

Älter werden in Zofingen



Informationsbroschüre
für die Bevölkerung 60+



Impressum

Diese Broschüre wurde im Auftrag der Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau mit Unterstützung der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz erarbeitet.

Leitung

Christina Zweifel und Saskia Misteli, Fachstelle Alter und Familie Kanton Aargau

Autorinnen und Autoren

Jonathan Bennett, Berner Fachhochschule

Céline Diep, Berner Fachhochschule

Saskia Misteli, Fachstelle Alter und Familie Kanton Aargau

Cécile Neuenschwander, Berner Fachhochschule

Christina Zweifel, Fachstelle Alter und Familie Kanton Aargau

Resonanzgruppe

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

Autorinnen und Autoren Zofingen


Fachstelle für Altersfragen Zofingen

Fotos

Liliane Holdener, Zofingen

shutterstock

Stand: Mai 2024



**«Ich glaube an das Alter, lieber
Freund, arbeiten und alt werden,
das ist es, was das Leben von
uns erwartet. Und dann eines
Tages alt sein und noch lange
nicht alles verstehen, nein, aber
anfangen, aber lieben, aber
ahnen, aber zusammenhängen
mit Fernem und Unsagbarem,
bis in die Sterne hinein.»**

Rainer Maria Rilke an Arthur Holitscher
13. Dezember 1905



Informationen und Angebote

Recht | Finanzen | Gesundheit | Teilhabe | Wohnen | Betreuung

Ihre Rechte

Vollmacht – rechtliche Vertretung	11
Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde	11
Patientenverfügung – Ihr Wille bis zum Ende	12
Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit	13
Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau	14
Testament – Regelung für nach dem Tod	14
Todesfall zu Hause	15

Ihre Finanzen

AHV – Alters- und Hinterlassenen-Versicherung	17
Krankenkasse	18
Pflegekosten	20
Ergänzungsleistungen – wenn die Rente nicht reicht	21
Hilflosenentschädigung	23
Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau	24
Entschädigung für pflegende Angehörige	25
Vergünstigung für Personen mit tiefem Einkommen	27

Ihre Gesundheit

Ihrer Gesundheit Sorge tragen	31
Gesundheitliche Probleme	32

Teilhabe

Kurse und Veranstaltungen	37
Freiwillig tätig sein	37



Möglichst lange zu Hause bleiben

Ihre Wohnung anpassen oder umziehen	40
Notrufsysteme	40
Pflege zu Hause – Spitex	41
Unterstützung im Haushalt	42
Unterstützung im Haus und im Garten – Freiwilligenarbeit	43
Zu Hause essen, ohne zu kochen – Mahlzeitendienste	44
Mittagstisch	45
Mobil sein – Fahrdienste	45
Besuchsdienste	46
Hilfe beim Administrativen	47

Angehörige betreuen oder pflegen

Für betreute Personen	49
Für betreuende Angehörige	50
Entlastungsmöglichkeiten	52
Selbsthilfe- und Angehörigengruppen	57

Alters- und Pflegeheime

Seniorenzentrum Zofingen	59
Alterszentrum Blumenheim	60
Pflegezentrum Zofingen	60
Alterswohnungen Rosenberg	61

Alterspolitik in Zofingen

Fachstelle für Altersfragen	63
Alterskommission	63



Selbstbestimmt älter werden

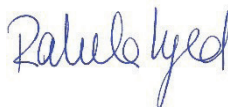
In Zofingen leben viele ältere Menschen. 23% der Bevölkerung sind über 65 Jahre alt, was über dem Durchschnitt des Kantons Aargau liegt. Kurze Wege, hervorragende Verkehrsverbindungen, eine umfassende Versorgung mit Dienstleistungen, eine wunderschöne Altstadt, gut erreichbare Naherholungsgebiete. Das sind alles Attribute, die Zofingen attraktiv und lebenswert machen: eine Stadt für alle Generationen.

«Man ist so alt, wie man sich fühlt», heisst es. Es kommt nicht auf den Jahrgang an, sondern auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Das bedeutet aber auch, dass die älteren Menschen unterschiedlich unterwegs sind und je nach Lebenssituation verschiedene Bedürfnisse haben. Das Älterwerden kann mit neuen Freiheiten, Rollen und Themen, aber auch mit schwierigeren Herausforderungen verbunden sein.

Die vorliegende Broschüre soll Ihnen in Ihrem neuen Lebensabschnitt Orientierung geben und Sie dabei unterstützen, die geeigneten Angebote und Dienstleistungen für ein selbstbestimmtes Älterwerden in Zofingen zu finden.



Dominik Gresch
Ressortvorsteher
Soziales und Gesundheit



Rahela Syed
Ressortvorsteherin
Kultur und Gesellschaft






Einleitung

Die Schweizer Bevölkerung ist in den letzten Jahren gewachsen und hat sich in ihrer Zusammensetzung verändert. So ist der Anteil der älteren Bevölkerung langsam aber stetig am Wachsen.

Dieses Wachstum zeigt sich auch im Kanton Aargau. So lebten 2020 694'060 Personen im Kanton, davon 126'247 über 65-Jährige, was einer Quote von 18% entspricht. 4,7% der Bevölkerung sind über 80 Jahre alt.

Die Stadt Zofingen weist einen vergleichsweise hohen Anteil an älteren Menschen auf. So lebten in Zofingen im Jahr 2020 insgesamt 2'419 Personen, die 65-jährig oder älter sind, was 23% der Gesamtbevölkerung von 12'083 Einwohnerinnen und Einwohnern entspricht. 7,6% der Zofinger Bevölkerung sind über 80 Jahre alt, 159 Zofingerinnen und Zofinger sind über 90-jährig.

Die Gruppe der hochaltrigen Menschen lebt immer länger zuhause und bleibt oftmals bis in die letzten Lebensjahre weitestgehend selbständig. Dies ist möglich mit Unterstützung von Angehörigen, einem ausgezeichneten Netzwerk an ambulanten Pflege- und Betreuungsangeboten und dem Engagement von Kirchen, Organisationen und Freiwilligen, die Angebote für ältere Menschen schaffen und für Begegnung und Bewegung sorgen.



In der vorliegenden Broschüre finden Sie eine Zusammenstellung der Angebote für ältere Menschen und Ihre Angehörigen in Zofingen. Diese wurde ermöglicht durch das Engagement der Fachstelle für Alter und Familie des Kantons Aargau, die in Zusammenarbeit mit einer Gruppe von Expertinnen und Experten eine Vorlage erstellt hat.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Zusammenstellung zu dienen.

Elena Schwab
Fachstelle für Altersfragen



Larissa Bieli
Leiterin Gesellschaft



Formular Vorsorgevollmacht

Vollmacht

Ich,

Name, Vorname

Geburtsort



Ihre Rechte

Vollmacht – rechtliche Vertretung

Sie bestimmen mit einer Vollmacht eine Person, die Sie in rechtlichen Angelegenheiten vertritt. So sorgen Sie für den Fall vor, wenn 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. Die gesetzliche Grundlage auf Bundesebene ist in den Artikeln 32–40 des Obligationenrechts (OR) festgehalten.

Kanton Aargau, Mustervollmacht:

www.ag.ch > Menü > Gerichte > KESB > Eigene Vorsorge > Vollmacht

Vollmacht für die SVA Aargau Ausgleichskasse:

www.sva-ag.ch > Private > Todesfall > Vollmacht Ausgleichskasse

Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde

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

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

www.ag.ch > Menü > Gerichte > KESB

Patientenverfügung – Ihr Wille bis zum Ende

Eine Patientenverfügung hält Ihren Willen als Patient oder als Patientin für den Fall einer zukünftigen Urteilsunfähigkeit fest. Sie enthält Ihre Anordnungen zu verschiedenen medizinischen Massnahmen, Organspenden, Bestattung usw. In Ihrer Patientenverfügung äussern Sie Ihre Haltung gegenüber Leben, Krankheit und Sterben. Benennen Sie mindestens eine Vertretungs- oder Vertrauensperson in den Kontaktangaben. Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über die Inhalte Ihrer Patientenverfügung. So können sie Ihre festgelegten Entscheidungen auch im Notfall nachvollziehen. Gesetzliche Grundlage auf Bundesebene: Artikel 370–373 des Zivilgesetzbuchs (ZGB).

www.ag.ch > Menü > Gerichte > KESB > Eigene Vorsorge > Patientenverfügung

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

Patientenverfügung SRK

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

www.srk-aargau.ch > Für Sie da > Gesundheit Soziale Integration
062 835 70 40,
info@srk-aargau.ch

Vorsorgedossier «Docupass» Pro Senectute Aargau

Das Vorsorgedossier «Docupass» ist bei Pro Senectute Aargau erhältlich. Das Vorsorgedokument beinhaltet neben einer ausführlichen Informationsbroschüre eine Patientenverfügung, den Vorsorgeauftrag, Anordnungen für den Todesfall, ein Muster-Testament und einen persönlichen Vorsorgeausweis.

Der «Docupass» ist kostenpflichtig, die Beratung kostenlos.

www.ag.prosenectute.ch > Shop > Vorsorgedokumente > Docupass



Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Zofingen
Vordere Hauptgasse 21
4800 Zofingen
062 752 21 61
zofingen@ag.prosenectute.ch

Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit

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

Einen Vorsorgeauftrag müssen Sie von Anfang bis Ende handschriftlich verfassen und unterzeichnen oder notariell beurkunden lassen. Umschreiben Sie klar die Aufgaben, die übertragen werden sollen. Im Zivilstandsregister können Sie eintragen, dass Sie einen Vorsorgeauftrag erstellt haben und den Hinterlegungsort angeben. Dazu nehmen Sie Kontakt mit dem Zivilstandsamt auf. Personen mit Wohnsitz im Kanton Aargau können den Vorsorgeauftrag zudem am Familiengericht ihres Wohnsitzbezirks hinterlegen. Das Familiengericht erhebt dafür eine einmalige Gebühr. Gesetzliche Grundlage auf Bundesebene: Artikel 360–369 ZGB.

www.ag.ch > Menü > Gerichte > KESB > Eigene Vorsorge > Vorsorgeauftrag
www.ag.prosenectute.ch > Shop > Vorsorgedokumente > Docupass

Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Zofingen
Vordere Hauptgasse 21
4800 Zofingen
062 752 21 61
zofingen@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 Patientenstelle oder die spezifische Ombudsstelle. Die Patientenstelle arbeitet neutral, unabhängig, vertraulich und kostenlos.

Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau

062 823 11 66

www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch

Testament – Regelung für nach dem Tod

Eine Erbfolge ist gesetzlich geregelt. Möchten Sie Personen einschliessen, denen Sie besonders verbunden sind und Streitigkeiten zuvorkommen? Möchten Sie bestimmte Personen von der Erbberechtigung ausschliessen? Dann sollten Sie ein Testament erstellen oder einen Erbvertrag abschliessen.

Das Testament muss handschriftlich verfasst oder notariell beurkundet werden. Erbverträge müssen ebenfalls notariell beurkundet werden. Eine Notarin oder ein Notar kann Sie beim Verfassen des Testaments oder eines Erbvertrags unterstützen. Gesetzliche Grundlage auf Bundesebene: Artikel 457ff. ZGB. Die Gemeinden im Kanton Aargau bieten die Möglichkeit einer unentgeltlichen Beratung.

www.anwaltsverband-ag.ch > Rechtsauskunft

062 823 40 50

In Zofingen gibt es ein Beratungsangebot jeweils jeden zweiten, dritten und vierten Montag des Monats, 17.00–18.30 Uhr

Ort: Kustorei | Niklaus-Thut-Platz 19, 4800 Zofingen



Todesfall zu Hause

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

Der Todesfall ist innert zwei Tagen dem Bestattungsamt des Wohnsitzes der verstorbenen Person zu melden. Das Bestattungsamt erledigt mit Ihnen die Modalitäten. Es steht Ihnen frei, die Dienstleistungen privater Bestattungsunternehmen in Anspruch zu nehmen. Vermieter, Pensionskassen, Krankenkassen, Banken, Versicherungen usw. sind von den Angehörigen über den Todesfall zu informieren.

Einwohnerdienste und Bestattungsamt

Stadthaus Kirchplatz

Kirchplatz 26

4800 Zofingen

062 745 71 40

einwohnerdienste@zofingen.ch

www.zofingen.ch > Verwaltung > Einwohnerdienste und Bestattungsamt

www.ag.ch > Menü > Verwaltung > Departement Volkswirtschaft und Inneres > Persönliches & Zivilstandswesen > Zivilstandsfragen > Todesfall





Ihre Finanzen

Die finanzielle Vorsorge wird durch drei Säulen abgedeckt. Die 1. Säule (AHV/IV) ist für alle obligatorisch. Der 2. Säule (Berufliche Vorsorge BVG oder Pensionskasse) müssen sich Arbeitnehmende ab einem gewissen Mindesteinkommen anschliessen. Sie ergänzt die AHV/IV und soll Pensionierten, Hinterlassenen oder Invaliden ihren bisherigen Lebensstandard sichern. Die 3. Säule ist freiwillig. Lassen Sie sich frühzeitig beraten, um Ihr Vorsorgemodell und die Auszahlung zu organisieren.

AHV – Alters- und Hinterlassenen-Versicherung



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

Spätestens drei Monate vor 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.

Hilfsmittel zur AHV

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

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



Anspruchsbedingungen: Sie können Geld für Hilfsmittel erhalten, wenn Sie eine Altersrente oder Ergänzungsleistungen beziehen und in der Schweiz wohnen. Einen Antrag für Hilfsmittel erstellen Sie mittels eines Formulars. Das Formular erhalten Sie bei der Zweigstelle der SVA.

Zweigstelle SVA

Kustorei

Niklaus-Thut-Platz 19

Postfach

4800 Zofingen

062 745 71 60

bereichsoziales@zofingen.ch

www.zofingen.ch > Verwaltung > Soziales / Zweigstelle SVA

Formulare und Informationen:

www.sva-ag.ch > Private > Ihre Pensionierung > Nach der Pensionierung > Hilfsmittel AHV

Krankenkasse

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

Eine Zusatzversicherung ist freiwillig. Sie übernimmt teilweise oder ganz jene Kosten, die über die Pflichtleistungen hinausgehen. Zum Beispiel sind das Anrechnungen an Psychotherapie, alternative Heilmethoden und Hilfsmittel. Die Krankenkassen dürfen für Zusatzversicherungen Ihre Anmeldung ohne Angabe von Gründen ablehnen.



Prämienverbilligung

Die Prämienverbilligung ist ein Beitrag an die Krankenkassenprämie der obligatorischen Grundversicherung. So reduziert sich Ihre Krankenkassenprämie. Die Finanzierung läuft über Bund und Kanton.

Anspruchsbedingungen: Wenn Sie Anspruch auf Prämienverbilligung haben, dann erhalten Sie von der Sozialversicherungsanstalt SVA automatisch den Internet-Link und Ihren persönlichen Code für die Online-Anmeldung. Füllen Sie das Formular aus, um Prämienverbilligungen zu erhalten.

Falls Sie keine definitive Steuerveranlagung haben, stellen Sie einen Online-Antrag auf Prämienverbilligung oder fragen Sie bei der SVA-Zweigstelle Ihres Wohnortes nach.

Zweigstelle SVA

Kustorei

Niklaus-Thut-Platz 19

Postfach

4800 Zofingen

062 745 71 60

bereichsoziales@zofingen.ch

www.zofingen.ch > Verwaltung > Soziales / Zweigstelle SVA

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

Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21

4800 Zofingen

062 752 21 61

zofingen@ag.prosenectute.ch



Pflegekosten

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 (Restkosten).

Pflege im Heim

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

Finanzierung:

- Krankenkassen: An den Kosten für Pflege, medizinische Leistungen und Medikamente beteiligt sich Ihre Krankenkasse.
- Gemeinden: Ihre Wohngemeinde übernimmt einen wesentlichen Teil der Pflegekosten, der nicht von den Krankenkassen abgedeckt wird (Restkosten).
- Bewohnerinnen und Bewohner: Die Pensions-, die Betreuungs- sowie ein Teil der Pflegekosten werden Ihnen verrechnet. Die Kostenbeteiligung an der Pflege ist begrenzt (Patientenbeteiligung).

Zur Deckung der Kosten wird auf Ihr Einkommen aus Renten, auf Vermögensanteile sowie auf eine allfällige Hilflosenentschädigung zurückgegriffen. Reichen diese Mittel nicht aus, kommen die Ergänzungsleistungen hinzu.



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 (z. B. Rente aus Unfallversicherung), Vermögensanteilen und Vermögenszinsen bestehen. Die Ergänzungsleistungen sind dazu gedacht, Ihre minimalen Lebenskosten zu decken, falls Renten und Einkommen dazu nicht ausreichen.

Formulare und Informationen:

www.sva-ag.ch > Private > Ihre Pensionierung > Nach der Pensionierung > Ergänzungsleistungen

www.prosenectute.ch > Dienstleistungen > EL-Rechner

Zweigstelle SVA

Kustorei

Niklaus-Thut-Platz 19

Postfach

4800 Zofingen

062 745 71 60

bereichsoziales@zofingen.ch

www.zofingen.ch > Verwaltung > Soziales / Zweigstelle SVA

Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21

4800 Zofingen

062 752 21 61

zofingen@ag.prosenectute.ch



Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten

Zusätzlich zu den jährlichen Leistungen können nicht gedeckte Krankheitskosten und Behinderungskosten rückerstattet werden. Dies umfasst auf den Besuch von Tages- und Nachtstrukturen und die Übernahme von Kosten für begleitetes und betreutes Wohnen oder für das selbstbestimmte Wohnen.

Anspruchsbedingungen: Die Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten versteht sich als eine Zusatzleistung zu den Ergänzungsleistungen. Falls Sie kein Anrecht auf Ergänzungsleistungen haben, können Sie trotzdem eine Rückerstattung beantragen, wenn Ihre Ausgaben für Krankheit und Behinderung Ihre Einnahmen übersteigen.

Formulare und Informationen:

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

Zweigstelle SVA

Kustorei

Niklaus-Thut-Platz 19

Postfach

4800 Zofingen

062 745 71 60

bereichsoziales@zofingen.ch

www.zofingen.ch > Verwaltung > Soziales / Zweigstelle SVA

Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21

4800 Zofingen

062 752 21 61

zofingen@ag.prosenectute.ch | www.ag.prosenectute.ch



Hilflosenentschädigung

Die Hilflosenentschädigung soll Menschen mit Behinderung oder mit einer starken Pflegebedürftigkeit zusätzlich ein möglichst unabhängiges Leben ermöglichen. Die Entschädigung erhalten Sie unabhängig von Ihrem Einkommen und Vermögen.

Anspruchsbedingungen: Sie sind in leichtem, mittelschwerem oder schwerem Grad hilflos. Stellen Sie den Antrag, sobald voraussichtlich während mehr als zwölf Monaten eine Hilflosigkeit bestehen wird.

www.sva-ag.ch > Private > Ihre Pensionierung > Nach der Pensionierung > Hilflosenentschädigung AHV

Das Formular erhalten Sie bei der SVA-Zweigstelle Ihres Wohnorts. Bitte füllen Sie das Formular zuerst selbst und dann mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin aus.

Zweigstelle SVA

Kustorei

Niklaus-Thut-Platz 19

Postfach

4800 Zofingen

062 745 71 60

bereichsoziales@zofingen.ch

www.zofingen.ch > Verwaltung > Soziales / Zweigstelle SVA



Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau

Geldsorgen können sehr bedrückend. Trotz Sparen reicht manchmal das Geld für das Notwendigste nicht. Für Personen im AHV-Alter gibt es im Rahmen der individuellen Finanzhilfe Unterstützungsmöglichkeiten. Die finanzielle Unterstützung soll die aktuelle finanzielle Notlage lindern.

Anspruchsbedingungen: Gemeinsam mit Ihnen wird eine Übersicht über Ihre finanzielle Situation geschaffen und geklärt, ob allenfalls Ansprüche gegenüber AHV, Pensionskasse, Krankenkasse usw. bestehen und nicht geltend gemacht wurden. Die Beratung erfolgt im Rahmen einer kostenlosen Sozialberatung. Ein Rechtsanspruch auf finanzielle Unterstützung sowie eine Rückzahlungspflicht für gesprochene Gelder bestehen nicht.

Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21

4800 Zofingen

062 752 21 61

zofingen@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Finanzen



Entschädigung für pflegende Angehörige

Betreuungsgutschriften

Angehörige von Menschen mit Ergänzungsleistungen können für Hilfe, Pflege und Betreuung zu Hause entschädigt werden. Es gibt dazu verschiedene Kriterien: Zum Beispiel müssen die angehörige Person und Sie sich überwiegend in derselben, leicht erreichbaren Wohnsituation befinden (max. 30 km Entfernung), die Person muss im erwerbsfähigen Alter sein und Sie müssen Anrecht auf eine Hilflosenentschädigung haben. Es handelt sich nicht um direkte Geldleistungen, sondern um Gutschriften. Die Gutschriften werden erst im AHV-Alter ausbezahlt. Grundlage auf Bundesebene: Artikel 14 Absatz 1 Buchstabe b, Bundesgesetz über Ergänzungsleistungen zur Alters-, Hinterlassenen- und Invaliden-Versicherung

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

Zweigstelle SVA

Kustorei

Niklaus-Thut-Platz 19

Postfach

4800 Zofingen

062 745 71 60

bereichsoziales@zofingen.ch

www.zofingen.ch > Verwaltung > Soziales / Zweigstelle SVA

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 > Rechtsauskunft
062 823 40 50

In Zofingen gibt es ein Beratungsangebot jeweils jeden zweiten, dritten und vierten Montag des Monats, 17.00–18.30 Uhr

Ort:

Kustorei | Niklaus-Thut-Platz 19
4800 Zofingen

Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21

4800 Zofingen

062 752 21 61

zofingen@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Gesundheit > Betreuungs- und Pflegevertrag



Vergünstigung für Personen mit tiefem Einkommen

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

Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft

www.sgg-ssup.ch > Gesuche > Einzelfallhilfe

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

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

KulturLegi Aargau

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

KulturLegi Aargau, Caritas Aargau

062 837 07 48

www.kulturlegi.ch/aargau



Pro Senectute Aargau

Die Angebote und Dienstleistungen der Pro Senectute Aargau richten sich an Personen ab dem 60. Altersjahr. Ist es Ihnen aus finanziellen Gründen nicht möglich, die Angebote oder Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen, bietet Pro Senectute Aargau grosszügige Vergünstigungen.

Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21

4800 Zofingen

062 752 21 61

zofingen@ag.prosenectute.ch | 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, Fahrdienste, Tagesstätte und Tageszentrum.

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

062 835 70 40

info@srk-aargau.ch

www.srk-aargau.ch > Für Sie da



Tischlein deck dich

Tischlein deck dich rettet 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





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.

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

Broschüre «Gsund und zwäg nach der Pensionierung»:

www.ag.ch > Menü > Verwaltung > Departement Gesundheit und Soziales > Gesundheit > Gesundheitsförderung & Prävention > Psychische Gesundheit > Angebote für die Öffentlichkeit | Kampagnen > 10 Schritte für psychische Gesundheit > Broschüre

Auch die Pro Senectute bietet eine Vielzahl an Begegnungs- und Bewegungsangeboten an:

Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21

4800 Zofingen

062 752 21 61

zofingen@ag.prosenectute.ch | 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

Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21

4800 Zofingen

062 752 21 61

zofingen@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch > Freizeit > Alle Freizeitangebote

Rheumaliga Aargau

Badenerstrasse 585

8048 Zürich

044 487 40 00

www.rheumaliga.ch/zza

Schweizer Physiotherapie Verband

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

Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21

4800 Zofingen

062 752 21 61

zofingen@ag.prosenectute.ch | www.ag.prosenectute.ch

Selbsthilfe Zentrum Aargau

www.selbsthilfe-ag.ch > Selbsthilfegruppen

056 203 00 20

info@selbsthilfe-ag.ch

Sucht

Sucht tritt auch im Alter auf und führt zu Problemen. Machen Sie sich Sorgen, dass Sie Ihren Konsum von Alkohol oder Medikamenten nicht mehr im Griff haben?

www.suchtberatung-ags.ch > Kontakt

Suchtberatung ags, Zofingen

Kustorei, Niklaus-Thut-Platz 19

4800 Zofingen

062 745 28 80

zofingen@suchtberatung-ags.ch

Telefonische Erreichbarkeit:

Montag von 13.30 – 16.30 Uhr (Morgen geschlossen)

Dienstag – Donnerstag von 08.30 – 12.00 Uhr und 13.30 – 16.30 Uhr

Freitag von 08.30 – 12.00 Uhr und 13.30 – 16 Uhr

Termine ausserhalb der Öffnungszeiten nach Vereinbarung erwünscht und möglich.



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

062 823 11 66

patientenstelle-ag-so@hin.ch

www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

0848 00 13 13

info@uba.ch | 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.

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

Memory Clinic der Psychiatrischen Dienste Aargau:

www.pdag.ch > Menü > Für Patientinnen, Patienten und Angehörige > Alle Angebote > Memory Clinic
056 462 21 11

Falls Sie Fragen zur Demenz haben:

Alzheimer Aargau | 056 406 50 70 | www.alz.ch/ag





Teilhaben

Kurse und Veranstaltungen

Es gibt viele verschiedene Kurse und Veranstaltungen für ältere Menschen. Kursanbieterinnen sind oft kommunal oder regional. Es gibt schweizweite Anbieter wie Pro Senectute, Migros Klubschule oder Volkshochschulen.

Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21

4800 Zofingen

062 752 21 61

zofingen@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch > Freizeit > Alle Freizeitangebote

Freiwillig tätig sein

Viele ältere Menschen engagieren sich in ihrer Familie oder in ihrer Nachbarschaft. Zum Beispiel mit Hüten der Grosskinder, Angehörigenpflege, Einkaufen für die Nachbarin, Aushelfen im Garten usw. Oft ergeben sich solche Beziehungen im eigenen Umfeld und sind nicht organisiert.

Falls Sie Lust haben, sich in Ihrer Nachbarschaft oder Ihrer Gemeinde zu engagieren, gibt es verschiedene Angebote und Dienstleistungen wie Besuchsdienste, Fahrdienste, Mahlzeitendienste, Unterstützung von Asylsuchenden oder Hilfe im Alltag. Diese heissen gerne neue Freiwillige willkommen.

KISS Region Zofingen

Sägetstrasse 47

4802 Strengelbach

077 526 77 61

admin@kiss-regionzofingen.ch | www.kiss-regionzofingen.ch

Telefonisch oder per E-Mail: Mittwoch und Donnerstag 09.00 – 11.30 Uhr



benevol Aargau

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau
062 823 30 44
benevol@benevol-aargau.ch
www.benevol-jobs.ch

Freiwilligenarbeit im Asylbereich, zofingenregio integration

www.zofingenregio.ch > Angebote > zofingenregio integration > Freiwilliges Engagement

zofingenregio integration - Regionale Integrationsfachstelle

Kustorei
Niklaus-Thut-Platz 19
4800 Zofingen
062 745 73 16
integration@zofingenregio.ch

Freiwillige Einsätze im Fahrdienst

Verein Behindertenbus Region Zofingen VBRZ. Der Verein bietet den Transport von Fahrgästen mit Behinderung und eingeschränkter Mobilität an.
Montag bis Freitag, 08.00 – 11.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr
Samstag und Sonntag, 08.00 – 11.00 Uhr
079 647 72 77 | dispo@vbrz-zofingen.ch | www.vbrz-zofingen.ch

Allgemeine Informationen, Aargauischer Seniorenverband

www.asv-ag.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

062 835 70 40
info@srk-aargau.ch | www.srk-aargau.ch > Mitmachen

Pro Senectute Aargau

062 837 50 70
www.ag.prosenectute.ch > Engagement





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.

Sozialberatung Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21

4800 Zofingen

062 752 21 61

zofingen@ag.prosenectute.ch

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 organisierte 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

0848 012 012

info@srk-aargau.ch

www.srk-aargau.ch > Unterstützung im Alltag > Rotkreuz-Notruf

Weitere Anbieter finden Sie in Ihrer Region oder im Internet.

Pflege zu Hause – Spitex

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

Die Spitex-Mitarbeitenden klären mit Ihnen und Ihrem sozialen Umfeld den Hilfe- und Pflegebedarf ab. Daraus ergibt sich die Anzahl Besuche pro Tag bzw. pro Woche. Ihr Bedarf wird dann von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin bestätigt.

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

Spitex Region Zofingen AG



Poststrasse 8

4803 Vordemwald

062 552 21 00

kontakt@spitex-region-zofingen.ch

www.spitex-region-zofingen.ch



Nebst der öffentlichen Spitex gibt es auch private Anbieter. Wenn Sie einen privaten Anbieter von ambulanten Pflegeleistungen suchen, bietet Ihnen der Verband Association Spitex privée Suisse eine Übersicht:

Association Spitex privée Suisse ASPS

Uferweg 15 | 3013 Bern

0800 500 500

www.spitexprivee.swiss

Wenn Sie sich von einer freiberuflichen Pflegefachperson pflegen oder betreuen lassen möchten, finden Sie auf der Webseite des Schweizerischen Berufsverbands der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner ein entsprechendes Verzeichnis:

Freiberufliche Pflege Aargau und Solothurn

www.freiberuflichepflege-agso.ch

Falls Sie sich überlegen, eine ausländische Person für Betreuung und Pflege in Ihrem Haushalt anzustellen, dann finden Sie Informationen zu Anstellungsbedingungen und rechtlichen Grundlagen auf www.careinfo.ch.

Unterstützung im Haushalt

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

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

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



Spitex Region Zofingen AG

Poststrasse 8
4803 Vordemwald
062 552 21 00
kontakt@spitex-region-zofingen.ch
www.spitex-region-zofingen.ch

Pro Senectute Aargau

062 837 50 70
www.ag.prosenectute.ch > Hilfen > Daheim unterstützt – Alltags- und Haushaltshilfe

Drehpunkt Personal, Tochterunternehmen der Stiftung Wendepunkt

www.drehpunktservices.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

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.

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



Zu Hause essen, ohne zu kochen – Mahlzeitendienste

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Im Alter oder bei einem gesundheitlichen Problem können das tägliche Einkaufen und Kochen eine Belastung werden. In diesem Fall bietet der Mahlzeitendienst eine gute Lösung an.

Die Gerichte werden nach Hause geliefert. Es stehen verschiedene Menus und Portionengrößen zur Auswahl. Auch vegetarische und Diabetes-Mahlzeiten werden von den meisten Anbietern geliefert.

Finanzierung: Die Preise variieren je nach Anbieter und gehen zulasten der auftraggebenden Person. Einige Zusatzversicherungen übernehmen die Kosten ganz oder teilweise. Warme-Mahlzeiten-Dienste werden oft von Restaurants und Pflegeheimen in der Gemeinde oder der Region angeboten.

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

Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21

4800 Zofingen

062 752 21 61

zofingen@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch > Hilfen > Daheim geniessen – Mahlzeitendienst



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 Ältere Menschen organisiert.

Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21

4800 Zofingen

062 752 21 61

zofingen@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch > Freizeit > Mittagstische in den Gemeinden



Tavolata bietet mit lokalen selbstorganisierten Tischrunden ein Netzwerk, um Menschen zusammenzubringen.

www.tavolata.ch > Tavolata > Tavolata suchen

Mobil sein – Fahrdienste

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.



Verein Behindertenbus Region Zofingen VBRZ. Der Verein bietet den Transport von Fahrgästen mit Behinderung und eingeschränkter Mobilität an.

Montag bis Freitag, 08.00–11.00 Uhr und 14.00–17.00 Uhr

Samstag und Sonntag, 08.00–11.00 Uhr

079 6 477 277

dispo@vbrz-zofingen.ch

www.vbrz-zofingen.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

Buchserstrasse 24

5000 Aarau

062 835 70 40

info@srk-aargau.ch

www.srk-aargau.ch/fahrdienst

TIXI Aargau

Almuesenacherstrasse 4

5506 Mägenwil

056 406 13 63

www.tixi-aargau.ch

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 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./diakonie/besuchsdienst

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

Buchserstrasse 24

5000 Aarau

062 835 70 40

info@srk-aargau.ch

www.srk-aargau.ch > Für Sie da > Besuchs- und Begleitdienst

Hilfe beim Administrativen

Administrative Aufgaben können zur Last werden. Sie oder auch pflegende und betreuende Angehörige können Dienste in Anspruch nehmen, die sich um administrative Belange kümmern. Darunter fallen beispielsweise das Ausfüllen der Steuererklärung, Hilfeleistungen beim Zahlungsverkehr, Rückerstattungsanträge an Krankenkassen und Versicherungen usw.

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

www.ag.prosenectute.ch > Hilfen > Administrativer Dienst

www.ag.prosenectute.ch > Hilfen > Steuerklärungsdienst





Angehörige betreuen oder pflegen

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

Wichtig bei der Betreuung und Pflege daheim ist es, bewusste Entscheidungen zu treffen. Es ist gut, wenn sich sowohl die betroffene Person als auch die pflegenden und betreuenden Angehörigen von Anfang an Gedanken darüber machen, was sie leisten können und wo ihre Grenzen sind. Ein Gespräch mit den Direktbetroffenen und anderen Menschen kann hilfreich sein.

Für betreute Personen

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 betreuende Angehörige

Auch für die pflegenden oder betreuenden Angehörigen stellen sich einige Fragen:


- Will ich die Pflege oder Betreuung übernehmen? Weshalb?
- Welche Gründe sprechen allenfalls dagegen? Welche Alternativen gibt es?
- Wo oder durch wen kann ich mir Unterstützung und Hilfe holen?
- Steht mir genügend Zeit für die Pflege und Betreuung zur Verfügung?
- Wer kann welche Aufgaben übernehmen bei Ferien und Freizeit?

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

Wie lässt sich Überlastung durch Pflege und Betreuung verhindern?

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

- sich Ruhepausen und Zeiten für sich gönnen.
- Unterstützung annehmen, sich über Entlastungsmöglichkeiten informieren.
- andere Menschen treffen und Aktivitäten nachgehen, die einem guttun (Hobbys, Sport, Kultur).



Die Pflegeaufgaben können körperlich sehr anstrengend sein (bspw. Heben, Aufnehmen der kranken Person vom Bett). Durch falsche Bewegungen können körperliche Beschwerden entstehen, insbesondere Rückenschmerzen. Fachpersonen können die richtige Haltung und geeignete Pflfegetechniken aufzeigen.

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau



Buchserstrasse 24
5000 Aarau
062 835 70 40
info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch

Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Zofingen
Vordere Hauptgasse 21
4800 Zofingen
062 752 21 61
zofingen@ag.prosenectute.ch
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 Plattformen für pflegende und betreuende Angehörige:

www.info-workcare.ch

www.proaidants.ch

Kostenloser Ratgeber der Krebsliga zur Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenbetreuung:

www.krebsliga.ch > Shop > Broschüren | Infomaterial > Angehörige und Nahestehende > 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 Ihnen 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
Ziegelrain 23
Postfach 4259
5000 Aarau
058 680 21 50
ag-so@entlastungsdienst.ch
www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

Buchserstrasse 24
5000 Aarau
062 835 70 40
info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch > Für Sie da > Besuchs- und Begleitedienst



Speziell für Menschen mit Demenz:

Alzheimer Aargau

Zollweg 12
5034 Suhr
056 406 50 70
info.ag@alz.ch
www.alz.ch/ag > Angebote

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
062 835 70 40
info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch > Für Sie da > Entlastungsdienste für Angehörige



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

Pro Senectute Aargau

062 837 50 70

info@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Zugehende Demenzberatung

Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn

Ziegelrain 23

Postfach 4259

5000 Aarau

058 680 21 50

ag-so@entlastungsdienst.ch

www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn

Tages- und Nachtstätten

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

Finanzierung: Die Kosten gehen zulasten der betreuten Person und variieren je nach Art und Umfang der erbrachten Leistungen. Falls Angehörige Ergänzungsleistungen erhalten, können die Kosten für Tages- oder Nachtstrukturen nach Antrag allenfalls vergütet werden – sofern keine weitere Versicherung diese übernimmt.

Für die An- und Rückreise kann der Rotkreuz-Fahrdienst angefragt werden.



Pflegeheime bieten zum Teil Tagesstätten mit Übernachtungsmöglichkeiten an.
In der Region Zofingen sind dies:

Seniorenzentrum Zofingen

Bottensteinerstrasse 2
4800 Zofingen
062 745 51 51
seniorenzentrum@zofingen.ch
www.seniorenzentrum-zofingen.ch

Pflegezentrum

Mühlethalstrasse 27
4800 Zofingen
062 746 53 00
pflegezentrumzofingen@spitalzofingen.ch
www.spitalzofingen.ch > Pflegezentrum

Das SRK Kanton Aargau bietet verschiedene Tagesstätten im Kanton an:

SRK Kanton Aargau

Buchserstrasse 24
5000 Aarau
062 835 70 40
info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch > Für Sie da > Unterstützung im Alltag



Weiterbildungskurse

Im Kanton Aargau gibt es eine grosse Auswahl an Kursen 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.

SRK Kanton Aargau

Buchserstrasse 24

5000 Aarau

062 835 70 40

info@srk-aargau.ch

www.srk-aargau.ch > Bildung

Careum Weiterbildung, Aarau

www.careum.ch > Aus- und Weiterbildung



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
056 203 00 20
info@selbsthilfe-ag.ch
www.selbsthilfe-ag.ch > Selbsthilfegruppen

Speziell für Menschen mit Demenz bzw. deren Angehörige:

Alzheimer Aargau

www.alz.ch/ag > Angebote

Pro Senectute Aargau

www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Zugehende Demenzberatung
062 837 50 70
info@ag.prosenectute.ch





Alters- und Pflegeheime

Seniorenzentrum Zofingen

Das Seniorenzentrum Zofingen bietet in den Häusern «Brunnenhof» und «Tanner» Wohnmöglichkeiten in Einzel- oder Paarzimmern mit Pflege und Betreuung für 127 Menschen. Nebst einem Daueraufenthalt ist ein Kurzaufenthalt ab zwei Wochen möglich. Speziell im «Tanner» ist die Demenzabteilung mit eigenem Garten, die 16 Personen Platz bietet. Mit dem «Tagesaufenthalt am Hirzenberg» werden pflegende Angehörige entlastet. Gäste werden stundenweise betreut, wenn nötig auch während der Nacht.

Mit dem öffentlichen Restaurant im Brunnenhof und der öffentlichen Cafeteria im «Tanner», einer gepflegten Gartenanlage, verschiedenen Veranstaltungen, einem Aktivierungsangebot und weiteren Dienstleistungen werden den Bewohnerinnen und Bewohnern vielfältige Möglichkeiten geboten, damit sie sich wohl und zu Hause fühlen. Trägerin des Seniorenzentrums ist die Stadt Zofingen. Rund 150 Mitarbeitende und über 20 Lernende sorgen für das Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner.

Seniorenzentrum Zofingen

Bottensteinerstrasse 2
4800 Zofingen
062 745 51 51
seniorenzentrum@zofingen.ch
www.seniorenzentrum-zofingen.ch



Alterszentrum Blumenheim

Das Alterszentrum Blumenheim liegt inmitten einer parkähnlichen Gartenanlage, nur ein paar Schritte zur historischen Altstadt Zofingen. Trägerschaft ist der unabhängige Blumenheimverein mit rund 300 Mitgliedern. 40 qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und sechs Lernende in verschiedenen Berufsgattungen kümmern sich um das Wohl der 38 Bewohner. Individuelle Betreuung, fachkompetente Pflege und das Schaffen einer behaglichen Atmosphäre haben hier Priorität. Die Bewohnerinnen und Bewohner werden als eigenständige Persönlichkeiten mit eigener Biografie und Herkunft wahrgenommen und respektiert.

Alterszentrum Blumenheim

General-Guisan-Strasse 4

4800 Zofingen

062 745 31 31

info@blumenheim.ch | www.blumenheim.ch

Pflegezentrum Zofingen

Hier werden betagte Menschen gepflegt und betreut, es wird ihnen ein Zuhause geschaffen, in dem sie sich wohl fühlen und wo ihre Selbständigkeit unterstützt und gefördert wird. Auch für einen vorübergehenden Aufenthalt, zum Beispiel zwischen Spitalaufenthalt und zu Hause besteht das richtige Angebot. Über 90 Mitarbeitende sorgen für eine kompetente Pflege und Betreuung sowie für eine abwechslungsreiche und sinngebende Gestaltung des Alltags.

Pflegezentrum

Mühlethalstrasse 27

4800 Zofingen

062 746 53 00

pflegezentrumzofingen@spitalzofingen.ch

www.spitalzofingen.ch > Pflegezentrum



Alterswohnungen Rosenberg

Die Stadt Zofingen bietet mit den Alterswohnungen Rosenberg 38 Mietwohnungen, die baulich und sicherheitstechnisch auf die Bedürfnisse älterer Menschen angepasst sind. Sie sind auf das selbständige Wohnen ausgelegt und mit einem Notruf-System an das angrenzende Seniorenzentrum angebunden. Bei Bedarf können auch Dienstleistungen vom Seniorenzentrum bezogen werden.

Seniorenzentrum Zofingen

Bottensteinerstrasse 2

4800 Zofingen

062 745 51 51

seniorenzentrum@zofingen.ch

www.seniorenzentrum-zofingen.ch > Wohnformen > Selbständiges Wohnen
> Alterswohnungen Rosenberg





Alterspolitik in Zofingen

Fachstelle für Altersfragen

Aufgaben und Dienstleistungen:

- Auskunftsstelle für alle Themen rund um das Alter
- Umsetzung des Altersleitbildes in Zusammenarbeit mit der Alterskommission
- Begleitung von Arbeitsgruppen der Alterskommission
- Kontaktstelle für Spitex, Pro Senectute und weitere Organisationen

Stadt Zofingen Gesellschaft

Fachstelle für Altersfragen

Kustorei | Niklaus-Thut-Platz 19

4800 Zofingen

062 745 73 24 | alter@zofingen.ch

www.zofingen.ch > Verwaltung > Gesellschaft > Fachstelle für Altersfragen

Alterskommission

Die Alterskommission ist zuständig für die Umsetzung der städtischen Alterspolitik.

Zahlreiche Angebote, Vorträge und Informationsveranstaltungen sowie Veranstaltungen für Jung und Alt werden in Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Altersfragen durch Mitglieder der Kommission organisiert und durchgeführt. Einige Angebote werden in Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Zofingen und dem Familienzentrum entwickelt.

Informationen dazu:

www.stadtbibliothek-zofingen.ch > Veranstaltungen

www.zofingen.ch > Gesellschaft > Alter

www.familienzentrum-zofingen.ch

