

Senioren Würenlingen **60^{plus}**

«Aktiv gemeinsam erleben.»

«Länger zu Hause wohnen.»

«Angebote für Senioren.»

«Geistig fit bleiben.»

«Senioren helfen Senioren.»

«Körperliche Fitness.»

«Erfahrungen weiter geben.»

Das sind Wünsche und Gedanken aus der Umfrage 2014.

Der Seniorenrat als Sprachrohr der Generation 60+

Die Gemeinde Würenlingen ist bestrebt, die Anliegen der Einwohnerinnen und Einwohner in allen Alterskategorien ernst zu nehmen.

So hat der Seniorenrat, als Kommission des Gemeinderates, in einer umfassenden Umfrage die Wünsche und Anliegen der Senioren in Erfahrung gebracht. Auf dieser Basis ist die weitere Arbeit aufgebaut.

Der grösste Wunsch aus dem Umfrageergebnis – mit 93% heisst:

«Länger zu Hause wohnen».

Die drei wichtigsten Voraussetzungen, um dieses Ziel zu erreichen, sind:

- „Geistige Fitness“
- „Körperliche Fitness“ und
- die „Hilfe von Freiwilligen“, welche uns Handreichungen anbieten, die wir nicht mehr selber erledigen können.

In diesem Sinne koordiniert der Seniorenrat bereits bestehende Angebote, und ergänzt diese, wo sinnvoll, mit zusätzlichen Angeboten. Er organisiert den Einsatz der vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer, die einen grossen Beitrag zur Zielerreichung beitragen.

In dieser Broschüre finden Sie alle dauerhaft stattfindenden Angebote und auf der Homepage www.senioren-wuerenlingen.ch finden Sie zusätzlich alle aktuellen Angebote. Ebenso finden Sie die Links zu anderen Vereinen und Organisationen, die Ihnen nützliche Hilfe anbieten.

Der Seniorenrat wird regelmässig in seinem Seniorenbulletin, welches in alle Briefkästen von Würenlingen verteilt wird, über neue Angebote orientieren.

Bei Fragen erreichen Sie das für ein Resort zuständige Mitglied des Seniorenrates unter der Rubrik «über uns» und auf der letzten Seite dieser Broschüre.

Und wenn Sie kein Internet besitzen? - Beginnen Sie noch heute mit dem generationenübergreifenden Wissensaustausch. Ihre Kinder und Enkel sind stolz, wenn sie ihr Wissen weitergeben können.

Ihr Seniorenrat

Länger zu Hause wohnen

Bei den begleitenden Massnahmen – um länger zu Hause wohnen bleiben zu können – sieht der Gemeinderat als wichtige Aufgabe, eine gezielte Wohnbauförderung für altersgerechtes Wohnen. Bei Baueingaben für Alterswohnungen soll zwingend auf die Bedürfnisse der künftigen Benutzer hingewirkt werden. Die öffentlichen Bauten werden durchgängig sukzessive so ausgebaut, dass sie auch von körperlich behinderten Menschen benützt werden können. Die Strassen und Trottoirs sollen schrittweise so angepasst werden, dass sie keine unüberwindbaren Hindernisse darstellen. Es sollen Verweilorten geschaffen werden, wo sich Alt und Alt, aber auch Alt und Jung begegnen.

Senioren helfen Senioren

- Wenn die körperliche Konstitution es nicht mehr zulässt, alle anfallenden Arbeiten in der Wohnung und ums Haus selber zu erledigen...
- Wenn der wöchentliche oder tägliche Einkauf beschwerlicher wird...
- Oder wenn Sie einsam sind und wünschen, dass Ihnen jemand Gesellschaft leistet auf regelmässigen Spaziergängen, oder für einen Besuch direkt bei Ihnen mit guten Gesprächen und eventuell Vorlesen...

...es gibt viele freiwillige Helferinnen und Helfer im Dorf, die Ihnen gerne zur Hand gehen.

- Sind Sie als betreuende Person froh über ein paar freie Stunden in der Woche, so melden Sie sich ebenfalls.

Wir organisieren für Sie eine temporäre Entlastung.

Die umfangreichen Angebote und die Kontaktadressen für die einzelnen Dienstleistungen finden Sie auf den nächsten Seiten dieser Broschüre und auf der Homepage in der entsprechenden Rubrik mit einem Link zum Flyer mit allen Detailangaben.

Brauchen Sie Hilfe im Garten oder Haushalt?

Kleinere Reparaturen im und ums Haus

- Ist eine Glühbirne defekt oder tropft der Wasserhahn? Unsere freiwilligen Handwerker helfen Ihnen, diese kleinen Reparaturen fachgerecht zu beheben. Bei grösseren Reparaturen organisieren sie Ihnen den richtigen Fachmann.

Unterstützung im Garten

- Wenn Ihnen die Gartenarbeit schwerer fällt, helfen Ihnen unsere Handwerker beim Rasenmähen und dem einfachen Unterhalt.

Lassen Sie es uns wissen. Wir haben die geeignete Person für Sie.

Wie anmelden?

Melden Sie sich per Telefon direkt beim Gruppenleiter. Er wird alle Details mit Ihnen besprechen und ist erreichbar jeweils am Dienstag, Mittwoch oder Freitag, von 9.00 bis 11.00 Uhr.

Herr Werner Loosli, Telefon 056 281 26 37,

oder jederzeit per Email: vw.loosli@bluewin.ch

oder **Herr Kaspar Sidler, 044 833 63 41**

Sie geben uns Ihre Wünsche bekannt und wir suchen für Sie die geeignete Unterstützung.

Die jeweilige Person und die Besuchszeit wird Ihnen schriftlich bestätigt.

Der „Handwerkerdienst“ kostet pro Stunde Fr. 25.-.

Wem das Einkaufen nicht mehr so leicht fällt

Begleitung beim Einkaufen

- Möchten Sie einmal in der Woche einen grösseren Einkauf tätigen? Unsere freiwilligen Helferinnen und Helfer begleiten Sie gerne. Wahlweise mit oder ohne Fahrzeug.
- Sie sind nicht mehr in der Lage, selber Einkäufe zu erledigen? Wir machen für Sie regelmässig die notwendigen Besorgungen.
- Kleinere Botengänge zur Post usw. erledigen wir gerne für Sie.

Begleitung bei Ausflügen mit öffentlichem Verkehr

- Wünschen Sie eine Begleitung beim Reisen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln?

Lassen Sie es uns wissen. Wir haben die geeignete Person für Sie.

Wie anmelden?

Melden Sie sich per Telefon direkt bei der Gruppenleiterin. Sie wird alle Details mit Ihnen besprechen und ist erreichbar jeweils per Telefon am Dienstag, Mittwoch oder Freitag, von 9.00 bis 11.00 Uhr.

Frau Elvira Strebel, 056 290 02 70,
oder jederzeit per Email: elvira.strebel@swissonline.ch
oder **Frau Sigrid Monauni, 056 534 61 19**

Sie geben uns Ihre Wünsche bekannt, und wir suchen für Sie die geeignete Begleitung. Die jeweilige Person und die Kontaktzeit wird Ihnen schriftlich bestätigt.

Der Begleitdienst ist kostenlos.

Für Fahrzeugkosten werden 70 Rp. pro Kilometer berechnet.

Haben Sie gerne Gesellschaft und Unterhaltung?

Regelmässige Besuche bei Ihnen zu Hause

- Sie freuen sich auf ein gutes und interessantes Gespräch?
- Sie geniessen es, wenn jemand Ihnen aus einem schönen Buch oder aus einer Zeitschrift vorliest?
- Lieben Sie Spaziergänge in Begleitung, sei dies im Dorf oder in der Natur?
- Begleitung bei Ausflügen mit öffentlichem Verkehr
- Wünschen Sie eine Begleitung beim Reisen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln?

Lassen Sie es uns wissen. Wir haben die geeignete Person für Sie.

Wie anmelden?

Melden Sie sich per Telefon direkt bei der Gruppenleiterin. Sie wird alle Details mit Ihnen besprechen und ist erreichbar jeweils am Dienstag, Mittwoch oder Freitag, von 9.00 bis 11.00 Uhr.

Frau Annika Amstutz, 056 281 20 45, Handy 079 401 61 63
oder **Frau Sigrid Monauni, 056 534 61 19,**
oder jederzeit per Email: smonauni@mac.com

Sie geben uns Ihre Wünsche bekannt und wir suchen für Sie die geeignete Begleitung. Die jeweilige Person und die Besuchszeit wird Ihnen schriftlich bestätigt.

Der Besuchsdienst ist kostenlos.

Sie sind wenig vertraut im Umgang mit Amtsstellen und Formularen?

Besuch bei Amtsstellen

- Ist für Sie der Umgang mit Amtsstellen nicht speziell vertraut? Unsere freiwilligen „Kümmerer“ begleiten Sie gerne.

Formulare sind nicht jedermanns Sache

Wir haben in unseren Reihen freiwillige Helferinnen und Helfer, welche Sie gerne beim Ausfüllen unterstützen.

Das Schreiben fällt Ihnen zunehmend schwerer

Erfahrene Helferinnen und Helfer unterstützen Sie gerne beim Formulieren Ihrer Korrespondenz.

Lassen Sie es uns wissen. Wir haben die geeignete Person für Sie.

Wie anmelden?

Melden Sie sich per Telefon direkt bei der Gruppenleiterin. Sie wird alle Details mit Ihnen besprechen und ist erreichbar jeweils am Dienstag, Mittwoch oder Freitag, von 9.00 bis 11.00 Uhr.

Frau Rita Berchtold, 079 437 20 53, oder
Herr Heinz Bächli, Telefon 079 401 61 38,
oder jederzeit per Email: **hbaechli@gmx.ch**

Die jeweilige Person und die Besuchszeit wird Ihnen schriftlich bestätigt.
Der Dienst unserer Freiwilligen ist kostenlos.

Fahrdienste mit dem Rollstuhlauto

Fahrt mit dem Rollstuhlbus

- Sie müssen zum Arzt, in die Therapie, ins Spital oder möchten ganz einfach wieder einmal einkaufen? Wenn Sie auf den Rollstuhl angewiesen sind, so fährt Sie ein erfahrener Chauffeur zu Ihrem nächsten Termin.

Wie anmelden?

Melden Sie sich per Telefon direkt beim Gruppenleiter. Er wird alle Details mit Ihnen besprechen und ist erreichbar jeweils am Dienstag, Mittwoch oder Freitag, von 9.00 bis 11.00 Uhr.

Herr Marius Stoppa, Fahrer Spezialfahrzeug, **Tel. 056 281 33 31**
oder jederzeit per Email: marius.stoppa@bluewin.ch oder

Herr Hans Meier-Wittmer, Fahrer Spezialfahrzeug,
Tel. 056 281 26 10 oder jederzeit per Email: ha.meier@bluewin.ch

Kosten

Entschädigung pro Kilometer Fr. -.90

Fahrzeit gratis

Wartezeit Fr. 10.-- pro angefangene Stunde.

Beachten Sie auch die Fahrdienste vom Roten Kreuz.

Links dazu finden Sie auf unserer Homepage unter „Externe Organisationen“.

Sind Sie die ganze Zeit in die Betreuung eines Angehörigen eingebunden?

Wir entlasten Sie gerne

- Wir wissen, wie anstrengend eine dauernde Betreuung sein kann. - Zögern Sie nicht, uns anzurufen, wir entlasten Sie gerne für ein paar Stunden.

Wie anmelden?

Melden Sie sich per Telefon direkt bei der Gruppenleiterin. Sie wird alle Details mit Ihnen besprechen und ist erreichbar jeweils am Dienstag, Mittwoch oder Freitag, von 9.00 bis 11.00 Uhr.

Frau Annika Amstutz, 056 281 20 45, Handy 079 401 61 63
oder **Frau Sigrid Monauni, 056 534 61 19,**
oder jederzeit per Email: smonauni@mac.com

Sie geben uns Ihre Wünsche bekannt und wir suchen für Sie die geeignete Person

Die jeweilige Person und die Besuchszeit wird Ihnen schriftlich bestätigt.

Der Dienst der Freiwilligen ist kostenlos.

Geistig fit bleiben

- Diverse Würenlinger Vereine bieten interessante Vorträge und Anlässe an.
- Der Seniorenrat organisiert zusätzlich regelmässig Anlässe in geselliger Runde. Das Angebot umfasst unter kundiger Leitung:
Firmenexkursionen,
Museumsbesuche,
Wein- und Essausflüge,
naturkundliche Wanderungen usw.
- Bei Exkursionen und diversen Anlässen wird je nach Thema viel Wissenswertes und Neues ausgetauscht.
- Oder möchten Sie Ihre Lebenserfahrung und Ihr Wissen an andere weitergeben? - Beachten Sie die Seniorenbörse.
- Wenn Sie Lust haben, nützen Sie unsere Anlässe zur Weiterbildung.
- Die Pro Senectute Baden und Zurzach haben ein ebenfalls interessante Angebote.

Wo finden Sie die aktuellen Anlässe?

Alle Anlässe werden jeweils auf der Homepage veröffentlicht. Wenn Sie keinen Internetzugang besitzen, fragen Sie Ihre Angehörigen oder einen der vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer. Sie werden Ihnen sicher gerne helfen. Zusätzlich finden Sie Hinweise im periodisch erscheinenden Seniorenbulletin. Die Veranstaltungen der nächsten 3 Monate werden dort im Veranstaltungskalender angekündigt.

Jeder Anlass wird zusätzlich in der Botschaft angekündigt.

Körperlich fit bleiben

Eine der wichtigsten Voraussetzungen, um länger zu Hause wohnen zu können, ist körperliche Fitness und Gesundheit.

Der Seniorenrat hat sich zum Ziel gesetzt, allen Mitbürgerinnen und Mitbürgern ab 60 Jahren diverse Möglichkeiten zur regelmässigen körperlichen Eräftigung zugänglich zu machen.

Turnen als Vereinsmitglied

Die Würenlinger Turnvereine bieten eine gute Gelegenheit, sich regelmässig körperlich zu ertüchtigen. Beachten Sie bitte die Turnstunden auf den Ausschreibungen der jeweiligen Vereine.

Männerriege STV – Damenriege STV – Frauenriege SVKT

Turnen ohne Vereinszugehörigkeit

Das Pro-Senectute-Turnen in Würenlingen findet jeden Mittwoch in zwei Stärkeklassen statt.

Jeweils 14 bis 15 Uhr und von 15 bis 16 Uhr in der Turnhalle Gartenstrasse.

Neu: „Turnen für alle 60+“

Der Seniorenrat organisiert zusammen mit den Leiterinnen der Pro Senectute ein erweitertes Fitnessangebot.

Das neue Angebot richtet sich an **Seniorinnen und Senioren 60+**, welche ihre körperliche Fitness fördern wollen, ohne direkt einem Turnverein beitreten zu wollen.

Gymnastik und Konditionsaufbau stehen hier im Vordergrund. Jede Lektion wird mit Spiel und Spass aufgelockert.

Die Lektionen finden jeweils an einem Wochentag während des Tages statt.

Das Angebot steht nach den Sommerferien zur Verfügung.

Beachten Sie bitte zu gegebener Zeit die Ausschreibung auf unserer Homepage und in der Presse.

Velotouren

Regelmässig organisiert der Seniorenrat Velotouren für Senioren 60+. Der Start ist auf August 2015 vorgesehen. Die Details zur nächsten Tour entnehmen Sie bitte der Homepage, dem Seniorenbulletin und der Botschaft.

Wandern

Die Wandergruppe der Pro Senectute Zurzach führt regelmässig Wanderungen durch... Bitte beachten Sie das Programm der Pro-Senectute Zurzach oder auf unserer Homepage.

Motorradtouren

Haben Sie Lust auf einen Tagesausflug mit dem Motorrad unter Gleichgesinnten? Ein Hobby für Liebhaber. Bitte beachten Sie die Ausschreibung auf unserer Homepage.

Mahlzeitendienste

Sie möchten nicht mehr selber kochen?

- Eine ausgewogene, regelmässige Ernährung ist die Grundlage für eine gute Gesundheit. Nachstehende Organisationen bedienen Sie gerne und individuell.

Die Angebote

Hauslieferung täglich durch:

WirnaVita AG Alters- und Pflegeheim,

Mühleweg 4, 5303 Würenlingen

Telefon 056 297 12 12 Fax 056 297 12 10

office@wirnavita.ch www.wirnavita.ch

Individuelle Lösungen:

Pro Senectute Baden

Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden

Telefon 056 203 40 80, Fax 056 203 40 81

Der Mahlzeitendienst ist kostenpflichtig.

Bitte direkt mit den Lieferorganisationen absprechen.

Über uns

Mitglieder im Seniorenrat

Regula Schneider, Gemeinderätin, Sandgasse 2, 5303 Würenlingen
Telefon 056 290 04 14, regula.schneider@swissonline.ch

Paul Keller, Präsident, Plütschackerweg 6, 5303 Würenlingen
Telefon 056 281 14 75, paul.keller@bluewin.ch

Margrit Bryner, Administration, Rennweg 47, 5303 Würenlingen
Telefon 056 281 18 84, margrit.bryner@emailboxx.ch

Lino Burkard, Ressort Kümmerer, Blumenweg 1, 5304 Endingen
Telefon 056 281 27 88, schrottli@bluewin.ch

Alfons Meier, Ressort Dienstleister, Endingerstrasse 9, 5303 Würenlingen
Telefon 056 281 22 48, alfons@aumeier.ch

Altersleitbild

Basis für die Seniorenarbeit bildet das Leitbild der Gemeinde, welches die fünf Grundsätze festhält.

Pflichtenheft des Seniorenrates

Auf dem Altersleitbild baut das Pflichtenheft des Seniorenrates auf.

Umfrage bei der Altersgruppe

Eine umfangreiche Befragung der Bevölkerung 60+ wurde im 2014 durchgeführt. Sie bildet die Grundlage für die Prioritätensetzung und die Angebote.

Die Detaildokumente finden Sie auf unserer Homepage.

Was ist in der nächsten Zukunft weiter geplant

Das bisher erwähnte Angebot umfasst die zentralsten Punkte des Umfrageergebnisses.

Der Seniorenrat setzt sich auch mit den weiteren Punkten des Umfrage intensiv auseinander. Er wird Sie zu gegebener Zeit über die Presse, das Seniorenbulletin und die Homepage informieren.

Folgende Punkte sind in Bearbeitung:

Erährungsberatung

Götti für Lehrstellensuchende

Nachhilfeunterricht für lernschwache Oberstufenschüler

Nachhilfeunterricht für lernschwache Lehrlinge

Sparringpartner für KMU

Seniorenbörse (Hobbys anbieten, Vernetzen von Gleichgesinnten, Anleitung zum Erstellen von Stammbaum, Familiengeschichte, Schach- und Jassgemeinschaften, technische Kurse z.B.: Computer-Anwendungen, Handy usw.)

Weitere Punkte, die schrittweise bearbeitet werden:

Seniorenkafi und Spielnachmittage

Literaturzirkel

Generationenübergreifende Ausbildung

Hindernisfreies Bauen im öffentlichen Raum (Überprüfen von Strassen, Trottoirs und Plätzen auf Sicherheit, Beleuchtung und Rollstuhlgängigkeit)

Öffentliche WC-Anlagen

Sitzgelegenheiten im Dorf als Begegnungsort für Alt und Jung

Bewusstmachen für Altergerechtes Wohnen

Hilfe für Arbeitssuchende über 60

Ansprechperson im Gemeindehaus für alle Anliegen 60+

Seniorentanz

Externe Organisationen

| Organisation | Link |
|--|--|
| BERATUNG FÜR ÄLTERE MENSCHEN | |
| Pro Senectute Baden | www.ag.pro-senectute.ch |
| | |
| BETREUUNG ZU HAUSE | |
| SPITEX Würenlingen | www.spitex-wuerenlingen.ch |
| | |
| SPORT | |
| Turnen im Verein: Turnvereine Würenlingen | www.wuerenlingen.ch |
| | |
| Pro Senectute Turnen | www.ag.pro-senectute.ch |
| | |
| Pro Senectute Zurzach Wandern | www.ag.pro-senectute.ch |
| | |
| FAHRDIENSTE | |
| Schweizerisches Rotes Kreuz Aargau | www.srk-aargau.ch/fahrdienst-anmeldung |
| | |
| VERNETZTE ORGANISATIONEN | |
| SRRB Seniorenrat Region Baden | www.srrb.ch |