

**Rotkreuz-Fahrdienst –  
mehr als nur Autofahren:**  
Menschen begleiten,  
dazulernen und sich vernetzen.  
Mehr dazu auf Seite 3.

Spendenkonto:  
IBAN CH48 0900 0000 5000 3932 6

## Wenn Hilfe schnell zur Stelle ist

Als der Vater die Kinderbetreuung plötzlich nicht mehr übernehmen konnte, stand Melissa Zrig vor einer riesigen Herausforderung. Innerhalb weniger Tage fand sie jedoch dank der «Kinderbetreuung zu Hause» des Roten Kreuzes Kanton Aargau eine verlässliche Lösung.

Melissa Zrig (41) lebt mit ihren zwei Kindern in einer kleinen Wohnung in Aarau. Der Vater ihres zweiten Kindes, ihres Sohnes, erlitt kurz vor dessen Geburt ein Burn-out mit einer Erschöpfungsdepression. «Für seine Erholung und Genesung hätte er mehr Ruhe gebraucht. In unserer kleinen Dreizimmerwohnung und in unserem Alltag mit Kindern, Haushalt und meinem Beruf war das nicht möglich», erzählt Melissa Zrig. Gemeinsam entschieden sie, dass der Vater in eine eigene Wohnung zieht, und seit zwei Jahren leben sie getrennt.

Als Fachfrau Betreuung bei einer Stiftung für Menschen mit einer Beeinträchtigung beginnt der Arbeitstag von Melissa Zrig jeweils sehr früh. Zu dieser Zeit schlafen die Kinder meist noch und sie können noch nicht allein in die Kita oder zur Schule gehen. Daher kam der Vater jeweils am Morgen vorbei, kümmerte sich um die Kinder und begleitete sie bis in den Hort oder den Kindergarten. Auch an ihren Wochenenddiensten waren die Kinder beim Vater.

### Hilfe kam in nur fünf Tagen

Von einem Tag auf den anderen geriet der ohnehin fragile Alltag jedoch aus dem Gleichgewicht. Vor einem halben Jahr konnte der Vater aus gesundheitlichen Gründen die wichtigen Betreuungseinsätze am Morgen und an den Wochenenden nicht mehr übernehmen. Melissa Zrig stand plötzlich allein da und musste dringend eine Lösung finden. «Eine Freundin empfahl mir die «Kinderbetreuung zu Hause» des Roten Kreuzes Kanton Aargau», er-



Durch die Unterstützung der Betreuerinnen der «Kinderbetreuung zu Hause» des Aargauer Roten Kreuzes erlebt Melissa Zrig eine spürbare Entlastung im Alltag.

zählt sie. «Bereits fünf Tage nach meiner Kontaktaufnahme stand eine Rotkreuz-Betreuerin bei uns zu Hause und unterstützte mich.» Nur wenige Tage später war die Hilfe also da, eine enorme Erleichterung für Melissa Zrig: «Ich war unglaublich dankbar. Die Betreuerinnen brachten viel Ruhe in meinen Alltag und ich konnte wieder mit einem guten Gefühl zur Arbeit gehen.» Seither übernehmen sie den Start in den Tag: Sie wecken die Kinder, helfen beim Frühstück und begleiten sie anschliessend in den Hort oder den Kindergarten.

### Wenn die Kinder krank sind

Die grösste Herausforderung kommt jedoch oft unerwartet – wenn die Kinder oder sie selbst krank werden. «Dann braucht es sofort eine Lösung», sagt Melissa Zrig. Auch in solchen Momenten kann sie auf die Hilfe des Aargauer Roten Kreuzes zählen. «Die Betreuerinnen springen ein, wenn meine Eltern und eine liebe

Nachbarin nicht unterstützen können. Dafür bin ich sehr dankbar.»

### Dankbarkeit und neue Stabilität

«Manchmal wusste ich nicht mehr, ob der Mensch vor mir gesund oder krank war. Krankheit war ständig Teil meines Alltags», erzählt Melissa Zrig nachdenklich. Heute empfindet sie wieder Stabilität. «Die Betreuerinnen sind zuverlässig und bringen Sicherheit in unser Leben. Auch meine Kinder mögen sie sehr. Die Betreuerin ist nicht einfach nur da. Sie hört zu, kümmert sich und schenkt Geborgenheit. Das schätzen die Kinder enorm.»

Dank der Unterstützung des Roten Kreuzes Kanton Aargau hat Melissa Zrig nicht nur Entlastung, sondern auch neue Zuversicht gefunden. Ihre Geschichte zeigt, wie wertvoll schnelle und verlässliche Hilfe im richtigen Moment sein kann – für Eltern, Kinder und das gesamte Familienleben.

## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Plötzlich ist alles anders. Ein Elternteil liegt im Spital, das Kind hat Fieber, die Grosseltern sind verhindert und der Alltag gerät aus dem Takt. In solchen Momenten braucht es nicht nur Mitgefühl, sondern konkrete Hilfe. Genau hier setzt das Angebot «Kinderbetreuung zu Hause» des Aargauer Roten Kreuzes an.

Die Idee ist so einfach wie wirkungsvoll: Geschulte Rotkreuz-Mitarbeiterinnen springen ein, wenn Familien in einer außerordentlichen Situation Unterstützung benötigen. Sie betreuen Kinder im vertrauten Zuhause, kümmern sich liebevoll um deren Bedürfnisse, helfen bei den Hausaufgaben und sorgen für eine stabile Tagesstruktur. Und sie bringen Ruhe in den Alltag – das zeigt der Titelbeitrag mit Melissa Zrig eindrücklich. Was dieses Angebot so besonders macht, sind die Menschlichkeit und die einfühlsame und flexible Unterstützung inmitten des familiären Ausnahmezustands.

Gerade in einer Zeit, in der viele Familien auf ein fragiles Netz aus Betreuungslösungen angewiesen sind, ist ein solches Überbrückungsangebot wertvoll. Die «Kinderbetreuung zu Hause» ist ein Zeichen gesellschaftlicher Solidarität. Sie erinnert uns daran, dass Fürsorge nicht aufhört, wenn es schwierig wird.



Beatrice Seelhofer  
Leiterin Entlastungsdienste  
und Vorsorge

### Diese Themen erwarten Sie in dieser Ausgabe:

- Wenn Hilfe schnell zur Stelle ist S. 1
- Der letzte Wille in guten Händen S. 2
- Fahrdienst-Einsatz:  
fahren, lernen, vernetzen S. 3
- Agenda/Rätsel S. 4

### Kinderbetreuung zu Hause

Die Kinderbetreuung zu Hause ist ein Betreuungsangebot für Eltern, die sich aufgrund eines Betreuungsgpasses oder einer Notsituation vorübergehend nicht um ihre Kinder kümmern können. Die Betreuung findet im gewohnten Umfeld der Kinder statt.

Brauchen auch Sie Unterstützung? Dann melden Sie sich unter 062 544 03 03 oder entlastungsdienst@srk-aargau.ch.

Weitere Informationen: [srk-aargau.ch/kinderbetreuung](http://srk-aargau.ch/kinderbetreuung)

**Das Rote Kreuz Kanton Aargau ist ZEWO-zertifiziert.**

**Das Gütesiegel steht für:**

- zweckbestimmten, wirtschaftlichen und wirksamen Einsatz Ihrer Spende
- transparente Information und aussagekräftige Rechnungslegung
- unabhängige und zweckmässige Kontrollstrukturen
- aufrichtige Kommunikation und faire Mittelbeschaffung



## Interview mit Willensvollstreater

# Der letzte Wille in guten Händen

Ein Willensvollstreater sorgt dafür, dass der letzte Wille eines Menschen rechtlich korrekt, geordnet und im Sinne des Erblassers oder der Erblasserin umgesetzt wird – von der Verwaltung des Nachlasses bis zur Verteilung des Erbes. Welche Fehler beim Erstellen eines Testaments häufig passieren und worauf Erblasserinnen und Erblasser besonders achten sollten, erklärt Dr. iur. Benno Studer im Interview.

**Zum Einstieg eine persönliche Frage:**  
Gab es in Ihrer Laufbahn als Willensvollstreater ein Erlebnis, das Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

Ein prägendes, bewegendes Erlebnis war der Wunsch eines Klienten an mich als künftiger Willensvollstreater, bei seinem Tod durch Exit persönlich anwesend zu sein. Ich habe den letzten Willen erfüllt; diese Sekunden zwischen Leben und Tod – das ist für mich unvergesslich.



Ein Testament stellt sicher, dass der Nachlass nach den Vorstellungen der Erblasserin, des Erblassers verteilt wird. Neben den gesetzlichen Erben und Erbinnen können auch Dritte begünstigt werden.

**Welche Formvorschriften sind entscheidend, damit ein Testament gültig ist – und welche Fehler erleben Sie am häufigsten?**

Es gibt zwei Formen der Testamentserrichtung:

- Das öffentliche Testament, errichtet von einer Urkundsperson mit zwei Zeugen.
- Das handschriftliche Testament, das von Anfang bis zum Schluss von Hand geschrieben, mit Jahr, Monat und Tag der Errichtung sowie der Unterschrift versehen sein muss. Neben formellen Fehlern (z.B. Unterschrift vergessen oder einen schreibmaschinengeschriebenen Text) sind es vor allem inhaltliche Fehler (unklare oder widersprüchliche Anordnungen, Pflichtteilsverletzungen).

**Welche Gedanken stehen meist hinter dem Entscheid, den Nachlass bewusst zu regeln?**

Oft ist es, neben der erbrechtlichen Begünstigung von Angehörigen, der Wille, dass gewisse Personen nicht erben sollen (vor allem Geschwister). Meistens ist es aber der Wille, das Nachlassvermögen so zu vererben, wie es ein Anliegen bereits zu Lebzeiten war (humanitäre Projekte, Natur, Tiere).

**Was wünschen Sie sich als Willensvollstreater, dass Erblasserinnen und Erblasser bereits zu Lebzeiten geregelt oder angesprochen hätten?**

Diskussionen unter den Nachkommen, welche Vorteile oder Nachteile bei der Erbteilung auszugleichen sind (z.B. günstiger Mietzins, Hotel Mama, Hütedienst etc.), sollten nicht den Nachkommen überlassen bleiben. Die Eltern sollen festlegen, ob und wenn ja wie viel einzelne Nachkommen auszugleichen haben.

**Das revidierte Erbrecht von 2023 ermöglicht mehr Freiheiten – etwa um Angehörige besser abzusichern oder ein Legat oder eine Erbschaft für eine Herzensangelegenheit oder für gemeinnützige Organisationen einzusetzen. Worauf sollte dabei geachtet werden?**

In der Tat ergibt sich durch das neue Erbrecht mit einer frei verfügbaren Quote von 50 % jetzt ein grösserer Spielraum. Weil man nicht weiss, wie viel man davon braucht, sind Fixbeträge heikel. Sinnvoll ist daher ein Quotenvermächtnis (d.h. ein Bruchteil oder Prozente des Nachlasses). Zusätzlich kann die Quote nach Höhe des Vermögens angepasst werden (z.B. wenn das Vermögen unter CHF 500'000.– sinkt, eine andere Quote als über CHF 500'000.–).

**Nach über 40 Jahren Erfahrung: Welche drei Ratschläge würden Sie Menschen geben, damit ihr letzter Wille klar und friedlich umsetzbar ist?**

Ratschlag 1: Sparen Sie nicht für die Erben. Ratschlag 2: Vererben Sie keine Probleme und Baustellen. Jede Generation soll ihre eigenen Probleme lösen.

Ratschlag 3: Vermeiden Sie durch eine Regelung das Einstimmigkeitsprinzip. Wenn die Erben nicht einig sind, bleibt nur der gerichtliche Weg. Durch Vermächtnisse und/oder Entzug der Erbenstellung auch gegenüber pflichtteilsgeschützten Erben kann das Einstimmigkeitsprinzip ausgehebelt werden.

**Zum Schluss: Was möchten Sie den Menschen mitgeben, die sich noch scheuen, ihren Nachlass zu regeln?**

Es gibt nur eine Sicherheit: den Tod. Einzig der Zeitpunkt ist offen. Man stirbt nicht schneller, wenn man den Nachlass geregelt hat, aber man lebt befreiter im Wissen, den Nachlass nicht dem Zufall oder «lachenden» Erben überlassen zu haben.



Dr. iur. Benno Studer gründete 1980 die Kanzlei «Studer Anwälte und Notare» in Laufenburg. Sie ist spezialisiert auf Notariat, Vorsorge und Nachfolge, Erb-, Agrar- und Familienrecht. Vor allem das bäuerliche Bodenrecht begleitet Benno Studer seit vielen Jahren mit besonderer Leidenschaft. Aus diesem Grund hat er seine Doktorarbeit über die Vererbung von Bauernbetrieben geschrieben und war nach dem frühen Tod seines Vaters selbst aktiv in der Landwirtschaft tätig. Er lebt heute auf dem Hof seiner Tochter mit 30 Pferden und etwa gleich vielen Rindern. [www.studer-law.com](http://www.studer-law.com)

## Testament-Vorlage

Hier können Sie die eigene Familiensituation eingeben und Erbquoten und Pflichtteile prüfen – anonym und kostenlos:

[www.srk-aargau.ch/testament-erstellen](http://www.srk-aargau.ch/testament-erstellen)



## Bestellcoupon – Ratgeber Testament

Weil Ihr Wille zählt.

Ratgeber Testament bestellen (kostenlos)

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail (optional): \_\_\_\_\_

Talon ausschneiden und einsenden an:  
SRK Kanton Aargau  
Andrea Gschwendner  
Bucherstrasse 24, 5000 Aarau

Oder telefonisch bestellen unter 062 544 03 07.

## Fünf Fragen an ... Mitarbeitende stellen sich vor



Seit 2024 ist Dominique Minder beim Roten Kreuz Kanton Aargau als Fachverantwortliche Freiwilligenmanagement tätig. Sie entwickelt die Freiwilligenarbeit kontinuierlich weiter, stellt eine kompetente Begleitung sicher und stärkt die Verbindung der Freiwilligen mit der Organisation.

**Auf welches erreichte Ziel bist du besonders stolz?**

Ich bin sehr stolz darauf, wie wir im Team die Art und Weise, wie wir neu Freiwillige aufnehmen und begleiten, komplett neu gestaltet haben. Dies war für mich das erste grosse Projekt und mir wurde dabei viel Vertrauen entgegengebracht. Besonders freut mich, dass der neue Ablauf von allen angenommen wurde und so gut funktioniert.

**Welchen Tipp würdest du deinem jüngeren Berufs-Ich mit auf den Weg geben?**

«Habe Mut, neue Wege zu gehen.» Ausserhalb der Komfortzone liegt nämlich auch ein grosser Horizont, den es zu erweitern gilt.

**Welche kleine Gewohnheit oder Routine ist dir in deinem Alltag besonders wichtig?**

Ich bin gerne unterwegs und bewege mich viel. Besonders in stressigen Zeiten plane ich deshalb bewusst einen Spaziergang in meinen Feierabend ein. Neben dem regelmässigen Training und dem Vereinsleben ist das eine willkommene Abwechslung und hilft mir, den Kopf freizubekommen.

**Mit welcher berühmten Persönlichkeit (lebendig oder verstorben) würdest du gerne einmal einen Kaffee trinken, und warum?**

Mit Taylor Swift. Ich bin zwar kein «Swiftie», wie sich grosse Fans von ihr nennen. Ihr grosses Engagement und ihr beeindruckendes Talent finde ich sehr inspirierend. Mich würde interessieren, wie sie all ihre Auftritte und Projekte unter einen Hut bringt. Und wer weiss, vielleicht würde ja sogar ein gemeinsames Album daraus entstehen (lacht).

**Welche drei Dinge würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen?**

Ein riesiges Kreuzworträtsel, eine Musikbox mit Solarantrieb und natürlich etwas zum Knabbern.

## Fahrdienst

# Vielseitig engagiert: fahren, lernen, vernetzen

Kurt Fischer (67) aus Veltheim AG engagiert sich seit zwei Jahren als freiwilliger Fahrer beim Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) Kanton Aargau. Seine Einsätze sind vielfältig und vor allem: Er kann sie so gestalten, wie es für ihn passt.

Früher war Kurt Fischer beruflich viel unterwegs, immer unter Zeitdruck, auf den Hauptverkehrsachsen und mitten im Stau. Heute geniesst er das Gegenteil: Als Freiwilliger fährt er abseits der grossen Strassen. Zudem sagt er: «Jetzt kann ich mir die Zeit so einteilen, dass ich ohne Stress und trotzdem pünktlich am Ziel bin. Das schätzen auch meine Klientinnen und Klienten – wir kommen nie zu spät.» Die Fahrten über Nebenstrassen bringen nicht nur ihm Ruhe, sondern auch den Fahrgästen Freude: «Eine Klientin hat sich einmal riesig über die Fahrt über Land gefreut. Für sie war es wie eine Reise in die Vergangenheit. Solche Momente berühren mich und geben mir viel zurück.»

**Ein typischer Tag als freiwilliger Fahrer**  
Mit der SRK-App kann Kurt Fischer seine Fahrten selbst auswählen, sodass sie ideal in seinen Tagesablauf passen. Drei bis vier Tage pro Woche ist er im Einsatz. Oft fährt er dieselben Klientinnen und Klienten, was Vertrauen schafft: «Viele kennen mich inzwischen gut. Sie wissen, dass sie sich auf mich verlassen können, und das gibt ihnen Sicherheit.»

Zwischen den Fahrten nutzt er die Zeit für sich: Er trinkt einen Kaffee, liest Zeitung, geht spazieren oder trifft andere Freiwillige. Manchmal schaut er im Rotkreuz-Haus in Aarau vorbei, um sich mit den Mitarbeitenden des Aargauer Roten Kreuzes auszutauschen oder Anliegen zu besprechen.



Kurt Fischer ist bereit, seinen nächsten Klienten mit dem Auto abzuholen und zum Arzt, ins Spital, zur Therapie oder zu einem Kur-Aufenthalt zu fahren.

Auch an den Weiterbildungen des SRK Kanton Aargau nimmt er regelmässig teil. «Ich habe zum Beispiel den Erste-Hilfekurs besucht. Das war eine gute Auffrischung und gibt mir Sicherheit, im Notfall richtig handeln zu können. Diese und andere Kurse unterstützen mich in meiner Tätigkeit als freiwilliger Fahrer.»

Besonders gerne nimmt er zudem an den Austauschtreffen der Freiwilligen teil. «Dort komme ich mit anderen Fahrerinnen und Fahrern ins Gespräch, kann Erfahrungen teilen und neue Kontakte knüpfen. So entstehen Freundschaften und manchmal treffen wir uns auch während einer Pause im Einsatz auf einen Kaffee», sagt Kurt Fischer mit einem Lächeln.

**Neue Aufgabe: Mentor für Einsteigerinnen und Einsteiger**  
Anfang Juni 2025 hat Kurt Fischer eine zusätzliche Verantwortung übernommen: Er ist Mentor für neue Freiwillige. Diese dür-

fen bei ihm ihre erste Probefahrt absolvieren. «Bei der ersten Fahrt zeige ich ihnen viele Besonderheiten und gebe Tipps aus der Praxis. Das vermittelt Sicherheit und nimmt die Nervosität. So gelingt der Einstieg leichter.» Dank dieses neuen Prozesses können Interessierte ihre zukünftigen Aufgaben zunächst kennenlernen, bevor sie sich verbindlich für ein Engagement entscheiden.

«Freiwilligenarbeit ist eine tragende Säule unserer Gesellschaft. Neue Freiwillige zu gewinnen und sie bestmöglich zu begleiten, ist entscheidend, damit die Freiwilligenarbeit auch in Zukunft weiterbesteht», betont Kurt Fischer abschliessend.



**1** Während er auf den Klienten wartet, der beim Arzt oder in der Therapie ist, trinkt Kurt Fischer einen Kaffee, liest Zeitung, geht spazieren oder unterhält sich mit anderen Freiwilligen des Aargauer Roten Kreuzes.



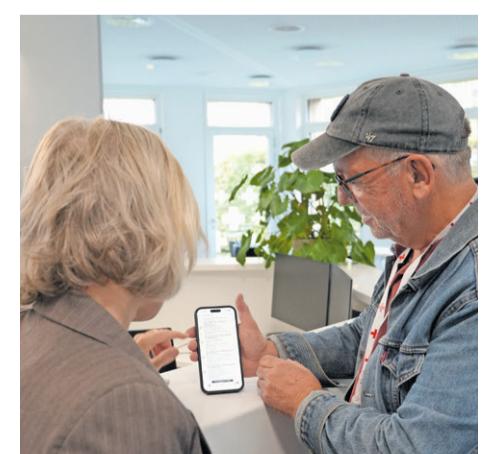
**2** Wenn gerade Zeit bleibt, besucht Kurt Fischer die Regionalstelle des Roten Kreuzes Kanton Aargau. Dort bespricht er Anliegen mit den Mitarbeitenden oder unterhält sich bei einem Kaffee mit ihnen.



**3** Kurt Fischer besucht regelmässig die Weiterbildungsangebote des Roten Kreuzes, um sein Wissen aufzufrischen und Neues für sein freiwilliges Engagement zu lernen.



**4** Besonders gerne nimmt Kurt Fischer an den Austauschtreffen mit anderen Freiwilligen teil. So lernt er die Personen kennen, denen er auch im Alltag als Fahrer immer wieder begegnet.



**5** Seine neue Aufgabe als Mentor nimmt Kurt Fischer sehr ernst. Er nimmt neue Freiwillige auf ihre erste Fahrt mit und zeigt ihnen die wichtigsten Abläufe.

## News

### Internationales Jahr der Freiwilligenarbeit 2026

Das Jahr 2026 wurde von der UN-Generalversammlung zum **«International Volunteer Year»** erklärt. Das Jahr soll dazu beitragen, die Freiwilligenarbeit als wichtige Säule für eine nachhaltige Entwicklung zu stärken und mehr Menschen zur Teilnahme zu motivieren.

Das SRK Kanton Aargau wird diese Ausgangslage nutzen, um den rund 950 engagierten Rotkreuz-Freiwilligen im Kanton Aargau mit einem einmaligen Dankesanlass im Herbst 2026 seine Wertschätzung auszusprechen.



### Begegnen Sie dem Aargauer Roten Kreuz an Messen 2026

Auch 2026 sind wir an verschiedenen Messen im Kanton Aargau präsent. Besuchen Sie unseren Stand, erfahren Sie mehr über unser Engagement und kommen Sie mit uns ins Gespräch.

**AMA Aargauer Messe Aarau:** 25.–29. März 2026

**Exposenio in Baden:** 16. März 2026

**Expo Surbtal 26 in Lengnau:** 17.–19. April 2026

### Möchten Sie sich freiwillig engagieren?

Unsere freiwilligen Mentorinnen und Mentoren nehmen Sie gerne auf eine erste Fahrt oder zu einem anderen Rotkreuz-Angebot mit. So können Sie die Aufgabe unverbindlich kennenlernen.

Interessiert?

Dann melden Sie sich unter  
062 835 70 40 oder  
[freiwillige@srk-aargau.ch](mailto:freiwillige@srk-aargau.ch)

Weitere Informationen:  
[srk-aargau.ch/fahrdienst-fw](http://srk-aargau.ch/fahrdienst-fw)

## Vorstand



Die Freiwilligkeit ist einer der sieben Grundsätze des Roten Kreuzes – und dieser wird bei uns im Kanton Aargau jeden Tag gelebt. Das persönliche Engagement der 950 Freiwilligen ist von unschätzbarem Wert: Es verbessert die Lebensqualität vieler Menschen und stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Kürzlich hat mich eine besonders dankbare Rückmeldung sehr berührt: Eine schwer erkrankte Person konnte dank des Engagements von Rotkreuz-Freiwilligen eine schwierige Zeit in Gesellschaft und Würde erleben. Solche Geschichten machen deutlich, was Mitmenschlichkeit bewirken kann. ➤

Daniel Knechtli ist Mitglied der Geschäftsleitung der Jungheinrich AG und seit 2021 ehrenamtliches Vorstandsmitglied sowie Vizepräsident des Aargauer Roten Kreuzes.

## Rätselecke

### Wörter suchen

Im Rätsel sind folgende Wörter waagrecht, senkrecht und diagonal versteckt:

ELTERNZEIT	TESTAMENT
KINDER	WILLE
UNTERSTÜTZUNG	FREIWILLIGE
FAMILIE	NEUJAHRSVORSÄTZE
ERBVERTRAG	ONBOARDING

A	I	D	D	C	M	X	C	T	S	H	S	I	V	G	T	E	E	S
K	P	O	B	R	O	O	C	N	L	B	K	R	G	E	E	E	L	M
Q	I	I	G	C	T	F	I	W	B	I	G	R	Q	E	S	L	G	O
O	J	Q	O	D	G	M	S	N	K	B	H	J	L	Q	T	T	Q	N
D	M	C	S	P	D	O	O	E	P	H	Y	L	D	U	A	E	U	U
Q	O	E	X	P	Y	E	H	U	O	L	T	Y	M	N	M	R	R	E
P	I	B	Y	L	L	G	K	J	L	N	Y	T	X	T	E	N	L	R
X	G	D	L	Y	L	M	K	A	H	F	Q	I	D	E	N	Z	B	B
V	O	O	V	C	P	T	Q	H	C	R	W	M	V	R	T	E	U	V
D	S	N	E	I	Y	E	V	R	F	E	A	I	Q	S	R	I	K	E
V	V	B	Q	T	D	W	U	S	A	I	U	Q	F	T	G	T	I	R
F	S	O	S	S	M	F	Q	V	M	W	U	G	A	Ü	X	O	N	T
U	L	A	N	H	O	H	M	O	I	I	F	O	S	T	F	M	D	R
T	V	R	B	Y	T	N	Z	R	L	L	C	O	A	Z	S	N	E	A
U	V	D	W	D	A	M	N	S	I	L	J	O	J	U	Y	G	R	G
V	X	I	K	F	I	M	V	Ä	E	I	X	K	O	N	M	P	B	S
X	D	N	U	G	K	S	V	T	T	G	P	S	C	G	R	H	H	U
E	J	G	X	Q	T	J	D	Z	F	E	K	J	O	Z	X	H	W	D
Y	W	I	L	L	E	A	K	E	F	A	K	P	Y	F	U	V	T	E

### Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun Blöcke nur ein Mal vorkommen.

			3															
1		2					8	6										
8									3	7								
				5		9											3	
	8		2						1	2								4
					4	5												
					7					8	6							
					6							9						

			4	3		6												
					9	2	6											4
					6													
					8			7										5
						5												1
					7	3			2									2
					5					2								1
					6	9			3									

## Agenda

### Kurse

#### Resilienz – das Immunsystem der Seele

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Stress, Konflikten oder Krisen umzugehen. Lernen Sie die Ansätze zur Resilienz kennen und nehmen Sie leicht umsetzbare Instrumente direkt in Ihren Alltag zurück.

Ort: Rotkreuz-Haus, Buchserstrasse 24, Aarau  
Datum: 4. März 2026, 9–17 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung:  
[www.srk-aargau.ch/resilienz26](http://www.srk-aargau.ch/resilienz26), [bildung@srk-aargau.ch](mailto:bildung@srk-aargau.ch) oder 062 835 70 47

#### Wichtiges rund um die Einnahme von Medikamenten

Bei der Einnahme von Medikamenten stellen sich viele Fragen: Welche Arzneiformen gibt es, was muss ich bezüglich Umgang und der Einnahme von Medikamenten beachten, was bedeuten die Begriffe Nebenwirkungen oder Generika? Dies und mehr über Medikamente und deren Verabreichung werden im Kurs behandelt.

Ort: Rotkreuz-Haus, Buchserstrasse 24, Aarau  
Datum: 27. Mai 2026, 13.30–16.30 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung:  
[www.srk-aargau.ch/medikamente26](http://www.srk-aargau.ch/medikamente26), [bildung@srk-aargau.ch](mailto:bildung@srk-aargau.ch) oder 062 835 70 47

### Veranstaltung

#### Info-Anlass Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Rotkreuz-Notruf

Erfahren Sie an der kostenlosen Informationsveranstaltung, wie Sie vorsorgen können, dass im Ernstfall nach Ihren Wünschen gehandelt wird und dass Hilfe jederzeit erreichbar ist. Sie erhalten die Gelegenheit, sich mit Fachpersonen auszutauschen und individuelle Fragen zu stellen.

Ort: Rotkreuz-Haus, Buchserstrasse 24, Aarau  
Datum: 21. April 2026, 18–20 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung:  
[www.srk-aargau.ch/info-pv](http://www.srk-aargau.ch/info-pv), [patientenverfuegung@srk-aargau.ch](mailto:patientenverfuegung@srk-aargau.ch) oder 062 544 03 03



Jetzt spenden!

Mit TWINT App scannen und Betrag eingeben.

### Impressum

«kreuzrichtig – die Zeitung des Aargauer Roten Kreuzes» erscheint vierteljährlich und geht an alle Spenderinnen und Spender sowie Mitglieder des Vereins SRK Kanton Aargau.

Herausgeber  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Aargau  
Bucherstrasse 24, 5000 Aarau  
062 835 70 40, [info@srk-aargau.ch](mailto:info@srk-aargau.ch)  
[www.srk-aargau.ch](http://www.srk-aargau.ch)

Redaktion  
Melina Stecher

Bilder  
SRK Kanton Aargau

Auflage  
50000 Exemplare

Gestaltung und Druck  
CH Media Print AG

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Aargau

