

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Wir sind für Sie da
Unsere Angebote

Am
nichtigen
Ort.ch



Aargauische
Kantonalbank

Aargau

ag.prosenectute.ch

Wir sind für Sie da

In allen Fragen rund ums Alter(n)

Die Angebote der Pro Senectute Aargau richten sich an Personen ab dem 60. Altersjahr.

Wir...

- beraten Sie und Ihre Angehörigen unentgeltlich und diskret.
- unterstützen Sie bei finanziellen Schwierigkeiten.
- verfügen über ein umfangreiches Angebot an Bildungskursen, Sportmöglichkeiten, Treffpunkten und Veranstaltungen und fördern damit den sozialen Kontakt.
- setzen uns dafür ein, dass ältere Menschen solange wie möglich und sinnvoll selbstbestimmt und möglichst unabhängig in den eigenen vier Wänden leben können.
- bieten Ihnen individuelle Entlastung und Unterstützung für das Leben im eigenen Zuhause – bis ins hohe Alter.
- setzen uns in der Öffentlichkeit für gute Lösungen zu Gunsten älterer Menschen ein.

Pro Senectute Aargau ist eine gemeinnützige Stiftung, welche sich seit 1920 für das Wohlergehen von älteren Menschen einsetzt.

Ist es Ihnen aus finanziellen Gründen nicht möglich, unsere Angebote in Anspruch zu nehmen, wenden Sie sich bitte an eine unserer Beratungsstellen. Gemeinsam werden wir eine Lösung finden.

*«Der ältere Mensch ist
bei uns im Mittelpunkt.»*



Beratung und Information

Unterstützung in diversen Lebenslagen

Die kostenlose Beratung richtet sich an Personen ab dem 60. Altersjahr und deren Angehörigen.

- Beratung und Begleitung in Fragen rund ums Älterwerden
- Finanzielle Beratung und Hilfe
- Private Budgetplanung
- Hilfestellung bei Fragen zu Sozialversicherungen (AHV / Ergänzungsleistungen / Hilflosenentschädigung / Krankenkasse)
- Aufzeigen von Wohnmöglichkeiten im Alter
- Informationen zu Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause
- Zugehende Demenzberatung
- Hilfe beim Ausfüllen des Vorsorgedossiers Docupass (Vorsorgedokument mit Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag)
- Pensionierungsvorbereitung
- Begleiten von Gesprächsgruppen
- Vermittlung von administrativen Diensten

Finanzielle Hilfe

Wir bieten in wirtschaftliche Bedrängnis geratenen Personen im AHV-Alter finanzielle Unterstützung.

Aktivitäten

Bildung und Geselligkeit

Soziale Kontakte im Alter zu pflegen, verbessert nicht nur das Lebensgefühl, sondern hält auch geistig fit. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, das Leben im Alter aktiv zu gestalten. Die Liste neuer Herausforderungen und Freizeitbeschäftigungen ist lang und hält für jeden etwas Passendes parat.

Aus unserem Kursprogramm

- Sprachen
- Lebens- und Alltagsgestaltung (Körper und Geist, Mobilität, Vorsorge und Finanzen)
- Computer, Handy und Internet
- Ernährung und Kochen
- Kreatives und Kunst
- Kontakt- und Austauschtreffen
- Ausflüge und Exkursionen

Wir organisieren regelmässige Treffen

- Mittagstische
- Gesang und Musik
- Spielen
- Tanznachmittage
- Begleitete Ferienwochen

*«Unsere Angebote sind präventiv,
fördernd und unterstützend.»*

Aktivitäten

Bewegung und Sport

Regelmässige Bewegung hilft Ihnen, sich bis ins hohe Alter fit und gesund zu fühlen. In unserem grossen Bewegungs- und Sportangebot ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Aus unserem Sportangebot

- Fitness und Gymnastik
- Aqua-Fitness
- Nordic Walking und Walking
- Tanzen
- Radsport, Mountainbike und E-Bike
- Wandern
- Schneeschuhtouren

Sanfte Bewegungsangebote wie

- Atmen und Bewegen
- Beckenbodengymnastik
- Feldenkrais
- Pilates
- Qi Gong
- Rückengymnastik
- Yoga
- «sicher stehen – sicher gehen» (Gleichgewichtstraining)

Hilfen zu Hause

Unterstützung in Ihrer Umgebung

Wachsen Ihnen manchmal die praktischen Aufgaben des Alltags über den Kopf? Benötigen Sie Dienstleistungen rund um den Alltag? Brauchen Sie Unterstützung und Begleitung?

Unsere Dienstleistungen

- Alltagshilfe – zum Beispiel Unterstützung im Haushalt, Erledigung der Wäsche, Pflege von Pflanzen und Garten, Gesellschaft leisten, Spaziergänge und Ausflüge
- Haushaltshilfe – zum Beispiel Staubsaugen und Abstauben, Reinigung von Küche und Bad, Einkaufen und Kochen
- Mahlzeitendienst – wöchentliche Lieferung von frischen, regional gekochten Menüs nach Wahl
- Steuererklärungsdienst – die Steuererklärung wird fachgerecht ausgefüllt: schnell, vertraulich und diskret
- Administrativer Dienst – monatliche Hilfeleistung beim Zahlungsverkehr, bei Rückerstattungsanträgen an die Krankenkasse oder beim Ausfüllen von Formularen
- Treuhanddienst – vollumfängliche Übernahme aller finanziellen und administrativen Arbeiten auf Basis von erteilten Vollmachten

*«Wir engagieren uns da,
wo ältere Menschen und Angehörige
uns brauchen.»*

Ihr Engagement

Suchen Sie eine sinnstiftende Aufgabe?

Rund 2000 Personen sind für uns tätig – freiwillig oder entschädigt. Helfen Sie mit, die Lebensqualität der älteren Menschen im Kanton Aargau zu verbessern.

So können Sie sich einbringen:

Freiwilligenarbeit

- Ortsvertretung und Geburtstagsbesuche
- Herbstsammlung
- Mittagstische
- Freizeitgruppen
- Generationen im Klassenzimmer

Entschädigtes Engagement

- Bewegung und Sport
- Bildungskurse
- Alltags- und Haushaltshilfe
- Mahlzeitendienst
- Administrativer Dienst und Steuererklärungsdienst

«Wir schaffen attraktive Arbeitsplätze, fördern die Freiwilligenarbeit und bieten Möglichkeiten für ein soziales Engagement im Kanton Aargau.»



Ich interessiere mich für Ihre Angebote. Bitte senden Sie mir Unterlagen.

<input type="checkbox"/>	Beratung
<input type="checkbox"/>	Finanzielle Hilfe
<input type="checkbox"/>	Alltags- und Haushaltshilfe
<input type="checkbox"/>	Mahlzeitendienst

<input type="checkbox"/>	Admin. Dienst, Steuerklärungs- und Treuhanddienst
<input type="checkbox"/>	Kurse und Veranstaltungen (Kursprogramm)
<input type="checkbox"/>	Bewegung und Sport
<input type="checkbox"/>	Bestellkarte Zeitschrift «Zeitlupe»

Ich wünsche eine kostenlose Beratung (Finanzen, Wohnen, Demenz, Sozialversicherung usw.).

Ein Engagement bei Pro Senectute Aargau interessiert mich. Nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

Ich schätze die Arbeit von Pro Senectute Aargau und möchte eine Spende überweisen. Senden Sie mir einen Einzahlungsschein.

Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf. Thema:

Ich interessiere mich für Ihren Newsletter. Meine E-Mail-Adresse:

Name und Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail



GAS/ECR/ICR



nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare

50095103
000001

B



pro dima

DIE POST 

Pro Senectute Aargau
Geschäftsstelle
Suhrenmattstrasse 29
5035 Unterentfelden

Weitere Dienstleistungen

Wir haben noch viel mehr zu bieten

Beratung von Gemeinden und Organisationen

- Umfragen und Erhebungen in der Altersarbeit
- Analyse von Angeboten und Dienstleistungen
- Erstellen von Altersstrategien, Alterskonzepten, Altersleitbildern

Fachstellen

- Führen von Fachstellen im Auftrag von Gemeinden

Anlauf- und Beratungsstelle

- Betreiben der Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen im Auftrag von über 170 Aargauer Gemeinden

Fachvorträge zu Altersthemen

- Vorträge und Podiumsdiskussionen zu verschiedenen Altersthemen

AvantAge – Pensionierungsvorbereitungskurse

- Für Privatpersonen und Firmen



Rufen Sie
uns an, wir
nehmen uns
gerne Zeit
für Sie.

Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau

Bezirk Aarau

Bachstrasse 111, 5000 Aarau
Telefon 062 837 50 40
aarau@ag.prosenectute.ch

Bezirk Baden

Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
Telefon 056 203 40 80
baden@ag.prosenectute.ch

Bezirk Bremgarten

Alte Bahnhofstrasse 7, 5610 Wohlen
Telefon 056 622 75 12
bremgarten@ag.prosenectute.ch

Bezirk Brugg

Neumarkt 1, 5200 Brugg
Telefon 056 441 06 54
brugg@ag.prosenectute.ch

Bezirk Kulm

Hauptstrasse 60, 5734 Reinach
Telefon 062 771 09 04
kulm@ag.prosenectute.ch

Bezirk Laufenburg

Widengasse 5, 5070 Frick
Telefon 062 871 37 14
laufenburg@ag.prosenectute.ch

Bezirk Lenzburg

Burghaldenstrasse 19, 5600 Lenzburg
Telefon 062 891 77 66
lenzburg@ag.prosenectute.ch

Bezirk Muri

Luzernerstrasse 16, 5630 Muri
Telefon 056 664 35 77
muri@ag.prosenectute.ch

Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden
Telefon 061 831 22 70
rheinfelden@ag.prosenectute.ch

Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen
Telefon 062 752 21 61
zofingen@ag.prosenectute.ch

Bezirk Zurzach

Baslerstrasse 2 A, 5330 Bad Zurzach
Telefon 056 249 13 30
zurzach@ag.prosenectute.ch

Pro Senectute Aargau

Geschäftsstelle
Suhrenmattstrasse 29
5035 Unterenfelden

Telefon 062 837 50 70
Fax 062 837 50 71

info@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch
Postkonto 50-1012-0

IBAN CH97 0900 0000 5000 1012 0

