

# ÄLTER WERDEN IN SUHR



**INFORMATIONSBROSCHÜRE  
FÜR DIE BEVÖLKERUNG 60+**

## **Impressum**

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

## **Leitung**

Christina Zweifel und Saskia Misteli,  
Fachstelle Alter und Familie

## **Autoren**

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

## **Resonanzgruppe**

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

## **Redaktion**

Fachstelle Alter,  
Thimea Mollet, Alexandra Steiner

## **Fotos**

Timo Orubolo

## **Gestaltung**

bigfish AG, Aarau

## **Druck**

Druckerei AG Suhr

Ist auch als PDF digital erhältlich:

<https://www.suhr.ch/alter>

Fassung: 2024

# Liebe Suhrerinnen und Suhrer

Im Jahr 2023 waren in Suhr bereits über 23% der Bevölkerung mehr als 60 Jahre alt und über 17% überschritten das Pensionsalter. Beide Anteile werden zukünftig weiter zunehmen und das Thema Alter wird entsprechend wichtiger werden.

Bereits im Jahr 2008 hat die Gemeinde Suhr mit der Schaffung einer Fachstelle Netzwerk 50+/Freiwilligenarbeit einen klaren Akzent in der Altersarbeit gesetzt und diesen seither kontinuierlich gestärkt, unter anderem mit einer Fachgruppe Alter.

Bisheriger Höhepunkt war sicher die Teilnahme im Programm Socius der Stiftung Age: Suhr und neun andere Gemeinden aus der Deutschschweiz, darunter auch Aarau, qualifizierten sich aus vielen anderen Bewerbungen, um Lösungen zu finden, wie ältere Menschen möglichst lange zu Hause in ihrem vertrauten Umfeld bleiben und am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Im vierjährigen Projekt befragten wir zusammen mit Unterstützung der Fachhochschule Nordwestschweiz Institutionen wie z.B. die beiden Pflegeheime in Suhr oder die Spitex, aber auch die Landeskirchen oder das Rote Kreuz, was es aus fachlicher Sicht für ein gutes Älter werden in Suhr braucht. Zudem erhoben wir anhand von Interviews auch direkt die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung.

Dabei zeigte sich immer mehr die Wichtigkeit nach einer Unterstützung im Alltag: Wenn Alltagsarbeiten nicht mehr selbständig ausgeführt werden können, kommt es zu unnötigen Heimeintritten. Früher wurden Hilfestellungen innerhalb der Familie geleistet. Durch die heutigen Berufs- und Wohnsituationen ist das leider nur noch in den wenigsten Fällen möglich.

Aus diesen Ergebnissen entstand die Idee einer «Sorgenden Gemeinschaft». Dazu soll ein neu zu bildender Verein durch konkrete Unterstützungsmassnahmen (handwerklich, administrativ oder begleitend) einen grossen Beitrag leisten. Diese Freiwilligenarbeit soll durch eine Koordinationsstelle der Gemeinde unterstützt werden, welche die Anliegen aus der älteren Bevölkerung aufnimmt und in die richtigen Bahnen lenkt. Der Verein «Zäme in Suhr» ist derzeit im Aufbau und soll am 10. März 2025 offiziell gegründet werden. Daneben gibt es bereits schon seit vielen Jahren eine Vielfalt von weiteren Angeboten für ältere Menschen, die durch den Verein nicht konkurrenziert, sondern ergänzt werden sollen. Über diese weiteren Angebote bietet die vorliegende Broschüre einen Überblick: Er reicht vom Fahrdienst über den Mahlzeiten- und Entlastungsdienst bis zu den Angeboten der Landeskirchen, der Pro Senectute und weiteren Vereinen wie z.B. dem Verein «Zeit schenken» etc. – und dies ist nur eine kleine Auswahl!

Wenn Sie Unterstützung brauchen, zögern Sie nicht, Hilfe zu suchen und anzunehmen! Die vorliegende Broschüre soll Sie bei dieser Suche unterstützen.

Ich wünsche Ihnen ein gutes Älter werden in Suhr.

Daniel Rüetschi, Gemeinderat  
Ressort Soziales, Gesellschaft und Gesundheit

# INHALT

|   |    |
|---|----|
| <b>Ihre Rechte</b>                      | 6  |
| Vollmacht – Rechtliche Vertretung       | 7  |
| KESB                                    | 7  |
| Vorsorgeauftrag                         | 9  |
| Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau | 9  |
| Testament                               | 10 |
| Todesfall zu Hause                      | 10 |

|  |    |
|--|----|
| <b>Ihre Finanzen</b>                               | 11 |
| AHV – Alters- und Hinterlassenen-Versicherung      | 12 |
| Krankenkasse                                       | 13 |
| Pflege zu Hause oder im Heim                       | 13 |
| Ergänzungsleistungen – Wenn die Rente nicht reicht | 14 |
| Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau | 17 |
| Entschädigung für Pflegende Angehörige             | 18 |
| Vergünstigung für Personen mit tiefem Einkommen    | 19 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| <b>Ihre Gesundheit</b>        | 21 |
| Ihrer Gesundheit Sorge tragen | 22 |
| Gesundheitliche Probleme      | 22 |

|  |    |
|--|----|
| <b>Teilhaben</b>                           | 26 |
| Kurse und Veranstaltungen                  | 27 |
| Freiwilligenarbeit und Nachbarschaftshilfe | 27 |

|  |    |
|--|----|
| <b>Möglichst lange Zuhause bleiben</b> | 28 |
| Ihre Wohnung anpassen oder umziehen    | 29 |
| Sicherheit                             | 30 |
| Pflege zu Hause – Spitex               | 30 |
| Unterstützung im Haushalt              | 31 |
| Unterstützung im Haus und im Garten    | 32 |
| Mahlzeitendienste                      | 33 |
| Fahrdienste                            | 34 |
| Besuchsdienste                         | 35 |
| Hilfe beim Administrativen             | 36 |

|  |    |
|--|----|
| <b>Wenn Angehörige betreuen oder pflegen</b>   | 37 |
| Für Sie als gepflegte/betreute Person          | 38 |
| Für den pflegenden und betreuenden Angehörigen | 38 |
| Entlastungsmöglichkeiten                       | 40 |

|  |    |
|--|----|
| <b>Kontaktadressen für Ihre Gemeinde</b> | 42 |
| Anlauf- und Beratungsstelle              | 43 |
| Verein «zäme in Suhr»                    | 43 |

# IHRE RECHTE



- Vollmacht – Rechtliche Vertretung
- KESB
- Patientenverfügung
- Vorsorgeauftrag
- Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau
- Testament
- Todesfall zu Hause

## Vollmacht – Rechtliche Vertretung

Mit einer Vollmacht bestimmen Sie eine Person, die Sie in rechtlichen Angelegenheiten vertritt. Die vollmachtgebende Person kann Inhalt und Umfang der Vollmacht frei gestalten und selber bestimmen, welche Geschäfte die bevollmächtigte Person für sie vornehmen soll.

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

**Kanton Aargau «Eigene Vorsorge»  
mit einer Mustervollmacht**  
[www.ag.ch](http://www.ag.ch) > [Gerichte](#) > [KESB](#) >  
[Eigene Vorsorge](#) > [Vollmacht](#)

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

## KESB

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

Wer infolge eines Unfalles, wegen plötzlicher schwerer Erkrankung oder Altersschwäche nicht mehr für sich selber sorgen kann und urteilsunfähig wird, ist auf die Hilfe Dritter angewiesen. Solange Sie urteilsfähig sind, können Sie verschiedene Mittel nutzen, um zu regeln, was im Falle einer Urteilsunfähigkeit geschehen soll. Die Mittel sind der Vorsorgeauftrag und die Patientenverfügung.

Ist die Vorsorge nicht geregelt, kommt die KESB ins Spiel.

[www.ag.ch](http://www.ag.ch) > [Gerichte](#) > [KESB](#)

**Pro Senectute Bezirk Aarau**  
Bachstrasse 111, 5000 Aarau  
062 837 50 40  
[aarau@ag.prosenectute.ch](mailto:aarau@ag.prosenectute.ch)

# Patientenverfügung

Eine Patientenverfügung hält Ihren Willen als Patientin oder 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.

**Kanton Aargau «Eigene Vorsorge»**  
[www.ag.ch](http://www.ag.ch) > *Organisation 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 Erstberatung ist kostenlos. Die Hinterlegung kostet eine Gebühr von CHF 80.

**SRK Kanton Aargau**  
 062 835 70 40  
[patientenverfuegung@srk-aargau.ch](mailto:patientenverfuegung@srk-aargau.ch)  
[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, ein Muster-Testament und einen persönlichen Vorsorgeausweis. Der DOCUPASS ist kostenpflichtig, die Beratung kostenlos.

**Pro Senectute Bezirk Aarau**  
 Bachstrasse 111, 5000 Aarau  
 062 837 50 40  
[aarau@ag.prosenectute.ch](mailto:aarau@ag.prosenectute.ch)  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > *Shop* >  
*Vorsorgedokumente* > *DOCUPASS*

## Patientenverfügung der Stiftung Dialog Ethik

Die Stiftung Dialog Ethik hat die Patientenverfügung «HumanDokument» mit Wegleitung in Zusammenarbeit mit der schweizerischen Herzsiftung und dem Schweizerischen Verband für Seniorenfragen erstellt. Es gibt ausserdem eine spezielle Patientenverfügung für Krebsbetroffene sowie Parkinsonbetroffene.

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

## Vorsorgeauftrag

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.

**Kanton Aargau «Eigene Vorsorge»:**  
[www.ag.ch](http://www.ag.ch) > *Organisation* > *KESB* >  
*Eigene Vorsorge* > *Vorsorgeauftrag*

**Pro Senectute Bezirk Aarau**  
Bachstrasse 111, 5000 Aarau  
062 837 50 40  
[aarau@ag.prosenectute.ch](mailto:aarau@ag.prosenectute.ch)

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > *Shop* >  
*Vorsorgedokumente* > *DOCUPASS*

## Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau

Die Ombuds- und Patientenstelle Aargau hat die Aufgabe, bei Konflikten im Gesundheitswesen zu vermitteln und zu helfen. Falls Sie als Patientin oder als Patient ein Problem mit einer Ärztin oder einem Arzt, 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](http://www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch)

## Testament

Die Erbfolge ist in der Schweiz gesetzlich geregelt. Mit einem Testament können Sie selber entscheiden, was mit Ihrem Vermögen geschehen soll, und die gesetzlich vorgesehene Verteilung Ihres Erbes zumindest zu einem Teil abändern. Das Testament muss handschriftlich verfasst oder notariell verkündet werden. Ein Notar kann Sie beim Verfassen des Testaments unterstützen. Die Gemeinde Suhr bietet eine unentgeltliche Rechtsauskunftsstelle an. Diese wird durch den Aargauischen Anwaltsverband betreut. Diese Auskünfte sind unentgeltlich (kostenlos) und es ist keine Voranmeldung nötig. Die Rechtsauskunft findet im Bezirksschulhaus am Mühleweg 5 in Suhr statt.

Die jeweiligen Daten finden Sie auf der Homepage der Gemeinde Suhr unter folgendem Pfad.

**Unentgeltliche Rechtsauskunft**  
[www.suhr.ch](http://www.suhr.ch) > [Menü](#) > [Über Suhr](#) >  
[Verwaltung](#) > [Dienstleistungen](#) >  
[Unentgeltliche Rechtsauskunft](#)

Wünschen Sie mehr Unterstützung oder Beratung zum Thema Testament. Das SRK bietet einen kostenlosen Testamentsratgeber mit Vorlagen, eine Testamentssprechstunden sowie Informationsanlässen zum Thema an. Unter Testament und Vermächtnis SRK Aargau finden Sie weitere Infos.

**SRK Kanton Aargau**  
 062 835 70 40  
[patientenverfuegung@srk-aargau.ch](mailto:patientenverfuegung@srk-aargau.ch)  
[www.srk-aargau.ch/patientenverfuegung](http://www.srk-aargau.ch/patientenverfuegung)

## Todesfall zu Hause

Bei einem Todesfall zu Hause benachrichtigen Sie eine Ärztin oder einen Arzt. 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 in Suhr (Gemeindekanzlei) zu melden. Bei Todesfällen einer in Suhr wohnhaft gewesenen Person erledigt das Bestattungsamt Suhr die Bestattungsformalitäten und setzt in Absprache mit Ihnen Art der Bestattung, den Zeitpunkt und den Ort der Beisetzung und der Abdankung fest. Wenn gewünscht, vermittelt das Bestattungsamt den Kontakt mit den Pfarrämtern der Katholischen und Reformierten Kirchen in Suhr. 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.

**Bestattungsamt/Friedhof,  
 Gemeindeverwaltung Suhr**  
 Tramstrasse 14, 5034 Suhr  
 062 855 56 21  
[bestattungsamt@suhr.ch](mailto:bestattungsamt@suhr.ch)

**Katholische Pfarrei Heilig Geist**  
 Suhr-Gränichen  
 Tramstrasse 38, 5034 Suhr  
 Brigitta Minich, Gemeindeleiterin  
[pfarramt@pfarrei-suhr.ch](mailto:pfarramt@pfarrei-suhr.ch)

**Reformierte Kirche Suhr-Hunzenschwil,  
 Länzihuus**  
 Bachstrasse 27, 5034 Suhr  
 Andreas Hunziker, Pfarrer  
 062 842 39 73  
[a.hunziker@suhu.ch](mailto:a.hunziker@suhu.ch)

# IHRE FINANZEN



- AHV – Alters- und Hinterlassen-Versicherung
- Krankenkasse
- Pflege zu Hause oder im Heim
- Ergänzungsleistung – Wenn die Rente nicht reicht
- Hilflosenentschädigung
- Individuelle Finanzhilfe der Pro Senectute Aargau
- Entschädigung für pflegende Angehörige
- Vergünstigung für Personen mit tiefem Einkommen

## AHV – Alters- und Hinterlassenen-Versicherung

Die finanzielle Vorsorge in der Schweiz 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 Menschen mit Anspruch auf IV-Rente ihren bisherigen Lebensstandard sichern. Die 3. Säule ist freiwillig.

Lassen Sie sich frühzeitig beraten, um Ihr Vorsorgemodell und die Auszahlung zu organisieren. AHV ist die Abkürzung für Alters- und Hinterlassenen-Versicherung. Pensionierte Menschen, Witwen und Witwer 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

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

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

### Anspruchsbedingungen

Sie können Geld für Hilfsmittel erhalten, wenn Sie eine Altersrente oder Ergänzungsleistungen beziehen und in der Schweiz wohnen.

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

#### SVA Zweigstelle

#### Formulare und Informationen:

[www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > *Private* >

*Ihre Pensionierung* > *Nach der Pensionierung* > *Hilfsmittel AHV*

#### Gemeindezweigstelle SVA-Zweigstelle, Abteilung Soziales

Tramstrasse 14, 5034 Suhr

062 855 57 70

[soziales@suhr.ch](mailto:soziales@suhr.ch)

## 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

Durch die Prämienverbilligung reduziert sich Ihr Beitrag an die Krankenkassenprämie der obligatorischen Grundversicherung.

Falls Sie Anspruch auf Prämienverbilligung haben, erhalten Sie automatisch von der Sozialversicherungsanstalt SVA einen Internet-Link und Ihren persönlichen Code für die Online-Anmeldung. Um Prämienverbilligungen zu erhalten, müssen Sie das Formular ausfüllen.

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

Bei Fragen zu der Prämienverbilligung oder allgemein zu Ihren Finanzen können Sie sich kostenlos bei der Anlauf- und Beratungsstelle zu Alterfragen von Pro Senectute beraten lassen.

**Gemeindezweigstelle SVA-Zweigstelle,  
Abteilung Soziales**  
Tramstrasse 14, 5034 Suhr  
062 855 57 70  
soziales@suhr.ch

**Pro Senectute Bezirk Aarau**  
Bachstrasse 111, 5000 Aarau  
062 837 50 40  
aarau@ag.prosenectute.ch

## Pflege zu Hause oder im Heim

### Unterstützung zu Hause (Spitex)

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

Alle Untersuchungen, Behandlungen und Massnahmen werden von der Spitex-Organisation erfasst und vom Arzt bestätigt. In Suhr können sie sich bei Bedarf an folgenden Kontakt wenden:

**Spitex Steinfeld Suhr**  
Mühlemattweg 18, 5034 Suhr  
062 842 12 20  
spitex@suhr.ch

### Finanzierung

Die Kostenträger sind die Krankenkasse, Sie als Beziehende von Pflegeleistungen sowie Suhr, als Wohngemeinde.

### Pflege im Heim

Treten Sie in ein Pflegeheim ein? Dann entstehen Kosten für Pflege sowie Medikamente. Hinzu kommen die Pensions- (Hotellerie) und Betreuungskosten. In Suhr gibt es das Pflegezentrum Lindenfeld, sowie das Alters- und Pflegeheim Steinfeld.

**Pflegezentrum Lindenfeld -  
spezialisierte Pflege**  
Zollweg 12, 5034 Suhr  
062 838 01 01  
info@lindenfeld.ch  
[www.lindenfeld.ch](http://www.lindenfeld.ch)

**Alters- und Pflegeheim Steinfeld**  
Buchserstrasse 20, 5034 Suhr  
062 855 91 00  
altersheim@steinfeld.ch

## Ergänzungsleistungen – Wenn die Rente nicht reicht

### Finanzierung

Krankenkassen: An den Kosten für Pflege, medizinische Leistungen und Medikamente beteiligt sich Ihre Krankenkasse.

Gemeinden: Suhr 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.

### Jährliche Leistungen

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

Anspruch auf Ergänzungsleistungen haben Sie, wenn ihr Vermögen unter der Vermögensschwelle liegt.

Diese Vermögensschwelle liegt bei Einzelpersonen bei 100'000 CHF und bei Paaren bei 200'000 CHF. Pro Kind kommen jeweils 50'000 CHF hinzu. Die Höhe der Ergänzungsleistungen wird individuell berechnet. Um zu prüfen, ob eine Anmeldung für Ergänzungsleistungen in Ihrem Fall sinnvoll ist, gibt es auf der Website von AHV/ IV Schweiz einen Onlinerechner.

#### Diesen finden Sie unter:

[ahv-iv.ch](http://ahv-iv.ch) > [Sozialversicherungen](#) > [Ergänzungsleistungen \(EL\)](#) > [Berechnung Ergänzungsleistungen](#)

Wenn Sie Ergänzungsleistungen beantragen wollen, wenden Sie sich bitte an die Gemeindezweigstelle SVA.

Bei Fragen rund um die Ergänzungsleistungen können Sie sich kostenlos bei der Anlauf- und Beratungsstelle zu Alterfragen von Pro Senectute beraten lassen.

**Formulare und Informationen**

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

**Gemeindezweigstelle SVA, Abteilung Soziales**

Tramstrasse 14, 5034 Suhr  
062 855 57 70  
[soziales@suhr.ch](mailto:soziales@suhr.ch)

**Pro Senectute Bezirk Aarau**

Bachstrasse 111, 5000 Aarau  
062 837 50 40  
[aarau@ag.prosenectute.ch](mailto:aarau@ag.prosenectute.ch)

**Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten**

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

Welche Krankheits- und Behinderungskosten werden übernommen?

- zahnärztliche Behandlung (einfache, wirtschaftliche und zweckmässige Behandlung);
- Hilfe, Pflege und Betreuung zu Hause sowie in Tagesstrukturen;
- vorübergehende Aufenthalte in einem Heim oder Spital, längstens jedoch für drei Monate; dauert der Heim- oder Spitalaufenthalt länger als drei Monate, wird die jährliche Ergänzungsleistung rückwirkend ab dem Heim- oder Spitaleintritt berechnet;
- Mehrkosten für eine lebensnotwendige Diät;
- Transport zur nächstgelegenen Behandlungsstelle;
- Kosten für Hilfsmittel;
- Beteiligung an den Kosten der Krankenkasse (Selbstbehalt und Franchise) bis zum Betrag von jährlich 1'000 Franken;
- ärztlich angeordnete Bade- und Erholungskuren

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

**Gemeindezweigstelle SVA-Zweigstelle, Abteilung Soziales**

Tramstrasse 14, 5034 Suhr  
062 855 57 70  
[soziales@suhr.ch](mailto:soziales@suhr.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

Anspruch auf eine Hilflosenentschädigung haben AHV-Rentnerinnen und Rentner, wenn sie in der Schweiz wohnhaft sind. Der Anspruch entsteht nach einer Hilflosigkeit von mindestens sechs Monaten.

Massgebend ist die regelmässige Hilfe durch Dritte in den folgenden alltäglichen Tätigkeiten:

- An- und Auskleiden
- Aufstehen/Absitzen/Abliegen
- Essen
- Körperpflege
- Verrichten der Notdurft (z.B. Toilettengang)
- Fortbewegung/Pflege gesellschaftliche Kontakte

## Leistung

Die Höhe der Leistung richtet sich nach dem Grad der Hilflosigkeit. Dabei wird in leichter Grad (Hilflosigkeit in mindestens 2 der oben aufgeführten Tätigkeiten), mittlerer Grad (Hilflosigkeit in mindestens 4 der oben aufgeführten Tätigkeiten) oder schwerer Grad (Hilflosigkeit in allen 6 oben aufgeführten Tätigkeiten) unterschieden.

Stellen Sie den Antrag, sobald voraussichtlich während mehr als zwölf Monaten eine Hilflosigkeit bestehen wird. Das Formular erhalten Sie bei der SVA-Gemeindezweigstelle in Suhr. Bitte füllen Sie das Formular zuerst selbst und dann noch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt aus.

**Gemeindezweigstelle SVA-Zweigstelle,  
Abteilung Soziales**  
Tramstrasse 14, 5034 Suhr  
062 855 57 70  
soziales@suhr.ch

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

## Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau

Geldsorgen können sehr bedrücken. Trotz Sparen reicht manchmal das Geld für das Nötigste 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 bei der Beratungsstelle der Pro Senectute Aargau. Ein Rechtsanspruch auf finanzielle Unterstützung sowie eine Rückzahlungspflicht für gesprochene Gelder bestehen nicht.

#### Pro Senectute Bezirk Aarau

Bachstrasse 111, 5000 Aarau

062 837 50 40

[aarau@ag.prosenectute.ch](mailto:aarau@ag.prosenectute.ch)

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

## Entschädigung für Pflegende Angehörige

### Betreuungsgutschrift

Angehörige von Menschen mit Anspruch auf Hilflosenentschädigung können für Hilfe, Pflege und Betreuung zu Hause entschädigt werden.

### Anspruchsbedingungen

Sie haben Anspruch, wenn diese Kriterien erfüllt sind:

- Die betreute Person ist pflegebedürftig und erhält eine Hilflosenentschädigung.
- Sie sind mit der bedürftigen Person nahe verwandt (Ehepartner, Eltern, Schwiegereltern, Grosseltern, Kinder, Stiefkinder und Geschwister) oder die Lebenspartnerin, der Lebenspartner, wobei Sie mindestens 5 Jahre ununterbrochen zusammen im gleichen Haushalt leben.
- Sie betreuen die Person während mindestens 180 Tagen pro Jahr.
- Die zu betreuende Person ist leicht zu erreichen. Dies ist erfüllt, wenn Sie nicht mehr als 30 km entfernt wohnen oder innerhalb einer Stunde dort sind.

Bei der Betreuungsgutschrift handelt es sich nicht um direkte Geldleistungen, sondern um Gutschriften. Die Gutschriften werden erst im AHV-Alter ausbezahlt.

Bei Fragen melden Sie sich bitte bei der Gemeindezweigstelle SVA in Suhr.

[www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) > *Private > Krankheit oder Unfall > Betreuungsgutschriften*

#### Gemeindezweigstelle SVA-Zweigstelle, Abteilung Soziales

Tramstrasse 14, 5034 Suhr

062 855 57 70

[soziales@suhr.ch](mailto:soziales@suhr.ch)

## Vergünstigung für Personen mit tiefem Einkommen

### 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

Bei rechtlichen Fragen können Sie gerne eine unentgeltliche Rechtsberatung in Anspruch nehmen. Genauere Informationen hierzu finden sie auf der Homepage der Gemeinde Suhr.

**Gemeindezweigstelle SVA-Zweigstelle, Abteilung Soziales**  
Tramstrasse 14, 5034 Suhr  
062 855 57 70  
soziales@suhr.ch

**Unentgeltliche Rechtsauskunft**  
[www.suhr.ch](http://www.suhr.ch) > Menü > Über Suhr > Verwaltung > Dienstleistungen > Unentgeltliche Rechtsauskunft

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

**Anlauf- und Beratungsstelle Ihrer Gemeinde Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft**  
[www.sgg-ssup.ch](http://www.sgg-ssup.ch) > Gesuche > Einzelfallhilfe

### Caritas Secondhand

Sie finden ein breites, günstiges und qualitativ hochwertiges Angebot an Damen- und Herrenbekleidung, Schuhe, Taschen und Haushaltswäsche 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 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](http://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 Bezirk Aarau**

Bachstrasse 111, 5000 Aarau

062 837 50 40

[aarau@ag.prosenectute.ch](mailto:aarau@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.

**SRK Kanton Aargau**

062 835 70 40

[info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch)[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.

**Tischlein-deck-dich in Suhr**

Thomas Sager  
077 475 90 28  
tdd.suhr@gmail.com

**Abteilung Soziales**

Tramstrasse 14, 5034 Suhr  
062 855 57 70  
soziales@suhr.ch

# IHRE GESUNDHEIT



- Ihrer Gesundheit Sorge tragen
- Gesundheitliche Probleme

## Ihrer Gesundheit Sorge tragen

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

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

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

### **Broschüre Gsund und zwäg nach der Pensionierung:**

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

### **Verein «zäme in Suhr»**

076 266 50 33  
hallo@zi-suhr.ch

### **Fachstelle Alter, Gemeinde Suhr**

062 855 57 63  
thimea.mollet@suhr.ch  
[www.suhr.ch](http://www.suhr.ch)

## Gesundheitliche Probleme

### **Stürzen und Unfälle 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).

### **Einsamkeit**

Einsamkeit ist bei älteren Menschen in der Schweiz weit verbreitet und stellt ein Risiko für ihre Gesundheit dar. Laut Pro Senectute leiden rund 160'000 Personen im Alter über 62 Jahren in der Schweiz unter Einsamkeit. Die Hintergründe sind so verschieden wie die Definitionen: Einsamkeit darf nicht mit «alleine sein» verwechselt werden. Der Zustand und das Gefühl des Alleinseins sind nicht zwangsläufig mit einem Leiden verbunden. Alleinsein kann auch schön sein. Einsame Menschen leiden dagegen unter sozialer Isolation. Ihnen fehlt der gesellschaftliche Anschluss – die soziale Teilhabe. Die Quantität von Beziehungen ist nicht entscheidend: Man kann sich auch in Gesellschaft einsam fühlen. Entscheidend ist vielmehr die Qualität von Beziehungen und das Vertrauensverhältnis. Gerade Freundschafts- und Verwandtschaftsbeziehungen sowie Nachbarschaftsbeziehungen legen eine wichtige Basis, um soziale Beziehungen aufzubauen. Einschneidende Veränderungen im Leben können Einsamkeit hervorrufen – beispielsweise die eigene Pensionierung, gesundheitliche Beschwerden, der Tod des Partners oder der Partnerin oder das kleiner werdende soziale Netzwerk. Einsamkeit stellt gerade im fortgeschrittenen Alter ein Risiko für die Gesundheit dar. Ältere Menschen, die sich einsam fühlen, haben nicht nur eine kürzere Lebenserwartung, sondern leiden häufiger unter Bluthochdruck und Depressionen. Sie bewegen sich weniger, stehen unter erhöhtem Stress und erkranken eher an Demenz oder Alzheimer.

Wenn Sie sich einsam fühlen oder befürchten, es zu werden, können Ihnen folgende Anregungen helfen:

- Sprechen Sie mit jemandem darüber, was sie beschäftigt. Andere Personen kennen dieses Gefühl auch. Darüber reden, verbindet.
- Überlegen Sie sich, was Ihnen guttut und was ihnen Freude macht. Machen Sie mehr davon und planen Sie es in ihren Tagesablauf ein.
- Informieren Sie sich im SuhrPlus oder im Internet über Treffen oder Veranstaltungen in Ihrer Nähe.
- Kontaktieren Sie die Fachstelle Alter in Suhr. Es gibt in Suhr viele Angebote und Aktivitäten, die helfen Einsamkeit vorzubeugen oder abzubauen. Die Leitung der Fachstelle Alter informiert Sie gerne darüber.
- Rufen Sie bei malreden an. Malreden gibt älteren Menschen die Möglichkeit, sich mit einem einfühlsamen Gegenüber einfach mal auszutauschen und ein wenig Alltag, Sorgen und Freuden zu teilen.

Telefonisch. Vertraulich. Kostenlos.

#### Fachstelle Alter, Gemeinde Suhr

062 855 57 63

[thimea.mollet@suhr.ch](mailto:thimea.mollet@suhr.ch)

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

#### Verein «zäme in Suhr»

076 266 50 33

[hallo@zi-suhr.ch](mailto:hallo@zi-suhr.ch)

#### malreden

0800 890 890

[info@malreden.ch](mailto:info@malreden.ch)

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

#### Depressionen

Depressionen gehören neben der Demenz zu den häufigsten psychischen Krankheiten im Alter. Die gute Nachricht: Altersdepressionen sind häufig heilbar. Eine erfolgreiche Behandlung geht mit dem Wissen um die Krankheit, ihre Symptome und Heilungsmethoden einher. Symptome: Neben dem Gefühl der Bedrücktheit und Antriebslosigkeit fühlen sich Betroffene oft hilf- und hoffnungslos. Menschen mit einer Depression leiden in vielen Fällen unter starken Minderwertigkeitsgefühlen und Schuldgefühlen. Hinzu kommen mangelnde Konzentrationsfähigkeit und Reizbarkeit und es kann zu Suizidgedanken kommen. Neben typischen Depressions-Symptomen kann sich eine Altersdepression auch durch sogenannte «unspezifische» Symptome zeigen. Dazu gehören körperliche Beschwerden wie Schmerzen, Enge- und Beklemmungsgefühle oder Magendarm-Probleme. Weitere Informationen finden Sie unter anderem auf [pflege.de](http://pflege.de) oder auf der Homepage der Psychiatrie St.Gallen.

Vermuten Sie, dass Sie oder einer Angehörigen Person an einer Altersdepression erkrankt ist? Dann suchen Sie sich am besten professionelle Unterstützung. Eine erste gute Ansprechperson ist ihre Hausärztin oder ihr Hausarzt. Weiter können Sie auch eine Sprechstunde zu Depression im Alter der psychiatrischen Dienste Aargau in Anspruch nehmen. Die Kosten werden von der obligatorischen Krankenversicherung getragen.

#### Psychiatrische Dienste Aargau AG

Königsfelderstrasse 1, 5210 Windisch

056 462 21 11

[info@pdag.ch](mailto:info@pdag.ch)

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

## Sucht

Keine Altersgruppe weist einen höheren Anteil an Personen auf, die chronisch risikoreich konsumieren, als die über 65-Jährigen. Eine Schweizerische Gesundheitsbefragung zeigt, dass rund ein Viertel aller Personen im Rentenalter täglich Alkohol konsumieren. Auch die regelmässige Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmittel steigt mit zunehmendem Alter, insbesondere bei Frauen, deutlich an: 8,5 Prozent der über 70-jährigen Frauen nehmen täglich Schlaf- und Beruhigungsmittel ein.

Machen Sie sich Sorgen, dass Sie den Konsum, zum Beispiel von Alkohol oder Medikamenten, nicht mehr im Griff haben? Oder dass eine angehörige Person suchtgefährdet sein könnte?

Auf der Homepage «Alter und Sucht» finden Sie wichtige Informationen zu der Thematik. Egal ob Sie selber betroffen sind oder als Angehörige mit der Thematik konfrontiert werden.

Gerne können Sie sich auch an die Suchtberatung ags in Aarau wenden. Die Suchtberatung ags berät Sie kostenlos bei allen Fragen zu Alkohol, Drogen, Medikamenten oder Verhaltenssüchten wie Online-, Kauf- oder Sexsucht. Sie bieten Einzel-, Paar- oder Familiengespräche an. Sie können sich vor Ort, telefonisch, per Video oder über die geschützte Online-Plattform beraten lassen. Die Suchtberatung ags besucht Sie bei Bedarf auch zu Hause. So erhalten Sie schnelle, unkomplizierte und, falls gewünscht, längerfristige Hilfe.

**Suchtberatung ags, Aarau**  
Metzgergasse 2, 5000 Aarau  
062 837 60 40  
aarau@suchtberatung-ags.ch  
[www.alterundsucht.ch](http://www.alterundsucht.ch)

## Gewalt im Alter

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. Mindestens eine von fünf Frauen in der Schweiz ist von Gewalt in der Partnerschaft betroffen. Auch Männer können Opfer werden. Es ist oft schwierig, über Gewalt in der Partnerschaft zu sprechen. Dies erst recht, wenn Schwierigkeiten im Zusammenhang mit dem Alter oder der Pensionierung hinzukommen. Scham, das Gefühl, nichts ändern zu können, und die Angst vor Konsequenzen können einen davon abhalten, Hilfe zu suchen. Dies muss nicht sein! Es gibt zahlreiche Hilfsangebote, die individuelle Bedürfnisse und Wünsche von Betroffenen berücksichtigen.

Haben Sie eine Gewaltsituation beobachtet oder sind Sie direkt betroffen? Das Kompetenzzentrum Alter ohne Gewalt hört Ihnen zu und berät Sie gerne weiter.

Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym.

**Kompetenzzentrum Alter ohne Gewalt**  
0848 00 13 13 (Ortstarif)  
[info@alterohnegewalt.ch](mailto:info@alterohnegewalt.ch)  
[www.alterohnegewalt.ch](http://www.alterohnegewalt.ch)

**Bei Konflikten im Gesundheitswesen****Ombudsstelle Aargau und Patientenstelle**

062 823 11 66

patientenstelle-ag-so@hin.ch

[www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch](http://www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch)**Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter**

0848 00 13 13

info@uba.ch

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

056 461 95 00

**Falls Sie Fragen zur Demenz haben: Alzheimer Aargau**

056 406 50 70

info.ag@alz.ch

[www.alz.ch/ag](http://www.alz.ch/ag)**Seelsorge und Seelsorge-Gespräche**

Seelsorge ist die Begleitung von Menschen, die Beistand, Ermutigung oder Orientierung suchen. Sie bedeutet umfassende Sorge für Menschen in allen Lebenslagen und in ihrer Beziehung zu Gott. Seelsorge bezeichnet die persönliche geistliche Begleitung und Unterstützung eines Menschen insbesondere in Lebenskrisen durch einen entsprechend ausgebildete Seelsorgerin oder Seelsorger, meist eine Geistliche oder einen Geistlichen der jeweiligen Konfession oder Religion.

Die Seelsorge unterliegt der Schweigepflicht.

**Katholische Pfarrei Heilig Geist Suhr-Gränichen**

Tramstrasse 38, 5034 Suhr

Brigitta Minich, Gemeindeleiterin

pfarramt@pfarrei-suhr.ch

**Reformierte Kirche Suhr-Hunzenschwil, Länzihuus**

Bachstrasse 27, 5034 Suhr

Andreas Hunziker, Pfarrer

062 842 39 73

a.hunziker@suhu.ch

# TEILHABEN



- Kurse und Veranstaltungen
- Freiwilligenarbeit und Nachbarschaftshilfe

## 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. Um sich über Veranstaltungen spezifisch in Suhr zu informieren, gehen sie am besten auf die Homepage der Gemeinde Suhr. Unter Anlässe werden Sie fündig. Dieser Veranstaltungskalender erscheint auch jeweils gedruckt im SuhrPlus.

Zusätzliche Angebote werden von der Reformierten sowie der Katholischen Kirche angeboten. Wie zum Beispiel Seniorennachmittage oder ein Lesekreis. Zusätzliche Angebote werden von der Reformierten sowie der Katholischen Kirche angeboten. Wie zum Beispiel Seniorennachmittage oder ein Lesekreis.

[www.suhr.ch](http://www.suhr.ch) > [Menü](#) > [Aktuelles & Medien](#) > [Anlässe](#)

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > [Freizeit](#) > [Alle Freizeitangebote](#)

### **Katholische Pfarrei Heilig Geist Suhr-Gränichen**

Tramstrasse 38, 5034 Suhr  
Brigitta Minich, Gemeindeleiterin  
[pfarramt@pfarrei-suhr.ch](mailto:pfarramt@pfarrei-suhr.ch)

### **Reformierte Kirche Suhr-Hunzenschwil, Länzihuus**

Bachstrasse 27, 5034 Suhr  
Andreas Hunziker, Pfarrer  
062 842 39 73  
[a.hunziker@suhu.ch](mailto:a.hunziker@suhu.ch)

## Freiwilligenarbeit und Nachbarschaftshilfe

Viele Seniorinnen und Senioren engagieren sich in ihrer Familie, in ihrer Nachbarschaft oder in Vereinen. Suhr hat sehr ein vielseitiges und aktives Vereinsleben. Ab 2025 soll es zusätzlich einen Verein «zäme in Suhr» geben, welcher zum Ziel hat, eine Nachbarschaftshilfe in Suhr aufzubauen, sich für alterspolitische Themen einzusetzen und Anlässe und Veranstaltungen für die älteren Suhrerinnen und Suhrer anzubieten. Falls Sie Lust haben, sich in Ihrer Nachbarschaft oder in Suhr zu engagieren, wenden Sie sich am besten direkt an die Vereine in Suhr oder an den Bereich Quartierentwicklung, Alter und Freiwilligenarbeit der Gemeinde Suhr.

Zusätzlich vermittelt und berät die Fachstelle benevol des Kantons Aargau zu freiwilligen Engagements im ganzen Kanton.

[www.suhr.ch](http://www.suhr.ch) > [Menü](#) > [Leben in Suhr](#) > [Vereine](#)

### **Fachbereich Quartierentwicklung, Alter und Freiwilligenarbeit**

Anna Greub  
076 651 30 27  
[anna.greub@suhr.ch](mailto:anna.greub@suhr.ch)

### **Verein «zäme in Suhr»**

076 266 50 33  
[hallo@zi-suhr.ch](mailto:hallo@zi-suhr.ch)

### **benevol Aargau**

Entfelderstrasse 11, 5000 Aarau  
062 823 30 44  
[benevol@benevol-aargau.ch](mailto:benevol@benevol-aargau.ch)

[www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch)

# MÖGLICHSST LANGE ZUHAUSE BLEIBEN



- Ihre Wohnung anpassen
- Sicherheit
- Pflege zu Hause – Spitex
- Unterstützung im Haushalt
- Unterstützung im Haus und im Garten
- Mahlzeitendienste
- Fahrdienste
- Besuchsdienste
- Hilfe beim Administrativen

## 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 Einkauf beschwerlich und der Garten zu gross. Es gibt verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten, die es ermöglichen, dass Sie möglichst lange im eigenen Heim wohnen bleiben können. Falls auch diese Unterstützung nicht mehr ausreicht, gibt es in Suhr verschiedene Wohnformen, die zu Ihnen passen könnten. In Suhr gibt es die Alterswohnungen Zopfmatte, die Alterswohnungen der Gemeinde Suhr neben dem Alters- und Pflegeheim Steinfeld, die Casa Fortuna ein betreutes Wohnen mit Dienstleistungen, das Alters- und Pflegezentrum Steinfeld, sowie das Pflegezentrum Lindenfeld. Mehr Infos zu den jeweiligen Wohnformen finden Sie auf der jeweiligen Homepage (siehe unten).

Falls Sie sich unsicher sind, wie Sie im Alter wohnen wollen, gibt es von Pro Senectute den Ratgeber «Wie möchte ich im Alter wohnen? Dieser Ratgeber behandelt folgende Themen:

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

### Der Ratgeber ist abrufbar unter:

[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) > *Publikationen* > *Downloads* > *Ratgeber*

Oder Sie bestellen den Ratgeber im Shop von Pro Senectute gedruckt zu Ihnen nach Hause.

### Pro Senectute Bezirk Aarau

Bachstrasse 111, 5000 Aarau

062 837 50 40

[aarau@ag.prosenectute.ch](mailto:aarau@ag.prosenectute.ch)

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

### Pflegezentrum Lindenfeld - spezialisierte Pflege

Zollweg 12, 5034 Suhr

062 838 01 01

[info@lindenfeld.ch](mailto:info@lindenfeld.ch)

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

### Alters- und Pflegeheim Steinfeld

Buchserstrasse 20, 5034 Suhr

062 855 91 00

[altersheim@steinfeld.ch](mailto:altersheim@steinfeld.ch)

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

### Alterswohnungen Zopfmatte Suhr

Mühlemattweg 18, 5034 Suhr

Genossenschaft LEBENSuhr

Kathrin Zeller

062 546 50 50

[kathrin.zeller@lebensuhr.ch](mailto:kathrin.zeller@lebensuhr.ch)

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

### Alterswohnungen Gemeinde Suhr

Sara Costantiono

Buchserstrasse 26, 5034 Suhr

062 855 56 65

[sara.costantiono@suhr.ch](mailto:sara.costantiono@suhr.ch)

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

### Betreutes Wohnen mit Dienstleistungen Casa Fortuna, Ihre Wohnresidenz am Wald

Lättweg 20, 5034 Suhr

Martin Glässer und Team

079 325 89 20

[info@casa-fortuna.ch](mailto:info@casa-fortuna.ch)

[www.casa-fortuna.ch](http://www.casa-fortuna.ch)

## Sicherheit

### Notrufsysteme

Mit Notrufsystemen können Sie Unterstützung anfordern, wenn Sie in Schwierigkeiten sind. Per Knopfdruck werden Sie mit einer Notrufzentrale verbunden. Diese organisiert Hilfe. Es existieren verschiedene Anbieter von Notrufsystemen. Beispielsweise das Schweizerische Rote Kreuz.

### Finanzierung

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

#### SRK Kanton Aargau

Buchserstrasse 24, 5000 Aarau

0848 012 012

[info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch)

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

## 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)

#### Spitex Steinfeld Suhr

Mühlemattweg 18, 5034 Suhr

062 842 12 20

[spitex@suhr.ch](mailto:spitex@suhr.ch)

## Unterstützung im Haushalt

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  
0800 500 500

[www.spitexprivee.swiss](http://www.spitexprivee.swiss)

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

### Freiberufliche Pflege Aargau

[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)

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 in auftraggebende Person selbst. Einige Zusatzversicherungen der Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten, sofern diese ärztlich bestätigt werden.

### Pro Senectute Bezirk Aarau

062 837 50 40

[aarau@ag.prosenectute.ch](mailto:aarau@ag.prosenectute.ch)

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Dienstleistungen > Hilfe zu Hause

### WendeMobil – Unterstützig dehei

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

### Spitex Steinfeld Suhr

Mühlemattweg 18, 5034 Suhr

062 842 12 20

[spitex@suhr.ch](mailto:spitex@suhr.ch)

### drehpunkt personal

062 737 55 85

[info@drehpunktpersonal.ch](mailto:info@drehpunktpersonal.ch)

[www.drehpunktpersonal.ch/services](http://www.drehpunktpersonal.ch/services)

### Verein «Betreuung Sunnestrahl»

Birackerstrasse 1, 5703 Seon

Ida Odermatt

079 417 88 16

[betreuung-sunnestrah@bluewin.ch](mailto:betreuung-sunnestrah@bluewin.ch)

[www.betreuung-sunnestrah.ch](http://www.betreuung-sunnestrah.ch)

## Unterstützung im Haus und im Garten

Möglicherweise 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. Ab 2025 wird es zusätzlich einen Verein «zäme in Suhr» geben, welcher unter anderem zum Ziel hat, eine Nachbarschaftshilfe in Suhr aufzubauen. Auch könnten Sie über die Sackgeldbörse Smalljobs jemanden finden, der Sie im Haus und Garten unterstützt. Die Sackgeldbörse Smalljobs wird vom Verein Jugendarbeit Region Aarau betrieben. Jugendliche erledigen für Sie kleinere Arbeiten, wie zum Beispiel Reinigungsarbeiten, Versand, Gartenarbeiten, Einkäufe usw. Die Jugendarbeit vermittelt zuverlässige Jugendliche, die Sie tatkräftig unterstützen.

Die Jugendarbeitsstelle Suhr/Buchs/Gränichen steht Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung. Weitere Infos finden Sie unter:  
[www.aarau.smalljobs.ch](http://www.aarau.smalljobs.ch)

### **Verein «zäme in Suhr»**

076 266 50 33  
[hallo@zi-suhr.ch](mailto:hallo@zi-suhr.ch)

### **Jugendarbeit Suhr/Buchs/Gränichen**

062 842 89 35  
[info@ja-sbg.ch](mailto:info@ja-sbg.ch)  
[www.aarau.smalljobs.ch](http://www.aarau.smalljobs.ch)

### **Rent a Rentner**

Internetplattform, auf der Pensionierte kostenpflichtige Dienstleistungen in verschiedenen Bereichen anbieten

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

### **Verein «Betreuung Sunnestrahl**

Birackerstrasse 1, 5703 Seon  
Ida Odermatt  
079 417 88 16  
[betreuung-sunnestrahl@bluewin.ch](mailto:betreuung-sunnestrahl@bluewin.ch)

[www.betreuung-sunnestrahl.ch](http://www.betreuung-sunnestrahl.ch)

### **Fachstelle Alter, Gemeinde Suhr**

Tramstrasse 12, 5034 Suhr  
[thimea.mollet@suhr.ch](mailto:thimea.mollet@suhr.ch)  
062 855 57 63

[www.suhr.ch](http://www.suhr.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 Menus und Portionsgrößen zur Auswahl. Auch vegetarische und Diabetes-Mahlzeiten werden von den meisten Anbietern geliefert.

Auch in Suhr gibt es einen Mahlzeitendienst.

Die warmen Mahlzeiten werden in der Küche des Alters- und Pflegeheim Steinfeld zubereitet. Freiwillige Fahrerinnen und Fahrer bringen die bestellten Mahlzeiten zu Ihnen nach Hause. Den Mahlzeitendienst können alle Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinde Suhr in Anspruch nehmen. Sie haben die Wahl zwischen warmen Mahlzeiten und Fertigmahlzeiten.

**Weitere Infos entnehmen Sie dem Flyer unter:**

[www.spitex.steinfeld.ch](http://www.spitex.steinfeld.ch) > Dienstleistungen > Mahlzeitendienst

### Finanzierung

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

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 Bezirk Aarau

Bachstrasse 111, 5000 Aarau

062 837 50 40

[aarau@ag.prosenectute.ch](mailto:aarau@ag.prosenectute.ch)

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Dienstleistungen > Hilfe zu Hause > Mahlzeitendienst

### Mittagstisch

Sie möchten nicht immer alleine oder zu Hause essen? Sie möchten Kontakte mit anderen älteren Menschen in der Gemeinde knüpfen oder pflegen? Der Suhrer Mittagstisch 60+ findet in der Regel 1 Mal im Monat statt. Im Restaurant Dietiker organisiert von der Seniorenkommission Suhr in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Aargau.

#### Mariette Hochuli

062 842 48 54

[mh.hochuli@bluewin.ch](mailto:mh.hochuli@bluewin.ch)

#### Weitere Infos unter:

[www.suhr.ch](http://www.suhr.ch) > Menü > Leben in Suhr > Alter und Gesundheit > Mittagstisch 60+

## 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.

### 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. In Suhr gibt es den MiA Fahrdienst. Organisiert vom Verein «Mobil im Alter». Unter dem Motto «Termine wahrnehmen leichtgemacht» bringt der MiA Fahrdienst Sie zum Einkaufen, zu einem medizinischen Termin oder zu Besuchen bei der Familie oder bei Freundinnen und Freunden. Auf Wunsch werden Sie bei Ihren Einkäufen, Erledigungen oder Terminen begleitet. Bis zu 1 Stunde Begleitung und Unterstützung ist in den Kosten inbegriffen. Leider können keine Rollstuhlfahrten durchgeführt werden.

### MiA Verein Mobil im Alter

Freiwilliger Fahrdienst für Personen mit Mobilitätseinschränkungen aus Suhr

062 511 26 12

[info@mia-entfelden.ch](mailto:info@mia-entfelden.ch)

[www.mia-entfelden.ch](http://www.mia-entfelden.ch)

### Freiwilliger Fahrdienste SRK für Arzt, Therapie- und Spitalfahrten

062 835 70 50

[info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch)

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

### TIXI Aarau, Fahrdienst für behinderte und betagte Menschen

056 406 13 63

[mail@tixi-aargau.ch](mailto:mail@tixi-aargau.ch)

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

### Zeit schenken, Ökumenischer Besuchsdienst

Vreni Suess  
062 842 52 43  
heinz.su@ziksuhr.ch

Theres Hösli  
062 842 30 55  
thereshoesli@ziksuhr.ch

### Besuche der 80-jährigen und 90-jährigen zum Geburtstag

Seniorenkommission  
Peter Dietiker, Präsident  
079 648 23 89  
peter.dietiker@ziksuhr.ch

### Verein «zäme in Suhr»

076 266 50 33  
hallo@zi-suhr.ch

### SRK Kanton Aargau

Buchserstrasse 24, 5000 Aarau  
062 835 70 40  
info@srk-aargau.ch  
[www.srk-aargau.ch/besuchs-und-begleitsdienst](http://www.srk-aargau.ch/besuchs-und-begleitsdienst)

### Besuche zum 75. Geburtstag Pro Senectute Aargau

Rosa Strässle  
062 842 96 10  
Elisabeth Bolliger  
062 842 08 54

## 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 Bezirk Aarau**

Bachstrasse 111, 5000 Aarau

062 837 50 40

[aarau@ag.prosenectute.ch](mailto:aarau@ag.prosenectute.ch)

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Dienstleistungen  
> Hilfe zu Hause > Administrativer Dienst

[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Dienstleistungen >  
Hilfe zu Hause > Steuerklärungsdienst

#### **Verein «zäme in Suhr»**

076 266 50 33

[hallo@zi-suhr.ch](mailto:hallo@zi-suhr.ch)

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.

# WENN ANGEHÖRIGE BETREUEN ODER PFLEGEN



- Für Sie als gepflegte/betreute Person
- Für den pflegenden und betreuenden Angehörigen
- Entlastungsmöglichkeiten

## Für Sie als gepflegte/betreute Person

Sind Sie immer mehr auf Hilfe oder Pflege angewiesen und werden von einer Person aus Ihrem Umfeld 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.

Folgende Fragen können bei der Auseinandersetzung helfen:

- 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 ist es wichtig sich mit der neuen Situation auseinanderzusetzen.

Dabei können folgende Fragen hilfreich sein:

- Will ich die Pflege oder Betreuung einer angehörigen Person übernehmen? Weshalb? Weshalb nicht?
- Welche Gründe sprechen allenfalls dagegen? Welche Alternativen gibt es?
- Wo oder durch wen kann ich mir Unterstützung und Hilfe holen?
- Stehen mir genügend Zeit und Ressourcen 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.
- Eigene Grenzen kennen und auch zu diesen stehen. Grenzen setzen ist in Ordnung!

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 Pflorgetechniken aufzeigen.

#### **SRK Kanton Aargau**

Buchserstrasse 24, 5000 Aarau

062 835 70 40

info@srk-aargau.ch

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

#### **Pro Senectute Bezirk Aarau**

Bachstrasse 111, 5000 Aarau

062 837 50 40

aarau@ag.prosenectute.ch

#### **Kinästhetik im Pflegezentrum Lindenfeld, Gesundheitsentwicklung und Bewegungskompetenz**

Erich Weidmann

056 450 38 62 oder 079 277 71 17

info@bewegt.ch

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

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

#### **Fachstelle Alter und Familie Kanton Aargau**

062 835 29 30

alter@ag.ch

<https://www.ag.ch/de/verwaltung/dgs/gesellschaft/alter/fuer-privatpersonen/pflegende-und-betreuende-angehoerige>

### **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 Arbeitgebenden zu suchen, um Vorschläge einzubringen und Lösungen auszuarbeiten, die für beide Parteien passen.

## 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  
058 680 21 50  
ag-so@entlastungsdienst.ch

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

#### SRK Kanton Aargau

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

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

#### Speziell für Menschen mit Demenz

Alzheimer Aargau  
Mühlemattstrasse 40, 5000 Aarau  
056 406 50 70  
info.ag@alz.ch

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

#### Pro Senectute Bezirk Aarau

Bachstrasse 111, 5000 Aarau  
062 837 50 40  
aarau@ag.prosenectute.ch  
[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Demenz >  
Zugehende Demenzberatung

### 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.

Pflegeheime bieten zum Teil Tagesstätten mit Übernachtungsmöglichkeiten an. Im Pflegezentrum Lindenfeld sowie im Alters- und Pflegeheim Steinfeld bietet die Möglichkeit eines Ferienbettes an.

**Pflegezentrum Lindenfeld -  
spezialisierte Pflege**

Zollweg 12, 5034 Suhr

062 838 01 01

info@lindenfeld.ch

[www.lindenfeld.ch](http://www.lindenfeld.ch)**Alters- und Pflegeheim Steinfeld**

Buchserstrasse 20, 5034 Suhr

062 855 91 00

altersheim@steinfeld.ch

**SRK Kanton Aargau**

Buchserstrasse 24, 5000 Aarau

062 835 70 40

info@srk-aargau.ch

[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 Pflorgetechniken 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](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

056 203 00 20

info@selbsthilfezentrum-ag.ch

[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](#)

056 406 50 70

info.ag@alz.ch

**Pro Senectute Aargau**[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > [Demenz](#)

062 837 50 70

info@ag.prosenectute.ch

# KONTAKTADRESSEN FÜR IHRE GEMEINDE



- Anlauf- und Beratungsstelle

## Anlauf- und Beratungsstelle

Jede Gemeinde im Kanton Aargau hat eine für sie zuständige Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen. In Suhr ist das die Fachstelle Alter. Diese 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
- Freizeitgestaltung
- Selbsthilfe- und Angehörigengruppen

### Fachstelle Alter, Gemeinde Suhr

062 855 57 63

[thimea.mollet@suhr.ch](mailto:thimea.mollet@suhr.ch)

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

Wünschen Sie eine Sozialberatung oder haben Fragen rund um Ihre Finanzen? Dann dürfen Sie sich gerne an die Anlauf- und Beratungsstelle der Pro Senectute wenden, mit welcher die Gemeinde Suhr eine Leistungsvereinbarung hat.

### Pro Senectute Bezirk Aarau

Bachstrasse 111, 5000 Aarau

062 837 50 40

[aarau@ag.prosenectute.ch](mailto:aarau@ag.prosenectute.ch)

## Verein «zäme in Suhr»

Brauchen Sie Unterstützung für das Erledigen kleinerer Tätigkeiten? Dann dürfen Sie sich gerne beim Verein «zäme in Suhr» melden. Dafür müssen Sie nicht Mitglied sein. Der Verein «zäme in Suhr» ist ein Forum für alle an Alters- und Generationenfragen interessierten Personen. Ältere, aber auch jüngere Menschen können Vereinsmitglieder werden und so ihre Kompetenzen und Möglichkeiten anderen Menschen in Suhr zur Verfügung stellen.

Der Verein will damit:

- Zu einer lebenswerten Gemeinde beitragen.
- Durch Hilfestellungen in der Nachbarschaftshilfe (handwerklich, administrativ, begleitend, usw.) ermöglichen, dass Einwohnerinnen und Einwohner länger in den eigenen vier Wänden verbleiben können.
- Das Verständnis zwischen den Generationen fördern.
- Die vorhandenen Angebote im Alterssegment bekannter machen und weitere Wünsche den Bedürfnissen entsprechend ergänzen und optimieren.
- Den Anliegen der älteren Bevölkerung politisch Gehör verschaffen.

### Verein «zäme in Suhr»

076 266 50 33

[hallo@zi-suhr.ch](mailto:hallo@zi-suhr.ch)

