GEMEINDE
Würenlingen

Älter werden in Würenlingen

Informationsbroschüre für die Bevölkerung 60plus



2026

Vorwort

Liebe Seniorinnen und Senioren

Jedes Lebensalter hat seine eigenen Schwierigkeiten, Herausforderungen aber auch schönen Seiten. Erinnern Sie sich noch an Ihre Jugendzeit? Sie gehören zu einer Generation, in deren Lebenszeit sich die Welt fundamental verändert hat. Was heute selbstverständlich ist, hätten Sie sich damals wohl kaum träumen lassen. Sie hatten vielleicht Brieffreunde, haben das Sackgeld gespart für ein Heft vom Kiosk oder ein dickes Buch aus der Bibliothek nach Hause getragen, um die Welt kennenzulernen. Heute haben Sie den Anschluss an die Welt sozusagen im Hosensack oder in der Handtasche in Form eines Smartphones.

Nun treten Sie ins Seniorenalter ein. Und obwohl Sie bestimmt – mehr oder weniger gut – an die moderne Technik und Möglichkeiten von heute gewohnt sind, stehen immer wieder Herausforderungen an. Und vielleicht ist man manchmal froh, Hilfe zu erhalten. Gut möglich, dass Sie noch sehr vital unterwegs sind, noch voll im Berufsleben engagiert, oder die neue Freiheit im Pensionsalter geniessen; aber vielleicht ist der Alltag schon schwieriger geworden und Sie sind oft allein und langsam unterwegs. Dann ist diese Broschüre hoffentlich hilfreich: Eine Sammlung von Adressen und Infos soll Ihnen in jeder Lebenslage Auskunft geben, wohin Sie sich am besten wenden, wenn Sie Hilfe benötigen, oder was man sonst noch so beachten sollte.

Falls diese Infos Sie momentan noch nicht interessieren, dann legen Sie dieses Heft einfach zur Seite, für später.

Ihr Seniorenrat Würenlingen

60plus Seniorenrat
www.senioren-wuerenlingen.ch

Inhalt

Vorwort 2
Ihre Finanzen 4
AHV – Alters- und Hinterlassenen-Versicherung 4
Vorbereitung auf die Pension 5
Krankenkasse 5
Pflege zu Hause oder im Heim 6
Ergänzungsleitungen – wenn die Rente nicht reicht 8
Hilflosenentschädigung 9
Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau 10
Entschädigung für pflegende Angehörige 11
Vergünstigung für Personen mit tiefem Einkommen 13
Vollmacht – rechtliche Vertretung 16
Ihre Rechte 16
KESB - Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde 16
Patientenverfügung – Ihr Wille bis am Ende 17
Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit 19
Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau 20
Testament – Regelung für Nach dem Tod 20
Todesfall 21
Ihre Gesundheit 23
Ihrer Gesundheit Sorge tragen 23
Gesundheitliche Probleme 23
Teilhaben 26
Kurse und Veranstaltungen 26
Freiwillig tätig sein 26
Möglichst lange zu Hause bleiben 28
Ihre Wohnung anpassen oder umziehen 28
Sicherheit 28
Pflege zu Hause - Spitex 29
Unterstützung im Haushalt 30
Unterstützung im Haus und im Garten - Freiwilligenarbeit 31
Zu Hause essen ohne zu kochen - Mahlzeitendienste 31
Mobil sein - Fahrdienste 33
Nicht alleine sein - Besuchsdienste 34
Hilfe beim Administrativen 35
Wenn Angehörige betreuen oder pflegen 36
Für sie als gepflegte/betreute Person 36
Für den pflegenden und betreuenden Angehörigen 37
Entlastungsmöglichkeiten 39

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 Erreichen des Referenzalters müssen sie sich anmelden. Das Referenzalter für Frauen bis Jahrgang 1960 liegt bei 64 Jahren. Für Frauen des Jahrgangs 1961 liegt es bei 64 Jahren und 3 Monaten, für Frauen des Jahrgangs 1962 bei 64 Jahren und 6 Monaten, für Frauen des Jahrgangs 1963 bei 64 Jahren und 9 Monaten und für Frauen ab Jahrgang 1964 liegt das Referenzalter, wie bei den Männern, bei 65 Jahren.

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.

Weitere Informationen

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

Kontakt

> Abteilung Finanzen, Dorfstrasse 13, 5303 Würenlingen, Tel. 056 297 15 30, **finanzen@wuerenlingen.ch**

Vorbereitung auf die Pension

Pensionierung

Für die Planung der Pensionierung bietet Pro Senectute den Ratgeber «Gut vorbereitet in die Pension – Ratgeber für die finanzielle Vorsorge» an.

Weitere Informationen

> **www.ag.prosenectute.ch** > Dienstleistungen > Beratung > Pensionierungsvorbereitung

Kontakt

> Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80, **baden@ag.prosenectute.ch**

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.

Weitere Informationen

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

Kontakt

> Abteilung Finanzen, Dorfstrasse 13, 5303 Würenlingen, Tel. 056 297 15 30, **finanzen@wuerenlingen.ch**
> Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80, **baden@ag.prosenectute.ch**

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.

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

Pflegen Sie Angehörige? Klären Sie die Möglichkeiten für eine Anstellung bei der Spitex.

Kontakt

> Spitex Limmat Aare Reuss AG (LAR), Steigstrasse 20, 5417 Untersiggenthal, Tel. 056 203 56 00,
> Oder Spitex LAR Carepoint, Stadtturmstrasse 24, 5400 Baden **info@spitex-lar.ch**, **www.spitex-lar.ch**

Betreutes Wohnen

22 attraktive 1.5 und 2.5 Zimmerwohnungen stehen im Wohnen am Sonnenberg zur Verfügung.

Im Zentrum stehen das selbständige Leben, die bedarfsgerechte Unterstützung, ein interessantes soziales Umfeld, ein Notfalldienst rund um die Uhr und die bevorzugte Aufnahme ins Pflegeheim.

Kontakt

> WirnaVita AG, Alters- und Pflegeheim, Baderweg 1, 5303 Würenlingen, Tel. 056 297 12 00, **office@wirnavita.ch**, **www.wirnavita.ch**

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.

Kontakt

> WirnaVita AG, Alters- und Pflegeheim, Baderweg 1, 5303 Würenlingen, Tel. 056 297 12 00, **office@wirnavita.ch**, **www.wirnavita.ch**

Ergänzungsleitungen – 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.

Weitere Informationen

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

Kontakt

> Abteilung Finanzen, Dorfstrasse 13, 5303 Würenlingen, Tel. 056 297 15 30, **finanzen@wuerenlingen.ch**
> Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80, **baden@ag.prosenectute.ch**

Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten

Zusätzlich zu den jährlichen Leistungen können nicht gedeckte Krankheitskosten und Behinderungskosten rückerstattet werden. Dies umfasst auf 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.

Weitere Informationen

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

Kontakt

> Abteilung Finanzen, Dorfstrasse 13, 5303 Würenlingen, Tel. 056 297 15 30, **finanzen@wuerenlingen.ch**
> Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80, **baden@ag.prosenectute.ch**

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.

Weitere Informationen

> **www.sva-ag.ch** > Private > Ihre Pensionierung > Nach der Pensionierung > Hilflosenentschädigung AHV
> Das Formular erhalten Sie bei der SVA-Gemeindezweigstelle, Abteilung Finanzen Würenlingen. Bitte füllen Sie das Formular zuerst selbst und dann noch mit Ihrem Arzt aus.

Kontakt

Abteilung Finanzen, Dorfstrasse 13, 5303 Würenlingen, Tel. 056 297 15 30, **finanzen@wuerenlingen.ch**

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.

Weitere Informationen

> **www.ag.prosenectute.ch** > Beratung > Finanzen

Kontakt

> Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80, **baden@ag.prosenectute.ch**

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

Weitere Informationen

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

Kontakt

> Abteilung Finanzen, Dorfstrasse 13, 5303 Würenlingen, Tel. 056 297 15 30, **finanzen@wuerenlingen.ch**

Anstellung bei der Spitex

Wenn Sie Angehörige pflegen und so die Arbeit einer Spitex verrichten, gibt es die Möglichkeit, eine kurze Ausbildung beim schweizerischen roten Kreuz zu absolvieren. Die ermöglicht es der Spitex, Sie als Pflegekraft für ihre Angehörigen anzustellen.

Kontakt

> Spitex Limmat Aare Reuss AG, Steigstrasse 20, 5417 Untersiggenthal, Tel. 056 203 56 00, **info@spitex-lar.ch**, **www.spitex-lar.ch**

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 betreuen 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

Weitere Informationen

> **www.ag.prosenectute.ch** > Beratung > Gesundheit > Betreuungs- und Pflegevertrag
> Unentgeltliche Rechtsauskunft des Aargauischen Anwaltsverbandes
  > jeden letzten Dienstag im Monat von 17.30 - 18.30 Uhr im Gemeindehaus Obersiggenthal, Landstrasse 134 a, 5415 Nussbaumen im Zimmer 207
  > jeweils am Dienstag, Stadthaus Baden, Rathausgasse 1, 5400 Baden im Sitzungszimmer Steuern im 2. Stock zwischen 12.00 - 13.00 Uhr. Die Beratungsstelle ist unter folgender Telefonnummer erreichbar: 056 203 40 80

Kontakt

> Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80, **baden@ag.prosenectute.ch**

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.

Weitere Informationen

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

Kontakt

> Gemeindeverbandverband Jugend-, Familien- und Seniorenberatung, Soziale Dienste Region Baden, Täfernstrasse 7a, 5405 Baden-Dättwil, Tel. 056 210 43 45, **jfb-regionbaden@jfbb.ch**

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.

Weitere Informationen

> **www.caritas-aargau.ch/caritas-secondhand**

Hand und Herz

In der Lebensmittelabgabestelle der FEG in Kleindöttingen erhalten Bezugsberechtigte zweimal in der Woche günstige Lebensmittel. Die Kleiderstube ist einmal pro Monat offen.

Weitere Informationen

> www.feg-unteresaaretal.ch/angebote/lebenslagen/hand-herz-lebensmittelabgabe

Cartons du Coeur – Lebenmittelhilfe Kanton Aargau

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

Weitere Informationen
> **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.

Kontakt
> 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.

Weitere Informationen
> **www.ag.prosenectute.ch**

Kontakt
> Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80, **baden@ag.prosenectute.ch**

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.

Kontakt

> Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Tel. 062 835 70 40, **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 JFB, Pro Senectute Aargau, Sozialdiensten, kirchlichen Sozialdiensten, HEKS, Pro Infirmis usw.

Weitere Informationen

> **www.tischlein.ch**

Too Good To Go

Sind Sie oft online und geübt mit den digitalen Medien: In der App «TooGoodToGo» bieten mehrere Geschäfte in Würenlingen die verderblichen Waren zu einem günstigeren Preis an kurz vor Ladenschluss.

Weitere Informationen

> **www.toogoodtogo.com**

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 dauert bis zum Tod und ersetzt den Vorsorgeauftrag nicht.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 32 bis Artikel 40 Obligationenrecht OR

Weitere Informationen

> Kanton Aargau, „Eigene Vorsorge“, mit einer Mustervollmacht **www.ag.ch** > Soziales und 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 - Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde

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.

Weitere Informationen

> **www.ag.ch** > Über uns > Gerichte Kanton Aargau > Organisation > Familiengerichte als KESB

Kontakt

> Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde, Bezirksgericht Baden, Mellingerstrasse 2a, 5400 Baden, Tel. 056 200 13 13

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

Weitere Informationen

> Kanton Aargau, "Eigene Vorsorge", **www.ag.ch** > Soziales und Gesellschaft > Kindes- und Erwachsenenschutz > Erwachsene > Eigene Vorsorge > Patientenverfügung

Patientenverfügung – FMH

Die FMH (Berufsverband der Schweizer Ärzteschaft) und die Schweizerische Akademie der Medizinischen Wissenschaften (SAMW) stellen Patientinnen und Patienten eine Patientenverfügung in zwei Varianten (ausführliche Version und Kurzversion) sowie eine Hinweiskarte fürs Portemonnaie kostenlos zur Verfügung.

Weitere Informationen

> **www.fmh.ch/dienstleistungen/recht/patientenverfuegung.cfm**

Kontakt

> FMH Generalsekretariat, Elfenstrasse 18, Postfach, 3000 Bern 16, Tel. 031 359 11 11, **info@fmh.ch**

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.

Weitere Informationen

> **www.redcross.ch/de/unser-angebot/vorsorge-und-nachlassplanung/patientenverfuegung**

Kontakt

> SRK Kanton Aargau, Patientenverfügung SRK / Vorsorge, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau, 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, Anleitung zur Errichtung eines Testaments und einen persönlichen Vorsorgeausweis. Der Docupass ist kostenpflichtig, die Beratung kostenlos.

Weitere Informationen

> **www.ag.prosenectute.ch** > Shop > Docupass – Meine Bestimmung

Kontakt

> Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80, **baden@ag.prosenectute.ch**

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 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.

Es ist ratsam, die von Ihnen benannte Person vorab über den Vorsorgeauftrag zu informieren, damit sie deren Einverständnis einholen können.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 360 bis Artikel 369 Zivilgesetzbuch ZGB

Weitere Informationen

> Kanton Aargau, „Eigene Vorsorge“: **www.ag.ch** > Themen > Soziales und Gesellschaft > Kindes- und Erwachsenenschutz > Erwachsene > Eigene Vorsorge > Vorsorgeauftrag

> **www.ag.prosenectute.ch** > Shop > Docupass – Meine Bestimmung

Kontakt

> Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80, **baden@ag.prosenectute.ch**

> Zivilstandskreis Baden, Oberstadtstrasse 4, 5400 Baden, Tel. 056 200 84 30, **zivilstandskreis@baden.ch**

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 die Patientenstelle oder die spezifische Ombudsstelle. Die Patientenstelle arbeitet neutral, unabhängig, vertraulich und kostenlos.

Kontakt

> Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau, Schachenallee 29 C, 5000 Aarau, Tel. 062 823 11 66, **patientenstelle-ag-so@hin.ch**, **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 beurkundet werden. Erbverträge müssen ebenfalls notariell beurkundet werden. Ein Notar kann Sie beim Verfassen des Testaments oder eines Erbvertrags unterstützen.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 457ff. Zivilgesetzbuch ZGB

Weitere Informationen

> Die Gemeinden im Kanton Aargau bieten die Möglichkeit einer unentgeltlichen Beratung. **www.anwaltsverband-ag.ch** > Rechtsauskunft Tel. 062 823 40 50
> Unentgeltliche Rechtsauskunft des Aargauischen Anwaltsverbandes

- jeden letzten Dienstag im Monat von 17.30 - 18.30 Uhr im Gemeindehaus Obersiggenthal, Landstrasse 134 a, 5415 Nussbaumen im Zimmer 207
- jeweils am Dienstag, Stadthaus Baden, Rathausgasse 1, 5400 Baden im Sitzungszimmer Steuern im 2. Stock zwischen 12.00 - 13.00 Uhr. Die Beratungsstelle ist unter folgender Telefonnummer erreichbar: 056 203 40 80

Todesfall

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.
Haben Sie Vorstellungen wie Ihre Beisetzung stattfinden soll? Oder möchten Sie einfach die schweren Entscheidungen Ihren Angehörigen abnehmen? Die Gemeinde Würenlingen hat ein Dokument erstellt, welches ausgefüllt und bei der Gemeindekanzlei abgegeben werden kann. Natürlich besteht auch die Möglichkeit Ihre Wünsche den Angehörigen mitzuteilen.
Das Bestattungsamt Würenlingen hat eine Wegleitung für die Angehörigen erarbeitet, die den Angehörigen in dieser schwierigen Situation bei den notwendigen Schritten eine Hilfe bieten soll. Die Wegleitung enthält Informationen über die Erledigung der notwendigen Formalitäten und der Organisation der Bestattung. Nach dem Eintritt eines Todesfalles müssen die Angehörigen einige wichtige Vorkehrungen treffen, die sofort zu erledigen sind. Sehr hilfreich ist dabei, wenn eine Person Aufzeichnungen über ihre Bestattungswünsche, ihre Verbindungen zu Banken, Versicherungen, Vereinen usw. hinterlassen hat.

Für die Bestattungswünsche besteht die Möglichkeit ein Dokument auszufüllen.

Weitere Informationen

Kanton Aargau, „Todesfall“ **www.ag.ch** > Soziales und Gesellschaft > Persönliches & Zivilstandswesen > Todesfall

> Dokumentation Gemeinde Würenlingen betreffend wichtige Massnahmen bei einem Todesfall; Wegleitung Checkliste für Angehörige bei einem Todesfall **https://www.wuerenlingen.ch/online-schalter/gemeindekanzlei/**

> Meine Bestattungsanordnung: **https://www.wuerenlingen.ch/online-schalter/gemeindekanzlei/**

Kontakt

> Gemeindekanzlei, Dorfstrasse 13, 5303 Würenlingen, Tel. 056 297 15 20, **kanzlei@wuerenlingen.ch** (am Wochenende oder an Feiertagen gibt die Telefonnummer Tel. 056 297 15 20 Auskunft)

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.

Weitere Informationen

> Broschüre Gsund und zwäg nach der Pensionierung: **www.ag.ch** > Themen > Gesundheit > Gesundheitsförderung und Prävention> Materialien Gesundheitsförderung und Prävention > 10 Schritte für Psychische Gesundheit > Broschüre "Gsund und zwäg nach der Pensionierung"

Kontakt

> Seniorenrat Würenlingen, **www.senioren-wuerenlingen.ch** ein vielseitiges Programm erwartet Sie um gesund und fit zu bleiben.

Gesundheitliche Probleme

Stürze und Unfälle vorbeugen

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

Weitere Informationen

> 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**

Kontakt

> Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80, **baden@ag.prosenectute.ch**
> Die Rheumaliga ist Kampagnen-Partner. Rheumaliga Aargau, Badenerstrasse 585, 8048 Zürich, Tel. 044 487 45 50, **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.

Kontakt

> Ihr Hausarzt kann Sie beraten und unterstützen.
> Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80, **baden@ag.prosenectute.ch**
> Selbsthilfe Zentrum Aargau, www.selbsthilfe-ag.ch > Selbsthilfegruppen, Tel. 056 203 00 20, E-Mail **info@selbsthilfe-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?

Kontakt

> BZBplus, Information Beratung Therapie, Mellingerstrasse 30, 5400 Baden, Tel. 056 200 55 77, **info@bzbplus.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.

Kontakt

> BZBplus, Information Beratung Therapie, Mellingerstrasse 30, 5400 Baden, Tel. 056 200 55 77, **info@bzbplus.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.

Weitere Informationen

> Falls Sie Fragen zur Demenz haben: Alzheimer Aargau, Tel. 056 406 50 70, **www.alz.ch/ag**

Kontakt

> 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 > Alle Angebote > Memory Clinic, Tel. 056 462 21 11
> Unterstützungsangebot: WirnaVita AG Alters- und Pflegeheim, 5303 Würenlingen, Telefon 056 297 12 00, **www.wirnavita.ch, office@wirnavita.ch**

Teilhaben

Kurse und Veranstaltungen

Es gibt viele verschiedene Kurse und Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren oder ganz allgemein. Kursanbieterinnen sind oft kommunal oder regional. Es gibt viele schweizweite Anbieter wie Pro Senectute, Migros Klubschule oder Volkshochschulen. Auch in Würenlingen ist das Angebot gross. Jedes Jahr erscheint ein neues Jahresprogramm 60+ vom Seniorenrat.

Kontakt

> Seniorenrat Würenlingen, **www.senioren-wuerenlingen.ch**
> Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80, **baden@ag.prosenectute.ch**

Freiwillig tätig sein

Viele Seniorinnen und Senioren 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.

Eine weitere Möglichkeit ist das freiwillige arbeiten in einem Verein. Falls Sie ein solches Engagement interessiert, wenden Sie sich direkt an die Vereine in Ihrer Gemeinde oder Ihrer Region.

Ihr freiwilliges Engagement kann zum Beispiel im Rahmen eines Projektes mit Kindern oder Jugendlichen sein und Sie können damit das Verständnis zwischen den Generationen verbessern.

Die Fachstelle benevol des Kantons Aargau berät und vermittelt freiwillige Engagements im ganzen Kanton.

Weitere Informationen

Falls Sie Lust haben, sich in Ihrer Nachbarschaft oder in Würenlingen zu engagieren, gibt es verschiedene Angebote und Dienstleistungen wie Fahrdienste, Postdienste, Begleitung, Hilfe ums Haus, Hilfe für Betreuende. Diese heissen gerne neue Freiwillige willkommen.

Kontakt

> Seniorenrat Würenlingen, **www.senioren-wuerenlingen.ch**
> Aargauischer Seniorenverband, **www.asv-ag.ch**
Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Tel. 062 835 70 40, Mail **info@srk-aargau.ch**, **www.srk-aargau.ch/mitmachen**
> Pro Senectute Aargau, Tel. 062 837 50 70
www.ag.prosenectute.ch > Engagement
> Verein pro Altersheim Würenlingen, Telefon 056 297 12 00, **www.wirnavita.ch**, **office@wirnavita.ch**
> benevol Aargau, Entfelderstrasse 11, 5000 Aarau, Tel. 062 823 30 44, **benevol@benevol-aargau.ch**, **www.benevol-jobs.ch**

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 Schwierigkeiten auftauchen. Stufen oder Schwellen werden zu einem Hindernis. Irgendwann wird vielleicht das Einkaufen beschwerlich und der Garten zu gross.

Betreutes Wohnen

22 attraktive 1.5 und 2.5 Zimmerwohnungen stehen im Wohnen am Sonnenberg zur Verfügung.

Im Zentrum stehen das selbständige Leben, die bedarfsgerechte Unterstützung, ein interessantes soziales Umfeld, ein Notfalldienst rund um die Uhr und die bevorzugte Aufnahme ins Pflegeheim.

Kontakt

> Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80, **baden@ag.prosenectute.ch**
> WirnaVita AG Alters- und Pflegeheim, Baderweg 1, 5303 Würenlingen, Telefon 056 297 12 00, **www.wirnavita.ch**, **office@wirnavita.ch**

Sicherheit

Notrufsysteme

Mit Notrufsystemen können Sie Unterstützung anfordern, wenn Sie in Schwierigkeiten sind. Per Knopfdruck werden Sie mit einer Notrufzentrale verbunden, welche Hilfe organisiert. Es existieren verschiedene Anbieter von Notrufsystemen.

Finanzierung

Die Kosten fallen bei der auftraggebenden Person an. Es können verschiedene Leistungen kombiniert werden.

Kontakt

> Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau, Tel. 0848 012 012, Mail **info@srk-aargau.ch**, **www.srk-aargau.ch/notruf**

Pflege zu Hause - Spitex

Spitex bedeutet spitalexterne Hilfe und Pflege zu Hause. Spitex-Mitarbeitende pflegen und unterstützen Menschen bei Krankheit, Unfall, nachlassenden Kräften, Überlastungssituationen, nahendem Tod usw. Zu ihren Aufgaben gehören die Beratung und Unterstützung bei der Körperpflege, Medikation, Wundversorgung usw.

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.

Finanzierung

Alle Einwohnerinnen und Einwohner können bei Bedarf auf Spitex-Leistungen zählen. Die Behandlungs- und die Grundpflege übernehmen die Grundversicherung der Krankenkasse (abzüglich Selbstbehalt, Jahresfranchise sowie der Patientenbeteiligung) und die öffentliche Hand.

Weitere Informationen

> Nebst der öffentlichen Spitex gibt es auch private Anbieter. Wenn Sie einen privaten Anbieter von ambulanten Pflegeleistungen suchen, bietet Ihnen der Verband Spitex privée Suisse eine Übersicht: Association Spitex privée Suisse ASPS, Uferweg 15, 3013 Bern, Tel. 031 370 76 80, **www.spitexprivee.swiss**

> 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 Aargau **www.freiberuflichepflege-agso.ch**

> 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**

Kontakt

> Spitex Limmat Aare Reuss AG, Steigstrasse 20, 5417 Untersiggenthal, Tel. 056 203 56 00, **info@spitex-lar.ch**, **www.spitex-lar.ch**

Unterstützung im Haushalt

Brauchen Sie Unterstützung beim Reinigen Ihrer Wohnung? Können Sie nicht mehr selber einkaufen gehen? Verschiedene Organisationen bieten Ihnen Unterstützung im Haushalt an.

In jedem Fall wird beim ersten Treffen eine Bedarfsabklärung bei Ihnen zu Hause vorgenommen und so die vorübergehende oder dauernde Unterstützung im Haushalt festgelegt.

Finanzierung

Die Unterstützung im Haushalt zahlt die auftraggebende Person selbst. Einige Zusatzversicherungen der Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten, sofern diese ärztlich bestätigt werden.

Weitere Informationen

> 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**

Kontakt

> Spitex Limmat Aare Reuss AG, Steigstrasse 20, 5417 Untersiggenthal, Tel. 056 203 56 00, **info@spitex-lar.ch**, **www.spitex-lar.ch**
> Pro Senectute Aargau, Tel. 062 837 50 70
www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Wohnen
> WendeMobil – Unterstützig dehei, **http://www.wende.ch/**

Unterstützung im Haus und im Garten - Freiwilligenarbeit

Es gibt in Ihrer Umgebung Personen, die ihre Dienste freiwillig oder gegen Entschädigung anbieten. Sie bieten Unterstützung bei einfachen Gartenarbeiten, Entlastung für gelegentliche Arbeiten im und ums Haus usw.

Weitere Informationen

> Rent a Rentner, Internetplattform, auf der Pensionierte kostenpflichtige Dienstleistungen in verschiedenen Bereichen anbieten **www.rentarentner.ch**

Kontakt

> Seniorenrat Würenlingen, **www.senioren-wuerenlingen.ch**

Zu Hause essen ohne zu kochen - Mahlzeitendienste

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Im Alter oder bei einem gesundheitlichen Problem 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.

Finanzierung

Die Preise variieren je nach Anbieter und gehen zulasten der auftraggebenden Person. Einige Zusatzversicherungen übernehmen die Kosten ganz oder teilweise.

Weitere Informationen

> Die Pro Senectute Aargau bietet im ganzen Kanton einen Mahlzeitendienst an. Die Mahlzeiten werden einmal pro Woche zu Ihnen nach Hause geliefert. Sie selber erhitzen die Mahlzeiten.

> Andere Anbieter bringen Ihnen täglich oder so oft Sie wollen eine warme Mahlzeit.

Kontakt

> Restaurant Frohsinn, 5303 Würenlingen, Familie Meier, Telefon 056 281 20 36, Fax. 056 281 30 05, **www.frohsinn-wuerenlingen.ch**
> WirnaVita AG Alters- und Pflegeheim, Baderweg 1, 5303 Würenlingen, Telefon 056 297 12 00, **www.wirnavita.ch**, **office@wirnavita.ch**
> Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80, **baden@ag.prosenectute.ch**

Mittagstisch

Sie möchten nicht immer alleine oder zu Hause essen? Sie möchten Kontakte mit anderen älteren Menschen in der Gemeinde knüpfen oder pflegen?

In Würenlingen organisiert die Frauengemeinschaft einmal pro Monat Mittagessen für Seniorinnen und Senioren. In der Regel finden diese am ersten Donnerstag des Monats statt.

Kontakt

> www.fgwuerenlingen

Weitere Informationen

> Pro Senectute Aargau bietet in vielen Gemeinden regelmässig Mittagstische an. **www.ag.prosenectute.ch** > Freizeit > Geselligkeit > Mittagstische in den Gemeinden
> Tavolata bietet mit lokalen selbstorganisierten Tischrunden ein Netzwerk, um Menschen zusammenzubringen, **www.tavolata.ch**
> WirnaVita AG Alters- und Pflegeheim, Baderweg 1, 5303 Würenlingen, Telefon 056 297 12 00, **www.wirnavita.ch**, **office@wirnavita.ch**

Mobil sein - Fahrdienste

Medizinisch

Es gibt den Fahrdienst für medizinische Zwecke. Freiwillige Fahrerinnen und Fahrer 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.

Finanzierung

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.

In Würenlingen bietet der Fahrdienst des Seniorenrates günstige Fahrten in der Umgebung an.

- Seniorenrat Würenlingen, **www.senioren-wuerenlingen.ch** Montag bis Freitag zu Bürozeiten Tel. 076 535 00 11, **seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch**
- Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau, Tel. 062 835 70 40, Mail **info@srk-aargau.ch**, **www.srk-aargau.ch/fahrdienst**
- TIXI AARGAU, Almuesenacherstrasse 4, 5506 Mägenwil, Tel. 056 406 13 63, **www.tixi-aargau.ch**
- Rollstuhlfahrdienst Region Brugg, Mo. – Fr.09.00 – 11.30 Uhr, Tel. 056 444 06 60, **info@rollstuhlfahrdienst.ch**

Freizeit

Es gibt auch Fahrdienste für private Termine. Sie können damit zum Beispiel zum Einkaufen, zum Coiffeur, ins Theater oder zu Bekannten fahren.

Finanzierung

Die Preise sind je nach Anbieter, Art und Dauer der Fahrt sehr unterschiedlich. Erkundigen Sie sich beim Anbieter in Ihrer Gemeinde.

Kontakt

> Seniorenrat Würenlingen, **www.senioren-wuerenlingen.ch** Montag bis Freitag zu Bürozeiten Tel. 076 535 00 11, **seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch**
> TIXI AARGAU, Almuesenacherstrasse 4, 5506 Mägenwil, Tel. 056 406 13 63, **www.tixi-aargau.ch**

Nicht alleine sein - Besuchsdienste

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, zum Beispiel zum Plaudern, Spazierengehen, Spielen oder um einen Ausflug zu machen.

Finanzierung

Besuchs- und Begleitdienste sind kostenlos. Mögliche Kosten, zum Beispiel das Getränk im Café oder eine Eintrittskarte, müssen von Ihnen übernommen werden.

Kontakt

> Seniorenrat Würenlingen, **www.senioren-wuerenlingen.ch** Montag bis Freitag zu Bürozeiten Tel. 076 535 00 11, **seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch**
> Reformierte Landeskirche Aargau **www.ref-ag.ch** > Für Behörden und Mitarbeitende > Diakonie > Besuchsdienst
> Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau, Tel. 062 835 70 40, Mail **info@srk-aargau.ch** **www.srk-aargau.ch/besuchs-und-begleitdienst**

Hilfe beim Administrativen

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.

Finanzierung

Die Kosten gehen zu Ihren Lasten und variieren je nach Art und Umfang der erbrachten Leistungen.

Weitere Informationen

> Pro Senectute Aargau, **www.ag.prosenectute.ch** > Hilfen > Administrativer Dienst
> **www.ag.prosenectute.ch** > Hilfen > Steuererklärungsdienst

Kontakt

> Seniorenrat Würenlingen, www.senioren-wuerenlingen.ch Montag bis Freitag zu Bürozeiten Tel. 076 535 00 11, **seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch**
> Gemeindeverbandverband Jugend-, Familien- und Seniorenberatung, Soziale Dienste Region Baden, Täfernstrasse 7a, 5405 Baden-Dättwil, Tel. 056 210 43 45, **jfb-regionbaden@jfbb.ch**

Wenn Angehörige betreuen oder pflegen

Ob durch einen Unfall, eine körperliche oder psychische Erkrankung plötzlich alles anders ist oder Sie allmählich mehr Hilfe und Pflege benötigen: Wenn ein Familienmitglied oder eine nahestehende Person Betreuung und Pflege braucht, stellt dies Angehörige und die betroffene Person selber 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 gepflegte/betreute Person

Sind Sie immer mehr auf Hilfe oder Pflege angewiesen und werden von einer Person aus Ihrem Umfeld (Partnerin oder Partner, Kinder, weitere Angehörige) unterstützt? Organisieren Sie sich eine Person in Ihrem Umfeld, die Sie pflegt?

Oft werden solche Hilfeleistungen oder Betreuungsaufgaben im Kleinen übernommen, doch der zu leistende Aufwand wächst stetig an. Es kann hilfreich sein, sich mit der Situation und den möglichen Veränderungen auseinanderzusetzen und sich dazu Fragen zu stellen.

- Wo oder durch wen kann ich mir Unterstützung und Hilfe holen?
- Welche Hilfe- oder Pflegeleistungen möchte ich durch diese Person erhalten? Welche Leistungen oder Handlungen sind mir lieber von jemand anderem (z.B. Spitex)?
- Wer kann welche Aufgaben übernehmen, wenn meine Pflegerinnen oder meine Pfleger in den Ferien sind und/oder keine Zeit haben?
- Wie kann ich die Situation rechtlich sauber regeln? (Weitere Informationen finden Sie im Kapitel Ihre Rechte > Pflege- und Betreuungsvertrag)

Für den pflegenden und betreuenden Angehörigen

Auch für die pflegenden oder betreuenden 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?

Für Andere da sein – für sich sorgen – sich selbst schonen

Wie lässt sich Überlastung durch Pflege und Betreuung verhindern?

Sich um jemanden zu kümmern, jemandem während der Zeit einer psychischen oder körperlichen Krankheit zu helfen oder die Pflege am Lebensende zu übernehmen, kann eine sinnstiftende und schöne Aufgabe sein. Aber sie kann auch stark an die Substanz gehen. Nur wenn Angehörige selbst gesund sind, sich ausruhen und erholen, sind sie in der Lage, die Pflege und Betreuung längerfristig zu leisten. 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 guttun (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.

Kontakt

> Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau, Tel. 062 835 70 40, Mail **info@srk-aargau.ch**, **www.srk-aargau.ch/entlastung**
> Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden, Tel. 056 203 40 80, **baden@ag.prosenectute.ch**

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 und betreuende Angehörige können sich von spezialisierten Organisationen über die Vereinbarkeit von Beruf und Pflegearbeit beraten lassen. Fachpersonen unterstützen sie auch bei individuellen Lösungen und vor einem Gespräch mit ihren Vorgesetzten. Prüfen Sie auch die Möglichkeit einer Anstellung als pflegende bei der Spitex.

Weitere Informationen

> Nationale Plattform für pflegende und betreuende Angehörige: **www.info-workcare.ch**
> Ratgeber der 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
> Spitex Limmat Aare Reuss AG, Steigstrasse 20, 5417 Untersiggenthal, Tel. 056 203 56 00, **info@spitex-lar.ch**, **www.spitex-lar.ch**

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 selber 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 gut ausruhen können.

In einem ersten Gespräch mit dem Entlastungsdienst wird eine Bedarfsabklärung vorgenommen und gemeinsam geprüft, wann und wie oft eine Betreuung zu Hause gebraucht wird.

Finanzierung

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.

Kontakt

- Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn, Ziegelrain 23, 5000 Aarau, Tel. 058 680 21 50, Mail **ag-so@entlastungsdienst.ch**, **www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn**
- Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau, Tel. 062 835 70 40, Mail **info@srk-aargau.ch**, **www.srk-aargau.ch/entlastung**
- Speziell für Menschen mit Demenz:
  - Alzheimer Aargau, Zollweg 12, 5034 Suhr, Tel. 056 406 50 70, Mail **info.ag@alz.ch**, **www.alz.ch/ag** > Für Angehörige

- Der Entlastungsdienst „Dementia Care“ vom Schweizerischen Roten Kreuz bietet speziell geschulte Betreuerinnen und Betreuer für demenzkranke Menschen:
  Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau, Tel. 062 544 03 03, Mail **entlastungsdienst@srk-aargau.ch**, **www.srk-aargau.ch/entlastungsdienste**
- Pro Senectute Aargau bietet Familienberatung, kontinuierliche Begleitung sowie Hilfe bei der Organisation von Unterstützungsmöglichkeiten für den Alltag mit einem Menschen mit Demenz an. Tel. 062 837 50 70, **www.ag.prosenectute.ch** > Beratung > Demenzberatung
- Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn (geschult durch Alzheimer Aargau), Ziegelrain 23, 5000 Aarau, Tel. 058 680 21 50, Mail **ag-so@entlastungsdienst.ch**, **www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn**

Tages- und Nachtstätten

Tages- und Nachtstätten bieten pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, sich für gewisse Zeiträume von den Betreuungsaufgaben zu entlasten. Die Tages- oder Nachtgäste werden während dieser Zeit optimal betreut und versorgt.

Finanzierung

Die Kosten gehen zulasten der betreuten Person und variieren je nach Art und Umfang der erbrachten Leistungen.

Falls Angehörige Ergänzungsleistungen erhalten, können die Kosten für Tages- oder Nachtstrukturen nach Antrag allenfalls vergütet werden – sofern keine weitere Versicherung diese übernimmt. Für die An- und Rückreise kann der Rotkreuz-Fahrdienst angefragt werden.

Kontakt

- Regionales Pflegezentrum Baden AG, **info@rpb.ch**, 065 203 81 11, Tages- und Nachtzentrum

> Das SRK Kanton Aargau bietet verschiedene Tagesstätten im Kanton an: SRK Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau Tel. 062 835 70 40, Mail **info@srk-aargau.ch** , **www.srk-aargau.ch/entlastung**
> Gemeindeverbandverband Jugend-, Familien- und Seniorenberatung, Soziale Dienste Region Baden, Täfernstrasse 7a, 5405 Baden-Dättwil, Tel. 056 210 43 45, **jfb-regionbaden@jfbb.ch**

Weiterbildungskurse

Im Kanton Aargau gibt es eine grosse Auswahl an Kursen speziell für pflegende und betreuende Angehörige. Die Teilnehmenden lernen dort, sich vor Überforderung zu schützen, indem sie richtige Pflegetechniken und Entlastungsmöglichkeiten anwenden. Die Kurse bieten auch die Möglichkeit, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen.

Weitere Informationen

> Careum Weiterbildung, Aarau, **www.careum-weiterbildung.ch** > Aus- & Weiterbildungen

Kontakt

> Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau, Tel. 062 835 70 47, Mail bildung@srk-aargau.ch, **www.srk-aargau.ch/bildung**

Selbsthilfe- und Angehörigengruppen

Die Unterstützung durch eine Angehörigengruppe oder eine Selbsthilfegruppe kann sehr wertvoll sein. Sei es, um praktische Fragen zu klären, die im Pflegealltag auftauchen, oder um besser informiert zu sein über einen Krankheitsverlauf oder über Pflegetechniken.

Bei regelmässigen Treffen tauschen sich die Mitglieder über ihre Gefühle, Erfahrungen und praktische Informationen wie Behördengänge oder Versicherungsleistungen aus. Der Einstieg ist meist jederzeit möglich.

Kontakt

> Selbsthilfe Zentrum Aargau, Rain 6, 5001 Aarau, Tel. 056 203 00 20, Mail **info@selbsthilfezentrum-ag.ch**, **www.selbsthilfezentrum-ag.ch** > Selbsthilfegruppe finden > Gruppen im Aargau
> Speziell für Menschen mit Demenz bzw. deren Angehörige
  > Alzheimer Aargau, **www.alz.ch/ag** > Angebote > Unterstützung und Entlastung > Angehörigengruppen Alzheimer Aargau
  > Pro Senectute Aargau, **www.ag.prosenectute.ch** > Demenz, Tel. 062 837 50 46, **info@ag.prosenectute.ch**

Impressum

Gemeinderat Würenlingen, Dorfstrasse 13, 5303 Würenlingen, Tel. 056 297 15 20, **kanzlei@wuerenlingen.ch, wuerenlingen.ch**

Grundlage erarbeitet durch die Fachstelle Alter und Familie, Departement Gesundheit und Soziales Kanton Aargau

Anlaufstelle für Altersfragen

Gemeindeverbandverband Jugend-, Familien- und Seniorenberatung, Soziale Dienste Region Baden, Täfernstrasse 7a, 5405 Baden-Dättwil Tel. 056 210 43 45, **jfb-regionbaden@jfbb.ch**

Seniorenrat Würenlingen, Sie erreichen uns Montag bis Freitag zu Bürozeiten unter, Telefon 076 535 00 11,
seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch,
www.senioren-wuerenlingen.ch

Anlaufstelle Betreutes Wohnen und zunehmender Unterstützungsbedarf

WirnaVita AG Alters- und Pflegeheim, Baderweg 1, 5303 Würenlingen Telefon 056 297 12 00, **www.wirnavita.ch**, **office@wirnavita.ch**

Fassung: November 2026

Foto: Lea Meier Roth