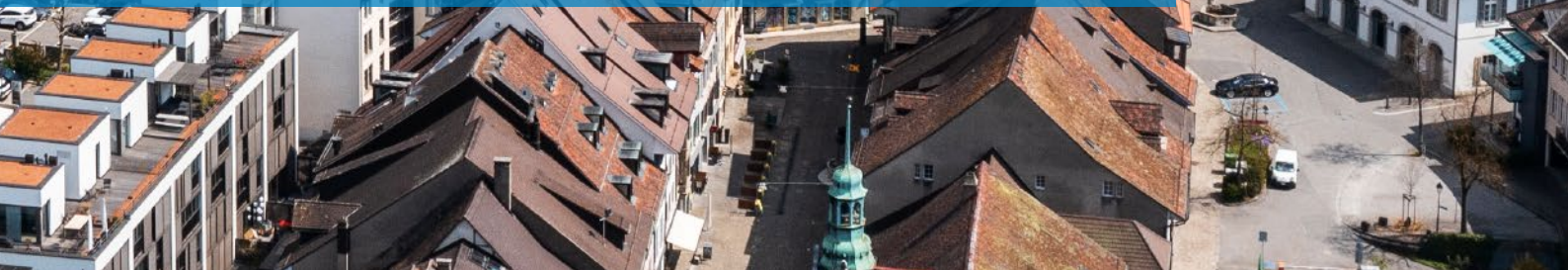




# ÄLTER WERDEN IN LENZBURG

Informationsbroschüre für die Bevölkerung 60+



## **IMPRESSUM**

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

### **Leitung**

Christina Zweifel und Saskia Misteli, Fachstelle Alter und Familie

### **Autoren**

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

### **Resonanzgruppe**

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

### **Bilder**

Stadt Lenzburg, Kanton Aargau, Pro Senectute, Tischlein deck dich, Alterszentrum Obere Mühle, Alterswohnungen Wia, Rollstuhl-Fahrdienst Region Lenzburg

### **Gestaltung und Druck:**

Druckerei AG Suhr

Ausgabe für Lenzburg, Beatrice Taubert mit der Gesellschaftskommission.

Fassung: Mai 2022 / Oktober 2024

# VORWORT

## DAS ALTER HAT VIEL ZU BIETEN

### Liebe Lenzburgerinnen und Lenzburger

«Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.» Dieses Zitat von Cicely Saunders bringt es auf den Punkt. Wir werden heute anders und besser alt, als die Generationen vor uns. Das Schöne am Älterwerden ist, dass man sich aktiv darauf vorbereiten kann. Was möchte ich noch machen, wofür setze ich mich ein, wer benötigt meine Hilfe. Laut Bundesamt für Statistik (2022) geben 85 % der Menschen ab 65 Jahren an, bei guter oder sehr guter Gesundheit zu sein. Die Lebenserwartung steigt stetig an, mittlerweile sind oft zwei Generationen pensioniert. Für diese beiden Generationen haben wir die vorliegende Broschüre «Älter werden in Lenzburg» erstellt. Sie enthält viele wertvolle Informationen und Adressen zu den Themen Begegnung und Aktivitäten, Beratung und Betreuung, Pflege und Wohnen. Ob in gutem Gesundheitszustand oder auf Hilfe angewiesen, die Broschüre ist eine Sammlung der vielen Angebote in Lenzburg für den dritten und vierten Lebensabschnitt. Wir wünschen Ihnen weiterhin gute Gesundheit und viel Freude bei der Durchsicht der Broschüre und hoffen, dass Sie für Ihr Bedürfnis das passende Angebot finden.

Beatrice Taubert, Stadträtin

#### Anregungen und Ideen:

- Gesellschaftskommission  
Poststrasse 5, 5600 Lenzburg  
☎ 062 886 46 46  
✉ gesellschaftskommission@lenzburg.ch

#### Beratung und Unterstützung:

- Zweigstelle der Sozialversicherungsanstalt SVA  
Poststrasse 5, 5600 Lenzburg  
☎ 062 886 46 56  
✉ gemeindezweigstelle.sva@lenzburg.ch
- Pro Senectute Aargau –  
Beratungsstelle Bezirk Lenzburg  
Burghaldenstrasse 19, 5600 Lenzburg  
☎ 062 891 77 66  
✉ lenzburg@ag.prosenectute.ch



# INHALT

<b>IHRE RECHTE</b>	<b>5</b>
Vollmacht – rechtliche Vertretung	5
KESB	5
Patientenverfügung – Ihr Wille bis am Ende	5
Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit	6
Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau	6
Testament – Regelung für nach dem Tod	6
Todesfall zu Hause	7
<b>IHRE FINANZEN</b>	<b>8</b>
AHV – Alters- und Hinterlassenen-Versicherung	8
Krankenkasse	8
Pflege zu Hause oder im Heim	9
Ergänzungsleistungen – Wenn die Rente nicht reicht	10
Hilflosenentschädigung	10
Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau	10
Entschädigung für pflegende Angehörige	11
Vergünstigung für Personen mit tiefem Einkommen	11
<b>IHRE GESUNDHEIT</b>	<b>13</b>
Ihrer Gesundheit Sorge tragen	13
Gesundheitliche Probleme	14
<b>TEILHABEN</b>	<b>15</b>
Kurse und Veranstaltungen	15
Familie oder Nachbarschaft unterstützen	16
Freiwillig tätig sein	16
<b>MÖGLICHT LANGE ZU HAUSE BLEIBEN</b>	<b>17</b>
Ihre Wohnung anpassen oder umziehen	17
Sicherheit	18
Pflege zu Hause – Spitex	18
Unterstützung im Haushalt	19
Unterstützung im Haus und im Garten – Freiwilligenarbeit	19
Zu Hause essen ohne zu kochen – Mahlzeitendienste	19
Mobil sein – Fahrdienste	20
Nicht allein sein – Besuchsdienste	20
Hilfe beim Administrativen	21
<b>WENN ANGEHÖRIGE BETREUEN ODER PFLEGEN</b>	<b>22</b>
Für Sie als gepflegte / betreute Person	22
Für den pflegenden und betreuenden Angehörigen	22
Entlastungsmöglichkeiten	24
<b>KONTAKTADRESSEN FÜR IHRE GEMEINDE</b>	<b>27</b>
Anlauf- und Beratungsstelle	27



# 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 zur Urteilsunfähigkeit oder dem Tod und ersetzt den Vorsorgeauftrag nicht.

*Grundlage auf Bundesebene:  
Artikel 32 bis Artikel 40 Obligationenrecht OR*

- Kanton Aargau, «Eigene Vorsorge», mit einer Mustervollmacht Vollmacht – Kanton Aargau ([ag.ch](http://ag.ch))
- Vollmacht für die SVA Aargau Ausgleichskasse [www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > Private > Todesfall > Beliebteste Downloads > Vollmacht Ausgleichskasse

### KESB

Die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) hat die Aufgabe, Massnahmen zu treffen, wenn eine erwachsene Person urteilsunfähig

wird und nicht mehr in der Lage ist, ihre Angelegenheiten selbst 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.

- Kindes- und Erwachsenenschutzdienst (KESD) Lenzburg  
☎ 062 886 46 46  
✉ [sozialdienste@lenzburg.ch](mailto:sozialdienste@lenzburg.ch)
- KESB – Kanton Aargau ([ag.ch](http://ag.ch))

## 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.

– Kanton Aargau, «Eigene Vorsorge»  
Patientenverfügung – Kanton Aargau ([ag.ch](http://ag.ch))

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

### PATIENTENVERFÜGUNG SRK

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Kanton Aargau bietet Ihnen zur Patientenverfügung eine persönliche Beratung an. Zudem bietet Ihnen das SRK Kanton Aargau die Möglichkeit, Ihre Patientenverfügung elektronisch zu hinterlegen. Die Beratung sowie die Hinterlegung sind zum Teil kostenpflichtig.

– [www.srk-aargau.ch/patientenverfuegung](http://www.srk-aargau.ch/patientenverfuegung)  
☎ 062 544 03 03  
✉ [patientenverfuegung@srk-aargau.ch](mailto:patientenverfuegung@srk-aargau.ch)

### VORSORGEDOSSIER DOCUPASS PRO SENECTUTE AARGAU

Das Vorsorgedossier DOCUPASS ist bei Pro Senectute Aargau erhältlich. Das Vorsorgedokument beinhaltet neben einer ausführlichen Informationsbroschüre eine Patientenverfügung, den Vorsorgeauftrag, Anordnungen für den Todesfall, ein Muster-Testament und einen persönlichen Vorsorgeausweis. Der DOCUPASS ist kostenpflichtig, die Beratung kostenlos ab 60 Jahren.

– Pro Senectute Aargau –  
Beratungsstelle Bezirk Lenzburg  
Burghaldenstrasse 19, 5600 Lenzburg  
☎ 062 891 77 66  
✉ [lenzburg@ag.prosenectute.ch](mailto:lenzburg@ag.prosenectute.ch)  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Shop >  
Vorsorgedokumente > DOCUPASS

### VORSORGEAUFTRAG – IHRE VERTRETUNG BEI URTEILSUNFÄHIGKEIT

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

Einen Vorsorgeauftrag müssen Sie von Anfang bis Ende handschriftlich verfassen und unterzeichnen oder notariell verkünden lassen. Umschreiben Sie klar die Aufgaben, die übertragen werden sollen. Im Zivilstandsregister können Sie eintragen, dass Sie einen Vorsorgeauftrag erstellt haben und den Hinterlegungsort angeben. Dazu nehmen Sie Kontakt mit dem Zivilstandsamt auf. Personen mit Wohnsitz im Kanton Aargau können den Vorsorgeauftrag zudem am Familiengericht ihres Wohnsitzbezirks hinterlegen. Das Familiengericht erhebt dafür eine einmalige Gebühr.

*Grundlage auf Bundesebene:  
Artikel 360 bis Artikel 369 Zivilgesetzbuch ZGB*

– Kanton Aargau, «Eigene Vorsorge»:  
Vorsorgeauftrag – Kanton Aargau  
– Pro Senectute Aargau – Beratungsstelle  
Bezirk Lenzburg, Burghaldenstrasse 19,  
5600 Lenzburg  
☎ 062 891 77 66  
✉ [lenzburg@ag.prosenectute.ch](mailto:lenzburg@ag.prosenectute.ch)  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Shop >  
Vorsorgedokumente > DOCUPASS

### OMBUDSSTELLE UND PATIENTENSTELLE AARGAU

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

– Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau  
☎ 062 823 11 66  
[www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch](http://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 vorbeugen? Möchten Sie bestimmte Personen von der Erbberechtigung ausschliessen? Dann sollten Sie ein Testament erstellen oder einen Erbvertrag abschliessen.

– [www.srk-aargau.ch/testament](http://www.srk-aargau.ch/testament)  
☎ 062 544 03 07

Das Testament muss handschriftlich verfasst oder notariell verkündet werden. Erbverträge müssen ebenfalls notariell verkündet werden. Ein Notar oder eine Notarin kann Sie beim Verfassen des Testaments oder eines Erbvertrags unterstützen.

*Grundlage auf Bundesebene: Artikel 457ff.  
Zivilgesetzbuch ZGB*

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

– ☎ 062 823 40 50  
[www.anwaltsverband-ag.ch](http://www.anwaltsverband-ag.ch) > Rechtsauskunft

## TODESFALL ZU HAUSE

Bei einem Todesfall zu Hause benachrichtigen Sie einen Arzt oder eine Ärztin. Bei Abwesenheit des Hausarztes oder der Hausärztin rufen Sie den Notfallarzt (☎ 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 zwei Tagen dem Bestattungsamt des Wohnsitzes (Gemeindekanzlei) der verstorbe-

nen Person zu melden. Das Bestattungsamt erledigt mit Ihnen die Bestattungsmodalitäten.

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

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

- Einwohnerdienste  
Rathausgasse 16, 5600 Lenzburg  
☎ 062 886 44 44  
✉ einwohnerdienste@lenzburg.ch
- Home | Ramseier & Iseli GmbH ([ramseier-iseli.ch](http://ramseier-iseli.ch))  
Schafisheimerstrasse 1A, 5600 Lenzburg  
☎ 062 891 05 60  
✉ info@ramseieriseli.ch
- Bestattungen Baumann AG  
Sägestrasse 50, 5600 Lenzburg  
☎ 062 822 22 00  
✉ info@bestattungsinstitutaarau.ch
- Kanton Aargau, «Todesfall»  
[www.ag.ch](http://www.ag.ch) > Departement Volkswirtschaft und Inneres > Persönliches & Zivilstandswesen > Zivilstandsfragen > Todesfall





## IHRE FINANZEN

Die finanzielle Vorsorge wird durch drei Säulen abgedeckt. Die 1. Säule (AHV / IV) ist für alle obligatorisch. Der 2. Säule (Berufliche Vorsorge BVG oder Pensionskasse) müssen sich Arbeitnehmende ab einem gewissen Mindesteinkommen anschliessen. Sie ergänzt die AHV / IV und soll Pensionierten, Hinterlassenen oder Invaliden ihren bisherigen Lebensstandard sichern. Die 3. Säule, das private Sparen, 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 Personen, Witwer und Witwen erhalten von dieser Versicherung Geldbeiträge für ihren Lebensunterhalt.

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

#### HILFSMITTEL ZUR AHV

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

Die AHV beteiligt sich an 75 Prozent der Kosten, unabhängig von Ihrem Einkommen und Vermögen. Den Rest müssen Sie selbst bezahlen. Auf ein Hörgerät erhalten Sie einen fixen Pauschalbetrag.

**Anspruchsbedingungen:** Sie können Geld für Hilfsmittel erhalten, wenn Sie eine Altersrente oder

Ergänzungsleistungen beziehen und in der Schweiz wohnen.

Einen Antrag für Hilfsmittel erstellen Sie mittels eines Formulars. Das Formular erhalten Sie bei der Zweigstelle der SVA.

– Zweigstelle der Sozialversicherungsanstalt SVA  
Poststrasse 5, 5600 Lenzburg

☎ Tel. 062 886 46 56

✉ [gemeindezweigstelle.sva@lenzburg.ch](mailto:gemeindezweigstelle.sva@lenzburg.ch)

*Formulare und Informationen:*

[www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > Private > Ihre Pensionierung  
> Nach der Pensionierung > Hilfsmittel AHV

## KRANKENKASSE

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

Eine Zusatzversicherung ist freiwillig. Sie übernimmt teilweise oder ganz jene Kosten, die über die Pflichtleistungen hinausgehen. Zum Beispiel 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.

- Zweigstelle der Sozialversicherungsanstalt SVA  
Poststrasse 5, 5600 Lenzburg  
☎ 062 886 46 56  
✉ gemeindezweigstelle.sva@lenzburg.ch  
[www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > Private > Finanzielle Unterstützung > Prämienverbilligung
- Pro Senectute Aargau –  
Beratungsstelle Bezirk Lenzburg,  
Burghaldenstrasse 19, 5600 Lenzburg  
☎ 062 891 77 66  
✉ lenzburg@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.

### FINANZIERUNG

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

- Spitex Region Lenzburg  
Niederlenzerstrasse 25, 5600 Lenzburg  
☎ 062 891 90 79  
✉ info@spitex-lenzburg.ch
- Vitassist GmbH, Römerweg 2, 5600 Lenzburg  
☎ 062 888 50 88 / 079 811 55 06  
✉ info@vitassist.ch
- Integrativo AG, Psychologische Spitex  
Bleicherain 7, 5600 Lenzburg  
☎ 062 891 90 92  
✉ info@integrativo.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.

- Alterszentrum Obere Mühle  
Mühleweg 10, 5600 Lenzburg  
☎ 062 885 33 00  
✉ info@obere-muehle.ch
- Tertianum Im Lenz  
Niederlenzer Kirchweg 8, 5600 Lenzburg  
☎ 062 888 50 88  
✉ imlenz@tertianum.ch
- Pflegezentrum Lindenfeld /  
Spezialisierte Pflege, Zollweg 12, 5034 Suhr  
☎ 062 838 01 01  
✉ info@lindenfeld.ch

## ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN – WENN DIE RENTE NICHT REICHT

### JÄHRLICHE LEISTUNGEN

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

– Zweigstelle der Sozialversicherungsanstalt SVA  
Poststrasse 5, 5600 Lenzburg  
☎ 062 886 46 56  
✉ gemeindezweigstelle.sva@lenzburg.ch

*Formulare und Informationen:*

[www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > Private >  
Pensionierung / Rentenbezüger und -  
bezügerinnen > Ergänzungsleistungen

– EL-Rechner ([www.prosenectute.ch](http://www.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.

– Zweigstelle der Sozialversicherungsanstalt SVA  
Poststrasse 5, 5600 Lenzburg  
☎ 062 886 46 56  
✉ gemeindezweigstelle.sva@lenzburg.ch

*Formulare und Informationen:*

[www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > Private > Ihre  
Pensionierung > Nach der Pensionierung >  
Ergänzungsleistungen > Krankheits-  
und Behinderungskosten

## 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. Unterstützung beim Ausfüllen wird gewährleistet.

– Zweigstelle der Sozialversicherungsanstalt SVA  
Poststrasse 5, 5600 Lenzburg  
☎ 062 886 46 56  
✉ gemeindezweigstelle.sva@lenzburg.ch

[www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > Private > Ihre  
Pensionierung > Nach der Pensionierung >  
Hilflosenentschädigung AHV

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

## 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.

– Pro Senectute Aargau –  
Beratungsstelle Bezirk Lenzburg  
Burghaldenstrasse 19, 5600 Lenzburg  
☎ 062 891 77 66  
✉ lenzburg@ag.prosenectute.ch

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) >  
Beratung > Finanzen

## 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*

- Zweigstelle der Sozialversicherungsanstalt SVA  
Poststrasse 5, 5600 Lenzburg  
☎ 062 886 46 56  
✉ gemeindezweigstelle.sva@lenzburg.ch  
[www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > Private > Krankheit oder Unfall > Betreuungsgutschriften

### 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

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

- Öffentliche Rechtsauskunft  
Rathausgasse 16, 5600 Lenzburg  
☎ 062 886 44 20  
✉ stadtschreiberei@lenzburg.ch
- Pro Senectute Aargau –  
Beratungsstelle Bezirk Lenzburg,  
Burghaldenstrasse 19, 5600 Lenzburg  
☎ 062 891 77 66  
✉ lenzburg@ag.prosenectute.ch  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Beratung > Gesundheit > Betreuungs- und Pflegevertrag

## VERGÜNSTIGUNG FÜR PERSONEN MIT TIEFEM EINKOMMEN

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

*Ihre Gemeinde kann Sie an weitere Stiftungen verweisen.*

- Städtische Hilfsgesellschaft Lenzburg  
☎ 079 429 26 61  
✉ he.schatzmann@bluewin.ch
- Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft  
[www.sgg-ssup.ch](http://www.sgg-ssup.ch) > Gesuche > Einzelfallhilfe

### CARITAS SECONDHAND

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

- Caritas Secondhand ([caritas-regio.ch](http://caritas-regio.ch))

### CARTONS DU COEUR – LEBENSMITTELHILFE KANTON AARGAU

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

- [www.cartonsducoeur-aargau.ch](http://www.cartonsducoeur-aargau.ch)

#### KULTURLEGI AARGAU

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

– KulturLegi Aargau, Caritas Aargau  
[www.kulturlegi.ch/aargau](http://www.kulturlegi.ch/aargau)  
☎ 062 837 07 48

#### 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.

– Pro Senectute Aargau –  
Beratungsstelle Bezirk Lenzburg,  
Burghaldenstrasse 19, 5600 Lenzburg  
☎ 062 891 77 66  
✉ [lenzburg@ag.prosenectute.ch](mailto:lenzburg@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.

– Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau  
[www.srk-aargau.ch/fuer-sie-da](http://www.srk-aargau.ch/fuer-sie-da)  
☎ 062 835 70 40  
✉ [info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch)

#### TISCHLEIN DECK DICH

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

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

– [www.tischlein.ch](http://www.tischlein.ch)

#### AUFGETISCHT STATT WEGGEWORFEN

Aufgetischt statt Weggeworfen rettet ebenfalls Lebensmittel vor der Vernichtung. Seit Mai 2016 werden in Lenzburg im Innenhof der Pfarrei Herz Jesu jeden zweiten Mittwoch Lebensmittel an Menschen in Not verteilt. Neben Lebensmitteln konnten auch schon andere nützliche Produkte wie Waschmittel, etc. abgegeben werden.

– [www.aufgetischt-statt-weggeworfen.ch](http://www.aufgetischt-statt-weggeworfen.ch)





# IHRE GESUNDHEIT

## IHRER GESUNDHEIT SORGE TRAGEN

Das Leben hat viele schöne Seiten. Auch wenn sich das Alter bemerkbar macht, kann man seiner Gesundheit Sorge tragen und sich viele schöne Momente gönnen. Dabei geht es nicht nur darum, auf seinen Körper zu achten, sondern auch auf seine Psyche.

Tragen Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist Sorge, indem Sie sich regelmässig bewegen. Bewegung an der frischen Luft ist nicht nur gut, um mobil zu bleiben, sondern macht auch Spass. Gesunde und vielfältige Ernährung hilft, körperlich fit zu bleiben.

Bekanntschaften und Beziehungen zu pflegen ist schön und erlaubt einem, mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben. Aber auch neue Beziehungen aufzubauen, vielleicht auch mit Personen aus jüngeren Generationen, tut gut. Abwechslung und anregende Austauschmöglichkeiten halten geistig fit.

- Broschüre «Gsund und zwäg nach der Pensionierung»  
[www.ag.ch](http://www.ag.ch) > Verwaltung > Departement Gesundheit und Soziales > Gesundheit > Gesundheitsförderung und Prävention > Psychische Gesundheit > Materialien zur psychischen Gesundheit > Psychische Gesundheit - Materialien für die breite Öffentlichkeit > Broschüre «Gsund und zwäg nach der Pensionierung»

- Adressen der Vereine in Lenzburg und Umgebung
- Vereinsverzeichnis - Stadt Lenzburg
- Männerriege des Turnvereins Lenzburg: Männerriege News - TV Lenzburg
- Frauengruppe des Damenturnvereins Lenzburg: Home | DTV Lenzburg ([dtv-lenzburg.ch](http://dtv-lenzburg.ch))
- Pro Senectute: Bewegung und Sport und diverse Freizeitangebote: Beratungsstelle Bezirk Lenzburg ([prosenectute.ch](http://prosenectute.ch))
- Seniorennachmittage, Stricktreffen, etc. der Katholischen Kirchgemeinden Lenzburg: Veranstaltung Archive - HERZ JESU Lenzburg ([pastoralraum-lenzburg.ch](http://pastoralraum-lenzburg.ch))
- Seniorenessen und -nachmittage, Treffen für Alleinstehende, etc. der Reformierten Kirchgemeinde Lenzburg: Agenda, Reformierte Kirche Lenzburg Hendschiken Othmarsingen ([kirche-lenzburg.ch](http://kirche-lenzburg.ch))
- Seniorenchor, Kirchgemeindehaus, Zeughausstrasse 9, 5600 Lenzburg  
☎ 062 591 42 98  
✉ [elisabeth.bader@kirche-lenzburg.ch](mailto:elisabeth.bader@kirche-lenzburg.ch)
- Stricktreff: Home ([gufecnopf.ch](http://gufecnopf.ch))
- Hirncoach: wissenschaftlich fundierte Gehirntrainings für die Gehirngesundheit ([hirncoach.ch](http://hirncoach.ch))

## GESUNDHEITLICHE PROBLEME

### STÜRZEN UND UNFÄLLEN VORBEUGEN

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

– Die Beratungsstelle für Unfallverhütung hat eine Kampagne zur Sturzprävention erarbeitet: «Sicher stehen – sicher gehen».

Ratgeber, Übungen, Kurse und Adressen finden Sie unter: [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)

– Pro Senectute Aargau ist Kampagnen-Partner.

Pro Senectute Aargau –  
Beratungsstelle Bezirk Lenzburg  
Burghaldenstrasse 19, 5600 Lenzburg  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

☎ 062 891 77 66

✉ [lenzburg@ag.prosenectute.ch](mailto:lenzburg@ag.prosenectute.ch)  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Freizeit >  
Alle Freizeitangebote

– Die Rheumaliga ist Kampagnen-Partner.

Rheumaliga Aargau  
Badenerstrasse 585, 8048 Zürich,

– [www.rheumaliga.ch/ag](http://www.rheumaliga.ch/ag)

☎ 044 487 40 00

– Der Schweizer Physiotherapie Verband  
*physioswiss*, ist Kampagnen-Partner

[www.physioswiss.ch](http://www.physioswiss.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? Oder brauchen sie als Angehörige Unterstützung, wie sie in einem solchen Fall reagieren könnten? Je nach Gesundheitszustand werden auch Hausbesuche gemacht.

– Suchtberatung ags

Niederlenzer Kirchweg 3, 5600 Lenzburg

☎ 062 891 44 05

✉ [lenzburg@suchtberatung-ags.ch](mailto:lenzburg@suchtberatung-ags.ch)

### GEWALT UND KONFLIKTE

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



*Bei Konflikten im Gesundheitswesen:*

– Ombudsstelle Aargau und Patientenstelle  
[www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch](http://www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch)

☎ 062 823 11 66

✉ [patientenstelle-ag-so@hin.ch](mailto:patientenstelle-ag-so@hin.ch)

– Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter.  
[www.uba.ch](http://www.uba.ch)

☎ 0848 00 13 13

✉ [info@uba.ch](mailto:info@uba.ch)

### DEMENZ

Was ist gelegentliches Vergessen, welches sind die Anzeichen einer Demenzerkrankung? Wie sind die Schwierigkeiten bei praktischen Alltagstätigkeiten einzuordnen? Eine frühzeitige Abklärung lohnt sich immer: Sie hilft, über die Veränderungen Bescheid zu wissen. Sie ermöglicht eine klare Diagnose zu stellen, die eine Grundlage für die richtigen Begleit-, Therapie- und Behandlungsschritte ist.

– *Ihr Hausarzt oder Hausärztin kann Ihnen weiterhelfen und Sie an eine Memory-Klinik weiterleiten. Diese ist spezialisiert auf die Diagnose von Demenzerkrankungen.*

Memory Clinic der PDAG

[www.pdag.ch](http://www.pdag.ch) > Für Patientinnen, Patienten und Angehörige > Memory Clinic

☎ 056 462 21 11

– *Für alle Fragen rund um Demenz:*

Alzheimer Aargau, Information- und Beratungsstelle

[www.alz.ch/ag](http://www.alz.ch/ag)

☎ 056 406 50 70 (Mo-Do)

– Demenzberatung ([www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.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 Ungewiss-

heiten. Falls Sie das Gefühl haben, mit Ihrer Situation nicht mehr selbst fertig zu werden, wenden Sie sich an folgende Stellen.

*Ihr Hausarzt kann Sie beraten und unterstützen.*

- Sozialberatung Pro Senectute Aargau  
Burghaldenstrasse 19, 5600 Lenzburg  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)  
☎ Tel. 062 891 77 66  
✉ lenzburg@ag.prosenectute.ch
- Selbsthilfe Zentrum Aargau  
[www.selbsthilfe-ag.ch](http://www.selbsthilfe-ag.ch) > Selbsthilfegruppen  
☎ 056 203 00 20  
✉ info@selbsthilfezentrum-ag.ch



# TEILHABEN

## KURSE UND VERANSTALTUNGEN

Es gibt viele verschiedene Kurse und Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren oder ganz allgemein. Kursanbieter sind oft kommunal oder regional. Es gibt viele schweizweite Anbieter und Anbieterinnen wie Pro Senectute, Migros Klubschule oder Volkshochschulen.

- Adressen der Vereine in Lenzburg und Umgebung
- Vereinsverzeichnis
- Pfarrei Herz Jesu Lenzburg  
Bahnhofstrasse 23, 5600 Lenzburg  
☎ 062 885 05 05  
✉ sekretariatlenzburg@kathlenzburg.ch

- Reformierte Kirchgemeinde Lenzburg  
Hendschiken Othmarsingen  
Kirchgasse 31, 5600 Lenzburg  
☎ 062 885 60 40  
✉ info@kirche-lenzburg.ch
- Pro Senectute Aargau –  
Beratungsstelle Bezirk Lenzburg  
Burghaldenstrasse 19, 5600 Lenzburg  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)  
☎ 062 891 77 66  
✉ lenzburg@ag.prosenectute.ch  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Freizeit >  
Alle Freizeitangebote

## FAMILIE ODER NACHBARSCHAFT UNTERSTÜTZEN

Viele Seniorinnen und Senioren engagieren sich in ihrer Familie oder in ihrer Nachbarschaft. Zum Beispiel mit Hüten der Grosskinder, Angehörigenpflege, Einkaufen für den Nachbarn oder die Nachbarin, Aus-helfen im Garten usw. Oft ergeben sich solche Beziehungen im eigenen Umfeld und sind nicht organisiert.

*Falls Sie Lust haben, sich in Ihrer Nachbarschaft oder Ihrer Gemeinde zu engagieren, gibt es verschiedene Angebote und Dienstleistungen wie Besuchsdienste, Fahrdienste, Mahlzeitendienste, Senioren helfen Senioren. Diese heissen gerne neue Freiwillige willkommen.*

- Müllerhaus, Stiftung  
Dr. Hans Müller und Gertrud Müller  
Dienstleistungsangebot Freiwilligenarbeit  
Bleicherain 7, 5600 Lenzburg  
☎ 062 888 01 00  
✉ info@muellerhaus.ch
- Aargauischer Seniorenverband  
[www.asv-ag.ch](http://www.asv-ag.ch)
- Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau  
☎ 062 835 70 40  
✉ info@srk-aargau.ch  
[www.srk-aargau.ch/mitmachen](http://www.srk-aargau.ch/mitmachen)
- Pro Senectute Aargau  
☎ 062 837 50 70  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Engagement

## FREIWILLIG TÄTIG SEIN

Viele Seniorinnen und Senioren arbeiten freiwillig 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.

- Adressen der Vereine in Lenzburg und Umgebung
- Vereinsverzeichnis
- Gemeinnütziger Frauenverein Lenzburg  
☎ 062 891 18 33  
✉ frauenverein.lenzburg@gmail.com
- Müllerhaus, Stiftung  
Dr. Hans Müller und Gertrud Müller  
Dienstleistungsangebot Freiwilligenarbeit  
Bleicherain 7, 5600 Lenzburg  
☎ 062 888 01 00  
✉ info@muellerhaus.ch
- benevol Aargau  
Entfelderstrasse 11, 5000 Aarau  
[www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch)  
☎ 062 823 30 44  
✉ benevol@benevol-aargau.ch
- Freiwilligenarbeit ([www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch))
- Alterszentrum Obere Mühle  
Mühleweg 10, 5600 Lenzburg  
☎ 062 885 33 00  
✉ info@obere-muehle.ch  
Mahlzeiten verteilen, Riksha fahren, Spaziergruppe
- Caritas Aargau, Freiwilligenarbeit  
☎ 062 837 07 20  
✉ caritas-regio.ch/aktiv-werden/freiwilligenarbeit/







# 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 und Teppiche werden zu einem Hindernis. Irgendwann wird vielleicht das Einkaufen beschwerlich und der Garten zu gross.

Im Ratgeber «Wie möchte ich im Alter wohnen?» geht es um diese Themen:

- Überlegungen zum Wohnen im Alter
- Vorstellung verschiedener Wohnformen
- Anpassungen in der eigenen Wohnung
- Fragen zu einem möglichen Umzug

– Sozialberatung Pro Senectute Aargau  
Burghaldenstrasse 19, 5600 Lenzburg

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

☎ 062 891 77 66

✉ [lenzburg@ag.prosenectute.ch](mailto:lenzburg@ag.prosenectute.ch)

– Genossenschaft wia Lenzburg  
Überbauung Viemarkt

Martha Ringier-Strasse 2, 5600 Lenzburg

☎ 079 460 80 52

✉ [genossenschaft-wia@bluewin.ch](mailto:genossenschaft-wia@bluewin.ch)

– Alterswohnungen, Pflegeheim  
Angebote für Senioren in Lenzburg Aarau  
([www.obere-muehle.ch](http://www.obere-muehle.ch))

Mühleweg 10, 5600 Lenzburg

☎ 062 885 33 00

✉ [info@obere-muehle.ch](mailto:info@obere-muehle.ch)

– Tertianum Im Lenz

Niederlenzer Kirchweg 8, 5600 Lenzburg

☎ 062 888 50 88

✉ [imlenz@tertianum.ch](mailto:imlenz@tertianum.ch)

## SICHERHEIT

### NOTRUFSYSTEME

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

### FINANZIERUNG

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

- Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau  
Buchserstrasse 24, 5000 Aarau  
[www.srk-aargau.ch/notruf](http://www.srk-aargau.ch/notruf)  
☎ 0848 012 012  
✉ [notruf@srk-aargau.ch](mailto:notruf@srk-aargau.ch)

*Weitere Anbieterinnen und Anbieter finden Sie in Ihrer Region oder im Internet.*

## 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 Unter-

stützung 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.

- Spitex Region Lenzburg  
Niederlenzerstrasse 25, 5600 Lenzburg  
☎ 062 891 90 79  
✉ [info@spitex-lenzburg.ch](mailto:info@spitex-lenzburg.ch)
- Vitassist GmbH, Römerweg 2, 5600 Lenzburg  
☎ 062 888 50 88 / 079 811 55 06  
✉ [info@vitassist.ch](mailto:info@vitassist.ch)
- Integrativo AG  
Psychologische Spitex  
Bleicherain 7, 5600 Lenzburg  
☎ 062 891 90 92  
✉ [info@integrativo.ch](mailto:info@integrativo.ch)

*Der Verband Spitex privée Suisse bietet Ihnen eine Übersicht über weitere private Anbieterinnen und Anbieter von ambulanten Pflegeleistungen:*

- Association Spitex privée Suisse ASPS  
Uferweg 15, 3000 Bern  
☎ 0800 500 500  
[www.spitexprivee.swiss](http://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  
unsere ambulanten Angebote –  
[www.freiberuflichepflege-agso.ch](http://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](http://www.careinfo.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.

- Spitex Region Lenzburg  
Niederlenzerstrasse 25, 5600 Lenzburg  
☎ 062 891 90 79  
✉ info@spitex-lenzburg.ch
- Pro Senectute Aargau  
Hilfen zu Hause  
(prosenectute.ch)  
☎ 062 837 50 70
- WendeMobil - Unterstütztig dehei  
www.wendemobil.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](http://www.careinfo.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.

- Müllerhaus, Stiftung  
Dr. Hans Müller und Gertrud Müller  
Dienstleistungsangebot Freiwilligenarbeit  
Bleicherain 7, 5600 Lenzburg  
☎ 062 888 01 00  
✉ info@muellerhaus.ch

- Sackgeldbörse – Jugendarbeit Lenzburg  
(jugendarbeit-lenzburg.ch)

Jugendarbeit, Burghaldenstrasse 59,  
5600 Lenzburg

☎ 062 562 1430

✉ jugendarbeit@lenzburg.ch

- Rent a Rentner

Internetplattform, auf der Pensionierte kostenpflichtige Dienstleistungen in verschiedenen Bereichen anbieten:

[www.rentarentner.ch](http://www.rentarentner.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 und Anbieterinnen geliefert.

### FINANZIERUNG

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

*Warme-Mahlzeiten-Dienste werden oft von Restaurants und Pflegeheimen in der Gemeinde oder der Region angeboten.*

- Mahlzeitendienst Alterszentrum

Obere Mühle

Mühlweg 10, 5600 Lenzburg

☎ 062 885 33 00

✉ info@obere-muehle.ch

- Pro Senectute Lenzburg,  
kalter Mahlzeitendienst, 1x pro Woche

☎ 062 891 77 66

✉ lenzburg@ag.prosenectute.ch

## MITTAGSTISCH

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

Regelmässig werden in vielen Gemeinden Mittagstische für Seniorinnen und Senioren organisiert.

- Pfarrei Herz Jesu Lenzburg  
Bahnhofstrasse 23, 5600 Lenzburg  
☎ 062 885 05 05  
✉ sekretariatlenzburg@kathlenzburg.ch  
*Angebot 1x pro Monat*
- Reformierte Kirchgemeinde Lenzburg  
Henschiken Othmarsingen  
Kirchgasse 31, 5600 Lenzburg  
☎ 062 885 60 40  
✉ info@kirche-lenzburg.ch  
*Angebot gemeinsam mit Hotel Krone*
- Nani & Neni Gloria Kantine  
Sägestrasse 42, 5600 Lenzburg  
[gloria-lenzburg.ch/gloria-kantine/](http://gloria-lenzburg.ch/gloria-kantine/)  
☎ 062 511 24 56  
*Mittagstisch für alle Generationen:  
Dank kochender Senioren und Seniorinnen  
entstehen im Coworking-Space ganz neue  
Freundschaften.*
- Pro Senectute Aargau bietet in vielen  
Gemeinden regelmässig Mittagstische an  
Mittagstische in den Gemeinden  
([prosenectute.ch](http://prosenectute.ch))
- Tavolata bietet mit lokalen selbstorganisierten  
Tischrunden ein Netzwerk, um Menschen  
zusammenzubringen  
[www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch) > Finden

## 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 Therapie- stunde wieder nach Hause. Je nach Bedarf (sitzend, liegend, im Rollstuhl) werden andere Fahrzeuge eingesetzt.

### FINANZIERUNG

Je nach Transportart – Personenwagen, Rollstuhllauto, Liegendtransport – werden unterschiedliche Preise verrechnet. Eine Begleitperson kann unentgeltlich mitfahren. Die genauen Preise und Bedingungen erfahren Sie beim Anbieter oder der Anbieterin. Die

- Verein Rollstuhl-Fahrdienst Region Lenzburg  
Ringstrasse West 19, 5600 Lenzburg  
[www.rollstuhl-fahrdienst.ch](http://www.rollstuhl-fahrdienst.ch)  
☎ 062 891 40 25  
✉ vrll@bluewin.ch
- Rotkreuz-Fahrdienst | Das Rote Kreuz im Kt.  
Aargau ([www.srk-aargau.ch/fahrdienst](http://www.srk-aargau.ch/fahrdienst))  
Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau  
Buchserstrasse 24, 5000 Aarau  
☎ 062 835 70 40  
✉ info@srk-aargau.ch
- TAXI AARGAU  
Almuesenacherstrasse 4, 5506 Mägenwil  
[www.tixi-aargau.ch](http://www.tixi-aargau.ch)  
☎ 056 406 1363

### 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 oder Anbieterin, Art und Dauer der Fahrt unterschiedlich. Erkundigen Sie sich beim Anbieter oder der Anbieterin in Ihrer Gemeinde.

- Verein Rollstuhl-Fahrdienst Region Lenzburg  
Ringstrasse West 19, 5600 Lenzburg  
[www.rollstuhl-fahrdienst.ch](http://www.rollstuhl-fahrdienst.ch)  
☎ 062 891 40 25  
✉ vrll@bluewin.ch
- TAXI AARGAU  
Almuesenacherstrasse 4, 5506 Mägenwil  
[www.tixi-aargau.ch](http://www.tixi-aargau.ch)  
☎ 056 406 1363

## NICHT ALLEIN SEIN – BESUCHSDIENSTE

Leben Sie allein 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, Spaziergehen, Spielen oder um einen Ausflug zu machen.

### FINANZIERUNG

Besuchs- und Begleitdienste sind meist kostenlos. Mögliche Kosten, zum Beispiel das Getränk im Café

oder eine Eintrittskarte, müssen von Ihnen übernommen werden.

*Besuchsdienste sind kommunal oder regional organisiert und beruhen auf freiwilligen Besucherinnen und Besuchern.*

- Pfarrei Herz Jesu Lenzburg  
Bahnhofstrasse 23, 5600 Lenzburg  
☎ 062 885 05 05  
✉ sekretariatlenzburg@kathlenzburg.ch
- Reformierte Kirchgemeinde Lenzburg  
Henschiken Othmarsingen  
Kirchgasse 31, 5600 Lenzburg  
☎ 062 885 60 40  
✉ info@kirche-lenzburg.ch
- Reformierte Landeskirche Aargau  
[www.ref-ag.ch](http://www.ref-ag.ch) > Bildung & Beratung >  
Diakonie > Freiwillige > Besuchsdienst
- Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau  
Buchserstrasse 24, 5000 Aarau  
[www.srk-aargau.ch/besuchs-und-begleitedienst](http://www.srk-aargau.ch/besuchs-und-begleitedienst)  
☎ 062 835 70 40  
✉ info@srk-aargau.ch

## 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.

- Soziale Dienste der Stadt Lenzburg  
Poststrasse 5, 5600 Lenzburg  
☎ 062 886 46 46  
✉ sozialesdienste@lenzburg.ch
- Pro Senectute Aargau  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Dienstleistungen >  
Hilfe zu Hause > Administrativer Dienst  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Dienstleistungen >  
Hilfe zu Hause > Steuerklärungsdienst





## 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 selbst vor eine neue Situation.

Wichtig bei der Betreuung und Pflege daheim ist es, bewusste Entscheidungen zu treffen.

Es ist gut, wenn sich sowohl die betroffene Person als auch die pflegenden und betreuenden Angehörigen von Anfang an Gedanken darüber machen, was sie leisten können und wo ihre Grenzen sind. Ein Gespräch mit den Direktbetroffenen und anderen Menschen kann hilfreich sein.

### FÜR SIE ALS 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 leis-

tende 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 mich pflegenden und betreuenden Personen 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:



- 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 Pflege Techniken aufzeigen.

- Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau  
Buchserstrasse 24, 5000 Aarau  
[www.srk-aargau.ch/entlastung](http://www.srk-aargau.ch/entlastung)  
☎ 062 835 70 40  
✉ [info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch)
- Pro Senectute Aargau –  
Beratungsstelle Bezirk Lenzburg  
Burghaldenstrasse 19, 5600 Lenzburg  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)  
☎ 062 891 77 66  
✉ [lenzburg@ag.prosenectute.ch](mailto:lenzburg@ag.prosenectute.ch)

- 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 regelmässig ausruhen und erholen können, 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.

### **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 oder der Arbeitgeberin 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.

- Nationale Plattform für pflegende und betreuende Angehörige:  
[www.info-workcare.ch](http://www.info-workcare.ch)
- Ratgeber der Krebsliga zur Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenbetreuung:  
**Suche – Krebsliga Shop**

## ENTLASTUNGSMÖGLICHKEITEN

### BETREUUNG ZU HAUSE

Im Kanton Aargau bieten mehrere Anbieter und Anbieterinnen kurzzeitige oder regelmässige Übernahmen der Betreuung an. So können pflegende und betreuende Angehörige ein paar Stunden für sich selbst nutzen. Schon kurze Auszeiten stärken das Wohlbefinden. Während der Abwesenheit gewährleistet eine Fachperson die Betreuung.

Verschiedene Anbieter und Anbieterinnen 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 geschaut, wann und wie oft eine Betreuung zu Hause gebraucht wird.

### FINANZIERUNG

Einige Angebote sind kostenlos. Für die anderen gilt: Die Kosten gehen in der Regel zulasten der betreuten Person. Je nach Situation kann ein Teil der Kosten durch Beiträge der IV (Hilflosenentschädigung, Intensivpflegezuschlag), Zusatzversicherungen, Assistenzbeiträge oder Ergänzungsleistungen finanziert werden.

Ist es aus finanziellen Gründen nicht möglich, einen Entlastungsdienst in Anspruch zu nehmen, wenden Sie sich an die Sozialberatung der Pro Senectute Aargau.

- Entlastungsdienst Schweiz / Aargau-Solothurn  
Rain 6, Postfach 4259, 5001 Aarau  
[www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn](http://www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn)  
☎ 058 680 21 50  
✉ [ag-so@entlastungsdienst.ch](mailto:ag-so@entlastungsdienst.ch)

- Familienhilfe Lenzburg,  
Niederlenzerstrasse 25, 5600 Lenzburg  
☎ 062 885 06 56  
✉ [info@familienhilfe-lenzburg.ch](mailto:info@familienhilfe-lenzburg.ch)

*Die Familienhilfe Lenzburg bietet in Zusammenarbeit mit der Spitex Region Lenzburg einkommensabhängige Unterstützung für Menschen jeden Alters an, die durch die Kirchgemeinden subventioniert wird, um umfassende Entlastung im Alltag zu ermöglichen.*

- Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Aargau  
Buchserstrasse 24, 5000 Aarau  
[www.srk-aargau.ch/entlastung](http://www.srk-aargau.ch/entlastung)  
☎ 062 835 70 40  
✉ [info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch)

- Speziell für Menschen mit Demenz:

Alzheimer Aargau  
Mühlemattstrasse 40, 5000 Aarau  
[www.alz.ch/ag](http://www.alz.ch/ag) > Für Angehörige  
☎ 056 406 50 70  
✉ [info.ag@alz.ch](mailto:info.ag@alz.ch)

*Der Entlastungsdienst zu Hause des Schweizerischen Roten Kreuz entlastet Angehörige von demenzkranken, pflege- oder betreuungsbedürftigen Menschen zeitweilig von ihrer Betreuungsaufgabe.*

- Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Aargau  
Buchserstrasse 24, 5000 Aarau  
[www.srk-aargau.ch/entlastungsdienste](http://www.srk-aargau.ch/entlastungsdienste)  
☎ 062 544 03 03  
✉ [entlastungsdienst@srk-aargau.ch](mailto:entlastungsdienst@srk-aargau.ch)

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

- [www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Demenz > Demenzberatung  
☎ 062 837 50 70

- Entlastungsdienst Schweiz  
Aargau-Solothurn  
(geschult durch Alzheimer Aargau)  
Rain 6, Postfach 4259, 5001 Aarau  
[www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn](http://www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn)  
☎ 058 680 21 50  
✉ [ag-so@entlastungsdienst.ch](mailto:ag-so@entlastungsdienst.ch)

### 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.



*Pflegeheime bieten zum Teil Tagesstätten mit Übernachtungsmöglichkeiten an.*

- Pflegezentrum Lindenfeld /  
Spezialisierte Pflege  
Zollweg 12, 5034 Suhr  
☎ 062 838 01 01  
✉ info@lindenfeld.ch
- Tagesstätte Tertianum Im Lenz  
Niederlenzer Kirchweg 8, 5600 Lenzburg  
☎ 062 888 50 88  
✉ imlenz@tertianum.ch  
*Das SRK Kanton Aargau bietet verschiedene Tagesstätten im Kanton an:*  
SRK Kanton Aargau  
Buchserstrasse 24, 5000 Aarau  
[www.srk-aargau.ch/entlastung](http://www.srk-aargau.ch/entlastung)  
☎ 062 835 70 40  
✉ info@srk-aargau.ch

## PALLIATIVE CARE

Palliative Care umfasst die Betreuung und die Behandlung von Menschen mit unheilbaren, lebensbedrohlichen und / oder chronisch fortschreitenden Krankheiten. Sie wird vorausschauend miteinbezogen, ihr Schwerpunkt liegt in der Zeit, in der die Heilung der Krankheit als nicht mehr möglich erachtet wird und kein primäres Ziel mehr darstellt. Es wird angestrebt, Patientinnen und Patienten eine ihrer Situation angepasste optimale Lebensqualität bis zum Tode zu gewährleisten und die nahestehenden Bezugspersonen angemessen zu unterstützen.

- Palliative Care und Begleitung der Aargauer Landeskirchen  
[www.palliative-begleitung.ch/ueber-uns/kontakte](http://www.palliative-begleitung.ch/ueber-uns/kontakte)  
☎ 062 838 06 56  
(Dienstag bis Freitagvormittag)  
✉ 079 855 06 55  
(Piketttelefon, 365 Tage besetzt)

*Palliative Care und Begleitung vermittelt ausgebildete Freiwillige zur Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen und ihren Angehörigen, ambulant und stationär – ungeachtet deren Religionszugehörigkeit. Die Begleitung durch Freiwillige ist kostenlos.*

- SPITEX REGION LENZBURG – Angebot – Palliative Spitex ([spitex-lenzburg.ch](http://spitex-lenzburg.ch))  
Niederlenzerstrasse 25, 5600 Lenzburg  
☎ 062 891 90 79  
✉ info@spitex-lenzburg.ch
- Hospiz Ambulant – Hospiz Aargau ([www.hospiz-aargau.ch](http://www.hospiz-aargau.ch))

*Hospiz Ambulant gestaltet die letzten Tage und Stunden von Sterbenden im eigenen Heim mit. Motivierte und ausgebildete Freiwillige begleiten Sterbende und entlasten Angehörige während des Tages und in der Nacht; dies sowohl zuhause als auch in Alters- und Pflegeeinrichtungen. Zudem stehen die Freiwilligen als Ansprechpersonen für Sterbende und ihre Angehörigen zur Verfügung. Sie schaffen eine ruhige Atmosphäre und ermöglichen durch ihren Einsatz und ihr Da-Sein ein würdiges Sterben in vertrauter Umgebung. Die Freiwilligen arbeiten unentgeltlich und erhalten Spesenentschädigungen.*

- Spezialisierte Palliative Care  
Pflegezentrum Lindenfeld /  
Spezialisierte Pflege  
Zollweg 12, 5034 Suhr  
☎ 062 838 01 01  
✉ info@lindenfeld.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.

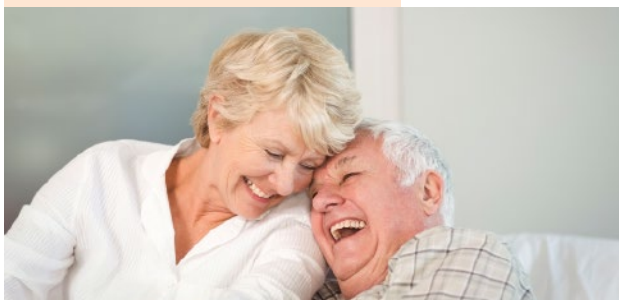
- Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau  
Buchserstrasse 24, 5000 Aarau  
[www.srk-aargau.ch/pflegende-angehoerige](http://www.srk-aargau.ch/pflegende-angehoerige)  
☎ 062 835 70 47  
✉ bildung@srk-aargau.ch
- Careum Weiterbildung, Aarau  
[www.careum-weiterbildung.ch](http://www.careum-weiterbildung.ch) >  
Weiterbildungen

## 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 Pflege-techniken. 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.



- Selbsthilfe Zentrum Aargau  
Rain 6, 5000 Aarau  
[www.selbsthilfezentrum-ag.ch](http://www.selbsthilfezentrum-ag.ch) >  
Selbsthilfegruppen > Gruppen im Aargau  
☎ 056 203 00 20  
✉ [info@selbsthilfezentrum-ag.ch](mailto:info@selbsthilfezentrum-ag.ch)

*Speziell für Menschen mit Demenz  
bzw. deren Angehörige*

- Alzheimer Aargau  
[www.alz.ch/ag](http://www.alz.ch/ag) > Angehörigengruppen  
Alzheimer Aargau
- Pro Senectute Aargau  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Demenz  
☎ 062 837 50 70  
✉ [info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch)

## KONTAKTADRESSEN FÜR IHRE GEMEINDE

### ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLE

Jede Gemeinde im Kanton Aargau hat eine **für sie zuständige** Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen. Die Anlauf- und Beratungsstelle gibt Ihnen Auskunft und vermittelt Sie weiter bei Fragen zu:

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

*Grundlage: Pflegegesetz §18*

Die Gemeinden sind unterschiedlich organisiert. Manche Gemeinden haben eine **eigene Fachstelle** für Altersfragen geschaffen. Die Stadt Lenzburg hat noch keine eigene Fachstelle. Bis dahin hat sie

Pro Senectute Aargau mit dem Führen einer kostenlosen und neutralen Anlauf- und Beratungsstelle beauftragt. Für Anregungen oder Ideen kann die Gesellschaftskommission kontaktiert werden.

### ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN

- Pro Senectute Aargau –  
Beratungsstelle Bezirk Lenzburg  
Burghaldenstrasse 19, 5600 Lenzburg  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)  
☎ 062 891 77 66  
✉ [lenzburg@ag.prosenectute.ch](mailto:lenzburg@ag.prosenectute.ch)
- Anlauf- und Beratungsstelle Aargau  
Suhrenmattstrasse 29, 5035 Unterentfelden  
[www.info-ag.ch](http://www.info-ag.ch)  
☎ 0848 40 80 80  
✉ [beratung@info-ag.ch](mailto:beratung@info-ag.ch)

### FÜR ANREGUNGEN ODER IDEEN

- Gesellschaftskommission  
Poststrasse 5, 5600 Lenzburg  
☎ 062 886 46 46  
✉ [gesellschaftskommission@lenzburg.ch](mailto:gesellschaftskommission@lenzburg.ch)

