



# Älter werden in Möriken-Wildegg

Informationen rund ums Alter

## **Impressum**

Kommission für Altersfragen · 5103 Möriken-Wildegg  
[www.moeriken-wildegg.ch](http://www.moeriken-wildegg.ch) |  
Leben - Gesundheit und Soziales - Senioren

Ausgabe September 2023



# Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>Vorwort</b>	4
<b>Anlauf- und Beratungsstellen</b>	5
<b>Gesundheit – Betreuung – Pflege</b>	6
<b>Mobilität</b>	8
<b>Aktivsein und Teilhaben</b>	9
<b>Wohnen</b>	11
<b>Finanzen</b>	12
<b>Am Lebensende</b>	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](mailto: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](http://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](mailto:info@spitex-lenzburg.ch) / [www.spitex-lenzburg.ch](http://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](http://www.uba.ch), [info@uba.ch](mailto:info@uba.ch),  
[www.alterohnegewalt.ch](http://www.alterohnegewalt.ch)

## Gesundheit – Betreuung – Pflege



### **Spitexdienste und Haushalthilfe**

#### **Öffentliche Spitex**

Spitex Region Lenzburg 062 891 90 79, [www.spitex-lenzburg.ch](http://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](http://careinfo.ch) bietet rechtliche Informationen zur 24-Stundenpflege.

Die Caritas vermittelt 24-Stundenbetreuung zu fairen Ansätzen.  
[caritascare.ch](http://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](http://www.info-workcare.ch/de) weiter.

### **Entlastung für Angehörige**

Entlastungsdienst Schweiz Telefon 058 680 21 50,  
ag-so@entlastungsdienst.ch, [www.entlastungsdienst.ch](http://www.entlastungsdienst.ch)

Entlastungsdienste bietet auch das Rote Kreuz 062 544 03 03,  
[www.srk-aargau.ch](http://www.srk-aargau.ch) / [info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch), auch speziell für demenz-  
kranke Menschen.

### **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

Viele verschiedene Anbieter haben Vorsorgepläne mit Vorlagen für  
Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten und Testamenten. So der  
DOKUSPASS von Pro Senectute oder die Vorsorgepläne 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](http://www.spo.ch)

### **Psychische Gesundheit**

Die Psychiatrischen Dienste haben verschiedenste Begleitangebote für  
Menschen ab 65.

Telefon 056 462 21 11 (Zentrale), [info@pdag.ch](mailto:info@pdag.ch), [www.pdag.ch](http://www.pdag.ch)

Unter [www.apika.ch](http://www.apika.ch) sind diverse Angebote für psychisch kranke Perso-  
nen im Kanton zu finden.

### **Sucht – auch im Alter ein Thema**

Die Aargauische Suchtberatung hilft weiter.

Telefon 062 891 44 05 / [www.suchtberatung-ags.ch](http://www.suchtberatung-ags.ch)

### **Beziehungen klären**

Anlaufstellen sind die Jugend-, Ehe- und Familienberatung Lenzburg  
Telefon 062 892 44 30, [www.jefb.ch](http://www.jefb.ch)

Oder die ökumenische Eheberatungsstelle Lenzburg-Freiamt

Telefon 056 622 92 66 / [www.eheberatung-wohlen.ch](http://www.eheberatung-wohlen.ch)

### **Stiftung Dialog Ethik**

Information und Beratung bei medizinischen Entscheidungen, Heimüber-  
tritten und zu Vorsorgedossiers.

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

**Rollstuhl-Fahrdienst** Region Lenzburg  
Vermittlung 062 891 40 25 [www.rollstuhl-fahrdienst.ch](http://www.rollstuhl-fahrdienst.ch)

**Taxi-Fahrdienst** für behinderte und betagte Menschen  
Telefon 056 406 13 63 [mail@tixi-aargau.ch](mailto:mail@tixi-aargau.ch), [www.tixi-ag.ch](http://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 ersten 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 Tschierschen (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).

### **Geburtsbesuche 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](http://www.w55plus.ch).

Bei der **Pro Senectute** gibt es Informationen zu verschiedenen Wohnformen und eine Wohnpartnersuchplattform. [www.home60.ch](http://www.home60.ch) und [www.50plus.ch](http://www.50plus.ch)

Die **Age-Stiftung** fördert Wohn- und Betreuungsangebote für ältere Menschen. Die Homepage enthält viele Anregungen und Tipps. [www.age-stiftung.ch](http://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](http://www.azch.ch)

Auf der Suche nach einem **geeigneten Alters- oder Pflegeheim** hilft die [www.heiminfo.ch](http://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](mailto: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](mailto:hospiz@hospiz-aargau.ch)

Auch die Seelsorgenden der Kirchen können zu Sterbenden gerufen werden.

Gemeinde Möriken-Wildegg

Yul-Bryner-Platz

5103 Möriken-Wildegg

062 887 11 11

[www.moeriken-wildegg.ch](http://www.moeriken-wildegg.ch) | [gemeinde@moeriken-wildegg.ch](mailto:gemeinde@moeriken-wildegg.ch)