

ASV Fokus 60+

3 | 2022

Sicherheit im Alter S|3

Kriminalprävention
Kantonspolizei Aargau

ASV S|4
Themenanlass mit AKB
und Kapo

Palliative Care S|10

Zu Besuch bei S|14

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser



Nach diesem herrlichen, aber auch heissen und trockenen Sommer geniessen sicher auch Sie die herbstlichen Temperaturen und die farbenprächtigen Wiesen und Wälder. Leider kommen nun kürzere Tage und die dunklere Jahreszeit hat gerade für ältere Menschen ihre Tücken.

In dieser Nummer widmen wir uns deshalb der Sicherheit im Alter mit all ihren Facetten.

Lesen Sie dazu die Tipps der Kriminalpräventiven Abteilung der Kantonspolizei Aargau und der Aargauischen Kantonalbank zum e-Banking oder auch Tipps zu Ihrem digitalen Nachlass.

An unserem Themenanlass vom 1. September konnten wir viele dieser Themen vertiefen und hoffentlich viele Fragen der Teilnehmenden beantworten. Mehr dazu im Beitrag.

Eine gute Infrastruktur im öffentlichen Raum, hindernisfreies Reisen und finanzielle Sicherheit ermöglichen älteren Menschen Selbständigkeit und Freiheit. Denn:

*Wer die Freiheit aufgibt,
um Sicherheit zu gewinnen,
wird am Ende
beides verlieren.
Benjamin Franklin*

Sicherheit erreichen wir durch ein tragfähiges Netz von Menschen und gezielten Massnahmen und nicht mit Ängstlichkeit und Zurückgezogenheit.

Wahre Kunstwerke begegnen uns in dieser Jahreszeit allerorts in Form von Spinnennetzen. Diese zeigen exemplarisch, wie fragil Netzwerke sein können. Darum müssen wir ein Leben lang daran arbeiten, gute und tragfähige Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, damit sie uns im Alter erhalten bleiben.

Auch der ASV widmet sich stetig der Vernetzung. So heissen wir ganz herzlich unsere neuen Mitglieder, die vaka (Gesundheitsverband

Aargau), Pro Senectute und Innovage Aargau willkommen. Ebenfalls freuen wir uns sehr, dass nun auch Gemeinden im Aargau mit einer Mitgliedschaft und immer wieder Einzelmitglieder unser Engagement in der Alterspolitik unterstützen.

Das ASV Netzwerk greift durch diese Zusammenarbeit und stärkt die Position der älteren Generation im Aargau.

Nun wünsche ich Ihnen einen farbenfrohen Herbst und gute Lektüre!

Esther Egger
Präsidentin ASV

Inhaltsverzeichnis

- 3 | Sicherheit im Alter / Kriminalprävention Kantonspolizei Aargau
- 4 | Der ASV informiert am Themenanlass
- 6 | E-Banking? Ja, sicher!
- 7 | Digitales Erbe
- 8 | Wussten Sie, dass / Betreuungsleistungen und Prämienverbilligung
- 9 | Mehr Autonomie unterwegs
- 10 | Palliative Care
- 12 | Wandertipp und Buchtipps
- 14 | Zu Besuch bei der Autorin und Künstlerin Karin Rüegg
- 16 | Veranstaltungen

Ihre Sicherheit ist uns wichtig

Ihre Mithilfe ist gefragt, mehr denn je. Die von uns hier geschilderten Besonderheiten ereigneten sich allesamt während den letzten Wochen im Kanton Aargau. Als Zielgruppe suchte sich die skrupellose Täterschaft primär die ältere Generation aus. Diese ist dafür bekannt, grossherzig, aufgeschlossen und aufopferungsvoll zu sein. Alleamt charakterliche Eigenschaften, die ausgesprochen generös sind. ANDREA ABDERHALDEN, KAPO AARGAU



Der Täterschaft sind die Wesensmerkmale älterer Menschen bekannt. Sie versucht diese mit Dreistigkeit auszunutzen, bleibt dabei beharrlich in ihrer Umsetzung und kommt oft damit zum Erfolg. Die Dunkelziffer dürfte hoch sein, da sich viele Opfer einem Schamgefühl ausgesetzt sehen und nicht offen darüber sprechen. Wir wollen betroffene Menschen ermuntern, sich auch bereits beim Verdachtsmoment an uns zu wenden.

Die Gegenseite agiert einfallsreich, gewissenlos und gemein.

Unsere Kernbotschaft – Bleiben Sie wachsam!

Die nachfolgend erwähnten Straftaten sind nicht abschliessend aufgeführt.

Taschendiebe, oft in Gruppen unterwegs, schlagen gerne dort zu, wo sich Menschenmassen zusammenfinden. Das Opfer wird aus einem plötzlichen Impuls heraus abgelenkt oder scheinbar arglos angerempelt. In der Folge wird der Verlust von Geld und Schmuck nicht unmittelbar, sondern erst viel später bemerkt. Unbeaufsichtigte Taschen, Koffer und sonstige Gepäckstücke fallen unverzüglich in den Fokus der Täterinnen und Täter.

Moderne Kommunikationstechnologie

Informations- und Kommunikationstechnik, beispielsweise der Computer oder das Mobiltelefon sind ein wahrer Segen und in der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Doch Betrüger nutzen das Internet schamlos aus. Wir gönnen Ihnen persönlich die grosse Liebe, die sich dank einer Dating Plattform ergibt oder die hohe Rendite als Kennwert Ihrer neuen Kapitalanlage.

Bleiben Sie konsequent misstrauisch!

Ziehen Sie möglichst früh wahre Freunde, gute Bekannte oder Ihre Hausbank bei. Nur weil für Sie die Folgerichtigkeit an gemachten Aus-

sagen von der Gegenseite plausibel erscheint, muss es für Ihren Kollegen- und Verwandtenkreis nicht schlüssig sein.

Keine grossen Bargeldmengen

Das Mitführen hoher Bargeldmengen und das Tragen von sichtbarem Schmuck im Alltag fordern die Gaunerin und den Gauner heraus. Beim Beziehen von Notengeld am Bankomaten oder beim Bezahlen mit der Bankkarte darf der PIN-Code für Dritte nicht einsehbar sein. Wir appellieren, Ihren sechsstelligen PIN-Code im Gedächtnis zu behalten.

Zurückhaltung bei persönlichen Informationen

Geben Sie gegenüber Drittpersonen weder im Telefongespräch, noch an der Haustüre private Informationen preis. Selbst wenn sich die Person als Amtsperson ausgibt. Solche Erkundigungen erfolgen niemals durch die Polizei.

Wir helfen gerne

Wünschen Sie objektive und neutrale Hilfestellungen zum Einbruchschutz, so wenden Sie sich ungeniert an uns. Mit unserer Sicherheitsberatung vor Ort begutachten wir Ihr Eigenheim oder Ihre Wohnung und geben Ihnen Tipps, wie Sie den Sicherheitsstandard erhöhen können. Damit unterstützen Sie uns, den langjährigen Trend der sinkenden Einbruchszahlen im Kanton Aargau fortzuführen.

Und zu guter Letzt: Weiterführende Informationen geben wir Ihnen live und in Farbe bei einer unserer Präsentationen. Wir sind ständig für Ihre Sicherheit unterwegs und freuen uns, wenn wir für Sie eine solche Veranstaltung planen dürfen.

Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren: Kriminalprävention Kapo AG, 062 835 80 90 oder beratungsstelle@kapoag.ch.

Der ASV informiert

Sicherheit im Alter ein Thema, welches Seniorinnen und Senioren beschäftigt. Sei dies im öffentlichen Verkehr, beim Erhalt der eigenen Gesundheit, im digitalen Austausch mit Banken und auf jeden Fall in unseren eigenen vier Wänden. Prävention zur Verhütung von kriminellen Machenschaften ist dabei zentral. ESTHER EGGER

Grund genug für den ASV, dem Thema Sicherheit seinen zweiten Themenanlass zu widmen. Der grosse Publikumsaufmarsch bestätigt die Wichtigkeit und das Interesse an dieser Thematik.

Nachlassplanung

Raphaela Müller, Fachspezialistin Nachlassplanung Aargauische Kantonalbank (AKB) erläuterte die Eckpfeiler der Nachlassplanung und worauf dabei geachtet werden muss. Mit dem Vorsorgeauftrag erhalten handlungsfähige Personen die Möglichkeit, für den Fall der Urteilsunfähigkeit eine Vertretungsperson zu bezeichnen. Dieser gilt für die Personensorge, die Vermögenssorge und die damit verbundene Vertretung im Rechtsverkehr. Das digitale Tool der AKB hilft Ihnen unkompliziert weiter.

Frau Müller riet zudem zu einer Patientenverfügung, damit die Selbstbestimmung auch in Bezug auf medizinische Massnahmen wahrgenommen werden kann.

Wichtig bei der Nachlassplanung ist, dass Sie sich überlegen, ob die gesetzliche Lösung für Sie stimmt und ob Sie Ihr Testament oder Ihren Vertrag überprüfen lassen möchten. Stellen Sie sicher, dass Ihre Nachlassplanung als Ganzes frühzeitig schriftlich geregelt wird, und die strengen Formerfordernisse bei der Erstellung solcher Urkunden eingehalten werden. Wertvoll ist immer, auch die Angehörigen miteinzubeziehen.

Neues Erbrecht

Das Neue Erbrecht gilt ab 1. Januar 2023. Raphaella Müller zeigt auf, welche Veränderungen

Ausblick: Revision des Erbrechts

Inkrafttreten per 1. Januar 2023

<ul style="list-style-type: none">▪ Reduktion der Pflichtteile▪ Nachkommen neu ½ des gesetzlichen Erbteils▪ Pflichtteil der Eltern fällt ganz weg▪ Pflichtteil des Ehegatten im hängigen Scheidungsverfahren fällt weg	<ul style="list-style-type: none">▪ Ehegattenbegünstigung▪ Nutzniessungslösung neu Erhöhung der verfügbaren Quote auf ½ des Nachlasses▪ Hinzurechnung der überhäufigen Vorschlagszuweisung bei nichtgemeinsamen Nachkommen	<ul style="list-style-type: none">▪ Säule 3a▪ Einheitliche Regelung, direkter Anspruch der Begünstigten▪ Säule 3a fällt somit nicht mehr in den Nachlass, unterliegt aber der Herabsetzung (Pflichtteilsverletzung)	<ul style="list-style-type: none">▪ Weiteres▪ Schenkungsverbot beim Abschluss von Erbverträgen▪ Fixierung der Herabsetzungsreihenfolge bei Pflichtteilsverletzungen
--	--	--	--

gen das neue Erbrecht beinhaltet und was dies konkret für den oder die verbleibenden Ehepartner und weitere Erben bedeutet. Sie empfahl, auch bestehende Verträge auf ihre Kompatibilität mit dem neuen Recht zu prüfen.

E-Banking? Ja, sicher!

Dominik Puck, Leiter Kundenberatungszentrum AKB versichert, dass dies durch das Einhalten von gewissen Grundlagen stimmt und auch die AKB viel für diese Sicherheit tut. Angst sei nicht nötig und auch kein guter Begleiter. Vielmehr sei Respekt angebracht.

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 6 nachfolgend.

Diese Referate finden Sie auf www.asv-ag.ch

Seniorinnen und Senioren als Opfer

Mir passiert das sicher nie, haben wohl etliche der Teilnehmenden bei den von Marco Dössegger in humorvoller Art vorgetragenen Fallbeispielen gedacht. Umso grösser war die Betroffenheit angesichts der Menge an Fällen und der horrenden Summen an betrügerisch erworbenem Geld.

Prävention hilft

Zahlreiche Einzelbeispiele aus dem Kanton Aargau, zeigten auf, wie gut geschult die jeweilige Täterschaft ist. Es gilt also kritisch und achtsam zu bleiben.

Folgende Schwerpunkte wurden angesprochen:

- Investitionsbetrug
- Einbruch
- Romance scam (Liebesbetrug)
- falsche Polizisten usw.

Mehr Informationen Seite 3 hievord und präventive Tipps unter www.skppsc.ch.

Und wichtig, wählen Sie bei Unsicherheit immer Nr. 117.

Dank an die Partner

Besten Dank an die AKB für die Unterstützung dieses Anlasses und der Referentin und den Referenten für die spannenden Ausführungen.



*Comic: KAPO AG, Wm mbV
Bernhard Graser*



E-Banking? Ja, sicher!

Wer die Grundregeln im Umgang mit e-Banking beachtet, bewegt sich auf sicheren Pfaden. Auch die AKB unternimmt höchste Anstrengungen, um die gültigen Sicherheitsstandards zu übertreffen. Das kommt an. Seit zwei Jahren verzeichnet die Aargauische Kantonalbank auch in der Altersklasse der über 50-Jährigen einen signifikanten Anstieg der Nutzerzahlen. Wie läuft das bei Ihnen?

Banking war noch nie einfacher, und dank den modernen Möglichkeiten fühlt sich jede Altersklasse im e-Banking der AKB zu Hause. Der grosse Anstieg der Nutzerzahlen in diesem Bereich deutet darauf hin: e-Banking ist sicher eine gute Sache, wobei die Eigenverantwortung dabei eine wichtige Rolle spielt.

Sicherheit geht vor

Wer sich in sein e-Banking-Konto einloggen möchte, muss als zusätzlichen Sicherheitsschritt, neben Benutzernamen und Passwort,

einen weiteren Code eingeben. Für den Erhalt dieses Zusatzcodes bietet die AKB mit pushTAN und photoTAN aktuell zwei Login-Verfahren an. Mit pushTAN wird der Zusatzcode per Mitteilung auf die installierte AKB-App direkt aufs persönliche Mobiltelefon übermittelt. Dieser Code muss bestätigt werden. Ein System, das den Zugriff auf Nach-

richten durch mutmassliche Betrüger verhindert. Bei der zweiten Variante (photoTAN) wird auf dem Computer-Bildschirm ein farbiger Code angezeigt. Diesen Code fotografiert man mit einem Spezialgerät ab. Das Gerät zeigt einen Zusatzcode an, den man manuell im e-Banking-Bereich eintippt. Auch dieses Verfahren erschwert Einflüsse durch Dritte massiv. Das meist kostenpflichtige photoTAN-Gerät ist für Kundinnen und Kunden gedacht, die kein eigenes Smartphone fürs Login-Verfahren nutzen.

Auch wichtig

Ein aktueller Webbrowser ist für Ihren e-Banking-Zugang zwingend. Installieren Sie die

vom Hersteller angebotenen Updates und nutzen Sie nur die aktuelle Browser-Version. Dasselbe gilt fürs Betriebssystem. Wer noch mehr Sicherheit im e-Banking-Zugang möchte, kann im persönlichen e-Banking-Kundenkonto die Sicherheitsstufe erhöhen. Sie definieren, ob bei Zahlungen vermehrt eine Zwei-Faktor-Authentisierung freigegeben werden soll. Auf diese Weise können Zahlungen ins Ausland oder sämtliche Zahlungen nur mit einer zusätzlichen Bestätigung freigegeben werden. Die Zugangsdaten – Benutzername und Passwort – sind äusserst sensible Daten. Wählen Sie ein möglichst komplexes Passwort, das Sie nur für Ihr e-Banking benutzen. Idealerweise wechseln Sie es periodisch.

Leider versuchen Kriminelle immer wieder, mit Telefonanrufen Ängste zu schüren. Eine bekannte Masche ist etwa die Mitteilung, der Computer sei mit Schadsoftware infiziert und man solle daher Benutzernamen und Passwörter sofort bekannt geben, damit weiterer Schaden verhindert werden könne. Geben Sie niemals und unter keinen Umständen (weder am Telefon noch auf anderen Kanälen) Ihre Zugangsdaten bekannt. Keine Bank und auch kein anderes vertrauenswürdigen Unternehmen würde Sie dazu auffordern.

Fest steht: Wer sich an die Grundregeln hält, wird im e-Banking mit Sicherheit kein böses Erwachen erleben. Und noch etwas: Die Hochschule Luzern betreibt – in Zusammenarbeit mit diversen Banken in der Schweiz – eine Website über sicheres e-Banking.

Infos unter ebas.ch sowie akb.ch.

Die Grundregeln im Umgang mit e-Banking auf einen Blick:

- Geräte und Daten schützen
- Sicheres Anmelden
- Konzentriert bleiben (Verlassen Sie z.B. den Computer nicht bei laufenden Sitzungen)
- Sauberes Abmelden (Löschen Sie nach jeder e-Banking-Sitzung den Browserverlauf)
- Mobile Banking-App verwenden

Digitales Erbe

Es gibt in der Schweiz kaum noch Menschen, die das Internet nicht nutzen. Die Angehörigen müssen sich nach dem Tod eines ihnen nahe stehenden Menschen immer öfter auch um dessen digitales Erbe kümmern. Aber es kann sehr schwierig sein, die Daten eines Verstorbenen im Netz aufzuspüren und Zugang zu ihnen zu erhalten. Ohne die nötigen Zugangsdaten lässt sich oft nicht viel ausrichten. Deshalb sollten wir uns schon zu Lebzeiten Gedanken zu unserem digitalen Nachlass machen. EDÖB/ESTHER EGGER

Um mitbestimmen zu können, was mit unseren Daten einmal geschieht, und um unseren Angehörigen die Arbeit bei der digitalen Willensvollstreckung zu erleichtern, sollten wir ein paar grundlegende Dinge bedenken.

Rechtliche Rahmenbedingungen

Gemäss Schweizer Erbrecht wird eine Erbschaft als Ganzes auf die Erben übertragen. Damit wir unser Recht auf informationelle Selbstbestimmung über den Tod hinaus wahrnehmen können, müssen wir in unserem Testament bestimmen, was mit unseren Daten geschehen soll bzw. wer sich um welche Daten in welcher Form kümmern soll.

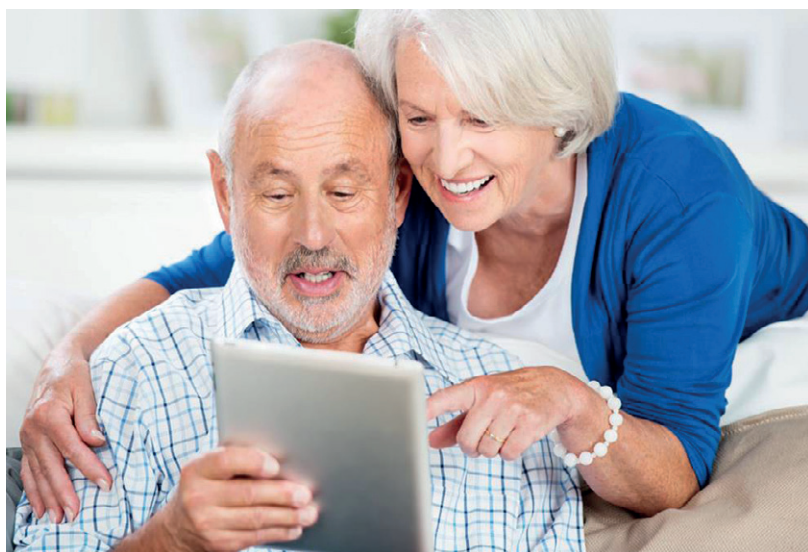
Tipps für Betroffene

- Machen Sie sich frühzeitig Gedanken über Ihre digitale Nachlassplanung.
- Behalten Sie stets den Überblick über Ihre Internetaktivitäten und löschen Sie Benutzerkonti, die Sie schon seit längerem nicht mehr brauchen.

- Erstellen sie eine Liste all Ihrer Benutzerkonti samt Zugangsdaten und bewahren Sie sie an einem sicheren Ort auf.
- Informieren Sie rechtzeitig eine Person Ihres Vertrauens darüber oder beauftragen Sie einen digitalen Vererbungsdienst.
- Verfassen Sie eine formgültige (handschriftliche oder öffentlich beurkundete) letztwillige Verfügung oder einen entsprechenden Passus in einem öffentlich beurkundeten Testament.
- Informieren Sie sich bei den von Ihnen genutzten Internetdiensten darüber, welche Möglichkeiten zur digitalen Nachlassplanung diese bieten.

Tipps für Angehörige

- Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Onlineaktivitäten der verstorbenen Person (Gibt es eine Vertrauensperson als digitale Willensvollstreckerin und eine Liste mit allen Benutzerkonti?).
- Wenn nicht, verschaffen Sie sich Zugang zum E-Mail-Konto (Die meisten E-Mail-Anbieter gewähren nach Vorlegen des Todes- und Erbscheins Zugriff aufs Konto).
- Suchen Sie nach kostenpflichtigen Abonnements und Verträgen mit (Online-) Dienstleistern, um diese auf den nächstmöglichen Termin zu kündigen.
- Löschen Sie Benutzerkonti bei Online-Versandhäusern und übrigen Diensten.
- Suchen Sie nach sozialen Netzwerken und Apps, bei denen die verstorbene Person angemeldet ist. Wenn der Verstorbene nicht vorgesorgt hat, werden die Handlungsmöglichkeiten der Hinterbliebenen von den unterschiedlichen Regelungen der verschiedenen Dienste eingeschränkt.



Eidg. Datenschutz- und Öffentlichkeitsbeauftragter (EDÖB),
Digitales Erbe (admin.ch)

Wussten Sie, dass

Finanzielle Unterstützung für Betreuungsleistungen

Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen, welche eine AHV-Altersrente erhalten, können für selbstbestimmtes Wohnen zu Hause einen Unterstützungsbeitrag für Betreuung beantragen, wenn diese infolge Alter, Invalidität, Unfall oder Krankheit notwendig ist. SVA Aargau/ ESTHER EGGER

Begleitetes oder betreutes Wohnen

Die Kosten für begleitetes oder betreutes Wohnen zu Hause werden mit höchstens 25 Franken pro Stunde und 4800 Franken pro Jahr vergütet, wenn die Begleitung oder Betreuung durch eine geeignete Einrichtung erbracht wird und die Notwendigkeit im Einzelfall ärztlich bescheinigt ist.

Selbstbestimmtes Wohnen zu Hause

Für ein selbstbestimmtes Wohnen zu Hause von betreuungsbedürftigen Personen wird ein monatlicher Pauschalbetrag von 300 Franken gewährt, sofern

- a) die Notwendigkeit der Betreuung ärztlich bescheinigt ist und
- b) die Betreuung durch eine vom Kanton anerkannte Organisation oder Fachperson erfolgt.

Pflege und Betreuung durch Familienangehörige

Kosten für durch Familienangehörige erbrachte Pflege und Betreuung zu Hause wohnender Bezügerinnen und Bezüger einer Hilflosenentschädigung für schwere oder mittelschwere Hilflosigkeit können vergütet werden, wenn die betreffenden Familienangehörigen:

- nicht in der EL-Berechnung eingeschlossen sind,
- durch die Pflege und Betreuung nachweisbar einen länger dauernden und wesentlichen Erwerbsausfall erleiden und
- das ordentliche AHV-Alter noch nicht erreicht haben.

Mehr unter: www.sva-ag.ch/kosten

Prämienverbilligung 2023

Hat sich Ihre finanzielle Situation zu Ihren Ungunsten verändert, können Sie eine Prämienverbilligung beantragen. Der Kanton Aargau gewährt Einwohnerinnen und Einwohnern in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen Verbilligungsbeiträge für die obligatorische Krankenpflegeversicherung.

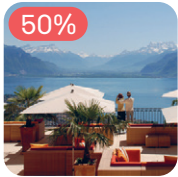
Wie geht man vor?

Das ganze Verfahren läuft online ab. Die Sozialversicherung Aargau (SVA) schickt potenziell anspruchsberechtigten Personen einen Anmeldecode für die Internetanmeldung. Die Prämienverbilligung muss jährlich neu angemeldet werden.

Personen mit einer definitiven Steuerveranlagung des Kantons Aargau aus dem Jahr 2020

und einem möglichen Anspruch auf Prämienverbilligung erhalten automatisch einen Code. Ab Oktober 2022 können Sie diesen direkt unter www.sva-ag.ch/pv-online bestellen. Wenn Sie keinen Internetzugang haben hilft Ihnen die SVA oder Ihre Gemeinde weiter.

Mehr Informationen zu Betreuungsleistungen und Prämienverbilligung bei der SVA Aargau: Beratungen vor Ort | Bahnhofplatz3C | 5001 Aarau | T 062 836 81



★★★★★
Le Mirador Resort & Spa
 Mont-Pèlerin
 Preis/Nacht ab:
~~590.00 CHF~~
295.00 CHF

- Junior Suite Prestige
- Frühstück inkludiert



★★★★★
Walliserhof Grand-Hotel & Spa
 Saas-Fee
 Preis/Nacht ab:
~~490.00 CHF~~
245.00 CHF

- Doppelzimmer Deluxe
- Frühstück inkludiert



★★★★
Hotel Seeburg
 Luzern
 Preis/Nacht ab:
~~308.00 CHF~~
154.00 CHF

- Doppelzimmer mit Seeblick
- Frühstück nicht inkludiert



★★★★
Hotel de la Paix
 Lugano
 Preis/Nacht ab:
~~269.10 CHF~~
188.30 CHF

- Doppelzimmer mit Balkon
- Frühstück inkludiert

*Preise exklusiv für Hotelcard-Mitglieder.
 Alle Preise / Verfügbarkeiten auf
www.hotelcard.ch

Mehr Hotel für weniger Geld

Die Hotelcard ist Ihre schlaue Mitgliedschaft mit der Sie jederzeit und so oft Sie möchten über 500 Hotels mit bis zu 50% Rabatt buchen können.

Ihre Vorteile

Die Hotelcard ist nach der ersten Buchung meistens bereits wieder eingesparrt.

Grossartige Auswahl: vom gemütlichen Alpenchalet bis zum 5-Sterne-Palast in der Stadt.

Pro Zimmer wird nur eine Karte benötigt.

Hotelcard einmal bestellen und ein Jahr lang beliebig oft profitieren.



Online bestellen
 Besuchen Sie
hotelcard.com/asv-79
 oder scannen Sie den Code

Telefonisch bestellen
 +41 (0) 800 083 083
 [Gratis]

*Mitgliedschaft erneuert sich nach Ablauf automatisch für 99 Franken/Jahr. Kündigung jederzeit bis 14 Tage vor Ablauf möglich. Angebot gültig bis 30. November 2022 für Hotelcard-Neukunden.

Jahresmitgliedschaft für **99 79 CHF**

Mehr Autonomie unterwegs

Die OK:GO-Initiative ist ein Projekt für und mit dem Schweizer Tourismus. Die Initiative hat das Ziel, dass **Zugänglichkeitsinformationen von allen touristischen Angeboten in der Schweiz online abrufbar sind**. Zvg OK:GO

Details kennen

OK:GO erleichtert die Reiseplanung für Menschen mit Behinderungen, Seniorinnen und Senioren, Familien mit Kleinkindern und viele andere.

Das Verzascatal erkunden, die Reben am Genfersee bestaunen oder die Altstadt von Basel erleben. Insbesondere für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ist Reisen mit viel Vorbereitung verbunden. Doch oftmals fehlen die nötigen Informationen für die Planung.

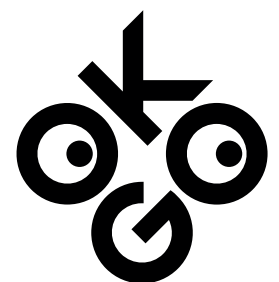
Das OK:GO Emblem

Wenn Sie einen Ausflug planen, suchen Sie nach dem OK:GO Emblem auf der Website eines Anbieters, um sich Informationen zur Zugänglichkeit von touristischen Angeboten auf einen Klick anzeigen zu lassen. Das OK:GO Emblem bedeutet, dass der Leistungsträger die Zugänglichkeiten erfasst und veröffentlicht hat.

Wichtig dabei

Die Informationen sind objektiv und enthalten keine subjektiven Bewertungen. So kann jede und jeder Reisende entscheiden, ob ein Angebot für sie oder für ihn zugänglich ist.

Diese Kriterien wurden in Zusammenarbeit mit Behindertenorganisationen wie Pro Infirmis entwickelt.



Die Initiative OK:GO wurde 2019 vom Förderverein Barrierefreie Schweiz initiiert und wird vom Eidgenössischen Büro für Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen EBGB sowie durch Innotour vom SECO unterstützt.

Weitere Informationen unter www.ok-go.org oder Pro Infirmis <https://www.proinfirmis.ch/ueber-uns/digitale-zugaenglichkeitsdaten.html>

Erklärvideo: <https://ok-go.org/>

Palliative Care – Fortschritte, auch im Aargau?

Palliative Care geht uns alle an, als mögliche Betroffene oder Angehörige. Palliative Care hat in den letzten Jahren einen bemerkenswerten Wandel vollzogen – so auch im Kanton Aargau. Vor knapp drei Jahren hat der ASV ein Positionspapier erstellt und die Erwartungen an die Neukonzeption der Palliative Care formuliert. Das Konzept liegt vor und geht nun zum Entscheid über dessen Umsetzung an den Grossen Rat. Haben sich die Erwartungen erfüllt? Wir haben dazu ein Interview mit Dr. med. Razvan Popescu geführt. TONI TANNER



ASV: Palliative Care ist mehr als nur die Linderung von Schmerzen. Können Sie uns kurz erklären, was Palliative Care ist?

Dr. R. Popescu: Palliative Care ist eine Haltung, die bei Menschen mit ernsthaften Erkrankungen Bedürfnisse abklärt und berücksichtigt, die in unserem technisierten Gesundheitswesen sonst vernachlässigt werden. Früher Beizug von Spezialistinnen und Spezialisten der Palliative Care neben dem gewohnten Betreuungsteam führt zu meist besserer Lebensqualität, weniger Symptomen sowie besserer psychischer Balance für Betroffene und deren Angehörige.

Das tönt sehr vielversprechend. Aber was bedeutet das konkret bezogen auf das Palliative Care-Angebot im Kanton Aargau?

Es macht sich bemerkbar, dass Palliative Care national wie kantonale gefördert wird. Das manifestiert sich in der Gesundheitspolitischen Gesamtplanung (GGpl) des Kantons Aargau, in der Palliative Care ein eigenständiger strategischer Schwerpunkt geworden ist. Seit Ende letzten Jahres liegt das Konzept für eine kantonale Palliative Care vor. Am Konzept haben zentrale Akteure der Palliative Care mitgewirkt, diese ist damit breit abgestützt. Gesundheitsdirektor Jean-Pierre Gallati formuliert im Vorwort des Konzepts als Ziel, allen Einwohnerinnen und Einwohnern des Kantons in palliativen Lebenssituationen, ihren Angehörigen sowie nahestehenden Bezugspersonen einen niederschweligen Zugang zu flächendecken-

den, bedarfsgerechten und qualitativ hochstehenden Angeboten der Palliative Care zu gewährleisten.

Sie haben am Konzept in verschiedenen Arbeitsgruppen mitgearbeitet. Sind Sie mit dem Ergebnis zufrieden?

Ja. Es liegt nun ein strukturiertes Papier vor, welches die Realität in unserem Kanton bestens abbildet, die Bedürfnisse aller Beteiligten aufgenommen hat und die erforderlichen Massnahmen und ihre finanziellen Konsequenzen aufzeigt. Mit Blick auf die demografische Entwicklung ist der Nutzen von Palliative Care für unser Gesundheitswesen und damit für die Betroffenen klar erkannt worden. Zur Sicherung der Qualität in der Palliative Care wurde der Ausbildung der ihr gebührende wichtige Stellenwert eingeräumt. Ich setze grosse Erwartungen in den Grossen Rat, bei welchem aktuell ein Entscheid zu den notwendigen Krediten ansteht.

Sie sind Co-Präsident des Vereins palliative aargau. Was ist das Ziel von palliative aargau?

palliative aargau ist ein Netzwerk von Fachpersonen und Institutionen, welche aufgrund ihrer Überzeugung und Aufgaben Palliative Care in unserem Kanton fördern wollen. Nach aussen am sichtbarsten sind die Aktivitäten unserer Geschäftsstelle. Im Rahmen eines Leistungsauftrages des DGS steht sie als Anlaufstelle für Anliegen aus der Bevölkerung zur Verfügung und pflegt die Öffentlichkeitsarbeit. Wir organisieren Fachveranstaltungen, bieten Kurse für

die Weiterbildung von Ärztinnen und Ärzten an und verwalten die kantonalen Beiträge für Weiterbildung von Fachpersonen und Freiwilligen.

Wie gehen Sie als Onkologe mit den Schicksalen ihrer Patientinnen und Patienten um?

Es war mir sehr wichtig, dass wir früh multiprofessionell abgestützte spezialisierte Palliative Care-Kompetenzen haben. Vor 14 Jahren entstand das Tumor Zentrum Aarau und die erste spezialisierte Palliative Care-Sprechstunde, auch für nicht onkologische Patientinnen und Patienten. Die Hirsländenklinik hatte damals schon die ersten spezialisierten Palliative Care-Betten im Kanton. Über all diese Jahre erhielten Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige eine hervorragende Unterstützung durch unsere Teams.

Was raten Sie uns Seniorinnen und Senioren aus Sicht der Palliative Care?

Wer das Leben bis zum Tod aktiv und selbstbestimmt gestalten will, setzt sich frühzeitig mit Palliative Care auseinander, bevor sich eine ernsthafte Krankheit bemerkbar macht. Die Patientenverfügung ist ein geeignetes Instru-

ment dazu. Ergänzend dazu empfehle ich das Konzept der vorausschauenden Behandlungsplanung, engl. Advance Care Planning, nach welchem auch gesunde Personen ihre Werte und Wünsche bei einer Behandlung frühzeitig festlegen. Eine solche Vorsorge ist weniger eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben als vielmehr eine Gelegenheit, sich über sich selbst und das, was einem wichtig ist, Gedanken zu machen.

Dr. med. Razvan Popescu ist Co-Leiter Tumor Center Aarau und Leiter Medizinische Onkologie Hirsländenklinik Aarau. Er ist zudem Co-Präsident von palliative aargau

Mehr zu Palliative Care und kantonalen Angeboten unter **www.palliative-aargau.ch**.

Der ASV war mit einem Vertreter ebenfalls an der Erarbeitung des Palliative Care-Konzepts beteiligt. Ein ausführliches **Positionspapier** zu Palliative Care finden Sie auf der Website des ASV.



Wege durch die Wasserwelt an Aare und Rhein

Der Hydrologische Atlas der Schweiz enthält neu einen Führer über die Wasserwelt am Klingnauer Stausee, dessen Leben, Schutz und Nutzung. Grund genug für die heutige Exkursion zur Aussichtsplattform und zum Kraftwerk, an die Aare-Mündung und zum Auengebiet Chly Rhy bis zum Thermalbad in Bad Zurzach.

PETER BIRCHER, WÖFLINSWIL

Aussichtsplattform und Naturschutzzentrum

Wir starten beim Bahnhof Döttingen über die Aare-Brücke auf dem Rundweg zum neuen Naturzentrum und der Aussichtsplattform. Das Zentrum wird von BirdLife seit Mai 2019 betrieben. Im Innenraum gibt es Informationen über den Stausee, seine Fauna und Flora sowie über deren Schutz. Wechselnde Ausstellungen informieren über Feuchtgebiete, Auen, Fliessgewässer und Vögel. Der Aussenbereich wurde naturnah umgestaltet und dient als Feldlabor. Vergessen Sie selbst den Feldstecher nicht, wenn Sie Glück haben, kann sogar der Eisvogel (siehe Foto) entdeckt werden.

Das Kraftwerk

Dieses wurde 1935 in Betrieb genommen. Eine umfassende Sanierung ist angelaufen. Sie verfolgt zwei Ziele: Die Wasserkraftnutzung als nachhaltige Energieproduktion und das Gewässer als Lebensraum sollen nebeneinander existieren können. So wurden auch Auf-

stieghilfen für die Fische geplant. Der Bau des Werks war ursprünglich von Seiten der Wirtschaft und des Naturschutzes umstritten. In der damaligen Wirtschaftskrise war dieser Bau jedoch sehr willkommen und die Naturbegeisterten kamen voll auf Ihre Rechnung, weil der Stausee sich zu einem Vogelbiotop von heute europäischer Bedeutung entwickelte.

Aaremündung bei Koblenz

Die Aare ist hier rund 20% grösser als der Rhein und bringt beim Zusammenfluss rund 27% mehr Wasser. Eine eindruckliche Wasserwelt!

Auengebiet Chly Rhy

Das Zurzacherfeld als die grösste Schwemm-



Der «Hydrologische Atlas der Schweiz» ist ein Gemeinschaftswerk und bietet für ein breites Publikum Exkursionen an. Die handliche Broschüre im Format 10.5 × 14.5 cm übertrifft alles, was ich bisher an Exkursions- oder Wanderführern in den Händen hielt. Er wurde von einem Team ausgewiesener Fachleute erarbeitet, «erstickt» aber nicht in Fachhinweisen, er bringt für alle Interessierten den Themenkreis «Wasser» anschaulich näher. Dieser Führer 9.1 ist für Fr. 12.– erhältlich beim Geographischen Institut der Universität Bern, Hallerstrasse 12, 3012 Bern oder unter www.hydrologischeratlas.ch.

ebene im Aargauer Rheintal wurde längst gebändigt, die Ufer hart verbaut und 1920 der Seitenarm Chli Rhy abgetrennt. Die Rheinaue Rietheim ist eines der für die Auen im Aargau grössten Revitalisierungsprojekte und erstreckt sich über 35 ha. Als «Oekosystem-Ingenieure» gestalten der Biber und der Wasserbüffel die Umgebung mit.

Thermalwasser

Bad Zurzach hat sich stetig entwickelt. Die 3. Fassung für die Therme erfolgte 1979 mit einer Bohrtiefe von 701 m. Die Auslauftemperatur liegt zwischen 38 und 40 Grad C. Das Thermalwasser ist ein Teil des regionalen Fliess-Systems im kristallinen Grundgebirge. Bad Zurzach lädt mit einer idealen Infrastruktur zum Bade ein! Ein guter Abschluss unserer Exkursion.

Die Wanderung in dieser reichen und vielfältigen Wasserwelt führt uns fast ebenerdig über 15 km entlang der beiden grössten Flüsse un-

seres Landes. Etappen sind gut möglich und der ÖV ist an den Bahnhöfen von Bad Zurzach, Koblenz oder Döttingen leicht zugänglich. Die Route kann auch gut mit dem Velo befahren werden.



Unsere Buchtipps

Wasser – Quell allen Lebens...

Peter Bircher

Wasser ist von weltweiter Bedeutung und doch hautnah, täglich erfahrbar in Dorf und Stadt, für Mensch, Tier und Pflanze. Von der aktuellen Wasserversorgung bis zu historischen Begebenheiten vor 110 Jahren.

Mehr dazu: Grundverlag.ch

Als dem Aargau ein Licht aufging

Steven Schneider

Im Jahr 1916 hat der Aargau ein eigenes Elektrizitätswerk gegründet, um die Versorgung mit Elektrizität von Staates wegen zu organisieren und Strom in die Täler und Dörfer zu bringen, um Wirtschaft und Gesellschaft voranzubringen.

Mehr dazu: www.hierundjetzt.ch

Im Gespräch mit Persönlichkeiten

Auf unserer Website werden in lockerem Rhythmus Interviews mit Persönlichkeiten aufgeschaltet.

Lesen Sie mehr zu spannenden Lebensgeschichten unter www.asv-ag.ch unter Aktuell oder im Archiv unter www.asv-ag.ch/magazin/.

Zu Besuch bei

Karin E. Rüegg kommt mir sichern Schritts entgegen – lädt mich ein in die Räume ihrer harmonisch eingerichteten Terrassenwohnung. Ins Auge springen als erstes ihre farbenstarken Bilder. Die vierundachtzigjährige Künstlerin zieht mich mit einer Fülle von Gedanken und klangvollen Gedichten sofort in Bann – eine ungewöhnliche Biografie weitet sich im Laufe des Gesprächs aus. REGINA WIRZ



Aufgewachsen ist Karin Rüegg in Zürich. Ihren grossen Lebenstraum erfüllte sie sich in München, wo sie am Richard-Strauss-Konservatorium eine Gesangsausbildung absolvierte. Am Stadttheater von Klagenfurt verdiente sie sich als Jungsängerin ihre ersten Sporen ab und realisierte nach fünf Jahren am Theater die Beschränktheit ihrer beruflichen Möglichkeiten. Darum liess sie sich mit 30 Jahren am Seminar Wettingen zur Primarlehrerin ausbilden und war in der Folge eine glückliche, vielseitige Lehrerin.

Wie kam es, dass Sie in zwei Sparten der Kunst erfolgreich sind?

Vielleicht, weil ich mich ursprünglich nirgends zu Hause fühlte – ich lebte in einer eigenen Welt, in der Musik und die bildende Kunst das Sagen hatten. Als Lehrerin war es für mich wichtig, den Kindern Lebenskompetenzen und einen achtungsvollen Umgang mit andern zu vermitteln. Ich strafte nie, suchte im Konfliktfall das Gespräch auf Augenhöhe. Die Kinder sollten auch an meiner Liebe zur Kunst teilhaben, einer Kunst als Ermutigung zum Selbstaussdruck und zur Selbstfindung, als Befreiung zur Freude. So entstanden Gedichte auch für «meine Kinder», die im Gedichtband «Mut ist gut» zusammen mit wundervollen Bildern – gemalt von «meinen Kindern» – eine Symbiose bilden.

Nach 50 war der Satz eines Malers, den ich bei einem Aufenthalt in Kalifornien kennenlernte, die Initialzündung für die berufsbegleitende Ausbildung in Malerei in Zürich.

«Es gibt einen Platz in der Hölle für Malerinnen, die ihren Auftrag nicht erfüllt haben». Bald schon konnte ich meine Bilder mit Erfolg ausstellen. Meine Werke sind weit verstreut. Sie hängen auch an den Wänden meiner ehemaligen Schülerinnen und Schüler, meine Bücher stehen auf ihren Regalen.

Was hat Sie in Ihrem Leben geprägt?

Ich ging schon mit drei Jahren in die Sonntagschule. Dort sangen wir von einem Gott der Liebe und ich hörte von einem Gott, der mich bei meinem Namen gerufen hatte, dem ich gehörte – das war tragend für mich. Doch früh schon spürte ich, dass ich mich zu Mädchen hingezogen fühlte. Für meinen Zustand gab es weder Wörter noch Vorbilder. Ich versank in einem tiefen Loch, wechselte mit 18 Jahren meinen Namen. Ich fühlte mich auch namenlos allein. Mit 40 Jahren während einer Weiterbildung lernte ich Eva – nun seit über 40 Jahren meine Lebenspartnerin – kennen. Alte Wunden konnten heilen. Ohne Eva wäre ich nicht die, die ich bin.

«Das Leben hat mich lachen gelehrt! ... und einfühlsam gemacht für Menschen, denen es schlechter geht als mir.»

Niemals gebe ich auf den geheimen Ort wo mir Flügelträume wachsen

da wo alle Zweifel sich niederlassen im Augenblick

da wo Wunder Wahrheit werden

Karin E. Rüegg, wohnhaft in Oberrohrdorf, geboren 1938 in Zürich, Ausbildung zur Sängerin, 1969 Ausbildung zur Lehrerin in Wettingen, 1971 bis 2000 Lehrerin in Niederrohrdorf, ab 1990 berufsbegleitend Ausbildung in Malerei, div. Förderpreise in Gesang und Lyrik.

Details zur Biografie und zu den Werken: www.kunst@karin-ruegg.ch

Gedichtbände entstehen seit 2014 im Eigenverlag.

Viele Ihrer Gedichte sprechen Liebe und Spiritualität an? Wie steht es mit Profanem wie z.B. der Politik?

Das Private ist auch Politik. Ich setze mich mit meiner Partnerin für die gleichgeschlechtliche Partnerschaft und Ehe ein. Wir haben uns als Paar für ein Buchprojekt von Corinne Rufli zur Verfügung gestellt. Im Buch «Seit dieser Nacht war ich wie verzaubert» blicken elf Frauen über siebzig auf ihr Leben zurück. Sie erzählen, wie sie ihre Beziehungen in der bürgerlichen Enge der 1940er- bis 1960er-Jahre gestalteten. Vor Corona waren wir als Paar auch an Lesungen dabei und haben uns den Diskussionen gestellt.

Was ist Ihr Lebensmotto?

Diese Frage ist zentral. Alles was ich bin und erfahren habe, sehe ich als «Kapital», das mir das Leben zur Verfügung stellt. Ich wollte immer und will daraus das Beste machen – auch im Blick auf das Ende hin. Meine Partnerin und ich, wir müssen beide mit der Diagnose einer unheilbaren Krankheit leben. Wir wollen unseren Einschränkungen jedoch so wenig Platz wie möglich einräumen. Ich glaube an die Liebe. Hass tötet – Liebe heilt. Ich vertraue dem, was ist – plane wenig – ich lebe, ich bin da.

Dieser Satz könnte missverstanden werden, Sie leben wohl kaum in den Tag hinein?

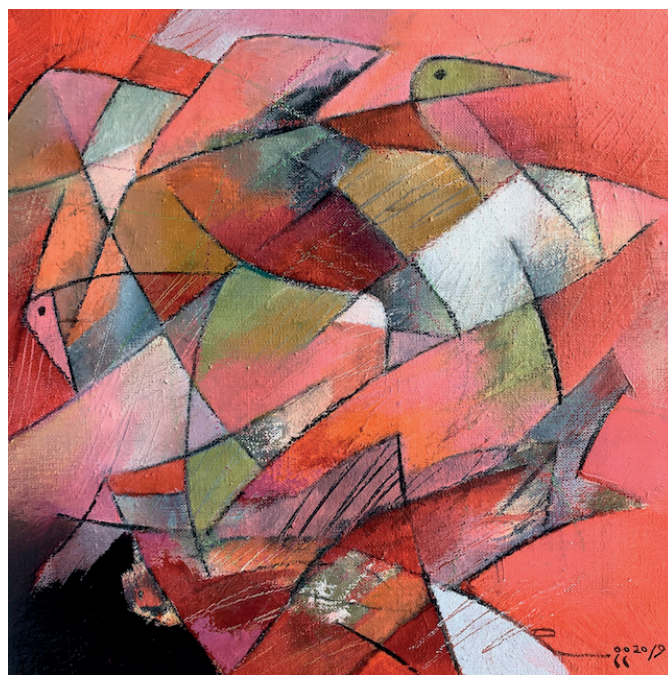
Richtig, der Tag hat seinen Rhythmus. Nach einem Achtsamkeitsritual beginnt der Morgen nachdenklich beim Schreiben. Ich teile meine Gedanken mit Eva oder via Mail auch im Freundeskreis. Die Gedichte sind ein Konzentrat aus Gefühlen, Bildern, Klang und Rhythmus – einer Aussage mit Relevanz. Später am Tag kommt das Malen. Es ist ein Prozess aus dem Bauch heraus und meine Hand schwingt den Pinsel.

Was haben Sie noch vor – was liegt Ihnen am Herzen?

Ich bin am Zusammenstellen meines achten Gedichtbands, der auch wieder mit meinen Bildern illustriert wird. Dabei darf ich erneut auf die Hilfe meiner Partnerin und von Freunden zählen. Und über meinen Tod hinaus... es wäre für mich eine sehr grosse Freude, wenn mein erster vergriffener Gedichtband «Mut ist gut» (für Kinder zwischen 5 und 95) als Vermächtnis im Aargauer Lehrmittelverlag aufgenommen würde.

Vielen Dank Karin Rüegg, dass Sie unsere Leserschaft an Ihrem Leben und Ihren Flügeln, die Sie tragen, teilhaben lassen.

*Noch haben meine
Träume Flügel
wäre da nicht
der Kiesel in meinem
Schuh*



Veranstaltungen

Tag der älteren Menschen

Samstag, 1. Oktober 2022, 8.30 – 12.00 Uhr
Kultur- und Kongresszentrum Aarau
Anmeldungen: www.ag.ch

Weiterbildungen für Seniorenorganisationen und Interessierte

Modul 5 / Montag, 17. Oktober 2022, 9 – 12 Uhr, Grossratssaal Aarau
Gesundheitswesen und Langzeitversorgung / Pfeiler der Alterspolitik
Anmeldungen: www.asv-ag.ch/weiterbildungen

Module 2023 / März und September (Details folgen)

Mitgliederversammlung ASV 2023: Donnerstag, 27. April 2023 (Ort noch offen)

Mitglieder ASV

Gönnerverein Altersbetreuung, Holziken
Seniorenrat Region Baden (SRRB)
Seniorenrat Stadt Brugg (SRB)
Verein pensionierter Angestellter ABB (VpA ABB)
Vereinigung Pensionierter ABB (VP ABB)
vaka (Gesundheitsverband Aargau), Pro Senectute, Innovage Aargau, Stadt Baden, Gemeinden Rottenschwil, Strengelbach, Unterentfelden, Untersiggenthal, Veltheim, Wettingen, Seniorenrat Gipf-Oberfrick, Fachstelle Alter Zofingen, Seniorenorganisation Zufikon sowie rund 70 Einzel- und Paarmitglieder

Sind Sie auch interessiert?

Wir freuen uns: www.asv-ag.ch/Mitglieder/

Impressum

ASV Fokus 60+ Offizielles Publikationsorgan des ASV

Erscheinung vierteljährlich

Nächste Nummer anfangs Dezember 2022

Redaktionsschluss 2. November 2022

Auflage 2 400

Herausgeber Aargauischer Seniorenverband, Tobelstrasse 8, 5416 Kirchdorf

Redaktion ASV, esther.egger@asv-ag.ch

Adressmutationen regina.wirz@asv-ag.ch

Fotos Claudine Egger (Titelfoto), palliative aargau, Konrad Schneider, René Rupf, Regina Wirz

Gestaltung und Druck gndruck AG, Bachenbülach

Papierqualität Mix FSC-zertifiziertes Papier



Vorausschauend. Politisch aktiv. Wirksam.

www.asv-ag.ch

Falls Sie den ASV Fokus 60+ in Zukunft nur noch digital wünschen, melden Sie dies an regina.wirz@asv-ag.ch