

Angebote im Bereich ALTER im **1. Quartal 2011** (Februar, März)
geordnet nach Organisationen

Spitex Wettingen:

- Das Ziel des **Angebotes** ist die Förderung und die Unterstützung des "Wohnen zu Hause" für Menschen aller Altersgruppen, die der Betreuung und Pflege bedürfen.
 - **Pflegerische Leistungen:** fachliche Hilfe durch Pflegefachfrauen bei einem Verbandwechsel, Wundversorgung oder einer Injektion zu Hause, bei Verabreichung von Medikamenten oder anderen medizinisch indizierten Situationen. In solchen Fällen bietet die Spitex in Zusammenarbeit mit Ärzten und Ärztinnen medizinische und pflegerische Betreuung an.
 - **Hauswirtschaftliche Leistungen:** Unterstützung bei der Bewältigung der allgemeinen Arbeit im Haushalt für Kranke, Verunfallte, Behinderte und Betagte, bei der körperlichen Grundpflege und beim Aufstehen und Anziehen und beim Essen.
 - **Mahlzeiten-Lieferdienst:** Lieferung von frischen heissen Mahlzeiten für Personen, die von Spitex, Pro Senectute oder einer anderen Organisation im Haushalt Unterstützung erhalten.
 - **Ambulatorium:** Spitex - Klientinnen und - Klienten können auch im Ambulatorium im Spitex - Zentrum an der Rigistrasse behandelt werden.
Erkundigungen unter 056 437 03 90.
 - **Hilfe zur Selbsthilfe:** Beratung, Anleitung und Einbezug von Angehörigen oder Bekannten, Koordination der Zusammenarbeit mit involvierten Diensten.

- **Adresse:** Spitexzentrum, Rigistrasse 10, 5430 Wettingen
- **Erreichbarkeit:** Montag bis Freitag von **08.00 - 11.30 Uhr**
- **Telefonnummer:** **056 437 03 90** (ausserhalb der Öffnungszeiten Telefonbeantworter)
- **E-Mail:** spitex@spitex-wettingen.ch
- **Homepage:** www.spitex-wettingen.ch

1

Alters- und Pflegeheim St. Bernhard

- Das Alters- und Pflegeheim St. Bernhard bietet betagten und pflegebedürftigen Menschen ein Zuhause. Dies im Heim selber und in den zwei Pflegewohnungen.

Veranstaltungen (* vertiefte Informationen über www.st-bernhard.ch oder Tel. 056 437 25 00)

Februar

Mittwoch	02.02.2011	14.30	Stubete mit der Aktivierung	
Mittwoch	16.02.2011	15.00	Singen mit Doris Gassmann	Foyer Pflegeheim
Montag	28.02.2011	19.00 -		
		21.00	Informationsveranstaltung "Umgang mit Demenz" für Angehörige und Mitarbeitende	Saal

März

Montag	07.03.2011	14.45	Fasnachtsball mit Guggemusig	Speisesaal
Dienstag	15.03.2011	15.00	Spielnachmittag mit DTV	Rebstübli
		18.30	Nachtessen freiwillige Mitarbeitende	Saal
Donnerstag	24.03.2011	18.30	Tröttlihit	Trottstübli *
Dienstag	29.03.2011	15.00	Stubete im Café mit Kurt Sager	Café Tröttli

Am Mittwoch 16.03.2011 findet zwischen 10.00 - 16.00 Uhr ein Schuhverkauf im Foyer des Pflegeheimes statt.

Noch offen ist, wann die Bilderausstellung im Foyer Pflegeheim eröffnet. *

- **Adresse Heim:** Alters- und Pflegeheim St. Bernhard, Rebbergstrasse 24, 5430 Wettingen
 - **Telefonnummer:** 056 437 25 00
 - **E-Mail:** info@st-bernhard.ch

 - **Adresse:** Pflegewohnung Bernau, Winernstrasse 18, 5430 Wettingen
 - **Telefonnummer:** 056 437 35 00
 - **E-Mail:** bernaue@st-bernhard.ch

 - **Adresse:** Pflegewohnung Klosterbrüel, Bahnhofstrasse 33a, 5430 Wettingen
 - **Telefonnummer:** 056 437 39 50
 - **E-Mail:** chlosterbrueel@st-bernhard.ch

 - **Homepage:** www.st-bernhard.ch
-

Regionales Pflegezentrum Baden

- Betreuung pflegebedürftiger Menschen jeden Alters, die eine dauernde oder vorübergehende Betreuung benötigen.
- Jeden 2. und 4. Dienstag/Monat ab 11.30 Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren. Voranmeldung notwendig (Tel. 056 203 81 46, Frau Blättler)
- Die Cafeteria ist öffentlich und für alle zugänglich. Bedienung am Buffet.
- Das Pflegezentrum arbeitet auch mit Freiwilligen in der Betreuung und bietet entsprechende Schulungen/Weiterbildungen an.

Veranstaltungen

Februar

Mittwoch	02.02.2011	14.30 - 16.00	Filmvorführung	im Saal
Mittwoch	16.02.2011	14.30 - 16.00	Musik "d'urchige Tösstaler"	im Saal
Mittwoch	23.02.2011	14.30 - 16.00	Clown Adi	im Saal
Samstag	26.02.2011	11.00 - 14.00	öffentlicher Suppentag	Areal, Restaurant

März

Mittwoch	02.03.2011	14.30 - 16.00	Filmvorführung	im Saal
Mittwoch	16.03.2011	14.30 - 16.00	Männerchor Frohsinn Stetten	im Saal
Mittwoch	23.03.2011	14.30 - 16.00	Modeschau	im Saal

Allfällige Änderungen bleiben vorbehalten. Über alle Anlässe, auch solche die noch dazukommen, informiert das RPB ca. 1 Woche vorher mittels Plakat.

- **Adresse:** Regionales Pflegezentrum Baden, Wettingerstrasse, 5400 Baden
- **Telefonnummer:** 056 203 81 11
- **E-Mail:** info@rpb.ch
- **Homepage:** www.rpb.ch

Weitere Angebote des Regionalen Pflegezentrums Baden:

Altersheim St. Anna

- Ein Altersheim mit 21 Plätzen, in dem die Menschen wie in einer Grossfamilie leben, mit eigenem Zimmer.
- **Adresse:** Altersheim St. Anna, Wettingerstrasse, 5400 Baden
- **Telefonnummer:** 056 203 82 70

Pflegemobilien - Vermietung an Externe

- **Vermietung** von verschiedenen **Artikeln** (Pflegebetten, Rollstühle, Rollatoren, Badesitze usw.)
Öffnungszeiten: Mo - Fr 08.00 - 12.00 Uhr / 13.30 - 17.15 Uhr
- **Adresse:** **Regionales Pflegezentrum Baden**, Wettingerstrasse, 5400 Baden
- **Telefonnummer:** **056 203 81 11**

PflegWohnGruppe Cherne Gebenstorf

- Pflege und Betreuung für 8 Personen. Die Bewohnerinnen und Bewohner arbeiten aktiv und bestimmen mit.
- **Adresse:** **PflegWohnGruppe Cherne**, Dorfstrasse 6, 5412 Gebenstorf
- **Telefonnummer:** **056 201 90 60**
- **E-Mail:** pwg-cherne@bluewin.ch

Tages- und Nachtzentrum

- Angebot einer flexiblen Entlastung für pflegende Angehörige: stundenweise, tageweise, mit oder ohne Übernachtung, an Wochenenden (24 Stunden, an 365 Tagen im Jahr)

Geriatrisches Ambulatorium

- Das geriatrische Ambulatorium ist eine medizinische Einrichtung für betagte und gebrechliche Menschen, die zu Hause leben und weiterhin zu Hause bleiben möchten. Durch die ganzheitliche Abklärung der Fähigkeiten und Möglichkeiten kann die Selbständigkeit von Betroffenen gezielt erhalten und gefördert werden. Dabei wird nicht nur aufgezeigt, wie die noch vorhandenen Ressourcen genutzt werden können, sondern auch wie sich Defizite beheben lassen.
- **Dienstleistungen:**
 - Demenzabklärungen
 - Biopsychosoziale Abklärungen
 - Sturzprophylaxe
 - Hilfsmittel zur besseren Gestaltung des Alltags zeigen
 - Entlastungsangebote für Betroffenen und deren Angehörige vermitteln
- **Adresse:** **Geriatrisches Ambulatorium**, RPB, Wettingerstrasse, 5400 Baden
- **Telefonnummer:** **056 203 81 11**
- **E-Mail:** dominik.marti@rpb.ch

3

Angaben für das Regionale Pflegezentrum Baden:

- **Adresse:** **Regionales Pflegezentrum Baden**, Wettingerstrasse, 5400 Baden
 - **Telefonnummer:** **056 203 81 11**
 - **E-Mail:** info@rpb.ch
 - **Homepage:** www.rpb.ch
-

Senioren- und Seniorinnenrat der Region Baden (SRRB)

- Der Senioren- und Seniorinnenrat (SRRB) der Region Baden ist ein Forum für Menschen aus der Region Baden, die an Alters- und Generationenfragen interessiert sind. Er nimmt Bedürfnisse der älteren Menschen wahr und hilft mit, deren soziale Stellung und Lebensqualität zu verbessern. Der SRRB ist eine Organisation älterer Menschen, die ihre Lebenserfahrung und ihr Wissen Jung und Alt, d.h. der ganzen Gesellschaft zur Verfügung stellt.

- Er betreibt aktiv Öffentlichkeitsarbeit und fördert die Kommunikation zwischen den Generationen.
- Der SRRB prüft, auch im Auftrag von Behörden, Institutionen und Organisationen, Angebote und Konzepte für ältere Menschen.
- Er setzt sich ausserdem für die Bildung weiterer Seniorenräte ein.
- Er nimmt im Namen der älteren Bevölkerung an politischen Vernehmlassungen teil.

Die verschiedenen Tätigkeitsfelder:

1. Arbeits- und Gesprächsgruppen

▪ Alters-Alltag und Philosophieren

- Gesprächsgruppe zum Thema Wert- und Sinnfragen im Alter, ausgehend von den eigenen Lebenserfahrungen

Kontakt Catherine Courvoisier 056 222 70 69

▪ Alt und Jung

- Gesprächsgruppe mit dem Ziel, Verbindungen und Verständnis zu schaffen zwischen den Generationen durch Spiel-, Musik- und Tanznachmittage
Gruppe zur Zeit vakant

▪ Gesundheit

- Gesprächsgruppe zum Thema Gesundheitsförderung und Gesundheit im Senioren-Alter. Von der Übersicht über Organisationen und Angebote im Gesundheitsbereich im Bezirk Barden bis zur Bekämpfung der Diskriminierung der Seniorengeneration.

Kontakt Dr. Christoph Heinz 056 221 61 20

▪ Kommunikation

- Thema ist die Öffentlichkeitsarbeit für den SRRB, nach aussen wie nach innen (Kontakt zu Medien, Pflege der Homepage, Verfassung von Mitgliederbriefen usw.).

Kontakt Ursula Gut 056 221 70 79

▪ Literaturgruppen deutsch

- Gemeinsam Lesen und Diskutieren deutschsprachiger Literatur

Kontakt Dr. Hans Jörg Meyer 043 288 03 40
für eine zweite Gruppe Leiter/in gesucht!

▪ The English book Club

- reading and discussing English books

Kontakt Deborah Marolf 056 493 51 58

▪ Französische Literaturgruppe

- Auseinandersetzung mit der zweiten Landessprache der Schweiz

Kontakt Christiane de Senarclens

▪ Migration / Integration

- Diese Gruppe arbeitet mit dem kantonalen Projekt "Mentoring für Jugendliche" zusammen. Ziel ist, spätmigrierten Jugendlichen bei der Integration im Allgemeinen zu unterstützen und sie bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz hilfreich zu begleiten.

Kontakt Peter Lacheta 056 222 72 54

▪ Seniorinnen und Senioren in der Volksschule

- Seniorinnen und Senioren unterstützen als zusätzliche Bezugspersonen die Kinder in ihrem Schulalltag (Förderung, Entlastung der Lehrkräfte, Drei-Generationen-Begegnung).

Kontakt über Vorstand SRRB

▪ Wohnen im Alter

- Gesprächsgruppe (mit Untergruppen) mit dem Ziel, in der Bevölkerung, in Institutionen wie bei Behörden die Sensibilisierung von spezifischen Bedürfnissen beim Wohnen im Alter zu fördern. Aktive Mitarbeit bei der Umsetzung von bestehenden Altersleitbildern (Baden, Ennetbaden).

Kontakt Niklaus Gerber 056 496 17 08

Pro Senectute Aargau

- Pro Senectute ist eine gesamtschweizerisch tätige Organisation, mit eigenständigen Trägerschaften in den Kantonen. Sie ist bekannt als Fachorganisation für Altersfragen und Angebote für ältere Menschen. Sie setzt sich ein für selbstbestimmte, lebens- und lebenswerte Altersjahre für alle sowie für Solidarität zwischen den Generationen.

Die verschiedenen Angebote der Regionalstelle Baden:

1. Dienstleistungs-Angebote

○ Hilfen zu Hause

- Diese Dienste helfen mit, so lange wie möglich in der vertrauten Umgebung zu bleiben. Der Einsatz erfolgt stundenweise, nach Absprache, in der Regel von der gleichen Helferin oder dem gleichen Helfer.
- Folgende Leistungen werden zuhause erbracht:
 - Haushilfedienst
 - Reinigungsdienst
 - Entlastungsdienst
 - Wäschedienst
 - Gartendienst
 - Administrative Hilfe
 - Steuererklärungsdienst
- Der Mahlzeitendienst liefert pasteurisierte und gekühlte Mahlzeiten nach Hause. Personen, die noch gut mobil sind, haben auch die Möglichkeit, die **Mittagstische** zu besuchen. Das gemeinsame Essen vermittelt dabei auch soziale Kontakte.

2. Beratungsangebote

▪ Sozialberatung

- Die unentgeltliche Beratung richtet sich an Menschen ab 60 und deren Bezugspersonen. Sie bietet Unterstützung und Beratung zu verschiedenen Themen in unterschiedlichen Lebenslagen. Die Beratung wird auch zuhause durchgeführt.
- Anlauf- und Beratungsstelle Aargau: Die Anlauf- und Beratungsstelle dient betagten Personen und ihren Angehörigen zur Information über das Angebot der vorhandenen Dienste, zur Beratung und zur Vermittlung der benötigten Dienstleistungen. Zugang über www.info-ag.ch oder **0848 40 80 80** oder beratung@info-ag.ch

3. Freizeitangebote

- **Blockflöten Ensemble** Donnerstag 14.00 Uhr, alle 14 Tage
Treffpunkt: ref. Kirchgemeindehaus Wettingen
Kontakt: Marianne Daglio, 056 222 92 57
- **Gruppo di Lingua Italiana** 2 x monatlich (nach Plan)
Treffpunkt: Kirche St. Anton Wettingen
Kontakt: Anita Gurtner, 056 427 19 49
- **Jassen** Montag 14.00 -17.00 Uhr, wöchentlich
Treffpunkt: ref. Kirchgemeindehaus, Wettingen
Kontakt: Helmut Merkli, 056 426 54 43
- **Schachspielen** Dienstag 14.00 -17.00 Uhr, 2-3 x monatlich
- **Schachunterricht** Dienstag 14.00 -18.00 Uhr, 2 x monatlich
Treffpunkt: Tägerhard Wettingen
Kontakt: Tony Wyss, 056 424 20 57
- **Sonntags-Treff** am 2. Sonntag im Monat (nach Plan)
Treffpunkt: 11.30 Uhr im Restaurant Tägerhard Wettingen
Kontakt: Anita Gurtner, 056 427 19 49
- **Offenes Singen:** Freitag 14.30 -16.00 Uhr, wöchentlich
Treffpunkt: Rathaus-Saal Wettingen
Kontakt: Louis Blunschi, 056 426 77 26

- **Tanznachmittage (für die Region Baden)** Dienstag 14.00 -17.00 Uhr, monatlich (n. Plan)
Treffpunkt: Grand Casino Baden, Au Premier
Kontakt: Erika Schneider, 056 426 45 67

4. Sportangebote

- **Turnen** Dienstag 14.00 - 15.00 Uhr (Pause Jul./Aug.)
Dienstag 15.00 - 16.00 Uhr (Pause Jul./Aug.)
Treffpunkt: Pfarreiheim St. Anton Wettingen
Kontakt: Anita Hofmann, 056 222 97 35
Ursi Egli, 056 222 95 37
- **Turnen** Mittwoch 9.30 - 10.30 Uhr
Treffpunkt: ref. Kirchgemeindehaus, Wettingen
Kontakt: Brigitte Czerwenka, 056 426 66
- **Walking / Jogging** Montag 9.00 - 10.15 Uhr
Treffpunkt: Firma Huba Control, Würenlos (Bahnübergang)
Kontakt: Magdalena Spörri, 056 427 24 15
Albert Greuler, 056 222 88 14
- **Nordic Walking** Dienstag 8.45 - 10.00
Freitag 8.45 - 10.00
Treffpunkt: Firma Huba Control, Würenlos (Bahnübergang)
Kontakt: Magdalena Spörri, 056 427 24 15
Albert Greuter, 056 222 88 14
Dora Dömer, 056 426 65 11
- **Velo fahren** Donnerstag, gemäss Programm
(14-täglich)
Treffpunkt: Parkplatz Terrassenschwimmbad oder gem.
Programm
Kontakt: Kurt Düsel, 056 221 06 18
Hans Dreher, 056 245 37 20
Rolf Meier, 056 427 36 17
Magdalena Spörri, 056 427 24 15
Vreny Widmer, 056 249 25 39
- **Wandern** Freitag, gemäss Programm
Treffpunkt: gemäss Programm
Kontakt: Konrad Müller, 056 491 11 81
Werner Graber, 056 491 21 82
Werner Graber, 056 491 21 82
Marie-Rose Bircher, 056 493 28 06

5. Ferien- und Sportwochen - Angebote

- Gruppenferien, begleitet und betreut von bewährten Ferienleitungen, der persönliche Kontakt hat einen hohen Stellenwert. Alle wesentlichen Leistungen sind im Pauschalpreis inbegriffen.
Weitere Informationen gibt es unter
www.ag.pro-senectute.ch oder info@ag.pro-senectute.ch oder Tel. 056 203 40 80
- Definitionen: Ferienwoche: gemütliche Ferien
Pflegetage: für SeniorInnen mit leichter körperlicher Einschränkung oder leichter Pflegebedürftigkeit
Wanderwoche: täglich kleinere und grössere Wanderungen

6. Pro Senectute Kanton Aargau Kursprogramm

- Neben den regelmässigen Gruppenveranstaltungen bietet Pro Senectute AG auch ein vielfältiges Kursprogramm in vielen Sparten des Lebens an.
Das Kursprogramm kann bei nachfolgender Adresse bezogen werden.

7. Mittagstisch

- Der jeweils am 3. Dienstag im Monat stattfindende Mittagstisch im Hotel Zwysighof wird durch die Pro Senectute betreut. Kosten: Fr. 19.00 ganzes Menü, ohne Getränke
Kontakt Hedy Fitsche 056 426 24 61
- Sonntagstreff für Senioren jeden 2. Sonntag im Monat
mit anschliessendem Spielnachmittag
11.30 Uhr im Restaurant Tägerhard

- **Adresse:** Pro Senectute Baden, Bahnhofstrasse 7, 5400 Baden
 - **Telefonnummer:** 056 203 40 80
 - **E-Mail:** info@ag.pro-senectute.ch
 - **Homepage:** www.ag.pro-senectute.ch
-

Schweizerisches Rotes Kreuz

Regionalstelle Baden

- Das SRK ist eine dynamische Organisation mit humanitärem Auftrag, die sich auf engagierte Freiwilligenarbeit auf allen Ebenen, einen fachlich qualifizierten Mitarbeiterstab und eine effiziente Führung stützt.
Das SRK ist im Inland in den Bereichen Gesundheits- und Sozialwesen, Migrationsarbeit, Not- und Wiederaufbauhilfe tätig. Es erbringt Dienst-, Hilfe-, Bildungs- und Unterstützungsleistungen.

Veranstaltung/Ausflug

zur Zeit keine Meldung

Die verschiedenen Angebote

1. Unterstützende Dienste

- **Rotkreuz Notrufsystem**
Das Notrufsystem des Schweizerischen Roten Kreuzes Aargau gibt älteren, kranken oder behinderten Menschen sowie ihren Angehörigen das gute Gefühl der Sicherheit, dass bei einem Notfall innerhalb des Hauses rasch und zuverlässig Hilfe vor Ort erscheint.
- **Rotkreuz Fahrdienst**
Der Rotkreuz Fahrdienst befördert gesundheitlich beeinträchtigte Mitmenschen zum Arzt, zur Therapie oder zur Behandlung ins Spital. Er steht Personen zur Verfügung, die alleine nicht in der Lage sind, ihre diesbezüglichen Termine wahrzunehmen.
- **Liegendtransport**
Ein spezielles Fahrzeug steht für Patienten und Patientinnen bereit, die liegend transportiert werden müssen, aber während des Transports keiner medizinischen Überwachung bedürfen. Zur persönlichen Betreuung fährt eine Rotkreuz Begleitperson mit.
- **Rotkreuz Schreibdienst**
Der Schreibdienst richtet sich an Personen, die beim inhaltlichen Verstehen und korrekten Verfassen des privaten oder amtlichen Schriftverkehrs Unterstützung benötigen. Die Mitarbeitenden helfen bei Briefen, Formularen, einfachen Verträgen, Kündigungsschreiben oder bei Fragestellungen im Zusammenhang mit Versicherungen, Mietangelegenheiten oder Sozialeinrichtungen.

- **Patientenverfügung SRK**
Eine Patientenverfügung gibt Auskunft, auf welcher Basis medizinische Behandlungsentscheide getroffen werden sollen, falls man nicht mehr in der Lage ist, seine Wünsche selbst kund zu tun. Der Patient, die Patientin hat mit der Verfügung die Gewissheit, dass sein, ihr Wille respektiert wird, die Verfügung vermittelt verlässliche Informationen, wie im Sinne der jeweiligen Person entschieden und gehandelt werden soll.
 - **Beratungen unter:**
 - **Telefon 062 835 70 40**, Frau Rita Erni geschaefsstelle@srk-aargau.ch oder
 - **Adresse:** **Schweizerisches Rotes Kreuz**, Regionalstelle Baden, Mellingerstrasse 22, 5402 Baden
 - **Telefonnummer:** **056 222 33 66**
 - **E-Mail:** srk-baden@srk-aargau.ch
 - **Homepage:** www.srk-aargau.ch
-

Kantonsspital Baden

- **Patientinnen und Patientenberatung**
Die Patienten-/Patientinnen-Beratung des KSB informiert, berät und unterstützt bei der Vorbereitung und Planung des Spitalaustritts, Versicherungs- und Rechtsfragen, Vermittlung und Organisation von Hilfsmitteln, in schwierigen Lebenssituationen.
Die Beratung orientiert sich immer an den Bedürfnissen und den Lebensumständen der Patientinnen und Patienten. Lösungswege werden gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten, mit deren Angehörigen und in enger Zusammenarbeit mit den Pflegefachpersonen, den Ärztinnen, den Ärzten entwickelt.
Zu den üblichen Büroarbeitszeiten von Montag bis Freitag können sich Personen direkt an die Patientenberatung wenden.

10

Nebst den üblichen medizinischen Dienstleistungen bietet das Kantonsspital Baden auch Beratungsleistungen für ambulante Patientinnen und Patienten an. Damit über die Grundversicherung der Krankenkasse abgerechnet werden kann, ist eine Überweisung durch einen Arzt, eine Ärztin notwendig.

- **Ernährungsberatung**
Berät und betreut bei Ernährungsfragen. Das Team besteht aus 5 diplomierten Ernährungsberaterinnen mit fundierten Ausbildung in Ernährungsberatung und Ernährungstherapie. Es sind die Ansprechpersonen für alle Fragen rund um die Ernährung. Wenn keine Überweisung durch einen Arzt, eine Ärztin erfolgt, übernimmt die Grundversicherung der Krankenkasse die Kosten nicht.
Die Ernährungsberatung ist von Montag bis Freitag zu den üblichen Bürozeiten erreichbar.
- **Diabetesberatung**
Die Diabetesberatung berät in allen Fragen rund um den Diabetes, einerseits in der Vermittlung von Wissen über den Diabetes mellitus, andererseits in der Handhabung von Blutzuckermessgeräten und in der Selbstinjektion von Insulin.
Die Diabetesberatung ist von Montag bis Freitag zu den üblichen Büroöffnungszeiten erreichbar.
- **Adresse** **Kantonsspital Baden AG**, 5404 Baden
- **Telefonnummer** Telefonzentrale **056 486 21 11**
- **Homepage** www.kantonsspital.ch
- **Patientinnen- und Patientenberatung**
Leitung/Kontakt **Luzia Wyss 056 486 21 03**

- **Ernährungsberatung**
Kontakt unter Telefon **056 486 23 30**
E-Mail ernaehrung@ksb.ch
 - **Diabetesberatung**
Leitung/Kontakt **Regula Keller 056 486 25 90**
E-Mail diabetesberatung@ksb.ch
-

Kirchen

- **Evangelisch-Reformierte Kirchgemeinde Wettingen - Neuenhof**
 - **Gottesdienste:**
 - in den Kirchen von Wettingen und Neuenhof
jeweils Sonntag von 9.30 Uhr, in Wettingen und Neuenhof
(genaue Informationen durch die Tagespresse)
 - im Regionalen Pflegezentrum Baden
Auskunft unter 056 203 81 11
 - im Altersheim St. Bernhard
Auskunft unter 056 437 25 00
 - in der Alterssiedlung Sonnmatt, Auskunft unter 056 437 30 30
 - in der Alterssiedlung Sulperg, Auskunft unter 056 437 30 30
 - **Veranstaltungen** im ref. Kirchgemeindehaus Wettingen

Mittwoch	23.02.2011	14.30 Uhr	Reise ins Tessin, mit Jean-Luc Oberleitner
Mittwoch	30.03.2011	14.30 Uhr	Konzert des Senioren-Orchesters
 - **Veranstaltungen** im ref. Kirchgemeindehaus in Neuenhof

Dienstag	22.02.2011	14.30 Uhr	Bilder aus Kappadokien, Walter Preisig
----------	------------	-----------	--
 - **Frauen Träff**
Für Frauen ab 50, jeden 2. Donnerstagnachmittag (ausser Schulferien) treffen wir uns im Kirchgemeindehaus Wettingen. Persönliche Kontakte pflegen beim arbeiten an Handarbeiten für den Bazar.
Kontakt: Frau Dora Senn, Utostrasse 58, Wettingen 056 426 73 59
 - **Jassen** für Seniorinnen und Senioren
Jeden Montag von 14.00 - 17.00 Uhr (nicht während Schulferien)
 - **Wir Frauen**
Regelmässige Treffen mit unterhaltsamen und informativen Inhalten (ohne Anmeldung) mit Erika Steiner. Die Treffen finden, wenn nicht anders vermerkt, im Kirchgemeindehaus in Neuenhof statt

Dienstag	01.02.2011	14.00 Uhr	Erzählcafé in Neuenhof, Erika Steiner
Freitag	04.03.2011	19.00 Uhr	Liturgie aus Chile, ref. Kirche Wettingen und ref. Kirchgemeindehaus Neuenhof
Dienstag	08.03 2011	08.30 Uhr	Frauenzmenge in Neuenhof, Erika Steiner
 - **Seniorenferien**
noch nicht fest
 - **Adresse:** **Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Wettingen-Neuenhof,**
Etzelstrasse 22, 5430 Wettingen
 - **Telefonnummer:** **056 437 30 30**
 - **E-Mail:** Pfr. L. Fischer-Lamprecht: lutz.fischer-lamprecht@ref-wett-nhf.ch
SDM Erika Steiner: erika.steiner@ref-wett-nhf.ch
 - **Homepage:** www.ref-wett-nhf.ch
-

Römisch-katholische Kirchgemeinde Wettingen

o Gottesdienste

Regelmässige Gottesdienste in Kirche St. Anton:

Samstag 18.00 Uhr

Sonntag 09.30 Uhr

Mittwoch 09.00 Uhr

in Kapelle: Dienstag 09.00 Uhr

Freitag 18.30 Uhr

Regelmässige Gottesdienste in Kirche St. Sebastian:

Samstag 17.30 Uhr

Sonntag 09.30 Uhr

Dienstag 08.00 Uhr

Mittwoch 09.00 Uhr

Donnerstag 08.00 Uhr

Freitag 08.00 Uhr

Regelmässige Gottesdienste in Klosterkirche Maria Meerstern:

Sonntag 11.00 Uhr

o Veranstaltungen

o "Zukunft Alter" Altersseelsorge Wettingen:

Veranstaltungen und Anlässe für SeniorInnen, für beide Pfarreien und teilweise zusammen mit der reformierten Kirche (detaillierte Angaben entnehmen Sie bitte den Pfarreimitteilungen im "Horizont").

Februar

Dienstag 08.02.2011 14.00 Uhr Begegnung für Trauernde/Verwitwete
Wohnheim Kirchzelg

Donnerstag 10.02.2011 15.00 Uhr SRRB Kino Orient M- eine Stadt sucht einen
Mörder

März

Dienstag 08.03.2011 14.00 Uhr Begegnung für Trauernde/Verwitwete
Forum St. Anton

Donnerstag 10.03.2011 15.00 Uhr SRRB Kino Orient Harold and Maude

Mittwoch 23.03.2011 14.00 Uhr SeniorInnen-Nachmittag St. Anton

Donnerstag 24.03.2011 Wettinger Ausflugsbus
Info und Anmeldung 056 298 11 10

Donnerstag 31.03.2011 14.00 Uhr SeniorInnen-Nachmittag St. Sebastian

▪ Frauengemeinschaft St. Anton

Kontakt Verena Riolo 056 427 10 66

Mittwoch 23.02.11 19.00 Uhr 50. Generalversammlung im Saal

➤ Hinweis: Die Frauengemeinschaft St. Anton feiert 2011 ihr 50-jähriges Bestehen. Für die Festzeitschrift werden Erlebnisberichte, Fotos und andere Zeitzeugnisse gesucht. Bitte beachtet die Hinweise im Horizont.

Kontakt: Verena Riolo 056 427 10 66

▪ Frauengemeinschaft St. Sebastian

Kontakt Ruth Abrecht 056 426 93 04

▪ Landfrauenverein Wettingen

Kontakt Daniela Senn 056 426 33 66

Susanne Meier 056 427 41 27

- **Mittagstische**
 - 1. Dienstag/Monat jeweils um 11.30 Uhr
Restaurant Sonne
 - 2. Dienstag/Monat Reg. Pflegezentrum Baden (SeelsorgerIn anwesend)
 - 3. Dienstag/Monat Restaurant Zwysighof (**betreut durch Pro Senectute**)
 - 4. Dienstag/Monat Reg. Pflegezentrum Baden (SeelsorgerIn anwesend)
 - Kontakt Rita Maria Amschler 056 437 08 49
Dienstag und Donnerstag

- **Freizeit St. Anton**
Café Forum, Zentralstrasse 59, 5430 Wettingen
Öffnungszeiten:
 - Montag geschlossen
 - Dienstag 14.00 Uhr - 23.00 Uhr
 - Mittwoch 09.00 Uhr - 11.00 Uhr und 14.00 Uhr - 23.00 Uhr
 - Donnerstag 14.00 Uhr - 23.00 Uhr
 - Freitag und Samstag geschlossen
 - Sonntag 10.00 Uhr - 14.30 Uhr (ausgenommen Schulferien)
 - Kontakt: Jeanette Ebner 056 437 08 44

- **Adresse St. Anton:** **Pfarramt St. Anton**, Antoniusstrasse 12, 5430 Wettingen
- **Telefonnummer:** **056 437 08 44**
- **E-Mail:** st.anton@kath-wettingen.ch

- **Adresse St. Sebastian:** **Pfarramt St. Sebastian**, Scharthenstrasse 155, 5430 Wettingen
- **Telefonnummer:** **056 437 08 57** oder **056 437 08 54**
- **E-Mail:** st.sebastian@kath-wettingen.ch

- **Altersseelsorge E-Mail:** ritamaria.amschler@kath-wettingen.ch
- **Telefonnummer** **056 437 08 49**
- **Homepage:** www.kath-wettingen.ch

Christkatholische Kirchgemeinde Baden-Brugg-Wettingen

- **Gottesdienste**
Die Gottesdienste werden in der **Klosterkirche Wettingen** gefeiert:
 - Sonntagsmesse 09.30 Uhr jeweils Sonntag
 - Sonntag 10.30 Uhr ök. Gottesdienst, ref. Kirche Zurzach
 - **Veranstaltung** keine Meldungen
 - Unregelmässige Nachmittagstreffen der älteren Mitglieder im Foyer altes Pfarrhaus (Klosterkirche Wettingen)
 - Kontakt Pfr. Wolfgang Kunicki 062 893 08 46
 - Frauengruppe
Die Gruppe trifft sich einmal im Quartal zu unterschiedlichen Aktivitäten zB. Ausflüge, Vorträge für Frauen, Geselliges usw.
 - Kontakt Clara Kunicki 062 893 08 46
- (Details zu den einzelnen Aktivitäten sind unter Tel. 062 893 08 48 oder aus dem Gemeindeblatt zu erhalten.)

- **Adresse** **Christkatholisches Pfarramt**, Talstrasse 17, 5105 Auenstein-Au
 - **Telefonnummer** **062 893 08 46**
 - **E-Mail** baden-brugg@christkath.ch
 - **Homepage:** <http://www.christkath.ch/baden-brugg>
-

- **Telefonnummer** **056 406 50 70**
 - **E-Mail** info.ag@alz.ch
 - **Homepage** www.alz.ch/ag
-

Caritas Aargau

- **Meine persönliche Patientenverfügung**
Leider sind keine mehr Kurse verfügbar. Fragen dazu können aber an
B. Vogel Telefon 0848 419 419
Montag bis Freitag 08.15 - 11.45 und 13.45 - 17.00 Uhr
gerichtet werden.
 - **Kontakt** **Caritas Aargau** Postfach 2432 5001 Aarau
Frau Regula Kuhn-Somm
 - **Telefonnummer** **062 822 90 10**
 - **E-Mail** rk@caritas-aargau.ch
 - **Homepage** www.caritas-aargau.ch
-

HOPE Christliches Sozialwerk

- HOPE, Christliches Sozialwerk, ist ein Verein mit biblisch christlichem Hintergrund. Unsere Aufgabe ist es, sozial benachteiligte Menschen oder Menschen in Krisensituationen aufzufangen, zu begleiten und zu unterstützen.
 - **Angebote**
 - Begegnung:
Das Restaurant an der Stadtturmstrasse 16 in Baden ist geöffnet von 09.00 - 15.00 Uhr. Es bietet über Mittag sehr günstige komplette Menüs an.
Der Freitagabend von 19.00 - 23.00 Uhr, wie ab 1. September 2010 erneut der
Sonntagnachmittag von 15.00 - 19.00 Uhr, ist der Gemeinschaft gewidmet mit Spiel und
Gesprächen für einsame Menschen oder für Personen in schwierigen Situationen.
 - Betreuen:
Besuchsdienst und Begleitung
 - Beschäftigen:
Freitag von 14.00 - 16.00 Uhr Strickgruppe
Donnerstag von 14.00 - 17.00 Uhr Karten basteln zum Verkauf
Gesucht sind ältere rüstige Menschen zur freiwilligen Mitarbeit in der Küche.
 - **Kontakt** **HOPE** Christliches Sozialwerk, Stadtturmstrasse 16, 5400 Baden
Daniela Fleischmann,
 - **Telefonnummer** **056 221 84 64**
 - **E-Mail** daniela.fleischmann@hope-baden.ch
 - **Homepage** www.hope-baden.ch
-

TIXI Aargau - Fahrdienst für behinderte und betagte Menschen

- Der Fahrdienst erleichtert behinderten, betagten oder blinden Menschen, die ohne Hilfe keine öffentlichen Verkehrsmittel benutzen können, die Integration ins gesellschaftliche Leben und fördert die Pflege sozialer Kontakte. Vom Besuch bei Freunden bis zur Teilnahme an kulturellen Anlässen.
- Die Kosten einer Fahrt sollen nicht wesentlich teurer sein als die Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Fahrzeiten:	Montag - Freitag	08.00 - 23.30 Uhr
	Samstag/Sonntag/Feiertage	10.30 - 23.30 Uhr
Öffnungszeiten Zentrale:	Montag - Freitag (ausser Dienstag)	08.00 - 12.00 Uhr 13.30 - 17.00 Uhr
Reservation:	056 406 13 63	

- **Kontakt** **Verein TIXI Aargau**
Almuesenacherstrasse 4
5506 Mägenwil
 - **Telefonnummer** **056 406 13 63**
 - **E-Mail** mail@tixi-ag.ch
 - **Homepage** www.tixi-ag.ch
-

Weitere Angebote

TAO-Sitzgruppe Wettingen, Zen-Meditation

- Der Übungsweg zum Erwachen im Hier und Jetzt kann von allen beschritten werden. Die TAO-Sitzgruppe Wettingen praktiziert Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen.
Die regelmässigen Treffen finden zentral in Wettingen statt.
Treffen jeden Freitagabend 20.00 Uhr - 21.30 Uhr
(ausgenommen Schulferien und Feiertage)

- **Kontakt** **Herbert Eberle**
 - **Telefonnummer** **056 426 65 54**
 - **E-Mail** herbert.eberle@gmx.ch
 - **Homepage** www.tao-sitzgruppe.ch.vu/
-

16

Deep groove - Rhythmus bewegt die über 60 jährigen

- Rhythmusarbeit mit dem eigenen Körper, der Stimme sowie mit einfachen Rhythmusinstrumenten und Trommeln
- rhythmische Aktivierung, Zuwachs an Vitalität und Lebensfreude
- Willkommen an diesem Kurs sind alle, ungeachtet von Vorerfahrung und körperlicher Befindlichkeit
- Angebot des Kurses:
9 Termine vom Mittwoch 20.10.10 bis 15.12.10. Schnuppern am 20.10. ist möglich.
Eine Fortsetzung des Kurses beginnt am 05.01.2011
Inhalt: Rhythmisch in Bewegung kommen mit Drumcircle, Taketina, Instrumental-ensemble, Liedern und Bodypercussion.
Ort: Etzelmat 1, Wettingen, Raum "Atem und Rhythmus"
Kosten: Fr. 315.-- für 9 Termine (Ermässigungen möglich), Schnuppern Fr. 35.--
Auskunft und Anmeldung bei der Kontaktadresse.

- **Kontakt** **Martin Muntwyler**, Auhaldenstrasse 17c, 5300 Enneturgi
 - **Telefonnummer** **056 288 14 02**
 - **E-Mail** info@deep-groove.ch
 - **Homepage** www.deep-groove.ch
-

Quartiervereine in Wettingen

Alle Quartiervereine haben zum Ziel, die Lebensqualität und die Wohnlichkeit in den Quartieren zu erhalten und zu fördern. Dazu gehört ein gut nachbarschaftliches Zusammenleben und die gegenseitige Unterstützung in persönlich schwierigen Zeiten. Darum nehmen die Quartiervereine in dieser Liste eine wichtige Funktion war.

Besonders ältere und alte Menschen sind auf eine funktionierende Nachbarschaftshilfe angewiesen, sei es beim alltäglichen Leben oder besonders im Krankheitsfall.

- **Quartierverein Langenstein-Altenburg**

Umfasst das Gebiet Langenstein und Altenburg. Organisiert zahlreiche kulturelle und gesellschaftliche Veranstaltungen und fördert Projekte.

- **Postadresse** Quartierverein Langenstein-Altenburg, Postfach 317, 5430 Wettingen
 - **Telefonnummer** 056 427 49 69
 - **Kontakt** Dominique Eliane Girod
 - **E-Mail** girod@designer.ch
 - **Mitgliedschaft** Fr. 10.-- pro Person, Fr. 20.-- pro Ehepaar
-

- **Quartierverein Lägern**

Umfasst das Gebiet des Lägernhanges bis zur Schartenstrasse und deren Verlängerung nach Osten.

- **Postadresse** Quartierverein Lägern, Barbara Humbel, Vordere Höhenstrasse 29, 5430 Wettingen
 - **Telefonnummer** 056 427 24 84
 - **Kontakt** Barbara Humbel
 - **E-Mail** qvlaegern@gmx.ch
 - **Mitgliedschaft** Fr. 15.-- Einzelmitgliedschaft, Fr. 20.-- Familien/Paare
-

- **Quartierverein Wettingen Dorf**

Umfasst das Gebiet Dorf, Unterdorf und Oberdorf.

Anlässe

Freitag 25.02.11 Besichtigung Sternwarte Rümlang
(Verschiebedatum 11.03.11)

- **Postadresse** Quartierverein Wettingen Dorf, c/o René Wyss, Bifangstrasse 23, 5430 Wettingen
 - **Telefonnummer** 078 605 18 68
 - **Kontakt** René Wyss
 - **E-Mail** info@qv-wettingen-dorf.ch
 - **Homepage** www.qv-wettingen-dorf.ch
 - **Mitgliedschaft** Einzel Fr. 20.--, Paare und Familien Fr. 30.—
-

- **Quartierverein Wettingen-Kloster**

- **Postadresse** Quartierverein Wettingen-Kloster, Postfach, 5430 Wettingen 1
 - **Telefonnummer** 056 426 81 19
 - **Kontakt** Paul Mosimann, interim
 - **E-Mail** paul.r.mosimann@bluewin.ch
 - **Mitgliedschaft** Pro Person Fr. 15.--, Ehepaare Fr. 20.—
-

- **Quartierverein Schöpflihuse**

Umfasst die Liegenschaften Tägerhardstrasse Nord, Heckenweg, Rudolf-Funkstrasse, Bernastrasse Ost, Tödistrasse Süd

- **Postadresse** Quartierverein Schöpflihuse, Tägerhardstrasse 41, 5430 Wettingen
- **Telefonnummer** 056 426 66 60
- **Kontakt** Christian Sommerhalder
- **E-Mail** info@schoepflihuse.ch

- **Homepage** www.schoepflihuse.ch
 - **Mitgliedschaft**
Aktiv- wie Passivmitgliedschaft möglich. (Ein Recht auf Aufnahme besteht nicht.)
-

Krebsliga Aargau

Die Beratungsstelle **Baden** der Krebsliga Aargau bietet eine Informations- und Diskussionsrunde für Betroffene und Angehörige an. Zur körperlich anstrengenden Behandlung der Betroffenen kommt die psychische Belastung aller Beteiligten dazu, tauchen schwierige spirituelle Fragen auf - was ist wichtig, was macht den Sinn des Lebens aus.

Themen der Infotreffen in Baden, die **jeweils am Mittwochnachmittag** stattfinden:

Mittwoch	02.02.2011	16.00 Uhr	Was bedeutet Krebs für die Partnerschaft?
Mittwoch	02.03.2011	16.00 Uhr	Raffinierte Kopfbedeckungen
Mittwoch	06.04.2011	16.00 Uhr	Ängste und Verspannungen. Wie lösen?
Mittwoch	04.05.2011	16.00 Uhr	Wie prägt Krebserkrankung die finanzielle Situation?
Mittwoch	01.06.2011	16.00 Uhr	Nebenwirkungen bei Krebstherapien
Mittwoch	06.07.2011	16.00 Uhr	Alternative, komplementäre Methoden bei Krebs
Mittwoch	02.09.2011	16.00 Uhr	Wie mit Kindern über Krebs reden?
Mittwoch	05.10.2011	16.00 Uhr	Diagnose Brustkrebs: Wie weiter?
Mittwoch	02.11.2011	16.00 Uhr	Patientenverfügung: Nutzen für mich, mein Umfeld
Mittwoch	07.12.2011	16.00 Uhr	Krebserkrankung: eine seelische Herausforderung

nicht nur für, aber vor allem für Männer:

Dienstag 07.06.2011 18.00 Uhr Prostatakrebs: Fragen und Information
- im **Kantonsspital Aarau, Tellstrasse 15, Cafeteria im Haus 40**

18

Als Dienstleistungen bietet die Krebsliga Aargau **Sozialberatung** und **Gesprächs- und Selbsthilfegruppen** an. Informationen bei untenstehender Adresse.

- Gesprächsgruppe für Angehörige in Baden
jeweils jeden vierten Dienstag des Monats 14.00 - 16.00 Uhr
- Gesprächsgruppe krebsbetroffener Frauen in Baden
jeweils jeden dritten Mittwoch des Monats 14.00 - 16.00 Uhr

In Zusammenarbeit mit der lokalen Spitexorganisation bietet auch die **Ambulante Onkologiepflege** ihre Leistungen an.

- **Postadresse** **Krebsliga Aargau**, Schwertstrasse 4, 5400 Baden
 - **Telefonnummer** **056 210 47 50**
 - **Kontakt** unter obiger Telefonnummer
 - **E-Mail** admin@krebsliga-aargau.ch
 - **Homepage** www.krebsliga-aargau.ch
-

Procap Schweizerischer Invaliden-Verband

Der Rechtsdienst der Procap setzt sich mit den Möglichkeiten der Alterspensionierung von Menschen mit Behinderung auseinander und informiert über die Auswirkungen auf die Leistungen der Invalidenversicherung (IV) und anderen Sozialversicherungen. Ebenso bietet Procap auch gute Hinweise für das Wohnen mit einer Behinderung an.

- **Postadresse** **Procap** Schweizerischer Invaliden-Verband, Frobürgstrasse 4, Postfach, 4601 Olten
- **Telefonnummer** **062 206 88 88**

- **Kontakt** unter obiger Telefonnummer
 - **E-Mail** zentrasekretariat@procap.ch
 - **Homepage** www.procap.ch
-

Selbsthilfezentrum Aargau

Das SelbsthilfeZentrum Aargau ist die Informations- und Beratungsstelle rund ums Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen im Kanton Aargau. Bei uns sind 125 Aargauer Gruppen registriert, deren Kontaktadressen wir gerne vermitteln.

Das Angebot umfasst

- Information und Beratung rund ums Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen im Kanton Aargau
- Vermittlung von Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen
- Beratung bestehender Selbsthilfegruppen
- Informations- und Weiterbildungsveranstaltungen

Unter der Selbsthilfegruppen befinden sich auch viele für Seniorinnen und Senioren, mit den vielfältigsten Themen.

- **Postadresse** **SelbsthilfeZentrum Aargau, Rütistrasse 3 A, 5400 Baden**
 - **Telefonnummer** **056 203 00 20**
 - **Kontakt** unter obiger Telefonnummer
 - **erreichbar** Dienstag 08.00 - 12.00 Uhr, Donnerstag 08.00 - 12.00 Uhr
 - **E-Mail** info@selbsthilfezentrum-aargau.ch
 - **Homepage** www.selbsthilfezentrum-aargau.ch
-

??

Fehlt Ihr Angebot in dieser Liste?

Bitte melden Sie sich bei:

Fachstelle für Altersfragen und Freiwilligenarbeit, Tel. 056 437 38 08

hansjuerg.rohner@wettingen.ch