



HEKS AltuM – Alter und Migration

Informieren und diskutieren

- Sind Sie im Ausland geboren und möchten hier alt werden?
- Sind Sie über 55 Jahre alt?
- Haben Sie Fragen zu Wohnen im Alter, Ernährung, Bewegung, Krankenversicherung, AHV, Spitex oder ... ?

Informationsveranstaltung

Das Programm *HEKS AltuM – Alter und Migration Aargau* bietet Informationsveranstaltungen zu folgenden Themen:

- Meine Vorstellungen vom Alter und Altern in der Migration / Meine Biographie / Migrationsgeschichte
- Vorbereitung auf die Pensionierung
- Soziales Netz / Kontakte / Nachbarschaft / Alleinsein
- Gesundheit: Ernährung / Bewegung / Sturzprävention
- Psychische Gesundheit / Depressionen im Alter / Sucht im Alter
- Versicherungen und rechtliche Aspekte (AHV / IV / Pensionskasse, Ergänzungsleistungen)
- Lebens- und Wohnformen im Alter
- Unterstützungsmöglichkeiten im Haushalt oder in der Pflege (Pro Senectute, Entlastungsdienste, Besuchsdienste; Spitex)
- Angebote für SeniorInnen kennen lernen (Freizeitaktivitäten)
- Lebensende (Patientenverfügung / Bestattung)
- Demenz / Alzheimer

Mindestteilnehmerzahl 14 Personen. Die Veranstaltung ist für Teilnehmende **kostenlos**.

Kontakt: Programmleitung HEKS AltuM – Alter und Migration: altum-agso@heks.ch, 062 836 30 26



HILFSWERK DER EVANGELISCHEN KIRCHEN SCHWEIZ

AltuM – Alter und Migration Aargau

Augustin-Keller-Strasse 1 Tel. 062 836 30 26
Postfach altum-agso@heks.ch
5001 Aarau www.heks.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER