MÖRIKEN
WILDEGG

Älter werden in Möriken-Wildegg

Informationen rund ums Alter

Impressum

Kommission für Altersfragen · 5103 Möriken-Wildegg
www.moeriken-wildegg.ch |
Leben - Gesundheit und Soziales - Senioren

Ausgabe September 2023

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	4
Anlauf- und Beratungsstellen	5
Gesundheit – Betreuung – Pflege	6
Mobilität	8
Aktivsein und Teilhaben	9
Wohnen	11
Finanzen	12
Am Lebensende	13

Vorwort

Liebe Interessierte,

rund ums Älterwerden gibt es viele Fragen und noch mehr Antworten. Es ist kaum möglich, den Überblick zu behalten.

Als kleine erste Hilfe ist darum diese Broschüre zu verstehen. Sie finden darin vor allem Angebote, die spezifisch unsere Gemeinde betreffen.

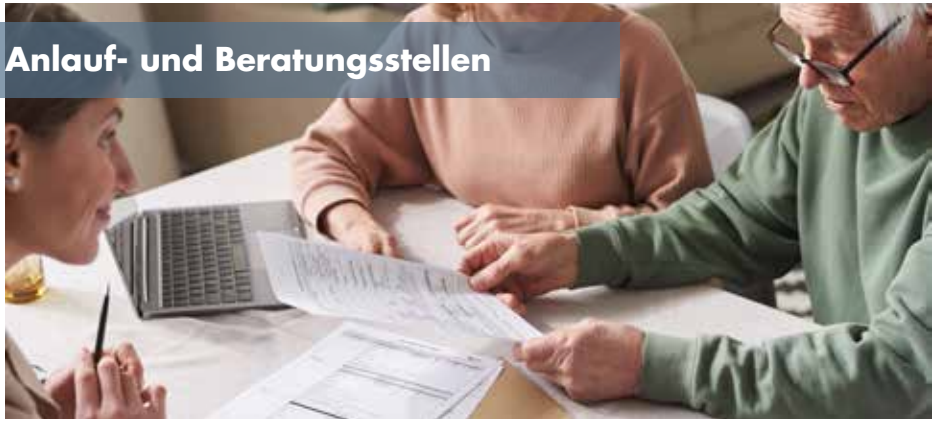
Weiterführende Links gibt es auch auf der Homepage der Gemeinde unter Gesundheit und Soziales/Senioren.

2018 hat die Gemeinde Möriken eine Alterskommission ins Leben gerufen. Diese prüft Anliegen aus der Bevölkerung und erarbeitet Ideen und Konzepte zuhanden des Gemeinderates. Sie führt bei Bedarf eine Informationsveranstaltung zu einem altersbezogenen Thema durch und hat auch diesen Flyer erarbeitet.

Anlauf- und Beratungsstelle für alle Fragen rund ums Alter in unserer Gemeinde ist die Pro Senectute. Sie erreichen sie unter 0848 40 80 80 oder via E-Mail beratung@info-ag.ch.

Wir freuen uns, wenn wir Ihnen mit dieser Broschüre einen kleinen Wegweiser durchs Älter werden in die Hand geben können und wünschen Ihnen gute Gesundheit und Zufriedenheit.

Anlauf- und Beratungsstellen



Pro Senectute
für alle Fragen rund ums Alter 0848 40 80 80,
beratung@info-ag.ch / www.infosenior.ch (Schweiz)

Spitex Lenzburg
Unterstützung für alle Fragen rund um Pflege und Unterstützung zu Hause Telefon 062 891 90 79
info@spitex-lenzburg.ch / www.spitex-lenzburg.ch

Kirchgemeinde, Pfarrei und Vereine
Bei den Seelsorgenden der Kirchen finden Sie ein offenes Ohr sowie verschiedene Angebote für ältere Personen. Auch Vereine ermöglichen Begegnung und Vernetzung. Kirchen und Vereine suchen auch Freiwillige im Seniorenalter.

Akute Krisen
Hilfe bietet: Die Dargebotene Hand, Tel. 143

Hausärzte
sind eine wichtige Anlaufstelle bei Fragen um körperliche und psychische Gesundheit sowie Fragen zu Pflege und Betreuung und zum Ausfüllen von Patientenverfügungen.

Auf der Homepage des Kantons Aargau gibt es viele Informationen zur Alterspolitik des Kantons und weiterführende Links.
https://www.ag.ch/de/verwaltung/dgs/gesellschaft/alter

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter
Hilfe zur Selbsthilfe bei Konflikten in den Bereichen Betreuung, Pflege, Wohnen, Finanzen, Krankenkassen, Familie:
Telefon 0848 00 13 13, www.uba.ch, info@uba.ch,
www.alterohnegewalt.ch

Gesundheit – Betreuung – Pflege

Spitexdienste und Haushalthilfe
Öffentliche Spitex
Spitex Region Lenzburg 062 891 90 79, www.spitex-lenzburg.ch

Daneben gibt es viele weitere private Spitexangebote, die Sie übers Internet finden.

Auch für private 24-Stunden-Betreuung gibt es viele Vermittlungsdienste. Prüfen Sie die Angebote auf deren Seriosität und einen fairen Umgang mit den Angestellten.

careinfo.ch bietet rechtliche Informationen zur 24-Stundenpflege.

Die Caritas vermittelt 24-Stundenbetreuung zu fairen Ansätzen. caritascare.ch Telefon 041 419 22 27

Mahlzeitendienste
Neben der Pro Senectute liefert auch das Alterszentrum Chestenberg warme Mahlzeiten nach Hause.

Pflege von Angehörigen
Pflegen Sie Angehörige oder sind Sie auf Pflege von Angehörigen angewiesen? Lassen Sie sich bei der Erstellung eines Pflegevertrages von der Pro Senectute beraten.

Wenn Sie pflegen, betreuen und einer Erwerbsarbeit nachgehen, hilft Ihnen die Plattform www.info-workcare.ch/de weiter.

Entlastung für Angehörige
Entlastungsdienst Schweiz Telefon 058 680 21 50,
ag-so@entlastungsdienst.ch, www.entlastungsdienst.ch

Entlastungsdienste bietet auch das Rote Kreuz 062 544 03 03, www.srk-aargau.ch / info@srk-aargau.ch, auch speziell für demenzkranke Menschen.

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
Viele verschiedene Anbieter haben Vorsorgemappen mit Vorlagen für Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten und Testamenten. So der DOKUSPASS von Pro Senectute oder die Vorsorgemappe der Caritas. Beide Stellen bieten auch Beratung. Beratung zur «Patientenverfügung Plus» bietet auch die Schweizerische Patientenorganisation SPO.
Telefon 044 252 54 22; www.spo.ch

Psychische Gesundheit
Die Psychiatrischen Dienste haben verschiedenste Begleitangebote für Menschen ab 65.
Telefon 056 462 21 11 (Zentrale), info@pdag.ch, www.pdag.ch

Unter www.apika.ch sind diverse Angebote für psychisch kranke Personen im Kanton zu finden.

Sucht – auch im Alter ein Thema
Die Aargauische Suchtberatung hilft weiter.
Telefon 062 891 44 05 / www.suchtberatung-ags.ch

Beziehungen klären
Anlaufstellen sind die Jugend-, Ehe- und Familienberatung Lenzburg
Telefon 062 892 44 30, www.jefb.ch

Oder die ökumenische Eheberatungsstelle Lenzburg-Freiamt
Telefon 056 622 92 66 / www.eheberatung-wohlen.ch

Stiftung Dialog Ethik
Information und Beratung bei medizinischen Entscheidungen, Heimübertritten und zu Vorsorgedossiers.
www.dialog-ethik.ch

Telefonische und persönliche Beratung sind kostenpflichtig.

Mobilität

Unsere Gemeinde verfügt über gute Busverbindungen innerhalb des Dorfes. Vom Bahnhof Wildegg fahren Züge nach Aarau und Brugg, von Lenzburg nach Aarau, Zürich und weiteren Orten. Die Alterskommission setzt sich ein für überdachte und hindernisfreie Bushaltestellen. Alternativ gibt es für mobilitätseingeschränkte Personen verschiedene Fahrdienste.

Fahrdienste

Rotkreuz-Fahrdienst zu medizinischen Terminen.
Vermittlung Regionalstelle Aarau Telefon 062 835 70 50
www.srk-aargau.ch/fahrdienst-anmeldung

Rollstuhl-Fahrdienst Region Lenzburg
Vermittlung 062 891 40 25 www.rollstuhl-fahrdienst.ch

Tixi-Fahrdienst für behinderte und betagte Menschen
Telefon 056 406 13 63 mail@tixi-aargau.ch, www.tixi-ag.ch

Hilfsmittel

Rollatoren, Stöcke, Rollstühle sind erhältlich bei der öffentlichen und privaten Spitex vor Ort oder Apotheke.

Aktivsein und Teilhaben

Bei der **Pro Senectute** finden Sie ungezählte Angebote für die Freizeitgestaltung von der Wandergruppe über Ferienwochen bis zu Bildungsangeboten.

Senioren-Mittagstisch
In der Regel immer am 1. Freitag im Monat.
Alterszentrum Chestenberg, Bruggerstrasse 13, 5103 Wildegg
Tel. 062 200 22 22 oder 062 200 22 30

Altersnachmittage organisiert durch die Kommission für Altersfragen.
Von November bis April am zweiten Dienstag im Monat im Foyer des Gemeindesaals.
Kontakt: Beat Häfeli, Präsident Kommission für Altersfragen
078 400 59 26

Plauschjassen für Jung und Alt
Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat
Restaurant Felsgarten, Holderbank, von 13.45 bis 17.00 Uhr
Kontakt: Jürg Flühmann, 079 405 02 33, juerg.fluehmann@me.com

Kaffeekränzchen mit Handarbeiten
Jeweils am ersten Mittwoch im Monat im reformierten Kirchgemeindehaus. Brigitt Angelini, Telefon 062 891 37 86

Seniorenmusik Möriken und Umgebung
Die Blasmusik probt alle zwei Wochen am Mittwoch im Bezirksschulhaus in Wildegg. Kontakt: Köbi Brack, Telefon 062 893 31 29

Aktivsein und Teilhaben

Seniorenarbeitswochen
Arbeitseinsätze beim Ferienhaus der Gemeinde auf der Bettmeralp (VS) und in der Berggemeinde Tschiertschen (GR).
Kontakt Willi Burger, Mobile 078 683 73 50

Bei allen Vereinen sind auch ältere Mitglieder herzlich willkommen.

Café Rose und Andachten im Alterszentrum Chestenberg
Das Café Rose ist für alle offen und ein schöner Treffpunkt. Jeden zweiten Freitagmorgen finden im Alterszentrum Andachten der kath. und ref. Kirche statt.

Besuchsdienst der Ref. Kirche
Freiwillige kommen zu Besuch für einen Schwatz, zum Spielen, Vorlesen oder Spazierengehen. Vermittlung und Begleitung Pfrn, Regula Blindenbacher, Mobile 076 690 14 11 (Mo, Mi, Do).

Geburtstagsbesuche und -anlässe
Im Auftrag der Pro Senectute besuchen Freiwillige alle zu ihrem 75. Geburtstag. Mitglieder des Gemeinderates besuchen Jubilare an hohen runden Geburtstagen (90, 95, 100 Jahre). Freiwillige der Pfarrei St.Antonius machen Besuche zum 80., 85., 90. und weiteren Geburtstagen. Die reformierte Kirchgemeinde organisiert einen Anlass für Jubilierende mit 80, 85 und 90 Jahren und älter und Freiwillige besuchen im Advent alle Mitglieder ab 80 Jahren. Die Musikgesellschaft lädt alle über 80-Jährigen jährlich zum Familienkonzert ein.

Wohnen

Wohnen im Alter ist so individuell und verschieden wie davor. Die vorangegangenen Hinweise sollten dazu beitragen, dass Sie möglichst lange selbständig wohnen können.

Vielleicht suchen Sie nach alternativen Wohnmöglichkeiten, zum Beispiel in einer **Hausgemeinschaft** in der Region. Mehr dazu bei der Genossenschaft unter www.w55plus.ch.

Bei der **Pro Senectute** gibt es Informationen zu verschiedenen Wohnformen und eine Wohnpartnersuchplattform.
www.home60.ch und www.50plus.ch

Die **Age-Stiftung** fördert Wohn- und Betreuungsangebote für ältere Menschen. Die Homepage enthält viele Anregungen und Tipps.
www.age-stiftung.ch

In unserem **Alterszentrum Chestenberg** finden Sie ein neues zu Hause – oder in einer der wenigen Alterswohnungen in der Villa Bünzegg.
Telefon 062 200 22 22, www.azch.ch

Auf der Suche nach einem **geeigneten Alters- oder Pflegeheim** hilft die www.heiminfo.ch.

Immer wieder kommt das Thema Alterswohnungen zur Sprache an Gemeindeversammlungen oder Informationsanlässen. In den letzten Jahren wurden in Möriken-Wildegg viele neue Wohnungen gebaut, was einen Umzug vom Einfamilienhaus innerhalb der Gemeinde besser möglich macht.

Finanzen

Die Sozialberatung der Pro Senectute berät auch bei finanziellen Fragen und Sorgen. Sei es zu Krankenkassenermässigung, den Kosten für den Aufenthalt und die Pflege im Heim oder einfach zu den Lebenshaltungskosten.

Wenn Renten und Einkommen nicht ausreichen, gibt es das Anrecht auf Ergänzungsleistungen oder bei mehr als 12-monatiger Pflegebedürftigkeit auf Hilflosenentschädigung.

Der administrative Dienst hilft auch bei Steuer- und Versicherungsfragen.

Am Lebensende

Möchten Sie auch am Lebensende zu Hause bleiben, betreut Sie die Palliative Spitex (integriert in die öffentliche Spitex).

Verschiedene Begleitdienste vermitteln Freiwillige, damit sterbende Menschen nicht allein sein müssen.

Palliative Begleitung der Aargauer Landeskirchen
Mobile 079 855 06 55 (Piketttelefon, 365 Tage besetzt)
einsatz@palliative-begleitung.ch

Hospiz Aargau ambulant
Telefon 079 320 99 15 ambulant@hospiz-aargau.ch

Im Hospiz Aargau sind Sterbende bei liebevoller Betreuung und Pflege stationär aufgehoben
Telefon 056 462 68 62, hospiz@hospiz-aargau.ch

Auch die Seelsorgenden der Kirchen können zu Sterbenden gerufen werden.

Gemeinde Möriken-Wildegg
Yul-Brynner-Platz
5103 Möriken-Wildegg
062 887 11 11
www.moeriken-wildegg.ch | gemeinde@moeriken-wildegg.ch