


Von: Pro Senectute Aargau info@ag.prosenectute.ch 
Betreff: Sommernewsletter der Pro Senectute Aargau
Datum: 28. Juni 2021 um 12:20
An: Ralph Bernath ralph@bernath-ch.ch

AP

[Newsletter im Browser ansehen](#)



 [Newsletter vorlesen](#)

Liebe Leserin
Lieber Leser

Eine erste sonnige und warme Sommerphase durften wir bereits erleben. Nun hat der Bundesrat mit den Lockerungen einen zusätzlichen Beitrag geleistet, damit wir uns auf entspannte und «normale» Sommertage freuen können.

Die Treffen und das Zusammensein werden mit den bundesrätlichen Entscheiden wieder etwas einfacher und unkomplizierter. Noch bleiben jedoch auch einige Einschränkungen wie zum Beispiel die Maskenpflicht in

Innenräumen.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit und grüssen Sie ganz herzlich

Ihre Pro Senectute Aargau

Corona Update

Die wichtigsten Neuerungen

Generell gilt ...

... die Maskenpflicht in allen öffentlich zugänglichen Innenräumen (Läden, Post, Zugsabteil, Museen, Wartesaal Bahnhof usw.). Eine Ausnahme gibt es gemäss BAG nur bei sportlichen und kulturellen Aktivitäten.

Wichtig: Die Pflicht gilt immer auch für geimpfte, genesene und getestete Personen.

Outdoorsport (Wandern, Radsport, Nordic Walking)

Es gibt keine Beschränkungen mehr bezüglich Gruppengrösse und Abstand. Auch die Maskenpflicht in allen Aussenbereichen ist aufgehoben.

Indoorsport und Bewegungskurse (Fitness und Gymnastik, Aqua-Fitness, Internationale Tänze, Pilates, Yoga, Everdance usw.)

Für sportliche Aktivitäten in Innenräumen gibt es keine Maskenpflicht und keine Abstandsvorschriften mehr. Ausserhalb des Bewegungsraums, also beispielsweise in Vorräumen oder Umkleidekabinen, gilt jedoch weiterhin eine Maskenpflicht.

Bildungskurse ohne Bewegungsaktivitäten

Kurioserweise gilt für Bildungskurse (Sprachen, Computer usw.) weiterhin Maskenpflicht und Abstand. Somit ist in unseren Gruppenräumen bei diesen Kursformen weiter das Tragen einer Maske vorgeschrieben.

Geselligkeit (Spielnachmittage, Seniorenchor usw.)

In den Gruppenräumen kann auf das Tragen einer Maske verzichtet werden, da es sich um eine kulturelle Aktivität handelt. Tanznachmittage (Paartanz) sind weiterhin nicht erlaubt. Ein Start ist frühestens im September 2021 möglich.

...regeln...

Alltags- und Haushaltshilfe, Mahlzeitendienst, Administrativer Dienst, Steuererklärungsdienst

Im direkten Kundenkontakt werden unsere Mitarbeitenden weiterhin eine Maske tragen. Wir bitten die Kunden, diese Vorgabe zu respektieren und ebenfalls eine Maske zu tragen.

Schutzkonzepte

Unsere Schutzkonzepte wurden gemäss den aktuellen Massnahmen angepasst und sind im Internet zu finden. Danke, dass Sie die Schutzmassnahmen beachten und befolgen.

 [Zu den Schutzkonzepten](#) 

[Kursprogramm](#)

Mit Blick nach vorne

Unser abwechslungsreiches Kursprogramm liegt druckfrisch vor. Zusätzlich zu den klassischen Angeboten, wie Sprachkurse oder Bewegungsangebote, wurde das Kursprogramm erweitert. So gibt es zum Beispiel verschiedene Online-Kurse. Aber auch neue Führungen und Besichtigungen oder Kreativkurse finden sich im Kursprogramm. Lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen.

Bestellen Sie Ihr Kursprogramm für das 2. Halbjahr 2021 mit einer [E-Mail](#) an info@ag.prosenectute.ch.

 [Zum Kursprogramm \(PDF\)](#) 

 [Zu den Kursausschreibungen](#) 

[«Daheim geniessen»](#)

Neue Angebote im Mahlzeitendienst

Unsere Mitarbeitenden bringen feine und mit Sorgfalt gekochte, gut haltbare Menüs nach Hause.

Neu bieten wir passend zur Sommerzeit verschiedene Sorten von erfrischenden Fruchtbechern wie Mango-Limetten oder Melonen-Mix an. Oder wie wäre es mit Rindsroulade mit Speck und Essiggurken und zum Dessert einen Caramelpudding?

Möchten Sie den Mahlezeitendienst einmal ausprobieren? Sie können gratis ein Menü Ihrer Wahl bestellen.

[Zu den Menüplänen](#)

[Wir beraten Sie](#)

Docupass

Mein Wille geschehe – persönliche Vorsorge

Man weiss nie, welche Wendungen das Leben nimmt. Ein schwerer Unfall, ein Schlaganfall mit anschliessender Urteilsunfähigkeit. Sorgen Sie mit einer Patientenverfügung oder einem Vorsorgeauftrag rechtzeitig vor.

Unser Dossier Docupass (Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament) wurde komplett überarbeitet. Pro Senectute Aargau bietet dazu regelmässig Kurse und auch eine persönliche und kostenlose Beratung an.

[Zum Docupass](#)

[Zu den Kursausschreibungen \(Vorsorge und Finanzen\)](#)

[Docupass \(Vorsorgedossier\) bestellen](#)

Sozialberatung

Wir unterstützen Sie bei finanziellen Sorgen

Geldsorgen können sehr bedrücken. Trotz Sparen reicht manchmal das Geld für das Notwendigste nicht. Gemeinsam mit den Ratsuchenden wird eine Übersicht über die finanzielle Situation geschaffen und geklärt, ob allenfalls Ansprüche gegenüber AHV, Pensionskasse, Krankenkasse usw. bestehen. Auch die Berechtigung für Ergänzungsleistungen wird gemeinsam geprüft.

Mit individueller Finanzhilfe kann zudem eine aktuelle finanzielle Notlage angegangen werden. Bei einem persönlichen Beratungsgespräch klären wir mit den Betroffenen die Unterstützungsmöglichkeiten. Jährlich helfen wir damit hunderten von Seniorinnen und Senioren.

Kennen Sie in Ihrem Umfeld Menschen, welche finanzielle Sorgen haben? Informieren Sie sie über unser kostenloses und vertrauliches Angebot.



Melden bevor die Belastungsgrenze überschritten ist

Gerade in der aktuellen Zeit sind die pflegenden und betreuenden Angehörigen besonders gefordert. Unverhofft ist die Belastungsgrenze überschritten. Damit es nicht soweit kommt, bieten wir gezielte und kompetente Beratung an. Angehörige werden im Umgang mit der anspruchsvollen Aufgabe gestärkt. Sie erhalten zudem Tipps und lernen Entlastungsmöglichkeiten kennen.

Vielleicht interessiert Sie in diesem Zusammenhang die Studie «Gewalt im Alter verhindern», welche von der Hochschule Luzern im Auftrag des Bundesamtes für Sozialversicherungen erstellt wurde?



Zeitlupe

Magazin und Plattform für Menschen mit Lebenserfahrung

LEBENSSTÄTTUNG

Kennen Sie die Zeitschrift «Zeitlupe» von Pro Senectute?

Die Zeitlupe erscheint 10 Mal im Jahr und begleitet Seniorinnen und Senioren beim Älterwerden.

Mit dem Abo-Log-in können Sie die Zeitlupe digital lesen. Besonders beliebt ist auch die Begegnungsplattform «Treffpunkt». Oder profitieren Sie von den diversen Leserangeboten.



[Lastschriftverfahren \(LSV und DebitDirect\)](#)

Vereinfachen Sie die Bezahlung von wiederkehrenden Rechnungen

Mit dem Lastschriftverfahren via Bank oder PostFinance werden Sie von der Bezahlung der wiederkehrenden Rechnungen entlastet. Nach der Erteilung der entsprechenden Ermächtigung an die Bank oder PostFinance wird der monatliche Rechnungsbetrag automatisch bei Fälligkeit eingezogen. Mit dem Widerspruchsrecht haben Sie jedoch die Möglichkeit, die Belastung innerhalb von 30 Tagen wieder rückgängig zu machen.

Weitere Informationen und das Formular «Zahlungsermächtigung mit Widerspruchsrecht» finden Sie auf unserer Internetseite. Für eine Umstellung auf das Lastschriftverfahren oder DebitDirect danken wir Ihnen bestens. Sie helfen uns damit, Gebühren zu sparen, und entlasten sich von der monatlichen Überweisung.



[Verhalten bei Hitzewellen](#)

Tipps passend zur Jahreszeit

Besonders für ältere sowie (chronisch) kranke Menschen können Hitzewellen sehr belastend sein.

Allgemeine Hitze-Tipps

- Trinken Sie reichlich und regelmässig Wasser (mindestens 1,5 Liter pro Tag), auch wenn Sie kein Durstgefühl haben.
- Essen Sie leichte und erfrischende Speisen.
- Gleichen Sie den Salzverlust aus.
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen.
- Tragen Sie leichte Kleidung.
- Halten Sie sich bevorzugt im Schatten auf und tragen Sie eine Kopfbedeckung und Sonnenbrille.
- Kühlen Sie Ihren Körper durch kühle Duschen, kalte Tücher auf Stirn oder Nacken, kalte Fuss- und Handbäder.
- Halten Sie tagsüber Fenster und Läden geschlossen, lüften Sie frühmorgens und nachts.

Bei Anzeichen von Symptomen wie z.B. erhöhtem Puls, Schwäche, Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Schwindel, Übelkeit oder Durchfall muss gehandelt werden. Die betroffene Person hinlegen, den Körper abkühlen und Wasser zu trinken geben. Wenn diese Massnahmen keine Besserung bringen, ist medizinische Hilfe angezeigt.



Pro Senectute Aargau

Suhrenmattstrasse 29
5035 Unterentfelden

Tel. 062 837 50 70

info@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch



[Newsletter abmelden](#)