

# kreuzrichtig

Zeitung des Aargauer Roten Kreuzes

Ausgabe 4/2023

Spendenkonto:  
IBAN CH48 0900 0000 5000 3932 6

Das Bildungsprogramm 2024  
Entdecken Sie Kurse zu Pflege,  
Gesundheit und Familie.  
[www.srk-aargau.ch/bildung](http://www.srk-aargau.ch/bildung)

## Kaffeeplausch, Katzen und Hardrock – ein Besuch im Tageszentrum



Guido Grünig schätzt die vielen Aktivitäten im Tageszentrum und den Austausch unter den Tagesgästen.

**Das Rotkreuz-Tageszentrum in Aarau (TZA) bietet eine Tagesstruktur für Menschen mit Beeinträchtigung, in der sie sich individuell beschäftigen können. Guido Grünig ist Gast im TZA und erzählt seine Geschichte.**

Als ich das Tageszentrum Aarau betrete und durch die lichtdurchfluteten Räume gehe, begrüßen mich entspannte Gespräche aus der Küche. Eine Gruppe der Tagesgäste sitzt um einen Tisch und rüstet gemeinsam Gemüse für das Mittagessen. Im Raum dahinter arbeiten andere in der Werkstatt. Mein Gesprächspartner, Guido Grünig, steht neben der Küchentür und begrüsst mich.

Guido Grünig ist ein grosser, ruhiger Mann in einem AC/DC-T-Shirt, mit Nasenpiercing, Ohrringen und freundlichen braunen Augen. Er lächelt mich warm an und führt mich an einen Tisch. Dort beginnt er zu erzählen. Guido Grünig ist 50 Jahre alt und besucht das Tageszentrum bereits seit mehreren Jahren. Er kommt aus Köniz und

ist für die Arbeit in den Aargau gezogen. Er hat das theologisch-diakonische Seminar absolviert und war anschliessend in einer Stiftung für geistig beeinträchtigte Menschen in Zetzwil tätig. Im Jahr 2011 hatte er auf dem Weg zur Arbeit einen schweren Motorradunfall. Er erlitt eine Hirnverletzung und verbrachte ein ganzes Jahr im Spital. Die Hirnverletzung schränkte ihn stark ein und so konnte er auch nach der Rückkehr zu seiner Frau und seinen fünf Kindern zu Hause nur wenig mithelfen. Eine Haushaltshilfe vermittelte ihn ans Tageszentrum Aarau.

### Routine und Beziehungen

Im Tageszentrum fand Guido Grünig einen Ort, der ihm wieder eine Routine und die Möglichkeit für soziale Kontakte gab. Er kommt dreimal pro Woche ins TZA und freut sich jeden Morgen auf die Kaffeerunde mit den anderen Gästen. Er beschreibt die Leute im TZA als sehr offen und herzlich. «Man kann sich mit ihnen über alles austauschen, was einen gerade beschäftigt.» In letzter Zeit sprechen sie oft über seinen neuen Kater namens Alex und hoffen, dass es ihm trotz Sturm und Regen

beim Rumtoben draussen gutgeht. Guido Grünig sagt: «Für mich sind die Leute hier das Beste.» Er hat Freunde gefunden und findet es grossartig, dass im TZA Menschen mit Beeinträchtigungen, denen es sonst schwerfällt, soziale Kontakte zu pflegen, Leute treffen können und herzlich aufgenommen werden.

*«Für mich sind  
die Leute hier das Beste.»*

Guido Grünig

Auch mit den Betreuenden des TZA hat Guido sehr gute Beziehungen. Er schätzt es, wie die Mitarbeitenden auf die einzelnen Gäste eingehen, sie ernst nehmen und ihnen ermöglichen, sich in das Geschehen im TZA einzubringen. Essenswünsche werden umgesetzt und Kreativprojekte möglich gemacht. «Wenn man die Mitarbeitenden fragt, ob man etwas machen kann, dann finden sie sicher einen Weg», so Guido Grünig. Er hat beispielsweise im Juli seinen 50. Geburtstag gefeiert und sich für die Gäste einen Zvieri aus Sandwiches gewünscht. Gemeinsam mit den Betreuenden hat er das organisiert.

### Selbstständig und zufrieden

Einmal in der Woche erhält Guido Grünig Physiotherapie im TZA. Dort übt er das Gehen, meistens verbunden mit einem Spaziergang zum Coop und wieder zurück. Er hat seit seinem Unfall wieder viel Selbstständigkeit gewonnen und fährt gerne mit dem Velo ins TZA. Inzwischen ist er von seiner Frau geschieden, lebt allein in einer Wohnung in Gränichen und ist ein grosser AC/DC-Fan. Mit seiner Familie hat er viel Kontakt. Auf die Frage, ob er einen Traum hat, den er gerne verwirklichen möchte, antwortet er, «eigentlich lebe ich schon meinen Traum, ich bin sehr zufrieden mit meinem Leben». *blol*

Das Rotkreuz-Tageszentrum in Aarau bietet erwachsenen Menschen mit einer physischen oder psychischen Beeinträchtigung eine begleitete Tagesstruktur, Abwechslung in ihrem Alltag, Möglichkeiten für Begegnungen und Austausch und eine an ihre Bedürfnisse angepasste Begleitung.

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

### Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Jeden Menschen in seiner individuellen Lebenssituation anerkennen und ihn in seinem Alltag begleiten, bedeutet auch, seine Würde zu wahren und zu achten. Uns ist bewusst, dass die Lebenswirklichkeiten unserer Klientinnen und Klienten von Schicksalen, emotionalen und alltäglichen Herausforderungen geprägt sind. Diese Erkenntnis leitet unsere Arbeit.

Die Mitarbeitenden und die Freiwilligen des SRK Kanton Aargau stellen dieses Bewusstsein stets in den Mittelpunkt – sei es bei Beratungsgesprächen, sei es beim Austausch unserer Freiwilligen mit den Fahrgästen auf dem Weg zum Arzt, im Besuchs- und Begleitdienst mit den verschiedenen Lebensgeschichten oder in den Tagesbetreuungsangeboten beim gemeinsamen Mittagessen. Wir wollen die Menschen im Aargau unterstützen, selbstbestimmt und ihren Bedürfnissen entsprechend, ihren Alltag würdevoll erleben zu können. Es ist an uns allen, die Lebenswirklichkeiten unserer Mitmenschen zu sehen, ihnen zuzuhören und ihnen mit Respekt zu begegnen.

«Ich glaube, dass wir alle etwas in uns tragen, das sich entzündet, wenn wir andere sehen und kennenlernen, und dass wir alle ein Licht sind für die andern. Ich habe in meinem Leben die Erfahrung gemacht, dass durch irgendeine Kleinigkeit, die jemand tut, andere angetrieben und weitergeführt werden.» Albert Schweitzer



Christin Degenhardt  
Bereichsleiterin Entlastung und  
Soziale Integration

Das Rote Kreuz Kanton Aargau  
ist ZEWÖ-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





## Unterwegs mit dem Fahrdienst

# «Ich will den Menschen etwas zurückgeben»

Joe Schnetzler führte 30 Jahre lang die Schnetzler Metallbau AG in Laufenburg. Nun engagiert er sich seit fast sechs Jahren als freiwilliger Fahrer beim Aargauer Roten Kreuz. Er verrät, wie seine Motivation mit seiner Zeit als Unternehmer zusammenhängt.

Er ist leidenschaftlicher Chorsänger und Motorradfahrer, ist Mitglied im Museumsverein Laufenburg und hilft, sich um die Weinreben eines Freundes in Schinznach zu kümmern. Auch seine Familie und seine fünf Grosskinder geniesst er sehr. Wie schafft es Joe Schnetzler, sich zusätzlich noch beim Aargauer Roten Kreuz als freiwilliger Fahrer zu engagieren? «Das Paket stimmt. Das Engagement ist eine grosse Bereicherung», so der 68-Jährige. Seit bald sechs Jahren fährt Joe Schnetzler Menschen, die in ihrer Mobilität auf Hilfe angewiesen sind, zum Arzt, ins Spital oder zur Therapie. «Es ist wichtig, dass sich Freiwillige im Rotkreuz-Fahrdienst engagieren. Damit helfen wir dort, wo es nötig ist – zu Konditionen, die man sich leisten kann», so Joe Schnetzler. Ihm sei aber auch bewusst,



Bei Joe Schnetzler läuft im Auto immer klassische Musik – laut ihm die perfekte Hintergrundmusik für ein gutes Gespräch.

dass es wichtig ist, eine gesunde Distanz als freiwilliger Fahrer aufzubauen: «Zum Teil erfahre ich von schwierigen Schicksalsschlägen oder Lebensumständen. Damit ich mich noch lange als Fahrer engagieren

kann, ist es wichtig, dass ich auch auf meine mentale Gesundheit achte.»

### Er musste nicht lange überlegen

Dreissig Jahre lang hat Joe Schnetzler das Familienunternehmen Schnetzler Metallbau AG in Laufenburg geführt. Als er dieses vor bald sechs Jahren seinem Sohn übergab und in Pension ging, machte ihn ein Chor-Kollege auf den Rotkreuz-Fahrdienst aufmerksam. Er musste nicht lange überlegen, wie er erzählt: «Als Unternehmer durfte ich 30 Jahre auf die Unterstützung und das Vertrauen vieler Menschen zählen. Ich will ihnen etwas zurückgeben.»

Joe Schnetzler fährt monatlich jeweils eine Woche intensiv mit dem Rollstuhlauto des Aargauer Roten Kreuzes. Daneben steht er auch für spontane Anfragen mit seinem privaten Fahrzeug zur Verfügung. «Der Kontakt zur Rotkreuz-Regionalstelle in Frick gefällt mir sehr. Die Mitarbeiterinnen sind freundlich und sehr engagiert. Das motiviert mich zusätzlich», so Joe Schnetzler, und er ergänzt: «Das Freiwilligen-Engagement im Rotkreuz-Fahrdienst ist eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung und erfüllt einen. Ich kann es nur empfehlen.»

peka



Margrit Senn aus Wildegg,  
Freiwillige beim Rotkreuz-Fahrdienst

«Ich kann ein Engagement beim Fahrdienst allen empfehlen – es hilft nicht nur den Gästen, sondern auch mir selbst.»

Margrit Senn fährt fast täglich mehrere Gäste von und zu ihren medizinischen Terminen und kann es sich anders nicht vorstellen. Beinahe jede Fahrt ist für sie speziell und erlaubt es ihr, auf sinnvolle Weise ihrer Leidenschaft fürs Autofahren nachzukommen.

Als sie vor sechs Jahren Witwe wurde, gab ihr der Einsatz im Fahrdienst neue Kraft und schenkt ihr bis jetzt Zufriedenheit und Sinn. Sie schätzt die Gespräche, die sich mit den Fahrgästen ergeben. Margrit Senn ist sehr dankbar, dass sie sich beim Rotkreuz-Fahrdienst engagieren kann.



Luigi Radaelli aus Unterkulm,  
Freiwilliger beim Rotkreuz-Fahrdienst

«Fahren ist nicht nur die Kunden von A nach B zu transportieren, auch die soziale Komponente ist sehr wichtig.»

Luigi Radaelli fährt seit über einem Jahr für den Rotkreuz-Fahrdienst. Er sagt, dass er damit anderen helfen kann, aber auch ihm diese Arbeit sehr guttut. Seine Fahrten sind vielfältig, er schätzt die Gespräche mit den Fahrgästen und hört ihnen gerne zu. Da Luigi Radaelli Einsätze in seiner Region macht, kommt es manchmal vor, dass ein alter Freund bei ihm einsteigt, den er seit einiger Zeit aus den Augen verloren hat. Dann spricht er mit ihm über die guten alten Zeiten und geniesst vielleicht sogar noch einen Kaffee mit ihm.

Von den Mitarbeitenden des Fahrdienstes fühlt er sich sehr gut unterstützt und spricht ihnen ein grosses Kompliment aus. Sie haben den Spagat zwischen der neuen und alten Fahrdienst-Software sehr gut geschafft und in allem digitalen Wandel das Soziale nicht vergessen.

## News

### Beratung Patientenverfügung neu kostenlos



Dem SRK Kanton Aargau ist es ein Anliegen, dass alle Menschen die Selbstbestimmung auch bei Urteilsunfähigkeit wahren können. Daher bietet es seit dem 1. Juli 2023 die Erstberatung zur Erstellung der Patientenverfügung SRK kostenlos an.

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

### Wir suchen: Unterstützung für rechtliche Fragen rund um Erbrecht

Es ist ein grosser Vertrauensbeweis, wenn jemand ein Legat oder eine Erbschaft zugunsten des Aargauer Roten Kreuzes hinterlässt. Schnell kommen beim Erstellen eines Testaments rechtliche Fragen auf. Dafür suchen wir eine freiwillige Juristin oder einen freiwilligen Juristen mit Erfahrung im Erbrecht, um einige Stunden kostenlose Beratung pro Jahr anbieten zu können.

Weitere Auskünfte:  
[andrea.gschwendner@srk-aargau.ch](mailto:andrea.gschwendner@srk-aargau.ch)  
oder 062 544 03 23

## Agenda

### Kurs

#### Notfälle bei Kleinkindern

Die Teilnehmenden lernen, wie sie sich richtig verhalten und wie sie schnell und aktiv bei den häufigsten Notfällen helfen können (Verbrennungen, Wunden, Verstauchungen usw.). Dieses Wissen gibt Sicherheit und Selbstvertrauen.

Ort: Rotkreuz-Haus,  
Buchserstrasse 24, Aarau

Datum: 18. November 2023,  
8–17 Uhr

#### Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Die Teilnehmenden lernen, wie sie als «Laie» psychische Probleme bei Erwachsenen erkennen, wertfrei ansprechen sowie Betroffene ermutigen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Der Kurs dauert 4 x 3 Stunden.

Ort: SRK Kanton Aargau,  
Buchserstrasse 24, Aarau

Datum: 24.11./1.12./8.12./15.12.2023

Weitere Informationen:  
[www.srk-aargau.ch/bildung](http://www.srk-aargau.ch/bildung) oder  
062 835 70 47

### Möchten auch Sie sich oder jemand in Ihrem Umfeld freiwillig im Fahrdienst engagieren?

Sie fahren gerne Auto, haben etwas Zeit und möchten sich sinnvoll engagieren? Als Freiwillige oder Freiwilliger im Rotkreuz-Fahrdienst begleiten Sie Menschen zum Arzt oder in die Therapie.

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

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



## Erste Hilfe für psychische Gesundheit

# «Mut fassen, Herz auftun und empathisch nachfragen»

Neun von zehn Personen\* kennen jemanden mit psychischen Problemen und würden gerne helfen. Nur, wie geht das? Einer, der das wissen will, ist Rolf Düggelin (70) aus Scherz. Er hat im Mai 2023 den vom Aargauer Roten Kreuz angebotenen Kurs «Erste Hilfe für psychische Gesundheit» besucht. Im Kurs lernen Laien psychische Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und anzusprechen.

*Beginnen wir mit der klassischen Frage, wenn sich zwei Personen treffen: Herr Düggelin, wie geht es Ihnen?*  
Danke der Nachfrage, mir geht es bestens.

*Das freut mich sehr. Wie müsste ich aber reagieren, wenn es Ihnen schlecht ginge?*

Dann müssten Sie nachfragen, was die Gründe dafür sind. Und Sie könnten mich fragen, was ich brauche oder was mir gut-tun würde. Auch das Wie ist wichtig. Stellen Sie Ihre Fragen einfühlsam. Werten Sie keine Aussagen. Es soll ein Gespräch auf Augenhöhe sein.

*Bevor ich helfen kann, muss ich erkennen, dass jemand in Not ist.*

Ja, genau. Im Kurs haben wir verschiedene Anzeichen besprochen. Ein wichtiger Hinweis ist, wenn sich jemand verändert. Wenn jemand zum Beispiel normalerweise sehr aufgeweckt und redselig ist und plötzlich ruhiger wird und sich zurückzieht. Oder wenn eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter im Geschäft plötzlich viele Absenzen hat und ausweichende Antworten gibt. Aber es kann auch sein, dass es äusserlich erkennbar ist, wenn beispielsweise jemand plötzlich eine ungepflegte Erscheinung hat.

*Menschen mit psychischen Belastungen möchten oftmals nicht darüber reden. Was kann man da tun?*

Man muss den Mut aufbringen, am Ball zu bleiben. Also vielleicht zu einem späteren



Rolf Düggelin ist seit dem Kurs offener und mutiger geworden, nachzufragen, wenn er merkt, dass es dem Gegenüber nicht gut geht.

Zeitpunkt nochmals einfühlsam nachfragen. So merkt der oder die Betroffene, dass man wirklich interessiert ist an seiner oder ihrer Gemütslage. Gut gemeinte und freundliche Hartnäckigkeit könnte man das nennen.

*Welche Kursinhalte waren für Sie besonders hilfreich?*

Wir haben Filme geschaut, in denen Situationen mit Menschen mit einer psychischen Krankheit nachgespielt wurden. Als Laie hat man einen guten Eindruck der Krankheiten erhalten. Im Film wurden dann verschiedene Szenarien aufgezeigt, wie man die betroffenen Personen ansprechen sollte, oder eben auch, was man keinesfalls sagen sollte. Daraus sind spannende Diskussionen unter den Kursteilnehmenden entstanden.

*Was hat sie bewogen, den Kurs zu besuchen?*

Ich habe im persönlichen Umfeld eine Person mit psychischer Erkrankung. Ich wollte wissen, wie ich als Laie sie, aber auch ihre Familie unterstützen kann.

Ich arbeite zudem als Mediator und Konfliktberater für Unternehmen. Da interessierte mich das Thema auch aus fachlicher Sicht, denn im beruflichen Umfeld können Konflikte entstehen, wenn die Achtsamkeit für psychische Leiden von Arbeitnehmenden fehlt.

*Wie wenden Sie das Gelernte im Alltag an?*

Ich bin offener und mutiger geworden, nachzufragen, wenn ich merke, dass es jemandem nicht gut geht. Dies auch, weil ich nun weiss, wie ich es auf eine gute Art ansprechen kann.

*Fragen ist das eine, aber wie kann man dann helfen?*

Man soll sich überlegen, ob man selbst etwas beitragen kann fürs Wohlbefinden des Gegenübers. Im Kurs haben wir eine Übersicht verschiedener Organisationen, Fachverbände und -personen sowie Selbsthilfegruppen erhalten. Das heisst, es geht auch darum, diese Fachstellen den Betroffenen zu empfehlen und sie zu ermutigen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

*Wem können Sie den Kurs empfehlen?*

Allen! Denn wir sind in der Firma, im Verein, in der Familie oder im Freundeskreis dauernd von Menschen umgeben. Und so hat automatisch jeder von uns mit Menschen Kontakt, die unter einer psychischen Belastung leiden könnten. Man kann sich dem nicht verschliessen.

*Viele möchten helfen, fühlen sich aber überfordert, ihr Gegenüber auf die psychische Belastung anzusprechen. Was raten Sie?*

Sich einen Ruck geben, Mut fassen, Herz auftun und einfühlsam nachfragen!

geso

\* gemäss einer Umfrage der Stiftung Pro Mente Sana, 2019

## ensa-Kurs: Erste Hilfe für psychische Gesundheit – ein Kurs für Laien

Jeder zweite Mensch in der Schweiz erleidet einmal im Leben eine psychische Erkrankung. Im Kurs lernen die Teilnehmenden

- psychische Probleme frühzeitig zu erkennen,
- den Betroffenen die notwendige Unterstützung zu geben,
- professionelle Hilfe zu vermitteln,
- bei Personen in akuten psychischen Krisen adäquat zu handeln.

Der nächste Kurs beginnt am 24. November 2023 in Aarau.

Weitere Infos siehe Agenda auf der Seite 2.

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



Monika Wiederkehr ist Leiterin des Tageszentrums in Aarau und der Tagesstätte in Frick. Beide Angebote bieten eine ambulante Tagesbegleitung an.

*Wer kommt ins Tageszentrum oder in die Tagesstätte und was bietet ihr euren Tagesgästen?*

Im Tageszentrum in Aarau treffen sich täglich rund 25 Menschen ganz unterschiedlichen Alters. Sie finden bei uns eine Tagesstruktur, die für sie aufgrund der körperlichen oder psychischen Beeinträchtigung hilfreich ist. Wir kochen gemeinsam, beschäftigen uns mit kreativem Schaffen und Werken, machen Gemeinschaftsspiele und pflegen soziale Kontakte. Die Mehrheit der Tagesgäste bezieht eine IV-Rente.

Ganz ähnlich ist es in der Tagesstätte Frick. Die Gruppe besteht aus rund zehn Tagesgästen, die mehrheitlich an einer Demenz erkrankt sind. Dieses Angebot richtet sich

vor allem auch an die betreuenden Angehörige, die durch diese Tagesbetreuung Entlastung erfahren.

*Meist herrscht eine locker-fröhliche Atmosphäre bei euch. Wie schafft ihr das?*

Das ist tatsächlich so. Das Tageszentrum und die Tagesstätte sind wunderbare Orte. Wir konzentrieren uns auf die freudigen Seiten des Lebens. Die Tagesgäste zeigen uns tagtäglich, dass es möglich ist, trotz Einschränkungen eine für sich gute Lebensqualität zu erlangen.

Es gibt aber auch Platz für die schwierigen und belastenden Situationen, die Krankheiten und Beeinträchtigungen mit sich bringen.

*Mit welchen zwei Personen möchtest du einmal zu Abend essen?*

Dario Cologna und Greta Thunberg.

*Könntest du ohne Handy leben?*

Ich hoffe doch, das müsste möglich sein. Ohne Handy arbeiten, das ist dann allerdings doch schwieriger.

*Ferien: Lieber im Süden oder im Norden?*

Unbedingt im Norden! Ich war schon zu allen Jahreszeiten in Skandinavien, habe traumhafte Landschaften erlebt und mich immer bestens erholt. Ich gehe bestimmt immer wieder hin.



Das SRK Kanton Aargau stellt sich vor

# Im Fokus: die Regionalstelle Freiamt

Das SRK Kanton Aargau ist an mehreren Standorten für Sie da.



Annette Ebert, Leiterin der Regionalstelle Freiamt, begrüsst uns in den Räumlichkeiten in Wohlern.



Der Freiwillige Jakob Isch ist normalerweise für den Fahrdienst im Einsatz, für das Foto hat er sich spontan als Modell zur Verfügung gestellt.



Der neue freiwillige Rotkreuz-Fahrer René Laubacher bringt Mägi Wohler noch ein fehlendes Dokument.



Denise Wildi und Izzy Matos tauschen sich über die Planung der Rollstuhlfahrten aus.

Das nächste Mal stellen wir Ihnen die Regionalstelle Baden vor!

Alle  
Rotkreuz-Dienstleistungen:  
[www.srk-aargau.ch](http://www.srk-aargau.ch)  
Tel. 062 835 70 40

## Rätselecke

### Wörter suchen

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

- ACHTSAMKEIT
- BEGLEITEN
- EINFUEHLSAM
- FREIAMT
- FREUDE
- GAST
- MITEINANDER
- TAGESZENTRUM
- ZEIT
- ZUHOEREN

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

## 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.

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

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



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  
Buchserstrasse 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  
Katrín Petkovic (peka)  
Olivia Blum (blol)  
Sonja Geissmann (geso)

Bilder  
SRK Kanton Aargau

Auflage  
55000 Exemplare

Gestaltung und Druck  
CH Media Print AG

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Aargau

