

# Älter werden in Biberstein



Informationen  
für die  
Bevölkerung  
60plus

## Wie geht es Ihnen?

Liebe Bibersteinerinnen und Bibersteiner 60 plus

Der Anteil an der älteren Generation hat in den letzten Jahren in der Schweiz und auch in Biberstein markant zugenommen. *Im Alter möglichst lange und autonom in seinem angestammten Umfeld leben zu können*, ist ein viel geäussertes Wunsch. Dafür müssen aber verschiedene Faktoren zusammenpassen, d.h. die Personen müssen auf ein entsprechendes Umfeld zählen können. Nicht bei allen sind Angehörige um die Ecke abrufbar. Darum ist es wertvoll, sich frühzeitig zu informieren, wo fachliche Beratungen erhältlich sind und Hilfen angefordert werden können.

Mit der Schaffung einer Kommission für Altersfragen hat der Gemeinderat 2020 ein klares Zeichen gesetzt, dass die Anliegen von Personen im 3. und 4. Lebensabschnitt ernst genommen werden.

Dank des Engagements der Kommission haben sich verschiedenste neue Angebote etabliert. So wurden nebst Informationsanlässen und Kafi-Treffs auch zusätzliche Begegnungen beim Turnen und Wandern geschaffen, welche persönliche Kontakte fördern und präventiv gegen Einsamkeit wirken können. Ganz speziell gilt es das *Konzept "Zeit schenken"* zu würdigen. Seniorinnen und Senioren bieten als Freiwillige für 60plus verschiedenste Hilfestellungen an. Diese erfreuliche Konstellation ist ein Beispiel von gelebter Solidarität innerhalb der Dorfgemeinschaft, die von Ihnen genutzt werden darf.

Damit Sie sich selber in aller Ruhe mit Fragen des Älterwerdens befassen und einen Überblick über weitere Angebote in der Region gewinnen können, hat die Kommission für Altersfragen diese Mappe mit nützlichen Informationen zusammengestellt. Die einzelnen Dokumente sollen Ihnen helfen, notwendige Kontaktadressen und Angebote verschiedener Institutionen schneller griffbereit zu haben. Dies kann je nach Konstellation zusätzlich für Ihre Angehörigen nützlich sein.

Gemeinderat Biberstein

Willy Wenger, Gemeindeammann

## INHALTSVERZEICHNIS



|                                                                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Vorwort Gemeindeammann                                                                                            | Blatt 1   |
| Inhaltsverzeichnis                                                                                                | Rückseite |
| <b>Ihre Anlauf- und Beratungsstellen</b><br><i>Primäre Anlaufstellen für Einwohner:innen 60plus</i>               | Blatt 2   |
| <b>Ihre Rechte</b><br><i>Vorsorge und Rechtsberatung</i>                                                          | Blatt 3   |
| <b>Ihre Finanzen</b><br><i>AHV, IV, Ergänzungsleistungen, Prämienverbilligungen</i>                               | Blatt 4   |
| <b>Ihre Gesundheit</b><br><i>Vorbeugen, Fitness, Unterstützung</i>                                                | Blatt 5   |
| <b>Ihre Sicherheit</b><br><i>Sturzprävention, Sicherheit zu Hause und Institutionen</i>                           | Blatt 6   |
| <b>Möglichst lange zuhause bleiben</b><br><i>Bauliche Anpassungen, Fahrdienst, Sicherheit</i>                     | Blatt 7   |
| <b>Einander Zeit schenken in Biberstein</b><br><i>Wie kann ich andere unterstützen, welche Angebote gibt es</i>   | Blatt 8   |
| <b>Teilhaben</b><br><i>Kurse und Veranstaltungen, Kontaktmöglichkeiten</i>                                        | Blatt 9   |
| <b>Wenn Angehörige betreuen oder pflegen</b><br><i>Entlastungsmöglichkeiten, Beratung, Betreuungsgutschriften</i> | Blatt 10  |

*Sämtliche in dieser Mappe enthaltenen Dokumente finden Sie ebenfalls auf der Homepage der Gemeinde Biberstein:*

[www.biberstein.ch](http://www.biberstein.ch) → Soziales → Angebote für 60plus

## ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN

2

### WUSSTEN SIE DAS?

Die Gemeinde Biberstein ist eine der 7 Trägergemeinden von **GERA (Gesundheit Region Aarau)**. Zudem hat die Gemeinde mit der **Pro Senectute** einen Leistungsvertrag. Das heisst, Bibersteiner:innen erhalten bei diesen Stellen kostenlose Beratung sowie wichtige Informationen zu weiteren Adressen und Angeboten in der Region.

### GERA-PFORTE

Die GERA-Pforte ist die primäre Anlaufstelle für alle Gesundheitsfragen für Personen ab dem 3. Lebensabschnitt. Sie erhalten Beratung und Vermittlung über die gesamte Betreuungs- und Pflegekette.

Erstanlaufstelle GERA-Pforte

Trägergemeinden: Aarau, **Biberstein**, Buchs, Kölliken, Küttigen, Muhen, Suhr, Unterentfelden

① [www.gera-aarau.ch](http://www.gera-aarau.ch)

☎ 062 511 22 88 | ✉ [pforte@gera-aarau.ch](mailto:pforte@gera-aarau.ch)

### PRO SENECTUTE

Die Pro Senectute bietet ein breites Beratungs- und Dienstleistungsangebot inkl. einer grossen Anzahl von Aktivitäten für Personen 60plus an.

Anlauf- und Beratungsstelle Pro Senectute Bezirk Aarau

Bachstrasse 111, 5000 Aarau

① [www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

☎ 062 837 50 40 | ✉ [aarau@ag.prosenectute.ch](mailto:aarau@ag.prosenectute.ch)

### GEMEINDEVERWALTUNG BIBERSTEIN

Die Gemeindeverwaltung ist die richtige Anlaufstelle, wenn Sie Anliegen im Zusammenhang mit den Einwohnerdiensten, dem Bestattungsamt, der AHV, der IV oder dem Sozialdienst haben.

Gemeindeverwaltung, Kirchbergstrasse 1, 5023 Biberstein

① [www.biberstein.ch](http://www.biberstein.ch)

☎ 062 839 00 50 | ✉ [gemeindeverwaltung@biberstein.ch](mailto:gemeindeverwaltung@biberstein.ch)

## IHRE RECHTE

## 3

Sorgen Sie bereits in Zeiten, in denen es Ihnen gut geht, vor. Reden Sie über Ihre Wünsche, halten Sie Ihren Willen schriftlich fest. Mit der Ernennung von Vertrauenspersonen können Sie sich für Notfälle absichern.

### VOLLMACHT, PATIENTENVERFÜGUNG, VORSORGEAUFTRAG

Die **Vollmacht** regelt Ihre rechtliche Vertretung für einzelne oder mehrere Situationen. Die **Patientenverfügung** definiert Ihren Willen im Falle einer Krankheit oder eines Unfalls. Der **Vorsorgeauftrag** regelt Ihre rechtliche Vertretung ab dem Moment einer Urteilsunfähigkeit. Alle Dokumente müssen zu Zeiten der Urteilsfähigkeit erstellt werden.

Verschiedene Organisationen bieten bei der Erstellung dieser Dokumente ihre Hilfestellungen und/oder Mustervorlagen an, wie z.B. Pro Senectute mit dem Docupass.

#### Pro Senectute

① [www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/docupass.htm](http://www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/docupass.htm)

**Schweizerische Ärztevereinigung**, Postfach, 3000 Bern 16

① [www.fmh.ch/dienstleistungen/recht/patientenverfuegung.cfm](http://www.fmh.ch/dienstleistungen/recht/patientenverfuegung.cfm)

☎ 031 359 11 11 | ✉ [info@fmh.ch](mailto:info@fmh.ch)

**Institut Dialog Ethik**, 8050 Zürich

① [www.dialog-ethik.ch/medien/alle-downloads/patientenverfuegung](http://www.dialog-ethik.ch/medien/alle-downloads/patientenverfuegung)

☎ 044 252 42 01 | ✉ [info@dialog-ethik.ch](mailto:info@dialog-ethik.ch)

**Schweizerisches Rotes Kreuz**

① [www.redcross.ch/de/suche?searchKeyword=Vorsorge](http://www.redcross.ch/de/suche?searchKeyword=Vorsorge)

### KESB (Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde)

Die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde hat u.a. die Aufgabe, Massnahmen zu treffen, falls eine erwachsene Person urteilsunfähig, d.h. nicht mehr in der Lage ist, ihre Angelegenheiten selber zu regeln und kein Vorsorgeauftrag vorliegt.

Mehr Informationen über rechtliche Bestimmungen und Dokumente zum Erwachsenenschutz finden Sie auf der Webseite des Kantons.

**Familiengericht Aarau**, Obere Vorstadt 37, 5000 Aarau

① [www.ag.ch/de/gerichte/kesb](http://www.ag.ch/de/gerichte/kesb) → Erwachsene → Eigene Vorsorge

☎ 062 836 56 36

#### TESTAMENT – REGELUNG FÜR NACH DEM TOD

Das Testament muss handschriftlich verfasst oder notariell beurkundet werden. Erbverträge müssen ebenfalls notariell beurkundet werden. Ein Notar kann Sie beim Verfassen des Testaments oder eines Erbvertrags unterstützen.

**Aargauischer Anwaltsverband**, Cordulaplatz 8, 5400 Baden

① [www.anwaltsverband-ag.ch/index.asp?inc=rechtsauskunft.asp](http://www.anwaltsverband-ag.ch/index.asp?inc=rechtsauskunft.asp)

☎ 062 823 40 50 | ✉ [info@anwaltsverband-ag.ch](mailto:info@anwaltsverband-ag.ch)

#### OMBUDSSTELLE UND PATIENTENSTELLE AARGAU

Falls Sie als Patientin oder Patient ein Problem mit Ihrem Arzt, mit einem Pflegeheim oder Spital haben, z.B. bezüglich Abrechnung oder Kommunikation, erhalten Sie bei der Patientenstelle kompetente Beratung und Hilfe.

**Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau / Solothurn**

Schachenallee 29C, 5000 Aarau

① [www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch](http://www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch)

☎ 062 823 11 66 | ✉ [patientenstelle-ag-so@hin.ch](mailto:patientenstelle-ag-so@hin.ch)

#### UNENTGELTLICHE RECHTSBERATUNG

Für Biberstein gibt es die Rechtsberatung. Die Termine finden Sie auf der Veranstaltungsseite der Gemeindehomepage und in der Dorfzeitung.

Rechtsberatung, alle 2 Wochen jeweils dienstags 19 – 20 Uhr

Beratungsort: Gemeindehaus Küttigen, Neue Stockstrasse 23  
5022 Rombach

Zudem bietet der Anwaltsverband im Auftrag der Gemeinden eine unentgeltliche Beratung an. Innerhalb des Bezirks Aarau werden zwei Möglichkeiten (ausgenommen Schulferien und Feiertage) angeboten.

**Aargauischer Anwaltsverband**

*Kontaktinformationen siehe unter Testament (oben)*

Beratung in Aarau: Rathaus, Rathausgasse 1, Aarau  
jeden Montag 17.30 – 18.30 Uhr

Beratung in Suhr: Gemeindehaus, Tramstrasse 12, Suhr  
jeden 1. Montag des Monats, 18.00 – 19.00 Uhr

## IHRE FINANZEN

4

### AHV – ALTERS- UND HINTERLASSENEN-VERSICHERUNG

Für allgemeine Fragen zu Ihrer AHV-Rente oder für Hilfestellung beim Ausfüllen von Formularen wenden Sie sich an die Gemeindeverwaltung. Sämtliche Formulare stehen in ausgedruckter Form zur Verfügung.

#### **SVA-Zweigstelle Biberstein**, Gemeindeverwaltung

Kirchbergstrasse 1, 5023 Biberstein

① [www.biberstein.ch](http://www.biberstein.ch) → Verwaltung → Abteilungen → SVA-Zweigstelle

☎ 062 839 00 52 | ✉ [gemeindeverwaltung@biberstein.ch](mailto:gemeindeverwaltung@biberstein.ch)

Sämtliche Formulare können Sie auch direkt bei der **SVA Aargau** online ausfüllen:

① [www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) → Private → Online Services für Private

☎ 062 836 81 81

### WENN DIE RENTE NICHT REICHT

Falls Ihre Einkommen die minimalen Lebenskosten nicht decken, gibt es zusätzlich zur AHV jährliche Leistungen. Bei der Beurteilung wird auch die Vermögenslage mitberücksichtigt.

#### A. ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN

##### **SVA-Zweigstelle Biberstein**, *Kontaktinformationen siehe oben*

Die dazu notwendigen Informationen und Formulare erhalten Sie auch bei der **SVA Aargau**, *Weblink zu den Formularen siehe oben*

Zudem bietet die **Pro Senectute** online ein Berechnungstool an:

① [www.ag.prosenectute.ch/de.html](http://www.ag.prosenectute.ch/de.html) → Beratung → Finanzen

→ Ergänzungsleistungen → EL-Rechner

#### B. VERGÜTUNG VON KRANKHEITS- ODER BEHINDERUNGSKOSTEN

##### **SVA-Zweigstelle Biberstein**, *Kontaktinformationen siehe oben*

Die dazu notwendigen Informationen und Formulare erhalten Sie auch bei der **SVA Aargau**, *Weblink zu den Formularen siehe oben*

## KRANKENKASSE: PRÄMIENVERBILLIGUNG

Die Anmeldung ist ausschliesslich online möglich. Die SVA Aargau schickt potenziell anspruchsberechtigten Personen automatisch einen Anmeldecode für den Onlineantrag. Die Prämienverbilligung muss jährlich neu angemeldet werden. Die Anmelde-möglichkeit für Prämienverbilligung für das folgende Jahr startet im September und dauert bis 31. Dezember. Vorher ist noch keine Anmeldung möglich.

Sollten Sie dabei Unterstützung benötigen, erhalten Sie diese wie folgt:

**SVA-Zweigstelle Biberstein**, *Kontaktinformationen siehe Vorderseite*

Die dazu notwendigen Informationen und Formulare erhalten Sie auch bei der **SVA Aargau**, *Weblink zu den Formularen siehe Vorderseite*. Zudem können Sie sich bei der SVA Aargau auch in einem Video über das Prämienverbilligungs-verfahren informieren: [www.sva-ag.ch/video](http://www.sva-ag.ch/video)

## HILFSMITTEL ZUR AHV

(z.B. Hörgeräte, Rollstühle, Schuhe vom Orthopäden usw.)

Wenn Sie eine Altersrente oder Ergänzungsleistungen beziehen und in der Schweiz wohnen, beteiligt sich die SVA mit 75 Prozent an den Kosten.

Wenden Sie sich dazu ebenfalls an die **SVA-Zweigstelle Biberstein** oder die **SVA Aargau**, *Kontaktinformationen siehe Vorderseite*

## HILFLOSENENTSCHÄDIGUNG

Wenn voraussichtlich mehr als 12 Monate eine Hilflosigkeit (leichter, mittelschwerer oder schwerer Grad) besteht, d.h. bei Behinderung oder Pflegebedürftigkeit, kann un-abhängig von Einkommen und Vermögen ein Antrag gestellt werden.

Wenden Sie sich dazu ebenfalls an die **SVA-Zweigstelle Biberstein** oder die **SVA Aargau**, *Kontaktinformationen siehe Vorderseite*

## ASSISTENZBEITRÄGE

Sollten Sie zur Pflege von Angehörigen eine Hilfsperson zu Ihrer Unterstützung anstel-len, können Sie von der AHV/IV zur Abgeltung der Lohnkosten Assistenzbeiträge be-antragen.

Wenden Sie sich dazu ebenfalls an die **SVA-Zweigstelle Biberstein** oder die **SVA Aargau**, *Kontaktinformationen siehe Vorderseite*

Zudem finden Sie nützliche Informationen unter folgendem Link:

① [www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch) → Sozialversicherung → Invalidenversicherung (IV)  
→ Assistenzbeitrag

## IHRE GESUNDHEIT

5

### VORBEUGEN

#### BEWEGUNG

Aktivitäten im Dorf werden in der **Bibersteiner Dorfzeitung** publiziert und sind zudem auf der Webseite [www.biberstein.ch/Veranstaltungen](http://www.biberstein.ch/Veranstaltungen) zu finden.

|                                  |                                                                                                                                    |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wandern                          | Männerwandergruppe, Graue Biber, Donnerstagnachmittag (14täglich)<br>Biberfrauen unterwegs, unterschiedliche Daten (1 x pro Monat) |
| Turnen                           | Freude an Bewegung für Frauen und Männer 60plus, Donnerstag von 17-18 Uhr<br>Pro Senectute Altersturnen, Mittwoch von 15-16 Uhr    |
| Diverse Angebote und Aktivitäten | Pro Senectute Aargau<br>① <a href="http://www.agprosenectute.ch">www.agprosenectute.ch</a>                                         |

#### EINSAMKEIT

Würden Sie sich über eine Kontaktaufnahme oder einen Besuch freuen?

|                           |                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zeit schenken             | <b>Besuchsdienst</b> der Kommission für Altersfragen, Biberstein<br>Auf dem Blatt 7 finden Sie verschiedene Angebote von freiwilligen Helfer:innen in Biberstein. |
| Mit jemandem telefonieren | <b>Mal reden</b> , einfach mal mit jemandem reden.<br>① <a href="http://www.malreden.ch">www.malreden.ch</a>   ☎ 0800 890 089   täglich von 9 – 20 Uhr            |

**GESUNDHEITLICHE PROBLEME**

Ergänzend zur Beratung und Behandlung durch Ihren Haus- und Vertrauensarzt können Sie sich bei Bedarf an weitere Fachberatungen wenden.

Depression

**Selbsthilfe Zentrum Aargau**

① [www.selbsthilfe-ag.ch](http://www.selbsthilfe-ag.ch) → Selbsthilfegruppen

☎ 056 203 00 20, | ✉ [info@selbsthilfezentrum-ag.ch](mailto:info@selbsthilfezentrum-ag.ch)

Sucht

**Suchtberatung ags**, Metzgergasse 2, 5000 Aarau

① [www.suchtberatung-ags.ch](http://www.suchtberatung-ags.ch)

☎ 062 867 60 40 | ✉ [aarau@suchtberatung-ags.ch](mailto:aarau@suchtberatung-ags.ch)

Bei Anzeichen  
von Demenz

**Memory Clinic** der Psychiatrischen Dienste Aargau

① [www.pdag.ch](http://www.pdag.ch) → Für Patientinnen, Patienten

→ Angebote für Erwachsene 65+ → Memory Clinic

☎ 056 462 21 11

**Alzheimer Aargau**, Zollweg 12, 5034 Suhr

① [www.alz.ch/ag](http://www.alz.ch/ag) | ☎ 056 406 50 70 | ✉ [info.ag@alz.ch](mailto:info.ag@alz.ch)

## IHRE SICHERHEIT

6

### STÜRZE UND UNFÄLLE

Stürze im Alter sind aufgrund einer zunehmend eingeschränkten Bewegungsfreiheit keine Seltenheit. Deshalb sollte der Sturzprävention Beachtung geschenkt werden.

Beratungsstelle  
Unfallverhütung

Das bfu bietet verschiedene Informationen und Merkblätter an

① [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch) → Im Alter

sichergehen.ch

Auf dieser Website finden Sie nützliche Informationen

① [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)

Rheumaliga

Die Rheumaliga bietet ebenfalls entsprechende Informationen an:

① [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) → Angebote → Dienstleistungen  
→ Sturzprävention

### GEWALT UND KONFLIKTE

Aufgrund der zunehmenden Pflegebedürftigkeit im Alter kann das Zusammenleben, aber auch die Pflege und Betreuung von alten Menschen, teilweise belastend werden. Aufgrund dieser Situation entstehen nicht selten schwierige Zustände, die je nachdem auch zu Konflikten oder sogar zu Gewalt führen können.

Zwischen Patienten bzw. Betreuten und Institutionen oder Heimen

**Ombudsstelle Aargau**, Schachenallee 29, 5000 Aarau

① [www.ombudsstelle-ag.ch](http://www.ombudsstelle-ag.ch)

☎ 062 823 11 42 | ✉ [ombudsstellen-ag-so@hin.ch](mailto:ombudsstellen-ag-so@hin.ch)

**Patientenstelle AG/SO**, Schachenallee 29 C, 5000 Aarau

① [www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch](http://www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch)

☎ 062 823 11 66 | ✉ [patientenstelle-ag-so@hin.ch](mailto:patientenstelle-ag-so@hin.ch)

Im privaten Umfeld

**Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter**

① [www.uba.ch](http://www.uba.ch) | ☎ 0848 00 13 13 | ✉ [info@uba.ch](mailto:info@uba.ch)

**Opferberatungsstelle Aargau**, Vordere Vorstadt 5, 5001 Aarau

① [www.opferberatung-ag.ch](http://www.opferberatung-ag.ch)

☎ 062 835 47 90 | ✉ [beratungsstelle@opferberatung-ag.ch](mailto:beratungsstelle@opferberatung-ag.ch)

### EINBEZUG DER POLIZEI

Sollten gewisse Situationen eskalieren, muss im Notfall auch die Polizei involviert werden.


Im Notfall

 117

Anzeigen, Abklärungen und Beratung

**Kantonspolizei Aargau**, Tellistrasse 85, 5001 Aarau

 [www.ag.ch/de/verwaltung/dvi/kantonspolizei](http://www.ag.ch/de/verwaltung/dvi/kantonspolizei)


 062 835 81 81 |  [info@kapo.ag.ch](mailto:info@kapo.ag.ch)


### NOTRUFSYSTEME

Um Ihre Sicherheit in den eigenen vier Wänden zu erhöhen, lohnt sich die Anschaffung eines Notrufsystems. Es gibt verschiedene Optionen und damit auch verschiedene Anbieter.



- **Wasserfester Notrufknopf:** Ein kleiner, tragbarer Knopf, der als Armband, Halskette oder Schlüsselanhänger am Körper getragen wird. Er ist per Funk mit der Basisstation verbunden und immer griffbereit.
- **Basisstation:** Diese wird im Haus oder in der Wohnung installiert und stellt über Festnetz oder Mobilfunk eine Verbindung zur Notrufzentrale her.
- **Hausnotrufzentrale:** Die Zentrale kann den ausgelösten Notruf der jeweiligen Person direkt zuordnen und nach einer kurzen Klärung die passende Hilfe organisieren.

**Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau**

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

 0848 012 012 |  [notruf@srk-aargau.ch](mailto:notruf@srk-aargau.ch)

**Smartlife Care** (Partner von Spitex und Pro Senectute)

 [smartlife-care.ch](http://smartlife-care.ch) |  0848 65 65 65

- **Finanzierung:** Generell fallen die Kosten bei der auftraggebenden Person an. In besonderen Fällen (Gesundheitszustand oder Versicherungsschutz) kann es Kostenbeteiligungen durch die Krankenkasse geben.

## MÖGLICHST LANGE ZUHAUSE BLEIBEN

7

### WOHNUNG ANPASSEN ODER UMZIEHEN?

Das Leben in der eigenen Wohnung auch im höheren Alter wird vielen Menschen immer wichtiger. Stufen und Schwellen können aber plötzlich zu Hindernissen werden, das Einkaufen wird beschwerlich und evtl. der Garten zur Belastung.

Im Ratgeber «Wie möchte ich im Alter wohnen?» geht es um die Themen:

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

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

Den Ratgeber finden Sie auf der Website der Pro Senectute:

① [www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) → Beratung → Wohnen

Zudem stellt auch das bfu einen guten Ratgeber zur Verfügung:

① [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch) → Gebäude und Anlagen → Im Alter

→ Bauen für mehr Sicherheit → Altersgerecht bauen

### FAHRDIENSTE

In Verbindung mit medizinischen Untersuchungen, z. B. Hausarzt- oder Spitalbesuch stehen folgende zwei Fahrdienste zur Verfügung:

**Schweizerisches Rotes Kreuz** Kanton Aargau

① [www.srk-aargau.ch/fahrdienst](http://www.srk-aargau.ch/fahrdienst) | ☎ 062 835 70 50

**TIXI AARGAU** speziell für Behindertentransport

① [www.tixi-aargau.ch](http://www.tixi-aargau.ch) | ☎ 056 406 13 63 | ✉ [mail@tixi-aargau.ch](mailto:mail@tixi-aargau.ch)

Zudem wird in Biberstein ein Fahrdienst für weitere Fahrten wie z.B. zum Einkaufen oder Freizeitaktivitäten angeboten:

**Fahrdienst Biberstein**, Freiwillige 60plus "Zeit schenken"

① [www.biberstein.ch/Soziales](http://www.biberstein.ch/Soziales) | ☎ 079 536 54 95 | ✉ [60plus@biberstein.ch](mailto:60plus@biberstein.ch)

### MAHLZEITENDIENSTE

Sie haben die Möglichkeit, Essen von verschiedenen Mahlzeitendiensten zu bestellen, damit Sie nicht immer zuhause kochen müssen.

**Pro Senectute Bezirk Aarau**, Bachstrasse 111, 5000 Aarau

① [www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) → Hilfen → Daheim geniessen - Mahlzeiten

☎ 062 837 50 40 | ✉ [aarau@ag.prosenectute.ch](mailto:aarau@ag.prosenectute.ch)

**Community Tannebächli**, Hotel Ascott, Bibersteinerstr. 4, 5022 Rombach

① [www.tannebaechli.ch](http://www.tannebaechli.ch) → Angebot → Zu den Dienstleistungen

☎ 062 835 60 30 | ✉ [info@tannebaechli.ch](mailto:info@tannebaechli.ch)

**Restaurant Jägerstübli**, 5023 Biberstein | ☎ 062 827 11 13 (auf Anfrage)

**Restaurant La Pergola**, 5023 Biberstein | ☎ 062 827 22 23 (auf Anfrage)

### HAUSHALTHILFEN

Nebst privaten Lösungen gibt es folgende bewährte Angebote:

**Pro Senectute Bezirk Aarau**, Bachstrasse 111, 5000 Aarau

① [www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) → Hilfen → Daheim unterstützt - Alltagshilfen

☎ 062 837 50 40 | ✉ [aarau@ag.prosenectute.ch](mailto:aarau@ag.prosenectute.ch)

**Spitex Region Aarau**, *Stützpunkt*, Alte Staffeleggstr. 9b, 5024 Küttigen

① [www.spitexregionaarau.ch](http://www.spitexregionaarau.ch)

☎ 062 838 09 50 | ✉ [info@spitexregionaarau.ch](mailto:info@spitexregionaarau.ch)

### REINIGUNG UND WÄSCHESERVICE

Möchten Sie, dass jemand bei Ihnen die Wohnung reinigt oder für Sie wäscht.

**Community Tannebächli**, Hotel Ascott, Bibersteinerstr. 4, 5022 Rombach

① Kontaktdaten siehe oben

### WEGBEGLEITUNG

Wegbegleitung vermittelt freiwillige Wegbegleiter:innen, die Menschen in schwierigen Lebenssituationen für eine befristete Zeit zur Seite stehen.

**Wegbegleitung**, gemeinsam unterwegs

① [wegbegleitung-ag.ch](http://wegbegleitung-ag.ch) | ☎ 079 684 96 51

## EINANDER ZEIT SCHENKEN

8

**Eine Gruppe von Freiwilligen** stellt für Einwohnerinnen und Einwohner 60plus ihre Zeit für verschiedene Angebote unentgeltlich zur Verfügung. Rufen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da.

### DIENSTLEISTUNGEN

| Angebote                                                                           | Kosten |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Persönliche Besuche bei Ihnen Zuhause                                              | keine  |
| Begleitung zum Spazieren                                                           | keine  |
| Vorlesen                                                                           | keine  |
| kleine Kaffeerunde bei Ihnen Zuhause                                               | 2)     |
| Kochen/ Essen gemeinsam                                                            | 2)     |
| Hilfe bei technischen Problemen im Haushalt, Fragen zu Gebäuden                    | 2)     |
| Unterstützung bei kleineren Computerproblemen                                      | 2)     |
| Hilfe bei administrativen Arbeiten                                                 | 2)     |
| Begleitung ins Kino, Theater, Konzert                                              | 2)     |
| Einkaufen gehen                                                                    | 1)     |
| Begleitung beim Einkaufen mit Bus/Auto                                             | 1)     |
| Transporte, die das Rote Kreuz nicht übernimmt (z.B. Coiffeur, vom Bus nach Hause) | 1)     |
| Ausfahrten mit dem Auto                                                            | 1) 2)  |
| Blumen giessen                                                                     | keine  |

### BEZAHLUNG DER HELFER:INNEN

Kosten werden direkt an die Einsatzperson bezahlt:

1) Fahrspesen: CHF 0.70/km; Busbillets

2) die mit dem Angebot verbundenen Kosten gehen zu Ihren Lasten

## WIE GEHEN SIE VOR?

1. Rufen Sie uns an **079 536 54 95** (Montag und Donnerstag: 09.00 – 11.00 Uhr) oder schreiben Sie uns eine E-Mail an [60plus@biberstein.ch](mailto:60plus@biberstein.ch). Die Anfrage muss mindestens zwei Arbeitstage vor dem Einsatz bei uns eintreffen und folgende Informationen enthalten:
  - a. Name und Adresse sowie Telefonnummer
  - b. Gewünschtes Angebot
  - c. Gewünschter Termin (Datum und Zeit)
2. Anschliessend wird für Sie eine Helfer:in bzw. ein Helfer gesucht, welche/r Ihnen das Angebot zur Verfügung stellen kann.
3. Die Helfer:in bzw. der Helfer nimmt anschliessend mit Ihnen Kontakt auf und klärt die Details.

## GUT ZU WISSEN

Zeitlicher  
Umfang

Wir gehen von Einsätzen von ein bis max. drei Stunden aus. Längere Einsätze können mit den Helfer:innen vereinbart werden. Die Entscheidung liegt bei den Helfenden.

Verfügbarkeit

Wir werden alles daran setzen, Ihnen das gewünschte Angebot im beschriebenen Umfang zur Verfügung zu stellen. Bitte beachten Sie aber, dass wir nur über eine begrenzte Anzahl von Helfer:innen verfügen und bei Überlastung auch Einsätze ablehnen können.

Bei den technischen und administrativen Angeboten liegt es im Ermessen der Helfer:innen, wie weit sie/er Sie unterstützen will bzw. kann. Bei grösserem Umfang kann auch professionelle Hilfe empfohlen werden.

Gewähr

Für die Resultate von administrativen bzw. technischen Einsätzen können wir keine Gewähr übernehmen.

Versicherung

Die Helfer:innen sind über die Versicherungen der Gemeinde Biberstein versichert, sofern sie über die Koordinationsstelle aufgeboden wurden.

Feedback

Rückmeldungen zu Leistungen sind an die Vermittlungsstelle zu richten.

☎ 079 536 54 95 | ✉ [60plus@biberstein.ch](mailto:60plus@biberstein.ch)

## TEILHABEN

9

Die Zufriedenheit im Alter hängt eng damit zusammen, ob eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben möglich ist. Niederschwellige Angebote vor Ort sind deshalb sehr wichtig.

## KURSE UND VERANSTALTUNGEN

In Biberstein gibt es die verschiedensten Angebote für Einwohner:innen 60plus. Die Informationen dazu werden in der Bibersteiner Dorfzeitung und auf der Webseite der Gemeinde publiziert. Organisatoren sind unter anderem:

### **Kommission für Altersfragen**

① [www.biberstein.ch](http://www.biberstein.ch) → Soziales → Angebote für 60plus

### **Kulturkommission**

① [www.biberstein.ch](http://www.biberstein.ch) → Freizeit → Kultur / Vereine

### **Kirchgemeinden**

① [www.ref-kirchberg.ch](http://www.ref-kirchberg.ch) → Angebote → Senior:innen

① [www.pastoralraum-aarau.ch/aarau](http://www.pastoralraum-aarau.ch/aarau) → Kirche erleben

### **Freizeitwerkstatt Biberstein**

① Das Kursangebot wird in einem Flyer und auf Facebook veröffentlicht

✉ [kurse@freizeitwerkstattbiberstein.ch](mailto:kurse@freizeitwerkstattbiberstein.ch)

### **Pro Senectute**

① [www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) → Freizeit

Das Angebot ist vielfältig. Hier ein paar Beispiele: Einmal im Jahr...

- organisiert die Gemeinde einen Tagesausflug für Ü70 Personen;
- lädt die Musikgesellschaft Küttigen-Biberstein zusammen mit der Gemeinde die Betagten zu einem Konzernachmittag ein;
- laden die Kirchgemeinden zum ökumenischen Altersnachmittag ein und organisieren Senior:innenferien.

## MITTAGSTISCH

Der Pro Senectute Mittagstisch findet jeden 3. Donnerstag im Monat im Restaurant Jägerstübli statt.

Kontakt und Anmeldung: Hanny Rohr, Biberstein

☎ 062 822 96 02

#### NACHMITTAG für ALLEINSTEHENDE

Reformierte Kirche Kirchberg, Verw., Sonnmattstrasse 23, 5022 Rombach

① [www.ref-kirchberg.ch](http://www.ref-kirchberg.ch) → Angebote → Senior:innen

☎ 062 827 16 08 | ✉ [verwaltung@ref.-kirche.ch](mailto:verwaltung@ref.-kirche.ch)

#### ANDERE UNTERSTÜTZEN

Fühlen Sie sich noch rüstig genug, für andere Menschen da zu sein, so können Sie sich auf unterschiedliche Weise selber engagieren. Hier einige Beispiele:

##### ZEIT SCHENKEN

Die Kommission für Altersfragen der Gemeinde Biberstein hat das Angebot *Zeit schenken* erarbeitet. Bibersteiner:innen 60plus engagieren sich in verschiedenen Dienstleistungen. Das Angebot ist in Blatt 8 beschrieben. Wäre das auch nicht etwas für Sie?

Kommission für Altersfragen Biberstein

① [www.biberstein.ch](http://www.biberstein.ch) → Politik → Behörden / Kommissionen

Angebot *Zeit schenken*

① [www.biberstein.ch](http://www.biberstein.ch) → Soziales → Angebote für 60plus

##### SENIOR:INNEN IM KLASSENZIMMER

Mögen Sie Kinder und möchten Sie etwas zu ihrer Entwicklung beitragen? Die Schule Biberstein begrüsst es, wenn sich Senior:innen in einer Klasse engagieren und auf Anleitung der Lehrerschaft Kinder im Unterricht unterstützen.

Schule Biberstein

① [www.biberstein.ch](http://www.biberstein.ch) → Soziales → Angebote für 60plus

☎ 079 307 20 66 | ✉ [schulleitung@schule-biberstein.ch](mailto:schulleitung@schule-biberstein.ch)

##### BENEVOL

Haben Sie andere Interessen und Fähigkeiten, die Sie gerne weitergeben möchten? Der Verein *benevol Aargau*, welcher sich für die Freiwilligenarbeit engagiert, publiziert auf seiner Website auch Job-Angebote. Schauen Sie mal rein:

benevol Aargau, Bleichemattstrasse 42, CH-5000 Aarau

① [www.benevol.ch/de/aargau](http://www.benevol.ch/de/aargau) → Freiwilligenarbeit

☎ 062 823 30 44 | ✉ [benevol@benevol-aargau.ch](mailto:benevol@benevol-aargau.ch)

## WENN ANGEHÖRIGE BETREUEN ODER PFLEGEN 10

Auf der Webseite [www.ag.ch/ichhelfe](http://www.ag.ch/ichhelfe) finden Sie viele Angebote und Erklärungen für pflegende und betreuende Angehörige.

### ENTLASTUNGSMÖGLICHKEITEN

Jede Situation muss individuell beurteilt werden. Frühzeitige Abklärungen über Möglichkeiten helfen massgeschneiderte Lösungen zu finden.

### BETREUUNG ZU HAUSE

**GERA-Pforte**, Regionale Angebote abrufbar

① [www.gera-aarau.ch](http://www.gera-aarau.ch) | ☎ 062 511 22 88 | ✉ [pforte@gera-aarau.ch](mailto:pforte@gera-aarau.ch)

**Entlastungsdienst Schweiz**, Aargau-Solothurn

① [www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn](http://www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn)  
☎ 058 680 21 50 | ✉ [ag-so@entlastungsdienst.ch](mailto:ag-so@entlastungsdienst.ch)

**Schweizerisches Rotes Kreuz** Kanton Aargau

① [www.srk-aargau.ch/entlastung](http://www.srk-aargau.ch/entlastung)  
☎ 062 835 70 40 | ✉ [info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch)

**Spitex Region Aarau**, Stützpunkt, Alte Staffeleggstr. 9b, 5024 Küttigen

① [www.spitexregionaarau.ch](http://www.spitexregionaarau.ch)  
☎ 062 838 09 50 | ✉ [info@spitexregionaarau.ch](mailto:info@spitexregionaarau.ch)

**Zeit schenken** / Angebot von Freiwilligen in Biberstein (Details siehe Blatt 8)

☎ 079 536 54 95 | ✉ [60plus@biberstein.ch](mailto:60plus@biberstein.ch)

### TAGES- UND NACHTSTÄTTEN

Tages- und Nachtstätten bieten pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, sich von ihren Verpflichtungen punktuell zu entlasten. Die Finanzierung geht zulasten der betreuten Person. Informieren Sie sich über die Tarife und mögliche Ausnahmeregelungen.

Das **Schweizerische Rote Kreuz** bietet verschiedene Tagesstätten an. Kontaktinformationen siehe oben.

Ebenfalls kann man sich für entsprechende Angebote in der Region über die **GERA-Pforte** informieren. Kontaktinformationen siehe oben.

## Kommission für Altersfragen

### Älter werden in Biberstein

Spezielle Leistungen für Menschen mit Demenz werden über folgende Institutionen angeboten:

**Alzheimer Aargau**, Zollweg 12, 5034 Suhr

① [www.alz.ch/ag](http://www.alz.ch/ag) | ☎ 056 406 50 70 | ✉ [info.ag@alz.ch](mailto:info.ag@alz.ch)

**Schweizerisches Rotes Kreuz** Kanton Aargau

① [www.srk-aargau.ch/entlastungsdienste](http://www.srk-aargau.ch/entlastungsdienste) | ☎ 0848 042 042

**Pro Senectute Aargau**

① [www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) → Beratung → Demenzberatung

☎ 062 837 50 46

## SELBSTHILFE- UND ANGEHÖRIGENGRUPPEN

Für Angehörige ist ein regelmässiger Austausch mit Betroffenen in der gleichen Situation eine grosse Bereicherung. Der Einstieg in eine Gruppe ist jederzeit möglich.

**Selbsthilfe Zentrum Aargau**, Rain 6, 5000 Aarau

① [www.selbsthilfe-ag.ch](http://www.selbsthilfe-ag.ch) → Selbsthilfegruppen |

☎ 056 203 00 20 | ✉ [info@selbsthilfezentrum-ag.ch](mailto:info@selbsthilfezentrum-ag.ch)

## FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG VON PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

Personen, die Angehörige im gleichen Haushalt regelmässig pflegen, haben Anrecht auf eine Entschädigung, sofern sie alle Bedingungen für eine Anstellung erfüllen.

**AsFam**, Täfernstrasse 22A, 5405 Baden Dättwil

① [www.asfam.ch/standorte/aargau](http://www.asfam.ch/standorte/aargau) → Kontakt → Für Pflegende Angehörige

☎ 062 557 77 77 | ✉ [aargau@asfam.ch](mailto:aargau@asfam.ch)

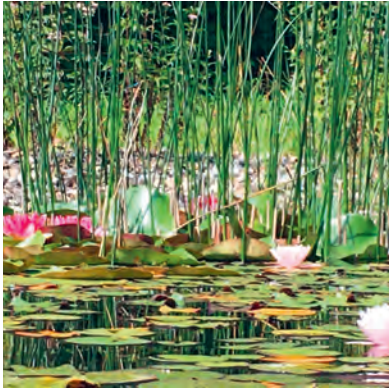
Angehörige im erwerbsfähigen Alter von Menschen, die Ergänzungsleistungen beziehen und Anrecht auf Hilflosenentschädigung haben, können Vergütungen in Form von Betreuungsgutschriften geltend machen.

**SVA-Zweigstelle Biberstein**, Gemeindeverwaltung, 5023 Biberstein

☎ 062 839 00 50 | ✉ [gemeindeverwaltung@biberstein.ch](mailto:gemeindeverwaltung@biberstein.ch)

Die Antragsformulare können Sie auch direkt auf der Website der **SVA Aargau** online ausfüllen:

① [www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch) → Private → Online Services für Private



Als Grundlage für diese Informationsmappe diente die gleichnamige Broschüre des Kantons, welche im Auftrag der Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau mit Unterstützung der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz erarbeitet wurde.

**Sämtliche in dieser Mappe enthaltenen Dokumente finden Sie ebenfalls auf der Homepage der Gemeinde Biberstein:**

**[www.biberstein.ch/Soziales/Angebote für 60plus](http://www.biberstein.ch/Soziales/Angebote_für_60plus)**

**Gemeinde Biberstein**

Kommission für Altersfragen

Kirchbergstrasse 1 5023 Biberstein 062 839 00 50

[gemeindeverwaltung@biberstein.ch](mailto:gemeindeverwaltung@biberstein.ch) [www.biberstein.ch](http://www.biberstein.ch)