

Der Vorsorgeauftrag

Die Fäden aller Entscheidungen bis zuletzt in der eigenen Hand halten, das ist die Idealvorstellung von uns allen. Wer wird aber einmal für mich entscheiden, wenn ich unfallbedingt oder krankheitshalber nicht mehr in der Lage bin, selber zu entscheiden? – Mit dem Vortrag vom letzten Jahr über die Patientenverfügung haben wir Sie über einen Teilaspekt der Selbstbestimmung informiert. Der «Vorsorgeauftrag» beinhaltet zusätzlich alle Willensbekundungen und Dokumente zur Regelung der Vollmachtserteilung.

Der Vorsorgeauftrag

Eine handlungsfähige Person kann mit einem Vorsorgeauftrag für den Fall ihrer eigenen Urteilsunfähigkeit eine oder mehrere natürliche oder juristische Personen mit der Erledigung gewisser Angelegenheiten beauftragen.

Der Vorsorgeauftrag kann für Teile oder für die gesamte Personen- und Vermögenssorge sowie die Vertretung im Rechtsverkehr erteilt werden. Eine Patientenverfügung kann Teil eines Vorsorgeauftrages sein. Absolut höchstpersönliche Rechte, wie zum Beispiel die Errichtung eines Testamentes, können allerdings nicht delegiert werden.

Beim Vorsorgevertrag stellen sich unter anderem folgende Fragen: «Wie erteile ich einen Vorsorgeauftrag?», «Wo kann ich den Vorsorgeauftrag aufbewahren?», «Wann wird ein Vorsorgeauftrag wirk-

sam?», «Bin ich vor Missbrauch durch den Vorsorgebeauftragten geschützt?», «Erhält die vorsorgebeauftragte Person eine Entschädigung?», «Kann ich einen Vorsorgeauftrag auch abändern oder widerrufen?», «Wie lange ist ein Vorsorgeauftrag wirksam?», «Kann ich durch einen Vorsorgeauftrag Massnahmen der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde verhindern?», «Ich habe eine Vorsorgevollmacht erteilt, brauche ich auch noch einen Vorsorgeauftrag?».

Unser Vortragsabend

Mit diesem Thema setzt sich unser Referent von der Pro Senectute Aargau am nächsten Vortragsabend vom 18. August detailliert auseinander. Beachten Sie bitte die Einladung im Kasten rechts. Zu diesem Vortrag sind selbstverständlich auch jüngere Interessierte eingeladen.

Ihr Seniorenrat

VORTRAGSABEND

Der Vorsorgeauftrag

**Freitag, 18. August 2017,
um 19.30 Uhr in der Aula
Schulhaus Dorf**

- Wie erteile ich einen Vorsorgeauftrag?
- Wann wird ein Vorsorgeauftrag wirksam?
- Kann ich einen Vorsorgeauftrag auch abändern oder widerrufen?
- und vieles mehr...

Unsere Referent:

Herr Xaver Wittmer, Fachverantwortlicher Sozialberatung, Pro Senectute Aarau.

Seine grosse Erfahrung aus zahlreichen Gesprächen und Beratungen bildet die Grundlage für dieses Referat. Für Ihre Fragen ist genügend Raum eingeplant.

Dieses Thema richtet sich an alle Würenlingerinnen und Würenlinger, auch an jüngere Personen.

Deshalb sind für diesen Vortrag alle interessierten Personen aus Würenlingen und Umgebung herzlich eingeladen.

Angebot und Nachfrage passen zusammen

Die ersten Angebote des Seniorenrates datieren vom Mai 2015. Sie basierten auf der umfangreichen Umfrage bei den Senioren/Innen 60plus. In den vergangenen zwei Jahren durften wir wertvolle Erfahrungen sammeln und konnten somit die Angebote erweitern und exakter auf die Bedürfnisse der einzelnen Gruppen abstimmen. Auf den folgenden Seiten fassen die Ressortverantwortlichen in Kurzberichten ihre Beobachtungen zusammen. Ebenso haben in verdankenswerter Weise einige Nutzer der Angebote ihre Statements abgegeben, die wir hier gerne veröffentlichen. Wir würden uns freuen, wenn auch Sie sich begeistern lassen.

Senioren-helfen-Senioren

Die ersten zwei Jahre der Freiwilligenhilfe «Senioren-helfen-Senioren» liegen hinter uns. Spannend, wie das «zarte» Pflänzchen sich inzwischen entwickelt und gefestigt hat. Mit viel Herzblut engagieren sich freiwillige Senioren/Pensionäre im Fahrdienst, im Ausfüllen von Formularen, mit kleineren Hilfeleistungen im Garten, bieten Hand bei Einkäufen, machen Besuche oder begleiten sicher einen Spaziergang. Das Angebot wird inzwischen von zahlreichen Senioren/Innen geschätzt und genutzt.

Maya Meier zum Beispiel benutzt den zuverlässigen Fahrdienst des Seniorenrates und entlastet damit ihre Familienangehörigen, oder Paula Künis erfreut sich an ihrem Garten ohne Unkraut, der mit Hilfe der Senioren/Innen im Schuss gehalten wird.

Wir sind zwar nicht perfekt, wir bieten aber durch unseren Einsatz die Möglichkeit, unsere Senioren/Innen möglichst lange in ihrer Eigenständigkeit zu unterstützen.

Was nicht zu unseren Dienstleistungen gehört, ist zum Beispiel ein umfangreicher, regelmässiger Gartenunterhalt. Dieser gehört in die Hände von Profis.

Nutzen Sie unsere Angebote. Auf der Seite 4 sind diese detailliert abgedruckt.

Frauenkafi erfreut sich grosser Beliebtheit

Seit rund einem Jahr treffen sich jeweils am letzten Donnerstag im Monat interessierte Frauen zu einer Kaffeerunde. Was mit vier Personen begann, hat sich heute zu einem Treffpunkt mit bis zu elf Frauen entwickelt. Dieser Treff ist eine gute Gelegenheit, neue Personen kennenzulernen, Lebenserfahrungen auszutauschen, oder ganz einfach wieder einmal von Frau zu Frau über Gott und die Welt zu reden.

«Seit es diese Frauen-Kafi-Runde gibt, sind immer mehr Frauen mutig geworden und nutzen diese Gelegenheit zum Gedankenaustausch. Man erfährt so, was in der Gemeinde läuft und es ist immer interessant. Irgend jemand von den vielen anwesenden Frauen weiss sicher was Spannendes zu erzählen. Diese Zeit möchte ich nicht missen.» Rita Berchtold

Senioren und Schule

Die Gruppe Senioren/Innen im Klassenzimmer ist sehr gut angelaufen. Eine zukunftsgerichtete Zusammenarbeit mit der Schule Würenlingen hilft uns, auch auf der Seite der Jugendlichen aktiv zu sein und zu einem abwechslungsreichen

Lernen beizutragen. Die teilnehmenden Seniorinnen und Senioren bestätigen durch ihr langjähriges Mitmachen, dass dies eine spezielle und schöne Aufgabe ist.

Ebenso unterstützen Senioren/Innen lernschwache Lehrlinge in Absprache mit den Lehrbetrieben und helfen so, diese auf einen guten Lehrabschluss vorzubereiten.

Geistige Fitness

Seit Bestehen der aktiven Seniorenbewegung in Würenlingen durften viele wunderbare Ausflüge, Anlässe und Kurse organisiert werden. Sei dies in Besichtigung von naturkundlichen oder technischen Anlagen wie Orchideenschau, Chocolat Frey, Gebiete im Würenlinger Wald, Käserei der Emmi AG in Kaltbach oder das Eisenbergwerk in Herznach und vieles mehr.

Aber auch die Weiterbildungsthemen: das Natel besser verstehen zu lernen, oder Billette bei der SBB zu lösen, fanden grosses Interesse. Die Rückmeldungen von Seiten der Kursteilnehmer wie auch von den Jugendlichen, welche mit viel Freude diese Instruktionen gemacht haben, waren mehr als ein Erfolg. Wir werden diese Ausbildungen bald wieder anbieten.

Die gut besuchten Fotokurse zeigten auf, wie wunderbar die Natur uns beeindrucken kann. Hier wurde nebst der trockenen Theorie das Fotografieren in der freien Natur geübt.

Da das Fotografieren in der Natur immer nur in Zweier- oder Dreiergruppen gemacht wird, bringt dies den doppelten Erfolg. Hier steht der nächste Kurs ebenfalls dank der grossen Nachfrage wieder an.

Die Begeisterung aller Kurs- oder Ausflugsteilnehmer motiviert uns, auf allen Gebieten die Angebote weiter zu verbessern, ja sogar der Nachfrage entsprechend noch auszubauen. Bis heute haben über 300 Damen und Herren aus Würenlingen an diesen oben erwähnten Anlässen teilgenommen.

Der Seniorenrat und der Organisator danken der Bevölkerung für die Unterstützung der Seniorenarbeit und freuen sich auf eine weiterhin gute Beteiligung. Haben Sie eine super Idee, was unternommen werden könnte, so bitten wir Sie, dies uns wissen zu lassen.

Für den Seniorenrat Gruppe «Geistig fit» Alfons Meier

Körperliche Fitness

Die sportlichen Angebote von 60plus erfreuen sich äusserst grosser Beliebtheit. Manche Senioren/Innen nutzen gar zwei Angebote parallel. Da keine Anmeldung erforderlich ist und somit keine Verpflichtung besteht, können sie sich kurzfristig entscheiden, wann und wie sie sich fit halten möchten.

Mit dem jeweiligen Kostenbeitrag durch die Teilnehmer sind diese Kurse selbsttragend. Die Angebote des Seniorenrates sind als Ergänzung zu den bestehenden Vereinsangeboten konzipiert und ergänzen diese sinnvoll.

Bei allen diesen sportlichen Anlässen sind neue Teilnehmer/Innen herzlich willkommen.

Beim **«Turnen für Alle»** treffen sich jeden Freitagnachmittag zwischen 8 und 12 Personen mit ihrer Leiterin in der Turnhalle Weissenstein. Mit Dehnen, Strecken, Beweglichkeit und Aufbau der Muskulatur wird mit gezielten Bewegungsabläufen und in spielerischen Übungen der Körper fit gehalten und das Wohlbefinden gestärkt.

«Spiel, Spass und Bewegung ist gut für unsere Gesundheit und nicht zuletzt die schöne Kameradschaft, das motiviert mich.» Andi Birchmeier

«Für mich bedeutet das Turnen Erhaltung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit, in angenehmer Gesellschaft, mit aufgestellten Leiterinnen. Abwechselnd werden verschiedene Körperpartien extra gestärkt. Jeder Teilnehmer macht soviel, wie ihm sein körperlicher Zustand ermöglicht. Die Leiterinnen gestalten die Stunde so abwechslungsreich, dass die Zeit im Nu vergeht.» Hilda Madliger

Velotouren. Von April bis Oktober radeln alle zwei Wochen 12 bis 20 Teilnehmer/Innen durch die nähere und weitere Umgebung. Abwechselnd werden jeweils 45 oder 80 km zurückgelegt. Dank Rücksichtnahme und gutem Gruppengeist gestaltet sich das Miteinander von Velos und E-Bikes problemlos. Die Daten der nächsten Velotouren entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungskalender auf unserer Homepage <http://senioren-wuerenlingen.ch/Veranstaltungen.html>.

«Als Neu-Ruheständler kann ich über die Angebote vom «Senioren 60plus» neue Kontakte knüpfen und mich zum Beispiel mit den sehr gut organisierten Velotouren körperlich fit halten. Sie sind jetzt schon ein fester Bestandteil meiner Agenda.» Reinhard Muther

«Velofahren mit 60plus gibt mir die Möglichkeit, mich zu bewegen, die Natur zu geniessen, neuen Leuten zu begegnen und mich mit ihnen auszutauschen.» Gabrielle Heynen

Töfftouren. Auf den rund 300 bis 400 km langen Tagestouren mit den Töffs erkunden regelmässig zwischen 14 und 18 Fahrer/Innen und Sozia in unterschiedlicher Zusammensetzung die Schweiz, den Schwarzwald oder das Elsass. Von April bis Oktober findet jeden Monat eine Ausfahrt statt. Dank der grossen Routine, die allen Fahrern zu eigen ist, konnten bis heute fast zwanzig Touren unfallfrei bewältigt werden. Auch wird immer genügend Zeit für die Pausen ein-

geplant, wo die Kameradschaft gepflegt werden kann. Die einzelnen Touren werden jeweils zwei Wochen im Voraus mit einem Flyer auf der Homepage publiziert.

«Ich freue mich jedes Mal auf die Motorradtour 60plus, weil sie auf vorwiegend verkehrsarmen Nebenstrassen in wenig bekannte Gegenden und durch schöne Landschaften führt und sich dank seriöser Rekognosizierung grosser Beliebtheit unter Gleichgesinnten erfreut.» Bernhard Steiner

«In der Gruppe Motorrad fahren und Motorradluft schnuppern macht einfach mehr Spass.» Felix Meier

Das **«Yoga 60plus»** wird von Frau Görög in zwei Gruppen jeweils am Montagnachmittag im Vereinsraum Postgebäude durchgeführt. Hier ist eine regelmässige Teilnahme sinnvoll, da diese speziellen Übungen für Senioren/Innen zusammengestellt werden.

Die nächsten Anlässe

Ganzjährige Veranstaltungen

Yoga 60plus: Jeden Montag (in 2 Gruppen) 15.20-16.20 oder 16.30-17.30 Uhr; ausser in den Schulferien.

Turnen für Alle 60plus: Jeden Freitag, Mehrzweckhalle Weissenstein, 14.00-15.00 Uhr; ausser in den Schulferien und 3.11. und 17.11.

August 2017

7	Mo	6.30 Uhr Spezial-Töfftour. Schweizer Pässe.
8	Di	7.30 Uhr Velotour . Spezialtour mit Anmeldung. Luzern.
16	Mi	13.30 Uhr Naturkundliche Wanderung: „Wasserschloss“ . (Anmeldung bis 29. Juli)
18	Fr	19.30 Uhr Vortragsabend Aula
22	Di	13 Uhr Velotour . Halbtagestour. Schinznach-Bad.
28	Mo	Töfftour
31	Do	9.30 Uhr Frauenkafi , Rest. Frohsinn

September 2017

5	Di	8 Uhr Velotour . Tagestour. Frick.
18	Mo	Töfftour
19	Di	13 Uhr Velotour . Halbtagestour. Waldshut.
28	Do	9.30 Uhr Frauenkafi , Rest. Sternen
28	Do	13 Uhr Zweifel Pommes Chips, Spreitenbach (Anmeldung bis 11. September)

Oktober 2017

3	Di	9 Uhr Velotour . Tagestour. Wutach Hallau.
16	Mo	Töfftour Schlusstour
17	Di	11 Uhr Velotour . Spezialtour. Schlussfahrt mit Mittagessen.
18	Mi	8 Uhr Wir besuchen das weltweit grösste Oldtimermuseum in Mülhausen . (Anmeldung bis 22. September)
26	Do	9.30 Uhr Frauenkafi , Café Mina

November 2017

8	Mi	Natel-Kurs . Instruktion SBB-Billet lösen.
30	Do	9.30 Uhr Frauenkafi , Rest. Frohsinn

Dezember 2017

11	Mo	13 Uhr Weihnachtsmarkt in Basel (Anmeldung bis 18. November)
----	----	---

Alle Leistungen der Freiwilligen von „Senioren-helfen-Senioren“ über eine zentrale Kontaktadresse

Zögern Sie nicht, uns anzurufen. Wir finden jeweils die geeignete Person für Sie.

**Sie erreichen uns am Dienstag oder Donnerstag von 10.00 bis 12.00 Uhr.
Telefon 076 - 535 00 11 oder Email: seniorenhilfe@senioren-wuerenlingen.ch**

Ressortverantwortliche:

Helga Häberli
Randweg 5
5303 Würenlingen
Telefon 056 281 18 13,
helga.haerberli@bluewin.ch

Besuche – Vorlesen – Unterhaltung – Spaziergänge – Posthilfe oder Begleitung beim Reisen

- Sie freuen sich auf regelmässige, gute und interessante Gespräche oder 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?
- Fällt Ihnen der Gang zum Posten im Dorf schwer?
- Wären Sie froh, wenn Sie jemand beim Wocheneinkauf begleiten würde?
- Wünschen Sie Begleitung bei Ausflügen oder beim Reisen mit öffentlichem Verkehrsmitteln?

Besuch bei Amtsstellen – Formulare ausfüllen – Korrespondenz erledigen

- Ist für Sie der Umgang mit Amtsstellen nicht speziell vertraut? Unsere «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.

Entlastung von Betreuungspersonen

- 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 unterstützen Sie gerne für ein paar Stunden.

Fahrdienste mit dem Auto

Freiwillige begleiten Sie mit dem Auto zu Ihrem wichtigen Termin. Der Fahrdienst steht für mobilitätseingeschränkten Senioren/Innen aus Würenlingen und Station Siggenthal zur Verfügung und umfasst alle gewünschten Fahrten ausser Rollstuhltransporte. Nutzen Sie die Chance, problemlos, sicher und pünktlich (auch mit Gehhilfe) von unseren Freiwilligen gefahren zu werden.

Fahrt mit dem PW: Freiwillige Chauffeure bringen Sie zu

Ihrem nächsten Termin und wieder nach Hause.

Die Kilometer-Berechnung des Fahrdienstes erfolgt vom Wohnort des Fahrers zum Senior, zum Wunschziel des Seniors (Hin- und Rückfahrt) und Rückweg zum Wohnort des Fahrers. (Kosten gem. Richtlinien des Roten Kreuzes).

Die **Entschädigung** pro Kilometer beträgt **70 Rappen**. **Zusätzliche Wartezeiten ab 1 Stunde kosten Fr. 7.– pro Stunde**. Der Fahrer zieht den Betrag direkt vom Fahrgast ein und stellt eine Quittung aus.

Für diese Fahrdienste suchen wir noch weitere freiwillige Fahrerinnen und Fahrer.

Bitte bei Helga Häberli melden: 056 281 18 13.

Kleinere Hilfeleistungen im und ums Haus

- Ist eine Glühbirne defekt oder stehen kleine Hilfeleistungen an? Unsere Freiwilligen helfen Ihnen, diese kleinen Reparaturen zu beheben. Bei grösseren Reparaturen organisieren wir Ihnen den geeigneten Fachmann.
- Wenn Ihnen die Gartenarbeit schwerer fällt, unterstützen Sie unsere freiwilligen Helfer beim Rasenmähen und dem einfachen Unterhalt.

Für diese Dienstleistungen berechnen wir Ihnen **einen Stundenlohn von Fr. 25.–**.

Fahrdienste mit dem Rollstuhlbus

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

Unser Partner: «Verein Rollstuhlfahrdienst Region Brugg». Anmeldungen und Tarife siehe www.rollstuhlfahrdienst.ch.

Beachten Sie auch die Fahrdienste vom Roten Kreuz. Links dazu finden Sie auf unserer Homepage unter «Externe Organisationen».

Gesucht freiwillige Helfer/innen

Für die Bereiche **«Fahrdienst»** sowie **«Kleinere Hilfe im und ums Haus»** suchen wir weitere Freiwillige, die gerne sporadisch Kurzeinsätze leisten würden. Sie werden Ihren Fähigkeiten entsprechend eingesetzt. Melden Sie sich bitte bei Helga Häberli, Tel. 056 281 18 13.