

## Betreut in der Gemeinde

### Älter werden im Fricktal

**Die meisten Menschen möchten auch im höheren Alter zu Hause wohnen. Für dieses Bedürfnis setzen sich ab dem 1. Januar 2025 zehn Gemeinden des Oberen Fricktals, inklusive Sisseln, gemeinsam ein. Sie beteiligen sich am Projekt «Betreut in der Gemeinde», das hilfreiche Angebote für ältere Menschen und Angehörige koordiniert und leichter zugänglich macht.**

Für ältere Menschen bestehen in der Region viele gute Angebote, die das selbstbestimmte Leben im Alter unterstützen können. Damit es allen Menschen gelingt, das geeignete Angebot zu finden, initiierte der Verein für Altersbetreuung im Oberen Fricktal (VAOF) das Projekt «Betreut in der Gemeinde». Es bündelt und vernetzt die professionellen und freiwilligen Dienstleistungen der Altersarbeit, die in den beteiligten Gemeinden verfügbar sind. Die Angebote erscheinen auf der digitalen Plattform «Älterwerden im Fricktal», gegliedert in Kategorien wie beispielsweise Entlastung/Betreuung/Begleitung, Alltagsbewältigung, Angehörige, Gemeinschaft/Geselligkeit, kritische Lebenssituationen. Ältere Menschen und Angehörige erhalten rasch gewünschte Informationen: Über einen Pfad mit bedürfnisorientierten Fragen gelangen sie zu passenden, wohnortnahen Dienstleistungen. Wer nicht digital unterwegs ist, erhält persönliche Beratungen.

#### Vernetzte Angebote in zehn Gemeinden

Seit Jahresbeginn sind es zehn Gemeinden, deren Einwohnerinnen und Einwohner von der erleichterten Angebotssuche profitieren: Densbüren, Frick, Gipf-Oberfrick, Herznach-Ueken Laufenburg, Oberhof, Oeschgen, Schwaderloch, Sisseln, Wölflinswil. Diese Gemeinden mit

insgesamt rund 25000 Einwohnerinnen beteiligen sich finanziell am Projekt. Der Einbezug weiterer Gemeinden ist in Prüfung, mit der Vision einer flächendeckenden, koordinierten Versorgungskette für die Region Oberes Fricktal.

Warum sind Gemeinden motiviert, am Projekt «Betreut in der Gemeinde» teilzunehmen? Heinz Herzog, Vizeammann von Oberhof, sagt: «Das komplexe Thema des Älterwerdens im Fricktal ist eine Herausforderung für die Zukunft. In den Gemeinden Oberhof und Wölflinswil dürfen wir unter anderem auf eine starke Nachbarschaftshilfe zählen, doch sie könnte an Grenzen der Auslastung gelangen. Das Projekt leistet den wertvollen Dienst, die Angebote zusammenzuführen und zu koordinieren, womit das Betreuungs- und Gesundheitssystem langfristig entlastet wird.» Gunthard Niederbäumler, Vizeammann von Frick, ergänzt: «Eine regionale Zusammenarbeit ist für mich zwingend, um den politischen Auftrag der Gesundheitsversorgung zu erfüllen. Das Projekt schafft hierfür wichtige Grundlagen, indem es Informationen evaluiert, Angebotslücken aufzeigt und eine Anlaufstelle für die Bevölkerung bildet.»

Am Seniorenanlass im September 2024 präsentierten Barbara Steiger und Isabel Pfister den Sissler Senioren das Projekt «Betreut in der Gemeinde» und die zugehörige online Plattform. Das Interesse war gross und die Mehrheit fand es völlig in Ordnung, dass Angebote digital – also via Internet – angeboten werden. Es sollte ausprobiert werden. So entschloss sich der Gemeinderat Sisseln, dem Projekt ab dem 1.1.2025 beizutreten.

Sehr interessant ist der **Angebotsfinder** für ältere Menschen oder Angehörige (<https://www.aelterwerden->



fricktal.ch/angebote/check) siehe QR-Code. Durch die Beantwortung von Fragen über Betreuungsbedarf, soziale Kontakte oder Ernährung, werden passende Angebote vorgeschlagen.

Daneben bietet die Webseite (<https://www.aelterwerden-fricktal.ch>) einen Überblick über alle Angebote, die nach Gemeinde und Thema gefiltert werden können. Unter «Wissen» gibt es etliche Reportagen zum Thema Alter, sei es freiwilliges Engagement oder auch Ergänzungsleistungen.



#### Haben Sie Fragen rund ums Alter?

Gerne beraten wir Sie telefonisch, bei einem persönlichen Beratungsgespräch oder bei einem Hausbesuch. Das Angebot richtet sich an alle Einwohner\*innen der Projektgemeinden sowie deren An- und Zugehörige.

#### Projektteam

Barbara Steiger & Isabel Pfister  
062 865 22 66  
[info@aelterwerden-fricktal.ch](mailto:info@aelterwerden-fricktal.ch)  
[www.aelterwerden-fricktal.ch](http://www.aelterwerden-fricktal.ch)





Wir haben Barbara Steiger einige Fragen gestellt.

**RD «Älterwerden im Fricktal» ist eine neue Beratungsplattform. Wie kam es überhaupt zu der Idee und seit wann seit ihr dabei?**

BS: Der Verein für Altersbetreuung im Oberen Fricktal (VAOF) startete 2023 das Projekt «Betreut in der Gemeinde». Es basiert auf den Erkenntnissen aus einem vorangehenden Pilotprojekt, mit dem der Verein das selbstbestimmte Älterwerden im Fricktal zu fördern begann. Dabei wurde deutlich, dass weniger neue Angebote gebraucht werden, sondern eine bessere Abstimmung und Vermittlung der bestehenden. Das Projekt «Betreut in der Gemeinde» entwickelte die Vision einer umfassenden, aufeinander abgestimmten Versorgungskette für die Region Fricktal. Alle professionellen und privaten Akteurinnen und Akteure der Altersarbeit sollen zusammenarbeiten, um eine sorgende Gemeinschaft zu bilden. Das Ziel ist, dass jeder Mensch im richtigen Moment – individuell abgestimmt auf die jeweiligen Bedürfnisse – Zugang zu den passenden Angeboten erhält. Wir, Barbara Steiger und Isabel Pfister, sind seit dem Frühling 2023 dabei und bilden das Projektteam. Weitere Informationen über uns finden Sie auf unserer Website: [www.aelterwerden-fricktal.ch/projekt](http://www.aelterwerden-fricktal.ch/projekt)

**RD: Bei der Vorstellung der Initiative am Sissler Seniorenanlass im September 24 gab es überraschend positive Rückmeldung zu einer digitalen Plattform. Wie sind eure Erfahrungen, möchten viele Senioren doch noch Papier haben oder ist Internet und Handy mittlerweile gut?**

Diese positive Erfahrung bezüglich der digitalen Form deckt sich mit der unseren. Dennoch ist es uns wichtig, mehrere Kanäle abzudecken um möglichst viele und auch unterschiedliche ältere Menschen zu erreichen. Daher bieten wir nicht nur telefonische Beratung an, sondern sind auch vor Ort aktiv. Wir beraten die Menschen direkt, sei es bei ihnen zu Hause oder an bestehenden Angeboten wie dem Mittagstisch.

**RD: Die Gemeinde Sisseln ist ab 1.1.2025 offiziell dabei. Was habt ihr für Anpassungen für uns gemacht?**

Für Sisseln wurden bereits bestehende Angebote übernommen, und weitere Angebote werden Schritt für Schritt integriert. Dabei sind wir auf den Kontakt mit Anbietern aus dem Dorf angewiesen und dankbar für jede Unterstützung. Zudem haben wir den Kontakt zur Gemeinde hergestellt und die Projektstruktur angepasst, um alles gut auf die lokalen Bedürfnisse abzustimmen. Wenn Dorfbewohner weitere Angebote kennen, können diese gerne auf der Plattform integriert werden. Wir freuen uns über jede Meldung.

**RD: Zum Abschluss: Wenn wir fünf Jahre voraus, also in das Jahr 2030 blicken, was wäre eure Vorstellung einer idealen Weiterentwicklung von «Älterwerden im Fricktal»?**

Wir stellen uns vor, dass alle, die im Bereich der Gesundheit und Pflege arbeiten – wie Hausärzt:innen, Spitäler, Pflegekräfte, Therapeut:innen, Sozialdienste und freiwillige Helfer:innen – eng zusammenarbeiten. Frühzeitige Massnahmen zur Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit sollen aktives Altern ermöglichen. Programme zu Ernährung, Bewegung, geistigem Training und sozialer Teilhabe werden fest zur Unterstützung gehören. Wir denken auch an ein Gesundheitscoaching, das älteren Menschen dabei hilft, Verantwortung für ihren Lebensstil zu übernehmen.

Technologische Hilfsmittel, wie Smart-Home-Lösungen oder Notrufsysteme, könnten im Alltag helfen – wenn gewünscht. Telemedizinische Beratungen würden schnelle Hilfe ermöglichen, ohne dass man lange warten oder weit reisen muss. Ein idealtypisch gutes Finanzierungsmodell sorgt künftig dafür (so unser Wunsch), dass die Ressourcen gerecht und effektiv eingesetzt werden. Die kantonalen Gesundheitsstrategien sind dabei konsequent auf die Bedürfnisse der älteren Menschen abgestimmt sind.