügung elektronisch zu hinterlegen. Die Beratung sowie die Hinterlegung sind kostenpflichtig.

www.srk-aargau.ch/patientenverfuegung

Tel. 062 835 70 40, Mail patientenverfuegung@srk-aargau.ch

VORSORGEDOSSIER DOCUPASS PRO SENECTUTE AARGAU

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 AG, Beratungsstelle Baden, Tel. 056 203 40 80

www.ag.prosenectute.ch > Shop > Vorsorgedokumente > DOCUPASS

VORSORGEAUFTRAG – IHRE VERTRETUNG BEI URTEILSUNFÄHIGKEIT

Im Vorsorgeauftrag bestimmen Sie eine Vertretungsperson für den Fall Ihrer Urteilsunfähigkeit. Dieser können Sie die Personensorge, die Vermögenssorge oder die Vertretung im rechtlichen Bereich übertragen.

Einen Vorsorgeauftrag müssen Sie von Anfang bis Ende handschriftlich verfassen und unterzeichnen oder notariell verkünden 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

Kanton Aargau, „Eigene Vorsorge“: www.ag.ch > Organisation > KESB > Eigene Vorsorge > Vorsorgeauftrag

Pro Senectute AG, Beratungsstelle Baden, Tel. 056 203 40 80

www.ag.prosenectute.ch > Shop > Vorsorgedokumente > DOCUPASS

OMBUDSSTELLE UND PATIENTENSTELLE AARGAU

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

Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau, Tel. 062 823 11 66
www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch



TESTAMENT – REGELUNG FÜR NACH DEM TOD

Eine Erbfolge ist gesetzlich geregelt. Möchten Sie Personen einschliessen, denen Sie besonders verbunden sind und Streitigkeiten zuvorkommen? 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 verkündet werden. Erbverträge müssen ebenfalls notariell verkündet werden. Ein Notar kann Sie beim Verfassen des Testaments oder eines Erbvertrags unterstützen.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 457ff. Zivilgesetzbuch ZGB

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

www.neuenhof.ch/aktuelles/unentgeltliche-rechtsauskunft/

Todesfall zu Hause

Bei einem Todesfall zu Hause benachrichtigen Sie einen Arzt oder eine Ärztin. Bei Abwesenheit des Hausarztes rufen Sie den Notfallarzt (Tel. 0900 401 501). Bei Tod infolge eines Unfalls oder wenn Sie eine verstorbene Person auffinden, ziehen Sie die Polizei zur Abklärung des Unfallherganges bei. Dies gilt für alle Unfälle (Verkehrs-, Arbeits- und Haushaltsunfälle).

Der Todesfall ist innert 2 Tagen dem Bestattungsamt des Wohnsitzes (Gemeindekanzlei) der verstorbenen Person zu melden. Das Bestattungsamt erledigt mit Ihnen die Bestattungsmodalitäten.

Es steht Ihnen frei, die Dienstleistungen privater Bestattungsunternehmen in Anspruch zu nehmen.

Vermieter, Pensionskassen, Krankenkassen, Banken, Versicherungen usw. sind von den Angehörigen selber über den Todesfall zu informieren.

Bestattungsamt Neuenhof, Tel. 056 416 21 70

Kanton Aargau, „Todesfall“ www.ag.ch > Departement Volkswirtschaft und Inneres > Persönliches & Zivilstandswesen > Zivilstandsfragen > Todesfall



IHRE FINANZEN

Die finanzielle Vorsorge wird 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 Mindesteinkommen anschliessen. Sie ergänzt die AHV/IV und soll Pensionierten, Hinterlassenen oder Invaliden ihren bisherigen Lebensstandard sichern. Die 3. Säule ist freiwillig.

Lassen Sie sich frühzeitig beraten, um Ihr Vorsorgemodell und die Auszahlung zu organisieren.

AHV – ALTERS- UND HINTERLASSENEN-VERSICHERUNG

AHV ist die Abkürzung für Alters- und Hinterlassenen-Versicherung. Pensionierte Menschen, Witwer und Witwen erhalten von dieser Versicherung Geldbeiträge für ihren Lebensunterhalt.

Spätestens drei Monate vor Ihrem 65. Geburtstag müssen Sie sich anmelden. Nach Ihrem 65. Geburtstag erhalten Sie am ersten Tag des folgenden Monats Ihre erste Altersrente. Nach dem Tod endet die Altersrente am Ende des aktuellen Monats.

HILFSMITTEL ZUR AHV

Aus der Alters- und Hinterlassenen-Versicherung können auch Hilfen für Ihren Alltag bezahlt werden. Das sind zum Beispiel: Lupen-Brillen, Sprechgeräte, Prothesen für das Gesicht, Schuhe vom Orthopäden, Rollstühle ohne Motor, Hörgeräte usw.

Die AHV beteiligt sich an 75 Prozent der Kosten, 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. Das Formular erhalten Sie bei der Zweigstelle der SVA.

SVA Zweigstelle Neuenhof, Tel. 056 416 21 80

Formulare und Informationen: www.sva-ag.ch > Private > Ihre Pensionierung > Nach der Pensionierung > Hilfsmittel AHV

KRANKENKASSE

Die Leistungen der Grundversicherung sind bei allen Krankenkassen gleich. Die Prämien sind je nach Krankenkasse unterschiedlich hoch.

Eine Zusatzversicherung ist freiwillig. Sie übernimmt teilweise oder ganz jene Kosten, die über die Pflichtleistungen hinausgehen. Zum Beispiel sind das Anrechnungen an Psychotherapie, alternative Heilmethoden und Hilfsmittel. Die Krankenkassen dürfen für Zusatzversicherungen Ihre Anmeldung ohne Angabe von Gründen ablehnen.

PRÄMIENVERBILLIGUNG



Die Prämienverbilligung ist ein Beitrag an die Krankenkassenprämie der obligatorischen Grundversicherung. So reduziert sich Ihre Krankenkassenprämie. Die Finanzierung läuft über Bund und Kanton.

Wenn Sie Anspruch auf Prämienverbilligung haben, dann erhalten Sie von der Sozialversicherungsanstalt SVA 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.

SVA Zweigstelle Neuenhof, Tel. 056 416 21 80

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

Pro Senecute AG, Beratungsstelle Baden, Tel. 056 203 40 80

PFLEGE ZU HAUSE ODER IM HEIM

UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE (SPITEX)

Benötigen Sie Pflege zu Hause? Dann entstehen Kosten für die Pflege durch eine private oder gemeinnützige Spitex-Organisation. Die Spitex-Organisation klärt den Bedarf bei Ihnen ab: Sie schätzt beim ersten Termin Ihre Gesamtsituation und den Zeitaufwand anhand festgelegter Kriterien ein.

Alle Untersuchungen, Behandlungen und Massnahmen werden von der Spitex-Organisation erfasst und vom Arzt bestätigt.

Finanzierung:

Die Kostenträger sind die Krankenkasse, Sie als Beziehende von Pflegeleistungen sowie Ihre Gemeinde.

PFLEGE IM HEIM

Treten Sie in ein Pflegeheim ein? Dann entstehen Kosten für Pflege sowie Medikamente. Hinzu kommen die Pensions- (Hotellerie) und Betreuungskosten.

Finanzierung:

Krankenkassen: An den Kosten für Pflege, medizinische Leistungen und Medikamente beteiligt sich Ihre Krankenkasse.

Gemeinden: Ihre Wohngemeinde übernimmt einen wesentlichen Teil der Pflegekosten, der nicht von den Krankenkassen abgedeckt wird (Restkosten).

Bewohnerinnen und Bewohner: 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.



ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN – WENN DIE RENTE NICHT REICHT

JÄHRLICHE LEISTUNGEN

Ihre finanziellen Mittel können aus der Altersrente (AHV), der Rente aus der beruflichen Vorsorge (BVG), der Hilflosenentschädigung (HE), anderen Einkommen (zum Beispiel SUVA und Unfallversicherung), Vermögensanteilen und Vermögenszinsen bestehen. Die Ergänzungsleistungen sind dazu gedacht, Ihre minimalen Lebenskosten zu decken, falls Renten und Einkommen dazu nicht ausreichen.

Formulare und Informationen: www.sva-ag.ch > Private > Pensionierung / Rentenbezüger > Ergänzungsleistungen

SVA Zweigstelle Neuenhof, Tel. 056 416 21 80

ag.prosenectute.ch > Dienstleistungen > Sozialberatung > Nützliche Hilfsmittel

Soziale Dienste, Fachbereich KESR, Tel. 056 416 21 48

VERGÜTUNG VON KRANKHEITS- UND BEHINDERUNGSKOSTEN

Zusätzlich zu den jährlichen Leistungen können nicht gedeckte Krankheitskosten und Behinderungskosten rückerstattet werden. Dies umfasst auch den Besuch von Tages- und Nachtstrukturen und die Übernahme von Kosten für begleitetes und betreutes Wohnen oder für das selbstbestimmte Wohnen.

Anspruchsbedingungen: 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.

Formulare und Informationen:

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

SVA Gemeindezweigstelle Neuenhof, Tel. 056 416 21 80

Soziale Dienste, Fachbereich KESR, Tel. 056 416 21 48

HILFLOSENENTSCHÄDIGUNG

Die Hilflosenentschädigung soll Menschen mit Behinderung oder mit einer starken Pflegebedürftigkeit zusätzlich ein möglichst unabhängiges Leben ermöglichen. Die Entschädigung erhalten Sie unabhängig von Ihrem Einkommen und Vermögen.

Anspruchsbedingungen: Sie sind in leichtem, mittelschwerem oder schwerem Grad hilflos. Stellen Sie den Antrag, sobald voraussichtlich während mehr als zwölf Monaten eine Hilflosigkeit bestehen wird.

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



Das Formular erhalten Sie bei der SVA-Gemeindezweigstelle Ihres Wohnorts. Bitte füllen Sie das Formular zuerst selbst und dann noch mit Ihrem Arzt aus.

SVA Gemeindezweigstelle Neuenhof, Tel. 056 416 21 80

INDIVIDUELLE FINANZHILFEN DER PRO SENECTUTE AARGAU

Geldsorgen können sehr bedrücken. Trotz Sparen reicht manchmal das Geld für das Notwendigste nicht. Für Personen im AHV-Alter gibt es im Rahmen der individuellen Finanzhilfe Unterstützungsmöglichkeiten. Die finanzielle Unterstützung soll die aktuelle finanzielle Notlage lindern.

Anspruchsbedingungen: Gemeinsam mit Ihnen wird eine Übersicht über Ihre finanzielle Situation geschaffen und geklärt, ob allenfalls Ansprüche gegenüber AHV, Pensionskasse, Krankenkasse usw. bestehen und nicht geltend gemacht wurden. Die Beratung erfolgt im Rahmen einer kostenlosen Sozialberatung. Ein Rechtsanspruch auf finanzielle Unterstützung sowie eine Rückzahlungspflicht für gesprochene Gelder bestehen nicht.

www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Finanzen

Pro Senecute AG, Beratungsstelle Baden, Tel. 056 203 40 80

ENTSCHÄDIGUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

BETREUUNGSGUTSCHRIFTEN

Angehörige von Menschen mit Ergänzungsleistungen können für Hilfe, Pflege und Betreuung zu Hause entschädigt werden. Es gibt dazu verschiedene Kriterien: Zum Beispiel müssen die angehörige Person und Sie sich überwiegend, in derselben, leicht erreichbaren Wohnsituation befinden (max. 30 km Entfernung), die Person muss im erwerbsfähigen Alter sein und Sie müssen Anrecht auf eine Hilflosenentschädigung haben. Es handelt sich nicht um direkte Geldleistungen, sondern um Gutschriften. Die Gutschriften werden erst im AHV-Alter ausbezahlt.

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 > Betreuungsgutschriften

SVA Gemeindezweigstelle Neuenhof, Tel. 056 416 21 80

PFLEGE- UND BETREUUNGSVERTRAG

Die Pflege und Betreuung von Angehörigen kann schnell zu einem zeitintensiven Engagement werden und sich über viele Jahre hinziehen. Mit einem Vertrag zwischen den Angehörigen und Ihnen können Anliegen und Ansprüche festgehalten werden. Der Vertrag schafft Klarheit über die Art der Hilfeleistungen und Kosten. Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über Ihre Anliegen.

Weitere Informationen finden Sie im Kapitel "Wenn Angehörige betreiben und pflegen"



FOLGENDE PUNKTE GEHÖREN IN EINEN SCHRIFTLICHEN PFLEGEVERTRAG:

- Beginn und Ende des Pflegeverhältnisses (sowie die Kündigungsfrist)
- Entschädigungen
- Beschreibung der Hilfs- und Pflegeleistungen
- Abwesenheits-Regelungen
- Angaben zu Vollmachten

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

www.neuenhof.ch/aktuelles/unentgeltliche-rechtsauskunft/

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

Pro Senecute AG, Beratungsstelle Baden, Tel. 056 203 40 80

VERGÜNSTIGUNG FÜR PERSONEN MIT TIEFEM EINKOMMEN

Verschiedene Organisationen gewähren Rabatte für Personen mit tiefem Einkommen. Diese Rabatte können auch nach dem Erwerbsleben genutzt werden. Hier finden Sie eine Auswahl an verschiedenen Vergünstigungen.

Ihre Gemeinde kann Sie an weitere Stiftungen verweisen.

Soziale Dienste, Fachbereich KESR, Tel. 056 416 21 48

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

CARITAS SECONDHAND

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

www.caritas-secondhand.ch

CARTONS DU COEUR – LEBENSMITTELHILFE KANTON AARGAU

Freiwillige beliefern Familien und Einzelpersonen im Kanton Aargau, die sich in Notlagen befinden, mit Lebensmitteln.

www.cartonsducoeur-aargau.ch

KULTURLEGI AARGAU

Die KulturLegi ermöglicht Menschen mit einem geringen verfügbaren Einkommen ermässigten Zugang zu Sport-, Kultur- und Bildungsveranstaltungen. Die KulturLegi Aargau ist ein persönlicher, nicht übertragbarer Ausweis mit Foto.



KulturLegi Aargau, Caritas Aargau,
Tel. 062 837 07 48, www.kulturlegi.ch/aargau

PRO SENECTUTE AARGAU

Die Angebote und Dienstleistungen der Pro Senectute Aargau richten sich an Personen ab dem 60. Altersjahr. Ist es Ihnen aus finanziellen Gründen nicht möglich, die Angebote oder Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen, bietet Pro Senectute Aargau grosszügige Vergünstigungen.

ag.prosenectute.ch

Pro Senectute AG, Beratungsstelle Baden, Tel. 056 203 40 80

SCHWEIZERISCHES ROTES KREUZ (SRK) KANTON AARGAU

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Kanton Aargau bietet verschiedene Leistungen mit Rabatten für Personen mit tiefem Einkommen an, zum Beispiel Rotkreuz-Fahrdienst, Rotkreuz-Notruf, Entlastungsdienste Lumicino und Dementia Care, Fahrdienste, Tagesstätte und Tageszentrum.

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Tel. 062 835 70 40, Mail info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/fuer-sie-da

TISCHLEIN DECK DICH

Tischlein deck dich rettet die Lebensmittel vor der Vernichtung und verteilt sie an Menschen in Not.

Die Bezugskarten sind bei Fach- und Beratungsstellen erhältlich wie zum Beispiel bei Pro Senectute Aargau, Sozialdiensten, kirchlichen Sozialdiensten, HEKS, Pro Infirmis usw.

www.tischlein.ch



IHRE GESUNDHEIT

IHRER GESUNDHEIT SORGE TRAGEN

Das Leben hat viele schöne Seiten. Auch wenn sich das Alter bemerkbar macht, kann man seiner Gesundheit Sorge tragen 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. Aber auch neue Beziehungen aufzubauen, vielleicht auch mit Personen aus jüngeren Generationen, tut gut. Abwechslung und anregende Austauschmöglichkeiten halten geistig fit.

Broschüre Gsund und zwäg nach der Pensionierung:
www.ag.ch > Verwaltung > Departement Gesundheit und Soziales > Gesundheit > Gesundheitsförderung und Prävention > Psychische Gesundheit > Materialien zur psychischen Gesundheit > Psychische Gesundheit - Materialien für die breite Öffentlichkeit > Broschüre "Gsund und zwäg nach der Pensionierung"

<https://www.neuenhof.ch/leben/freizeit/vereine/>

Soziale Dienste, Fachbereich KESR, Tel. 056 416 21 48

GESUNDHEITLICHE PROBLEME

STÜRZEN UND UNFÄLLEN VORBEUGEN

Stürze können schlimme Konsequenzen für die Gesundheit haben. Mit steigendem Alter nimmt die Sturzgefahr zu.

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung hat eine Kampagne zur Sturzprävention erarbeitet: "Sicher stehen – sicher gehen". Ratgeber, Übungen, Kurse und Adressen finden Sie unter:
www.sichergehen.ch

Pro Senectute Aargau ist Kampagnen-Partner.
 Pro Senectute AG, Beratungsstelle Baden, Tel. 056 203 40 80
www.ag.prosenectute.ch > Freizeit > Alle Freizeitangebote

Die Rheumaliga ist Kampagnen-Partner.
 Rheumaliga Aargau, Badenerstrasse 585, 8048 Zürich,
 Tel. 044 487 40 00, www.rheumaliga.ch/ag

Der Schweizer Physiotherapie Verband, physioswiss, ist Kampagnen-Partner. www.physioswiss.ch

EINSAMKEIT UND DEPRESSIONEN



Einsamkeit ist eine der Ursachen 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 selber fertig zu werden, wenden Sie sich an folgende Stellen.

Ihr Hausarzt kann Sie beraten und unterstützen.

Pro Senecute AG, Beratungsstelle Baden, Tel. 056 203 40 80

Selbsthilfe Zentrum Aargau. www.selbsthilfe-ag.ch>

Selbsthilfegruppen. Tel. 056 203 00 20, E-Mail

info@selbsthilfezentrum-ag.ch

SUCHT

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?

www.bzbplus.ch (Adressen hier: www.suchtberatung-ags.ch)

GEWALT UND KONFLIKTE

Auch im Alter können Sie Opfer von Gewalt sein oder Konflikte erleben: häusliche Gewalt durch Partnerin, Partner, Kinder oder Pflegende oder Gewalt durch Pflegende in einem Heim.

Bei Konflikten im Gesundheitswesen:

Ombudsstelle Aargau und Patientenstelle. www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch, Tel. 062 823 11 66, E-Mail

patientenstelle-ag-so@hin.ch

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter. www.uba.ch, Tel. 0848 00 13 13, E-Mail info@uba.ch

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 spezialisiert auf die Diagnose von Demenzerkrankungen.

Memory Clinic der PDAG. www.pdag.ch > Für Patientinnen, Patienten und Angehörige > Memory Clinic, Tel. 056 462 21 11

Falls Sie Fragen zur Demenz haben:

Alzheimer Aargau, Tel. 056 406 50 70, www.alz.ch/ag

PCL XL error
Error: IllegalOperatorSequence
Operator: 0xcb
Position: 9947