

Folgeveranstaltung:

## Mutige und clevere Selbstcourage

mit Jürg Steiner, Sicherheitsausbildner

Donnerstag, 5. November 2009

08.00 – 12.00 Uhr oder 13.30 – 17.30 Uhr

Informationen und Anmeldung bei

der Informationsstelle Alter der Stadt Aarau

### Kontakt

Stadt Aarau

Informationsstelle Alter

Milchgasse 35

5000 Aarau

Telefon: 062 838 26 50

Fax: 062 838 26 90

information.alter@aarau.ch

www.aarau.ch

Die Informationsstelle Alter der Stadt Aarau beantwortet alle Fragen im Zusammenhang mit dem dritten Lebensabschnitt. Sie werden persönlich und kostenlos beraten.

- Aktuelles, umfassendes und bedarfsgerechtes Informations- und Dokumentationsangebot zur lokalen, regionalen und überregionalen Altersversorgung sowie zu allen Alltags- und Lebensthemen im Alter
- Kurzberatungen auf die persönliche Situation und Bedürfnisse bezogen, handlungsanleitend sowie unabhängig
- Triage zu geeigneten Fachstellen

### Erreichbarkeit der Informationsstelle Alter

#### Telefonische Beratung

Montag bis Freitag: 08.00 – 11.30 Uhr, 13.30 – 17.00 Uhr

Donnerstag: 08.00 – 11.30 Uhr, 13.30 – 18.00 Uhr

#### Persönliche Beratung an der Milchgasse 35, Aarau

Montag und Dienstag: 08.00 – 11.00 Uhr

Donnerstag: 13.30 – 18.00 Uhr

Freitag: 13.30 – 16.00 Uhr

Oder nach telefonischer Vereinbarung

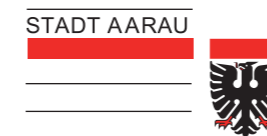
Unterwegs im Alter mit  
der Informationsstelle Alter der Stadt Aarau

## Sicher unterwegs sein

Öffentliche Veranstaltung

Dienstag, 25. August 2009, ab 13.45 Uhr

Kultur & Kongresshaus Aarau / Saal 1



## Sicher unterwegs sein

Das «sichere» Unterwegssein im Leben gestaltet sich für jede und jeden von uns unterschiedlich. Ob und wie wir uns sicher fühlen, hängt von den persönlichen Erfahrungen, den individuellen Gegebenheiten und Bedürfnissen ab. Wir entscheiden jeden Tag, wie wir unser Leben sicher gestalten wollen – oder können.

**Was heisst, sicher unterwegs sein für mich?**

**Was macht meine Sicherheit aus?**

**Was brauche ich für meine Sicherheit?**

**Was kann ich zum persönlichen Sicherheitsgefühl beitragen?**

Diesen und anderen ganz individuellen Fragen begegnen wir gemeinsam und suchen miteinander nach Antworten. Zusammen mit Fachpersonen und im Austausch mit anderen Besucherinnen und Besuchern sollen Unsicherheiten erkannt und Lösungsansätze diskutiert werden.

Clown Rosa lebt mit humorvollen Einlagen vor, dass das Leben ein Spiel ist. Sie sucht und findet in anscheinend auswegslosen Situationen Auswege.

Am Infomarkt können Sie sich zudem über verschiedene Sicherheitsaspekte informieren, rund um:

- Finanzen
- Gesundheit und Prävention
- Hilfsmittel
- Mobilität
- Notrufsysteme
- Vorsorgeregulung
- Wohnen

Wir laden Sie zur gemeinsamen Spurensuche ein und freuen uns auf Sie!

### **Fahrdienst und Begleitung für Menschen mit einer Behinderung**

organisiert die Informationsstelle Alter der Stadt Aarau zusammen mit dem TIXIARGAU. Interessierte können sich bis am 25. August 2009, 12.00 Uhr, bei der Informationsstelle Alter (062 838 26 50) oder beim TIXIARGAU (079 526 71 74) anmelden.

Die Veranstaltung ist gratis, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Programm

- 13.45 **Eröffnung Infomarkt**  
Eine breite Auswahl an Informationsständen erwartet Sie
- 14.20 **Clown Rosa** und ihre unbegrenzten Möglichkeiten,  
Grenzen zu überschreiten
- 14.30 **Begrüssung**  
Beatrice Feusi, Leiterin Informationsstelle Alter  
Michael Ganz, Stadtrat; Ressort Soziales,  
Gesundheit und Alter
- 14.45 **Positive Erfahrungen in unsicheren Situationen**  
Workshop, Moderation Thomas Lempert  
lic. theol., Psychotherapeut, Kunsttherapeut,  
Organisationsberater
- 15.45 **Landschaftskarte Sicherheit**  
Ein- und Überblick in Sicherheitsthemen und -angebote  
Beatrice Feusi, Leiterin Informationsstelle Alter

### **Pause**

- 16.15 **Clown Rosa** und ihre unbegrenzten Möglichkeiten,  
Grenzen zu überschreiten
- 16.25 **Handlungsmöglichkeiten konkret**  
Workshop, Moderation Thomas Lempert
- 17.00 **Clown Rosa** und ihre unbegrenzten Möglichkeiten,  
Grenzen zu überschreiten

### **Schlusspunkt**

- 17.15 **Apéro und Austausch** mit allen Beteiligten

### **Infomarkt**

- 18.15 **Ende der Veranstaltung**