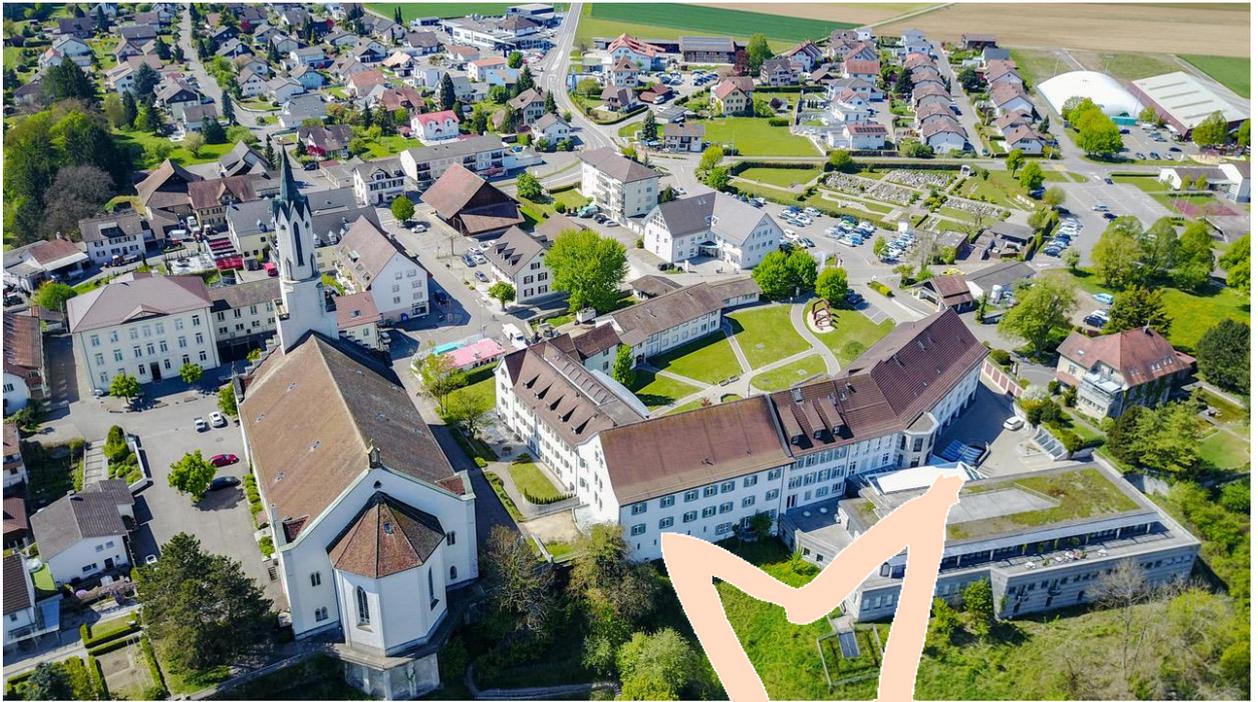


# ÄLTER WERDEN IN LEUGGERN



Leben, Arbeiten, Geniessen



## **Impressum**

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

Angepasst durch die Gemeindekanzlei Leuggern.

## **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 Bürlì, Esther Egger, Sonja Graber, Seniorenrat der Region Baden (SRRB) - Arbeitsgruppe Gemeinden und Institutionen, Barbara Steiger, Kristina Terbrüggen, Beat Waldmeier, Margrit Zimmerli

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

Fassung: Juli 2019

## VORWORT

---

Liebe Leuggemerinnen  
Liebe Leuggemer

Die Menschen werden immer älter. Viele erleben ihre Zeit nach der Pensionierung in guter Gesundheit. Dennoch ist es von Vorteil, sich zu überlegen, wie Sie sich später oder wenn es Ihnen einmal weniger gut geht, organisieren möchten. Damit Sie und Ihre Familie sich auf diese Situation einstellen oder vorbereiten können, gibt es viele lokale und regionale Organisationen, die Sie dabei unterstützen können. Sie können für Fragen oder Bedürfnisse in unterschiedlichen Lebenssituationen herangezogen werden.

Es ist nicht ganz einfach zu wissen, welche Organisation für was zuständig ist und an wen Sie sich für allfällige Fragen wenden können. Die Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau hat diese Broschüre ausgearbeitet und sie den Gemeinden zur Verfügung gestellt. Neben den in dieser Broschüre auf unsere Gemeinde angepassten Kontaktinformationen können Sie sich für spezifische Fragen zu Angeboten und Dienstleistungen auch gerne an unsere Gemeindekanzlei wenden. So gelangen Sie schneller an die richtige Stelle.

Susanne Keller, Vizeamman

---

Gemeinde Leuggern, Schulweg 1, 5316 Leuggern  
[gemeindekanzlei@leuggern.ch](mailto:gemeindekanzlei@leuggern.ch), Tel. 056 268 60 60  
[www.leuggern.ch](http://www.leuggern.ch)

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>Inhalt</b>	<b>4</b>
Vollmacht – rechtliche Vertretung	5
Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB)	5
Patientenverfügung – Ihr Wille bis am Ende	6
Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit	7
Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau	7
Testament – Regelung nach dem Tod	8
Todesfall zu Hause	8
<b>Ihre Finanzen</b>	<b>9</b>
AHV – Alters- und Hinterlassenenversicherung	9
Krankenkasse	10
Pflege zu Hause oder im Heim	11
Ergänzungsleistungen – Wenn die Rente nicht reicht	14
Hilflosenentschädigung	15
Individuelle Finanzhilfen	15
Entschädigung für pflegende Angehörige	18
<b>Ihre Gesundheit</b>	<b>20</b>
Ihrer Gesundheit Sorge tragen	20
Gesundheitliche Probleme	21
<b>Teilhaben</b>	<b>23</b>
Kurse und Veranstaltungen	23
Familie oder Nachbarschaft unterstützen	24
Freiwillig tätig sein	24
<b>Möglichst lange zu Hause bleiben</b>	<b>26</b>
Ihre Wohnung anpassen oder umziehen	26
Pflege zu Hause – Spitex	28
Unterstützung im Haushalt	29
Unterstützung im Haus und im Garten – Freiwilligenarbeit	29
Krankenmobilen-Magazin (KMM)	30
Mahlzeitendienste	30
Mobil sein – Fahrdienste	32
Nicht alleine sein – Besuchsdienste	34
Hilfe beim Administrativen	34
<b>Wenn Angehörige Betreuen oder Pflegen</b>	<b>35</b>
Für Sie als gepflegte und betreute Person	35
Für den pflegenden und betreuenden Angehörigen	36
Entlastungsmöglichkeiten	37
<b>Vereine und Kirchen</b>	<b>41</b>
<b>Kontaktadressen für Ihre Gemeinde</b>	<b>44</b>
Anlauf- und Beratungsstellen	44

## Ihre Rechte



### VOLLMACHT – RECHTLICHE VERTETUNG

Sie bestimmen mit einer Vollmacht eine Person, die Sie in rechtlichen Angelegenheiten vertritt. So sorgen Sie für den Fall vor, dass Sie aufgrund eines Unfalls oder einer Krankheit auf die Hilfe von anderen Personen angewiesen sind.

Eine **Vollmacht** erteilen Sie **schriftlich**. Sie kann **jederzeit widerrufen** werden. Eine Vollmacht **dauert bis zum Tod** und ersetzt den Vorsorgeauftrag nicht.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 32 bis Artikel 40 Obligationenrecht OR

*Kanton Aargau, „Eigene Vorsorge“, mit einer Mustervollmacht*  
[www.ag.ch](http://www.ag.ch) > Organisation > Gerichte > KESB > Eigene  
Vorsorge > Vollmacht

*Vollmacht für die SVA Aargau Ausgleichskasse*  
[www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > Private > Todesfall > Beliebtteste Downloads  
> Vollmacht Ausgleichskasse

### KINDES- UND ERWACHSENENSCHUTZBEHÖRDE (KESB)

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

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

[www.ag.ch](http://www.ag.ch) > Organisation > Gerichte > KESB > Erwachsene  
Familiengericht Zurzach, Hauptstrasse 40, Propsteigebäude,  
5330 Bad Zurzach, Tel. 056 269 74 20

## PATIENTENVERFÜGUNG – IHR WILLE BIS AM ENDE

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

**Sprechen** Sie mit Ihren **Angehörigen über die Inhalte Ihrer Patientenverfügung**. So können sie Ihre **festgelegten Entscheidungen** auch im Notfall **nachvollziehen**.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 370 bis Artikel 373 Zivilgesetzbuch ZGB

*Kanton Aargau, „Eigene Vorsorge“:*

[www.ag.ch](http://www.ag.ch) > Organisation > Gerichte > KESB > Eigene Vorsorge > Patientenverfügung

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

## PATIENTENVERFÜGUNG SRK

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

[info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch), Tel. 0800 99 88 44

[www.srk-aargauch/patientenverfuegung](http://www.srk-aargauch/patientenverfuegung)

## 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 und einen persönlichen Vorsorgeausweis. Der DOCUPASS ist kostenpflichtig, die Beratung kostenlos.

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach

[info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch), Tel. 056 249 13 30

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

## PATIENTENVERFÜGUNGEN DER STIFTUNG DIALOG ETHIK

Die Stiftung Dialog Ethik hat die Patientenverfügung „HumanDokument“ mit Wegleitung in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Herzstiftung und dem Schweizerischen Verband für Seniorenfragen erstellt. In Zusammenarbeit mit der Krebsliga Schweiz hat sie eine Patientenverfügung bei der Diagnose Krebs erarbeitet.

[www.dialog-ethik.ch](http://www.dialog-ethik.ch) > Patientenverfügungen

## 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 verurkunden** lassen. Umschreiben Sie klar die Aufgaben, die übertragen werden sollen. Im **Zivilstandsregister können Sie eintragen, dass** Sie einen **Vorsorgeauftrag erstellt haben** und den Hinterlegungsort angeben. Dazu nehmen Sie Kontakt mit dem Zivilstandsamt auf. Personen mit Wohnsitz im Kanton Aargau können den Vorsorgeauftrag zudem am Familiengericht ihres Wohnsitzbezirks hinterlegen. Das Familiengericht erhebt dafür eine einmalige Gebühr.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 360 bis Artikel 369 Zivilgesetzbuch ZGB

---

*Kanton Aargau, „Eigene Vorsorge“:*

[www.ag.ch](http://www.ag.ch) > Organisation > Gerichte > KESB > Eigene  
Vorsorge > Vorsorgeauftrag

---

*Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach*

[info@ag.prosenctute.ch](mailto:info@ag.prosenctute.ch), Tel. 056 249 13 30

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

---

Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau

Tel. 062 823 11 66

[www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch/ombudsstellen.html](http://www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch/ombudsstellen.html)

## TESTAMENT – REGELUNG NACH DEM TOD

Eine Erbfolge ist gesetzlich geregelt. Möchten Sie Personen einschliessen, mit 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 verurkundet** werden. **Erbverträge** müssen ebenfalls **notariell verurkundet** werden. Ein Notar kann Sie beim Verfassen des Testaments oder eines Erbvertrags unterstützen.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 457ff. Zivilgesetzbuch ZGB

---

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

[www.anwaltsverband-ag.ch](http://www.anwaltsverband-ag.ch) > Rechtsauskunft >

Auskunftsstellen. Tel. 062 823 40 50

*Sämtliche Termine des Bezirks Zurzach, werden im Anschlagkasten der Gemeinde sowie auf der Gemeindehomepage [www.leuggern.ch](http://www.leuggern.ch) bekannt gemacht. Termine der Gemeinde Leuggern werden im Mitteilungsblatt angezeigt.*

## TODESFALL ZU HAUSE

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

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

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

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

---

*Kanton Aargau, „Todesfall“:*

[www.ag.ch](http://www.ag.ch) > Organisation > Departement Volkswirtschaft und Inneres > Persönliches & Zivilstandswesen > Zivilstandsfragen > Todesfall

---

Gemeindekanzlei, Schulweg 1, 5316 Leuggern

[gemeindekanzlei@leuggern.ch](mailto:gemeindekanzlei@leuggern.ch), Tel. 056 268 60 60

[www.leuggern.ch](http://www.leuggern.ch) > Verwaltung > Dienstleistungen > Todesfall

## IHRE FINANZEN



Die finanzielle Vorsorge wird durch drei Säulen abgedeckt. Die 1. Säule (AHV/IV) ist für alle obligatorisch. Die 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 und ergänzt Vorsorgelücken in den 1. und 2. Säulen.

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

### AHV – ALTERS- UND HINTERLASSENENVERSICHERUNG

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

**Spätestens drei Monate vor Ihrem 64. (Frauen) oder 65. (Männer) Geburtstag** müssen Sie sich **anmelden**. Nach Ihrem 64./65. Geburtstag erhalten Sie am ersten Tag des folgenden Monats Ihre erste Altersrente. Nach dem Tod endet die Altersrente am Ende des aktuellen Monats.

---

SVA Gemeindegzweigstelle, Schulweg 1, 5316 Leuggern  
[gemeindekanzlei@leuggern.ch](mailto:gemeindekanzlei@leuggern.ch), Tel. 056 268 60 60  
[www.leuggern.ch](http://www.leuggern.ch)

---

*Formulare und Informationen*

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

## HILFSMITTEL ZUR AHV

Aus der Alters- und Hinterlassenenversicherung 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 Gemeindezweigstelle der SVA.

---

SVA Gemeindezweigstelle, Schulweg 1, 5316 Leuggern  
[gemeindekanzlei@leuggern.ch](mailto:gemeindekanzlei@leuggern.ch), Tel. 056 268 60 60  
[www.leuggern.ch](http://www.leuggern.ch)

---

*Formulare und Informationen*

[www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > Private > Pensionierung / Rentenbezüger >  
Unterstützung im Alltag > Hilfsmittel AHV

## KRANKENKASSE

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

Eine **Zusatzversicherung ist freiwillig**. Sie übernimmt **teilweise oder ganz** jene **Kosten**, die **über die Pflichtleistungen** hinausgehen. Zum Beispiel sind das die Anrechnungen an Psychotherapie, alternative Heilmethoden und Hilfsmittel.

Die Krankenkassen dürfen für Zusatzversicherungen Ihre Anmeldung ohne Angabe von Gründen ablehnen.

## KRANKENKASSENPRÄMIENVERBILLIGUNG

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 den Onlineantrag aus, um Prämienverbilligung zu erhalten.

Falls Sie keine definitive Steuerveranlagung haben, beantragen Sie einen Code oder fragen Sie bei der SVA Gemeindezweigstelle Ihres Wohnortes nach.

---

SVA Gemeindezweigstelle, Schulweg 1, 5316 Leuggern  
[gemeindekanzlei@leuggern.ch](mailto:gemeindekanzlei@leuggern.ch), Tel. 056 268 60 60  
[www.leuggern.ch](http://www.leuggern.ch)

---

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach  
[info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch), Tel. 056 249 13 30  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

---

*Formulare und Informationen:*

[www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > Private > Finanzielle Unterstützung > Prämienverbilligung

## PFLEGE ZU HAUSE ODER IM HEIM

### UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE (SPITEX)

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

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

---

### FINANZIERUNG:

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

---

Spitex RegioKirchspiel, Schulweg 6, 5316 Leuggern  
[info@spitex-regiokirchspiel.ch](mailto:info@spitex-regiokirchspiel.ch), Tel. 056 245 48 10  
[www.spitex-regiokirchspiel.ch](http://www.spitex-regiokirchspiel.ch)

## PFLEGE IM HEIM

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

### **Asana Gruppe AG**

Asana Spital Leuggern: Das Asana Spital Leuggern wird zurzeit von rund 50 Spezialisten betreut. Die ausgewiesenen Fachärztinnen und Allgemeinmediziner der Region bieten das gesamte Spektrum eines Akutspitals an und führen freiberuflich eine eigene Praxis. Zu den Fachgebieten zählen: Allgemeine und Innere Medizin, Chirurgie, Unfallchirurgie, Gynäkologie und Geburtshilfe, Traumatologie, Orthopädie, Hals-Nasen-Ohren-Krankheiten (HNO), Handchirurgie, Urologie, Plastische und Wiederherstellungschirurgie sowie Zahnmedizin. Der Notfall- und Rettungsdienst gewährleistet rasche und fachkompetente Hilfe rund um die Uhr. Direkt an das Akutspital angegliedert sind Pflegeheim sowie Tagesklinik, Aufwachraum, Physiotherapie, Labor- und Röntgendienste.

---

Asana Spital Leuggern, Kommendeweg 12, 5316 Leuggern  
[info@spitalleuggern.ch](mailto:info@spitalleuggern.ch), Tel. 056 269 40 00  
[www.spitalleuggern.ch](http://www.spitalleuggern.ch)

Pflegeheim: Im Pflegeheim werden 38 Bewohnerinnen und Bewohnern ein abwechslungsreicher Pflegeplatz und eine persönliche Wohn- und Lebensgemeinschaft in der Nähe ihrer Angehörigen geboten. Das Angebot umfasst zur Entlastung der Angehörigen von betagten und pflegebedürftigen Menschen nach Möglichkeit auch Ferienbetten im Akutbereich (während der Schulferienzeit auf Anfrage).

---

Asana Spital Leuggern, Kommendeweg 12, 5316 Leuggern  
[info@spitalleuggern.ch](mailto:info@spitalleuggern.ch), Tel. 056 269 41 05  
[www.spitalleuggern.ch](http://www.spitalleuggern.ch)

Asana Sunnähus: Das Asana Sunnähus in Felsenau wird als Wohngruppe für Menschen mit Alzheimer / Demenz geführt und bietet 14 Bewohnerinnen und Bewohnern ein Zuhause.

---

Asana Sunnähus, Bahnhofstrasse 18, Felsenau,  
5316 Leuggern,  
[info@spitalleuggern.ch](mailto:info@spitalleuggern.ch), Tel. 056 246 26 00  
[www.spitalleuggern.ch](http://www.spitalleuggern.ch)

Im Jahre 2020 ist der Bezug des neuen Pflegeheims mit 56 Betten, aufgeteilt in 4 Wohngruppen, eine davon als spezialisierte Demenzabteilung, geplant. Auf diesen Zeitpunkt wird die Wohngruppe Sunnähus nach Leuggern verlegt.

## 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**, auf **Vermögensanteile** sowie auf eine allfällige **Hilflosenentschädigung** zurückgegriffen. **Reichen diese Mittel nicht aus**, kann ein Antrag auf **Ergänzungsleistung** gestellt werden.

**Vor Bezug** einer neuen Wohnsituation ist zu **klären, ob es sich um eine staatlich anerkannte Institution handelt**. Ein allfälliges **Defizit** ist **selbst zu tragen**, da bei einer nicht anerkannten Institution die Beteiligung durch die Krankenkasse, Gemeinde und Ergänzungsleistung anders ausfällt.

## BETREUTES WOHNEN

### **Betreutes Wohnen Leuggern GmbH:**

Im Wohnhaus in Leuggern **werden Menschen betreut**, die **nicht mehr alleine Zuhause wohnen** können, **jedoch noch keine Pflegefälle sind**. Im „Betreutes Wohnen“ Leuggern haben die Bewohner eine  **feste Tagesstruktur** und können ihr ganz normales Leben weiterführen. Es werden Einzel- und Doppelzimmer angeboten, welche dauerhaft oder vorübergehend als Ferienaufenthalt gemietet werden können.

Die fachkundigen Betreuer sind 24 Stunden für die Bewohner da und bemühen sich, stets auf die individuellen Bedürfnisse eines jeden Einzelnen einzugehen. Es wird berücksichtigt, was die Bewohner früher gerne gemacht haben. Sie werden begleitet und bei täglichen Erledigungen unterstützt.

Betreutes Wohnen Leuggern GmbH, Grottenweg 13,  
5316 Leuggern

[betreuteswohnen-leuggern@bluewin.ch](mailto:betreuteswohnen-leuggern@bluewin.ch)

Tel. 056 245 00 83 oder 079 464 24 27

[www.betreutes-wohnen-leuggern.ch](http://www.betreutes-wohnen-leuggern.ch)

## ALTERSWOHNUNGEN

### **Kommendeweg 6, 5316 Leuggern:**

Das Asana Spital Leuggern bietet Wohnungen für ein altersgerechtes Wohnen an. Diese befinden sich am Kommendeweg 6, 5316 Leuggern.

Asana Spital Leuggern, Kommendeweg 12, 5316 Leuggern

[info@spitalleuggern.ch](mailto:info@spitalleuggern.ch), Tel. 056 269 49 55

[www.spitalleuggern.ch](http://www.spitalleuggern.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 weitere **Einkommen dazu nicht ausreichen**.

---

SVA Gemeindegzweigstelle, Schulweg 1, 5316 Leuggern  
[gemeindekanzlei@leuggern.ch](mailto:gemeindekanzlei@leuggern.ch), Tel. 056 268 60 60  
[www.leuggern.ch](http://www.leuggern.ch)

---

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach  
[info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch), Tel. 056 249 13 30  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

---

*Formulare und Informationen:*

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

### VERGÜTUNG VON KRANKHEITS- UND BEHINDERUNGSKOSTEN

Zusätzlich zu den jährlichen Leistungen können nicht gedeckte Krankheits- und Behinderungskosten rückerstattet werden.

---

#### 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.

---

SVA Gemeindegzweigstelle, Schulweg 1, 5316 Leuggern  
[gemeindekanzlei@leuggern.ch](mailto:gemeindekanzlei@leuggern.ch), Tel. 056 268 60 60  
[www.leuggern.ch](http://www.leuggern.ch)

---

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach  
[info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch), Tel. 056 249 13 30  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

---

*Formulare und Informationen:*

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

## 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. Der Anspruch besteht nach einer Hilfsbedürftigkeit von mindestens einem Jahr.

Das Formular erhalten Sie bei der SVA Gemeindezweigstelle Ihres Wohnorts oder der Pro Senectute. Bitte füllen Sie das Formular zuerst selbst und anschliessend mit Ihrem Arzt aus.

SVA Gemeindezweigstelle, Schulweg 1, 5316 Leuggern  
[gemeindekanzlei@leuggern.ch](mailto:gemeindekanzlei@leuggern.ch), Tel. 056 268 60 60  
[www.leuggern.ch](http://www.leuggern.ch)

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach  
[info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch), Tel. 056 249 13 30  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

## INDIVIDUELLE FINANZHILFEN

### 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 der Pro Senectute Aargau**. 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, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach  
[info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch), Tel. 056 249 13 30  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

## SCHWEIZERISCHES ROTES KREUZ (SRK) KANTON AARGAU

Die **finanzielle Einzelhilfe** des SRK Kanton Aargau **unterstützt Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen in eine finanzielle Notlage geraten sind.**

### ANSPRUCHSBEDINGUNGEN:

Es müssen bereits alle zur Verfügung stehenden finanziellen Leistungen ausgeschöpft sein, bevor die finanzielle Einzelhilfe des SRK Aargau greifen kann. Bei positivem Gesuchentscheid erhalten Sie eine Unterstützung mit einem einmaligen Beitrag von maximal CHF 1'000.

SRK Kanton Aargau, Finanzielle Einzelhilfe in Not.  
[info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch), Tel. 062 835 70 40  
[www.srk-aargau.ch](http://www.srk-aargau.ch) > Für Sie da > Soziale Integration >  
Finanzielle Einzelhilfe

## SCHWEIZERISCHE GEMEINNÜTZIGE GESELLSCHAFT / STIFTUNGEN

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

Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft  
[www.sgg-ssup.ch](http://www.sgg-ssup.ch) > Gesuche stellen > Einzelfallhilfe

Ihre Wohngemeinde kann Sie an weitere Stiftungen verweisen.

Gemeindekanzlei, Schulweg 1, 5316 Leuggern  
[gemeindekanzlei@leuggern.ch](mailto:gemeindekanzlei@leuggern.ch), Tel. 056 268 60 60  
[www.leuggern.ch](http://www.leuggern.ch)

## WEITERE VERGÜNSTIGUNGEN

### CARITAS SECONDHAND

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

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

### 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 Aargau 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), Tel. 062 822 90 10

---

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach  
[info@ag.prosenctute.ch](mailto:info@ag.prosenctute.ch), Tel. 056 249 13 30  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

---

## 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, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach  
[info@ag.prosenctute.ch](mailto:info@ag.prosenctute.ch), Tel. 056 249 13 30  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.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, Tagesstätte und Tageszentrum.

---

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

---

## TISCHLEIN DECK DICH

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

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

---

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

---

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach  
[info@ag.prosenctute.ch](mailto:info@ag.prosenctute.ch), Tel. 056 249 13 30  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

## ENTSCHÄDIGUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

### BETREUUNGSGUTSCHRIFTEN

Angehörige von pflegebedürftigen Menschen 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 oder innerhalb 1 Stunde dort sein), die betreuende Person muss im erwerbsfähigen Alter sein und die zu betreuende Person muss Anrecht auf eine Hilflosenentschädigung (mindestens mittlerer Grad) haben. Es handelt sich nicht um direkte Geldleistungen, sondern um Gutschriften auf dem Konto bei der Sozialversicherung. Die AHV berücksichtigen sie bei der Berechnung der Alters- und Invalidenrente.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 14 Absatz 1 Buchstabe b, Bundesgesetz über Ergänzungsleistungen zur Alters-, Hinterlassenen- und Invalidenversicherung

---

SVA Gemeindegzweigstelle, Schulweg 1, 5316 Leuggern  
[gemeindekanzlei@leuggern.ch](mailto:gemeindekanzlei@leuggern.ch), Tel. 056 268 60 60  
[www.leuggern.ch](http://www.leuggern.ch)  
[www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > Private > Krankheit, Unfall oder  
Arbeitsunfähigkeit > Unterstützung im Alltag

## 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.*

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

---

*Sämtliche Termine der unentgeltlichen Rechtsauskunft des Bezirks Zurzach, werden im Anschlagkasten der Gemeinde sowie auf der Gemeindehomepage [www.leuggern.ch](http://www.leuggern.ch) bekannt gemacht. Termine der Gemeinde Leuggern werden im Mitteilungsblatt angezeigt.*

---

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach  
[info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch), Tel. 056 249 13 30  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.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 Austauschmöglichkeiten halten geistig fit.**

---

*Broschüre Gsund und zwäg nach der Pensionierung:*

[www.ag.ch](http://www.ag.ch) > Organisation > Departement Gesundheit und Soziales > Gesundheit > Gesundheitsförderung und Prävention > Psychische Gesundheit > 10 Schritte für psychische Gesundheit > Broschüre „Gsund und zwäg nach der Pensionierung“

---

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach

[info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch), Tel. 056 249 13 30

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.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, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach  
[info@ag.prosenctute.ch](mailto:info@ag.prosenctute.ch), Tel. 056 249 13 30  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

---

Die Rheumaliga ist Kampagnen-Partner.  
Rheumaliga Aargau, Fröhlichstrasse 7, 5200 Brugg  
[www.rheumaliga.ch/ag](http://www.rheumaliga.ch/ag), Tel. 056 442 19 42

---

Der Schweizer Physiotherapie Verband, physioswiss, ist Kampagnen-Partner.  
[www.physioswiss.ch](http://www.physioswiss.ch)

---

### EINSAMKEIT UND DEPRESSIONEN

Einsamkeit ist eine der Ursachen für eine Depression. Andere Ursachen sind zum Beispiel der Tod von nahestehenden Personen, Verluste im Alter und Ungewissheiten. Falls Sie das Gefühl haben, mit Ihrer Situation nicht mehr selber fertig zu werden, wenden Sie sich an folgende Stellen.

---

*Ihr Hausarzt kann Sie beraten und unterstützen.*

*Sozialberatung:*  
Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach  
[info@ag.prosenctute.ch](mailto:info@ag.prosenctute.ch), Tel. 056 249 13 30  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

---

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

## 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?

---

Suchtberatung ags Döttingen, Hauptstrasse 7, 5312 Döttingen  
[doettingen@suchtberatung-ags.ch](mailto:doettingen@suchtberatung-ags.ch), Tel. 056 245 68 77  
(Adressen hier: [www.suchtberatung-ags.ch/kontakt.html](http://www.suchtberatung-ags.ch/kontakt.html))

## 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  
Tel. 062 823 11 66

[www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch/ombudsstellen.html](http://www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch/ombudsstellen.html)

---

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

Tel. 058 450 60 60

[www.uba.ch](http://www.uba.ch)

## DEMENZ

Die Warnzeichen für eine Demenz sind sehr unterschiedlich und oft schwierig zu erkennen. Zum Beispiel können Vergesslichkeit oder Schwierigkeiten bei praktischen Alltagstätigkeiten Hinweise liefern. Wichtig ist: Je früher eine Demenz erkannt wird, desto besser. So kann die passende Therapie eingesetzt werden.

---

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

Memory Clinic der PDAG

Tel. 056 461 95 00

[www.pdag.ch](http://www.pdag.ch) > Diagnose und Behandlung > Konsiliar-, Alters- und Neuropsychiatrie > Memory Clinic

---

Falls Sie Fragen zur Demenz haben:

Alzheimer Aargau

Tel. 056 406 50 70

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

---

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach

[info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch), Tel. 056 249 13 30

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

---

Volkshochschule Bad Zurzach

[zurzach@vhs-aargau.ch](mailto:zurzach@vhs-aargau.ch), Tel. 056 242 27 11

[www.vhsag.ch](http://www.vhsag.ch)

---

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach

[info@ag.prosenctute.ch](mailto:info@ag.prosenctute.ch), Tel. 056 249 13 30

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

## 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 die Nachbarn, Aushelfen 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.*

Aargauischer Seniorenverband,  
[www.asv-ag.ch](http://www.asv-ag.ch)

---

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

---

Pro Senectute Aargau, Tel. 062 837 50 70  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

## 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.

---

benevol Aargau, Entfelderstrasse 11, 5000 Aarau,  
[benevol@benevol-aargau.ch](mailto:benevol@benevol-aargau.ch), Tel. 062 823 30 44  
[www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch)

## GENERATIONEN IM KLASSENZIMMER

Eine Seniorin, ein Senior besucht während mindestens einem Quartal an einem halben Tag pro Woche eine Schul- oder Kindergartenklasse. Sie nehmen in der Schule die Rolle des Begleiters und Klassenbesuchers ein. Nähere Auskünfte zum Projekt erhalten Sie auch bei der zuständigen Primarschulleitung, Tel. 056 245 60 37, oder bei Pro Senectute in Bad Zurzach.

---

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach  
[info@ag.prosenctute.ch](mailto:info@ag.prosenctute.ch), Tel. 056 249 13 30  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

---

Primarschule Leuggern, Kirchplatz 4, 5316 Leuggern  
[primarschule.leuggern@bluewin.ch](mailto:primarschule.leuggern@bluewin.ch), Tel. 056 245 60 37  
[www.primarschuleleuggern.ch](http://www.primarschuleleuggern.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. 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.

---

*Der Ratgeber entstand in Zusammenarbeit zwischen der Fachstelle Alter und Familie des Kantons und der Pro Senectute Aargau.*

[www.ag.ch/alter](http://www.ag.ch/alter) > Für Seniorinnen und Senioren > Wohnen im Alter

---

*Sozialberatung*

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach

[info@ag.prosenctute.ch](mailto:info@ag.prosenctute.ch), Tel. 056 249 13 30

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

## 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 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

[info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch), Tel. 0848 012 012

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

---

Weitere Anbieter finden Sie in Ihrer Region oder im Internet.

## PFLEGE ZU HAUSE – SPITEX

**Spitex bedeutet** spitalexterne **Hilfe und Pflege**. Spitex-Mitarbeitende pflegen und unterstützen Menschen in verschiedensten Lebensphasen wie Krankheit, Unfall, Überlastungssituationen oder in der Sterbephase. **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 übernimmt die Grundversicherung der Krankenkasse (abzüglich Selbstbehalt, Jahresfranchise sowie der Patientenbeteiligung) und die öffentliche Hand.

---

Spitex RegioKirchspiel, Schulweg 6, 5316 Leuggern  
[info@spitex-regiokirchspiel.ch](mailto:info@spitex-regiokirchspiel.ch), Tel. 056 245 48 10  
[www.spitex-regiokirchspiel.ch](http://www.spitex-regiokirchspiel.ch)

---

*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, 3000 Bern

[www.spitexprivee.swiss](http://www.spitexprivee.swiss), Tel. 0800 500 500

---

*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.freiberufliche-pflege-aargau.ch](http://www.freiberufliche-pflege-aargau.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 RegioKirchspiel, Schulweg 6, 5316 Leuggern  
[info@spitex-regiokirchspiel.ch](mailto:info@spitex-regiokirchspiel.ch), Tel. 056 245 48 10  
[www.spitex-regiokirchspiel.ch](http://www.spitex-regiokirchspiel.ch)

*Die Unterstützung im Haushalt ist nur im Zusammenhang mit Pflegedienstleistung möglich, jedoch für alle Altersgruppen offen.*

---

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach  
[info@ag.prosenctute.ch](mailto:info@ag.prosenctute.ch), Tel. 056 249 13 30  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

---

Pro Senectute Aargau, Tel. 062 837 50 70  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

---

WendeMobil – Unterstützig dehei, [www.wendemobil.ch](http://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.

---

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach  
[info@ag.prosenctute.ch](mailto:info@ag.prosenctute.ch), Tel. 056 249 13 30  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

---

Rent a Rentner, Internetplattform, auf der Pensionierte kostenpflichtige Dienstleistungen in verschiedenen Bereichen anbieten  
[www.rentarentner.ch](http://www.rentarentner.ch)

## KRANKENMOBILIEN-MAGAZIN (KMM)

Der Sanitätsverein Leuggern betreibt das **Krankenmobilen-Magazin (KMM)** im alten Schulhaus des Ortsteils Gippingen. Ältere, kranke oder verletzte Menschen sind in ihrer Mobilität oft eingeschränkt. Hilfsmittel können ihnen den Alltag erleichtern und Sicherheit bieten. Auch für die Angehörigen oder Pflegenden bieten Hilfsmittel eine willkommene Unterstützung.

**Angebot: Verkauf und Vermietung von diversen Gegenständen** zu günstigen Konditionen **aus dem Hilfsmittelbereich** (z.B. Rollator, Rollstuhl, Gehhilfe, Aufstehstuhl, Pflegebett, Duschsitz, Badebrett, etc.).

---

Krankenmobilen-Magazin (KMM), altes Schulhaus Gippingen,  
Mattenweg 2, Gippingen, 5316 Leuggern

Tel. 076 469 63 11

[www.samariter-leuggern.ch](http://www.samariter-leuggern.ch)

## 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 Menüs 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.

---

*Warme Mahlzeitendienste werden oft von Restaurants und Pflegeheimen in der Gemeinde oder der Region angeboten.*

Asana Spital Leuggern

[info@spitalleuggern.ch](mailto:info@spitalleuggern.ch), Tel. 056 269 40 00

[www.spitalleuggern.ch](http://www.spitalleuggern.ch)

---

*Die Pro Senectute Aargau bietet im ganzen Kanton einen Mahlzeitendienst an. Die Mahlzeiten werden einmal pro Woche zu Ihnen nach Hause geliefert.*

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach

[info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch), Tel. 056 249 13 30

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

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

---

*Pro Senectute Aargau bietet in vielen Gemeinden regelmässig Mittagstische an.*

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach

[info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch), Tel. 056 249 13 30

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.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 Therapiestunde 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. Die Kosten gehen im Allgemeinen zu Ihren Lasten, einige Zusatzversicherungen übernehmen allenfalls einen Teil.

---

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse  
24, 5000 Aarau

[info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch), Tel. 062 835 70 40

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

---

TIXI AARGAU, Almuesenacherstrasse 4, 5506 Mägenwil,  
Tel. 056 406 13 63

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

---

IG Fahrdienste, [ig-fahrdienste-aargau@gmx.ch](mailto:ig-fahrdienste-aargau@gmx.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.

---

TIXI AARGAU, Almuesenacherstrasse 4, 5506 Mägenwil  
Tel. 056 406 13 63

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

## MITFAHRBÄNKLI

Leuggern besteht aus acht Ortsteilen, die grösste Distanz zwischen den einzelnen Ortsteilen beträgt rund sechs Kilometer. Dank den Mitfahrbänkli können unkompliziert Fahrgemeinschaften gebildet werden, welche nicht nur Orte, sondern auch Nachbarn näher zueinander bringen. So funktioniert es:

Ich **SUCHE** eine Mitfahrgelegenheit:

- Auf der Bank Platz nehmen, sich ausruhen bis ein Auto anhält.
- Den Zielort mit der Fahrerin oder dem Fahrer absprechen.
- Einsteigen und am vereinbarten Zielort wieder aussteigen.



Ich **BIETE** eine Mitfahrgelegenheit:

- Wenn jemand auf einem Mitfahrbänkli sitzt, anhalten.
- Fragen, ob die Person gerne mitfahren möchte.
- Den Zielort mit der Mitfahrerin oder dem Mitfahrer absprechen.
- Am Zielort absetzen.

## STANDORTE

Etzwil	in der Dorfmitte neben dem Brunnen von Hettenschwil kommend auf der rechten Seite
Felsenau	beim ehemaligen Bahnhofsgelände und auf dem Gischberg
Fehrenthal	Eingangs Fehrenthal von Leuggern kommend auf der linken Seite
Gippingen	vis à vis vom Landgasthof Weisses Kreuz
Hagenfirst	Ausgang Hagenfirst von Hettenschwil kommend auf der linken Seite
Hettenschwil	beim Dorfeingang von Leuggern kommend auf der linken Seite
Leuggern	beim Parkplatz Gemeinde/Spital
Schlatt	in der Dorfmitte neben dem Brunnen

Die Nutzung erfolgt auf eigenes Risiko. Die Mitfahrbänkli sind mit dem Daumen-Symbol gekennzeichnet.

## FINANZIERUNG

Der Dienst ist gratis, es besteht aber weder ein Anspruch noch eine Garantie auf Transport.

Gemeinde Leuggern, Schulweg 1, 5316 Leuggern  
[gemeindekanzlei@leuggern.ch](mailto:gemeindekanzlei@leuggern.ch), Tel. 056 268 60 60  
[www.leuggern.ch](http://www.leuggern.ch) > Freizeit/Kultur/Vereine > Mitfahrbänkli

## 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, 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.*

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

[info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch), Tel. 062 835 70 40

[www.srk-aargau.ch/besuchs-und-begleitdienst](http://www.srk-aargau.ch/besuchs-und-begleitdienst)

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach

[info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch), Tel. 056 249 13 30

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

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach

[info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch), Tel. 056 249 13 30

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.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 selbst vor eine neue Situation.

Wichtig bei der **Betreuung und Pflege** daheim ist, 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 UND 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 gut tun (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.

---

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse  
24, 5000 Aarau

[info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch), Tel. 062 835 70 40

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

---

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach

[info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch), Tel. 056 249 13 30

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

---

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:*  
[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch) > Shop > Broschüren / Infomaterial > Leben mit Krebs / Angehörige und Nächste > Zwischen Arbeitsplatz und Pflegeaufgabe

## ENTLASTUNGSMÖGLICHKEITEN

### 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 geschaut, 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.

---

Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn, Rain 6, Postfach 4259, 5001 Aarau, Tel. 058 680 21 50

[ag-so@entlastungsdienst.ch](mailto:ag-so@entlastungsdienst.ch)

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

*(auch bei Demenz)*

---

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau

[info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch), Tel. 062 835 70 40

<https://www.srk-aargau.ch/entlastung>

---

**Speziell für Menschen mit Demenz:**

Alzheimer Aargau, Mühlemattstrasse 40, 5000 Aarau

[info.ag@alz.ch](mailto:info.ag@alz.ch), Tel. 056 406 50 70

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

[info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch), Tel. 062 544 03 03

[www.srk-aargau.ch/entlastungsdienste](http://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](http://www.ag.prosenectute.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.*

---

Tagesstätten in der Region (z.B. Pflegeheim)

---

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau bietet verschiedene Tagesstätten im Kanton an:

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau

[info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch), Tel. 062 835 70 40

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

## 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

[info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch), Tel. 062 835 70

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

---

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 Pflorgetechniken.

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  
[info@selbsthilfezentrum-ag.ch](mailto:info@selbsthilfezentrum-ag.ch), Tel. 056 203 00 20  
[www.selbsthilfezentrum-ag.ch](http://www.selbsthilfezentrum-ag.ch) > Selbsthilfegruppen > *Gruppen im Aargau*

---

**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  
[info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch), Tel. 062 837 50 70  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

## VEREINE UND KIRCHEN



### VEREINE AUS LEUGGERN

Altersturnen Leuggern

Blauring: [www.jwbr-leuggern.com](http://www.jwbr-leuggern.com)

Ferienpass Unteres Aaretal: [www.ferienpass-unteres-aaretal.ch](http://www.ferienpass-unteres-aaretal.ch)

Frauenbund: [www.frauenbundleuggern.ch](http://www.frauenbundleuggern.ch)

Frauenriege

Feuerwehrverein Böttstein-Leuggern: [www.verein-fwbl.ch](http://www.verein-fwbl.ch)

Guggenmusik Hornfääger: [www.hornfaeaeger.ch](http://www.hornfaeaeger.ch)

IG & Pistolenschützen: [www.schuetzen-gippingen.ch](http://www.schuetzen-gippingen.ch)

Jungwacht: [www.jwbr-leuggern.com](http://www.jwbr-leuggern.com)

Kapellenverein Gippingen/Felsenau

Kapellenverein Hettenschwil

Karateclub Leuggern: [www.karate-leuggern.ch](http://www.karate-leuggern.ch)

KCUA Kubbclub Unteres Aaretal: [www.kcu.ch](http://www.kcu.ch)

Kirchenchor Leuggern: [www.kirchenchor-leuggern.ch](http://www.kirchenchor-leuggern.ch)

Kirchspieler Freizeitbühne 87: [www.kfb87.ch](http://www.kfb87.ch)

Kirchspieler Landfrauenchorb

Kulturverein zum Einhorn: [www.kulturverein-zum-einhorn.com](http://www.kulturverein-zum-einhorn.com)

Kunst + Klang Verein Hettenschwil: [www.schuer-galerie.ch](http://www.schuer-galerie.ch)

Landfrauen Chilspel

Landfrauenchor Zurzibiet

Männerchor Leuggern 1846: [www.mcleuggern.ch](http://www.mcleuggern.ch)

Männerriege Leuggern: [www.mrleuggern.ch](http://www.mrleuggern.ch)

Musikgesellschaft Leuggern: [www.mgleuggern.ch](http://www.mgleuggern.ch)

Naturschutzverein Aare-Rhein: [www.natur-aare-rhein.ch](http://www.natur-aare-rhein.ch)

Pelznähgruppe

Philatelistenverein Zurzach & Umgebung: [www.philatelistenverein.ch](http://www.philatelistenverein.ch)

Sanitätsverein Leuggern: [www.samariter-leuggern.ch](http://www.samariter-leuggern.ch)

Seniorinnenturngruppe Leuggern

Schützengesellschaft Gippingen: [www.schuetzen-gippingen.ch](http://www.schuetzen-gippingen.ch)

Schützengesellschaft Leuggern: [www.sgleuggern.ch](http://www.sgleuggern.ch)

Spitalverein Leuggern: [www.spitalleuggern.ch](http://www.spitalleuggern.ch)

Sportverein Leuggern: [www.svleuggern.ch](http://www.svleuggern.ch)

Tennisclub Leuggern: [www.tc-leuggern.ch](http://www.tc-leuggern.ch)

Theater Sportverein Leuggern: [www.theaterleuggern.ch](http://www.theaterleuggern.ch)

Trachtengruppe Chilspel-Surbtal

Veloclub Gippingen: [www.gippingen.ch](http://www.gippingen.ch)

Verein Ehemalige von Jungwacht und Blauring Leuggern: [www.jwbr-leuggern.com](http://www.jwbr-leuggern.com)

Verein Ehem. Bezirksschüler Leuggern: [www.bezleuggern.ch](http://www.bezleuggern.ch)

Verein Insieme Region Zurzach: [www.insieme-region-zurzach.ch](http://www.insieme-region-zurzach.ch)

Die Aufzählung der Vereine ist nicht abschliessend (Stand April 2019). Der aktuelle Stand ist jeweils einsehbar auf [www.leuggern.ch](http://www.leuggern.ch) > Freizeit/Kultur/Vereine > Vereinsliste.

Weiter können Sie im Sportcenter Leuggern sowie auf dem Vitaparcours in Leuggern ([www.zurichvitaparcours.ch](http://www.zurichvitaparcours.ch)) sportlich aktiv sein.

## KIRCHEN

### RÖM.-KATH. PFARRAMT LEUGGERN

Die Kirchgemeinde verfügt weiter über ein Pfarreizentrum mit dem Namen Lupe. Regelmässig werden darin Anlässe durchgeführt.

Kirchplatz 7, 5316 Leuggern  
[leuggern@kath.ch](mailto:leuggern@kath.ch), Tel. 056 245 24 00  
[www.kath.ch/leuggern](http://www.kath.ch/leuggern)

### STIFTUNG ST. PETER UND PAUL, LEUGGERN

Die gemeinnützige Stiftung «Kirche St. Peter und Paul Leuggern» wurde am 30. Oktober 2003 von Heinz Vögele, Kleindöttingen, errichtet. Sie hat ihren Sitz in Leuggern und ist konfessionell neutral.

Stiftung Kirche St. Peter und Paul Leuggern  
c/o Pfarramt Leuggern, Kirchplatz 7, 5316 Leuggern  
[leuggern@kath.ch](mailto:leuggern@kath.ch), Tel. 056 245 24 00  
[www.kath.ch/leuggern](http://www.kath.ch/leuggern)

### REF. PFARRAMT MANDACH

Für die Ortsteile Etwil, Fehrental, Hagenfirst, Hettenschwil, Leuggern (ohne Aareweg) und Schlatt.

Pfründmatt 35, 5318 Mandach  
[sekretariat@ref-mandach.ch](mailto:sekretariat@ref-mandach.ch), Tel. 056 245 25 03  
[www.ref-mandach.ch](http://www.ref-mandach.ch)

### EVANG.-REF. PFARRAMT KOBLENZ

Für die Ortsteile Felsenau und Gippingen.

Langfohrenstrasse 24, 5322 Koblenz  
[ref.pfarramt.koblenz@gmx.ch](mailto:ref.pfarramt.koblenz@gmx.ch), Tel. 056 246 18 46  
[www.ref-ag.ch/meine-kirche/gemeinden-a-bis-z/kirchgemeinden/koblenz](http://www.ref-ag.ch/meine-kirche/gemeinden-a-bis-z/kirchgemeinden/koblenz)

### EVANG.-REF. PFARRAMT KLINGNAU

Für den Aareweg, Leuggern zuständig.

Kirchweg 14, 5313 Klingnau  
[volker.houba@ref-klingnau.ch](mailto:volker.houba@ref-klingnau.ch), Tel. 056 245 13 20  
[www.ref-klingnau.ch](http://www.ref-klingnau.ch)

### CHRIST-KATH. KIRCHGEMEINDE BADEN-BRUGG

Talstrasse 17, 5106 Veltheim  
Tel. 062 893 08 46  
[www.christ-kath.ch](http://www.christ-kath.ch)

## KONTAKTADRESSEN FÜR IHRE GEMEINDE



### ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN

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 meisten Gemeinden haben Pro Senectute Aargau mit dem Führen einer **kostenlosen und neutralen Anlauf- und Beratungsstelle** beauftragt.

---

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach  
[info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch), Tel. 056 249 13 30  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

## BERATUNGSSTELLEN DER PRO SENECTUTE AARGAU

Pro Senectute Aargau ist für Sie da – in Fragen rund ums Alter(n). Die Angebote richten sich an Personen ab dem 60. Altersjahr und ihre Angehörigen.

- Unentgeltliche Sozialberatung
- Individuelle Finanzhilfe
- Kurse und Freizeitangebote (Bildungskurse, Informationsanlässe, Führungen und Besichtigungen, Freizeitangebote)
- Sport und Bewegung (Gruppen, Kurse)
- Hilfe zu Hause (Haushilfedienst, Betreuungsdienst, Externer Wäschedienst, Gartendienst, Mahlzeitendienst, Administrativer Dienst, Steuererklärungsdienst)
- Pensionierungsvorbereitung

Die unentgeltliche Sozialberatung der Pro Senectute Aargau unterliegt der Schweigepflicht. Sie bestimmen die Inhalte und die Form der Beratung.

---

Pro Senectute, Baslerstrasse 2A, 5330 Bad Zurzach  
[info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch), Tel. 056 249 13 30  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

### Gemeinde Leuggern

Schulweg 1 | 5316 Leuggern | Telefon 056 268 60 60 | Fax 056 268 60 50  
[gemeindekanzlei@leuggern.ch](mailto:gemeindekanzlei@leuggern.ch) | [www.leuggern.ch](http://www.leuggern.ch)

  
Mo 08.30 – 11.30 | 14.00 – 16.30 Uhr  
Di 08.30 – 11.30 | 14.00 – 18.00 Uhr  
Mi – Do 08.30 – 11.30 | 14.00 – 16.30 Uhr  
Fr 07.00 – 14.00 Uhr





