kreuzrichtig

Zeitung des Aargauer Roten Kreuzes

Ausgabe 4/2025

Spendenkonto:
IBAN CH48 0900 0000 5000 3932 6

Ein neuer Anfang für Mariia –
Mit Mut und Mentoring zur Lehrstelle.
Mehr dazu auf Seite 2.

Berufliche Zukunft dank dem Lehrgang Pflegehelfende SRK

Tigisti Dury, Mutter von zwei Kindern und wohnhaft in Suhr, hat sich mit viel Willenskraft und Unterstützung des Aargauer Roten Kreuzes ihren Traum erfüllt: eine Arbeit im Pflegebereich mit Zukunftsperspektive.

Tigisti Dury kam im Jahr 2012 aus Eritrea in die Schweiz. Ihr einziger Bildungsabschluss war die Grundausbildung, die sie in ihrem Heimatland absolviert hatte. Deshalb arbeitete sie zunächst in unterschiedlichen Einrichtungen als Küchenhilfe oder Reinigungskraft. Die Einsätze erfolgten meist in medizinischen Betrieben, das Einkommen war gering und die beruflichen Perspektiven begrenzt. Doch gerade diese Arbeit brachte sie in Kontakt mit älteren Menschen – Begegnungen, die für Tigisti Dury prägend waren. «Der Kontakt zu den Bewohnenden machte mir Spass. Ich merkte, dass mir diese Art von Beruf Freude bereitet. Ich helfe gerne älteren Menschen und wollte mehr über die Pflege lernen», erzählt sie.

Tigisti Dury hat den Pflegehelfenden-Kurs des SRK Kanton Aargau erfolgreich abgeschlossen, ermöglicht durch den Rotkreuzrabatt.

«Ich bin sehr froh, den Rotkreuzrabatt erhalten zu haben. Ohne ihn hätte ich den Lehrgang im Moment nicht besuchen können.»

Tigisti Dury,
Absolventin des Lehrgangs
Pflegehelfende SRK

Tigisti Dury fasste den Entschluss, ihr Leben zu verändern. Doch der Weg war steinig: Eine anerkannte Ausbildung ist in der Schweiz unerlässlich, doch die damit verbundenen Kosten stellten für sie eine kaum überwindbare Hürde dar. Dennoch gab sie nicht auf. Sie informierte sich beim SRK Kanton Aargau und stiess dort auf den Lehrgang «Pflegehelfende SRK». Der Lehrgang bietet Personen, die in die Pflege einsteigen möchten, eine fundierte Grundlage. Er befähigt sie dazu, ältere, kranke oder beeinträchtigte Menschen professionell zu betreuen und zu unterstützen. Nach Abschluss der Ausbildung bieten sich Einsatzmöglichkeiten in Alters- und Pflegeheimen, Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen sowie bei Spitex-Organisationen. Die Ausbildung ermöglicht den Einstieg in die Pflege und eröffnet weitere Zukunftsperspektiven und Weiterbildungschancen.

Eine Ausbildung mit Perspektive dank des Rotkreuzrabatts

Diesen zertifizierten Lehrgang konnte sich Tigisti Dury nicht leisten. Für Menschen in finanziell schwierigen Lagen bietet das Rote Kreuz Kanton Aargau jedoch einen speziellen Rotkreuzrabatt an. Dabei übernimmt das SRK Kanton Aargau 50 Prozent der Kursgebühren. Möglich ist dies nur durch Spendengelder. Tigisti Dury zeigt sich sehr dankbar: «Ich bin sehr froh, den Rotkreuzrabatt erhalten zu haben. Ohne ihn hätte ich den Lehrgang im Moment nicht besuchen können.»

Ein Schritt in eine bessere Zukunft

Knapp ein halbes Jahr später, 16 Tage Unterricht und 12 Tage Praktikum, hält Tigisti Dury ihr Zertifikat «Pflegehelfende SRK» in den Händen. Sie ist unglaublich stolz: «Mit diesem Zertifikat haben sich meine Zukunftsaussichten zum Besseren gewendet.» Ein grosser Schritt für sie und ihre Familie und ein Beispiel dafür, wie Integration durch Bildung und Unterstützung gelingen kann.

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Im Projekt Lehrstellen-Coaching des SRK Kanton Aargau begleiten Freiwillige junge Menschen mit Migrations- oder Fluchtgeschichte auf dem Weg zur beruflichen Integration. Sie stärken deren Perspektiven, fördern das Selbstvertrauen und schaffen Chancengleichheit, unabhängig von Herkunft oder sozialem Hintergrund.

Ein starkes Beispiel ist das Tandem von Nina und Mariia (Seite 2): Recherchieren, Bewerbungen schreiben, Kommunikation mit Behörden – all das ist nicht immer einfach. Doch gemeinsam meisterten sie alle nötigen Schritte, damit Mariia nun mit ihrer Lehre starten kann. Das Coaching passt sich flexibel dem individuellen Bedarf an und bereichert alle Beteiligten. Denn wenn junge Menschen motiviert und gestärkt ihren Platz in der Berufswelt finden, ist das ein Gewinn für uns alle.

Jelena Vidanovic
Fachverantwortliche
Lehrstellen-Coaching

Diese Themen erwarten Sie in dieser Ausgabe:

- Lehrgang Pflegehelfende SRK Seite 1
- Mit Mut und Mentoring zur Lehrstelle Seite 2
- Mehr Sicherheit im Alter Seite 3
- Agenda/Rätsel Seite 4

Der Lehrgang Pflegehelfende SRK des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) Kanton Aargau bildet die Grundlage für eine Tätigkeit im Bereich der Gesundheits- und Krankenpflege. Die Teilnehmenden erwerben sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Fertigkeiten, die für die Betreuung und Pflege von älteren, behinderten oder chronisch kranken Menschen – sei es in Alters- und Pflegeheimen oder bei Spitex-Diensten – unverzichtbar sind. Der Lehrgang ist nach einem national gültigen Rahmenlehrplan aufgebaut. Das Zertifikat «Pflegehelfende SRK» ist somit in der ganzen Schweiz anerkannt.

www.srk-aargau.ch/ph

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

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

Jugendrotkreuz Lehrstellen-Coaching

Mit Mut und Mentoring zur Lehrstelle

Mariia Kolomiiets aus Birrwil musste vor drei Jahren aus der Ukraine in die Schweiz flüchten. Sie suchte eine Lehrstelle als Kauffrau EFZ. Doch mit fehlenden Kenntnissen der Schweizer Bewerbungspraxis und dem Schutzstatus S gestaltete sich dies äusserst schwierig – bis sie von Nina Arnet im Rahmen des Lehrstellen-Coachings vom Jugendrotkreuz Kanton Aargau begleitet wurde.

Mentorin und Mentee im Austausch: Die Freiwillige Nina Arnet (rechts) unterstützt Mariia Kolomiiets im Rahmen des Lehrstellen-Coachings vom Jugendrotkreuz Aargau.

Mariia Kolomiiets (23) musste gemeinsam mit ihrer Schwester 2022 aus der Ukraine in die Schweiz flüchten. Ihr Bachelorstudium in Englisch und Literatur konnte sie online aus der Schweiz abschliessen. Danach absolvierte sie ein Praktikum als Grafikdesignerin. Doch bei der anschliessenden Stellensuche stellte sie fest: «Mein Wissen war zu allgemein. Ohne praktische Erfahrung und mit meinem Hintergrund war es schwierig, eine passende Stelle zu finden.» Deshalb entschied sie sich, eine berufliche Grundbildung anzugehen, und suchte nach einer Lehrstelle als Kauffrau EFZ. Die Suche war jedoch anspruchsvoll. «In der Ukraine braucht man keinen Lebenslauf oder ein Bewerbungsschreiben. Das läuft dort ganz anders», sagt Mariia. Auch die rechtlichen Rahmenbedingungen stellten eine Hürde dar: Mit Schutzstatus S sind zusätzliche Bewilligungen nötig, um in der Schweiz eine Lehre beginnen zu dürfen.

Ein Coaching-Engagement mit Wirkung

Unterstützung erhielt sie im November 2024 von der Freiwilligen Nina Arnet aus Gretzenbach. Die beiden wurden über das Jugendrotkreuz Aargau und dessen Lehrstellen-Coaching-Programm zusammengebracht. Nina Arnet, 32 Jahre alt, war ursprünglich in der Reisebranche tätig. Während der Corona-Pandemie entschied sie sich für eine berufliche Neuorientierung und absolvierte eine Weiterbildung im Jobcoaching. Danach arbeitete sie kurz in diesem Bereich, wechselte später aber in die Eventbranche. Die Coaching-Themen liessen sie jedoch nicht los. «Ich wollte mein Wissen weitergeben», sagt sie. Online wurde sie auf das Mentoring-Programm aufmerksam.

«Ich bin sehr privilegiert aufgewachsen und habe immer Unterstützung von zu Hause bekommen. Dieses Privileg wollte ich weitergeben und jemandem etwas Gutes tun», so Nina zu ihrer Motivation.

«Ich bin sehr stolz darauf, dank dem Coaching-Programm eine passende Lehrstelle gefunden zu haben. Diese Grundlage gibt mir die Chance, mir in der Schweiz eine gute Zukunft aufzubauen.»

Mariia Kolomiiets,
Mentee beim Lehrstellen-Coaching
Lehrgang Pflegehelfende SRK

Ein Duo, das von Anfang an harmonierte

Bereits beim ersten Treffen war beiden klar: Diese Zusammenarbeit könnte gut funktionieren. «Mariia war sehr motiviert und kam bestens vorbereitet. Man spürte, dass sie bereit war, sich in der Schweiz etwas Neues aufzubauen und sich zu integrieren», erzählt Nina.

Gemeinsam arbeiteten sie an Mariias Bewerbungsunterlagen und brachten sie auf den neuesten Stand. «Ich merkte sofort, dass in den drei Jahren, die Mariia bereits in der Schweiz lebt, noch niemand ihre Unterlagen mit ihr angeschaut hatte – obwohl das ein zentraler Schritt für die Integration ist», sagt Nina. «Gerade deshalb finde ich das Projekt des Jugendrotkreuzes so wertvoll: Es unterstützt genau dort, wo sonst oft niemand hilft.»

Schon kurz darauf durfte sich die Ukrainerin bei einem potenziellen Lehrbetrieb vorstellen. «Ich habe den Unterschied sofort gemerkt. Nachdem ich die Unterlagen mit Ninas Hilfe angepasst hatte, wurde ich plötzlich auch zu Vorstellungsgesprächen eingeladen», berichtet Mariia erfreut. Nina unterstützte sie zusätzlich im Hintergrund: «Ich nahm Kontakt mit dem potenziellen Arbeitgeber auf, um ihm die Sicherheit zu geben, dass jemand Mariia begleitet – auch bei allen Fragen rund um Bewilligungen und Formalitäten.»

Der Einsatz zahlte sich aus: Nur wenige Wochen später erhielt Mariia die Zusage für eine Lehrstelle als Kauffrau EFZ in einem Bauunternehmen. «Ich bin sehr glücklich, mit der Unterstützung vom Coaching-Programm eine passende Lehrstelle gefunden zu haben. Diese Grundlage gibt mir die Chance, mir in der Schweiz eine gute Zukunft aufzubauen», sagt Mariia lächelnd.

Unterstützung über das Lehrstellen-Coaching hinaus

Da Mariia schon nach kurzer Zeit eine passende Lehrstelle fand, ging die Begleitung durch Nina über das eigentliche Coaching hinaus. Sie unterstützte Mariia auch bei organisatorischen und administrativen Herausforderungen, etwa bei Bewilligungen oder dem Umgang mit den verschiedenen Ämtern. Auf einen Erfolg ist die Freiwillige besonders stolz: «Wir konnten erreichen, dass der Kanton die Deutsch- und Französischkurse bewilligt, die Mariia für ihre Lehre dringend benötigt. Diese Sprachkenntnisse werden ihr den Einstieg in die Ausbildung deutlich erleichtern.» Auch nach Beginn der Lehre möchte sie die Ukrainerin weiter begleiten. «Ich werde weiterhin für sie da sein, sei es bei schulischen Fragen oder wenn erneut Behördengänge anstehen», bestätigt Nina. Mariia ist nun bereit für ihren nächsten Schritt, mit einer Lehrstelle in der Tasche und einer Mentorin an ihrer Seite.

Haben Sie Interesse an einem freiwilligen Engagement beim Jugendrotkreuz Kanton Aargau? Bei uns finden Sie vielfältige Möglichkeiten, sich ehrenamtlich einzubringen. Für das Lehrstellen-Coaching suchen wir engagierte Freiwillige jeden Alters.

Kontaktieren Sie uns: freiwillige@srk-aargau.ch oder 062 835 03 24.

Fünf Fragen an ... Mitarbeitende stellen sich vor

Patrick Hagenbuch (46) arbeitet seit zehn Jahren im Tageszentrum Aarau und in der Tagesstätte Frick vom SRK Kanton Aargau. Dort begleitet er die Tagesgäste durch deren Alltag, sorgt für eine strukturierte Tagesgestaltung und passt die Betreuung individuell an deren Bedürfnisse an.

Was hat dich 2015 dazu bewogen, beim Roten Kreuz Kanton Aargau anzufangen? Und was motiviert dich, heute noch Teil des Teams zu sein?
Nach meiner Tätigkeit in der Altenpflege sowie auf einer geschlossenen Demenzabteilung in einem Altersheim war ich auf der Suche nach einer neuen Herausforderung. So führte mich mein Weg ins Tageszentrum. Die Arbeit motiviert mich bis heute, weil mich der Mensch mit all seinen Facetten interessiert. Es ist mir ein persönliches Anliegen, in einer Betreuungsinstitution zu arbeiten, mit der ich mich voll und ganz identifizieren kann, in der der Gast im Mittelpunkt steht und mit Würde und Respekt behandelt wird.

Gibt es ein Erlebnis, das dir besonders in Erinnerung geblieben ist?
Da gibt es unzählige! Oft sind es gerade die kleinen, schönen Schmunzelmomente, die ich jeden neuen Tag erleben darf.

Welche Superkraft hättest du gern für einen Tag?
Dann würde ich die Fähigkeit wählen, innere Verbundenheit zu schaffen, sodass jeder Mensch für einen Moment fühlen kann, wie es ist, im Leben eines anderen zu stehen.

Wenn du heute eine neue Fähigkeit lernen könntest – was wäre es?
Menschen und Situationen vollkommen urteilsfrei wahrzunehmen. So könnte ich noch offener, empathischer und verständnisvoller mit anderen umgehen, ohne zu bewerten oder voreilige Schlüsse zu ziehen.

Wenn du einen Wunsch für die Zukunft des Roten Kreuz Kanton Aargau frei hättest, welcher wäre das?
Möge das Rote Kreuz Kanton Aargau auch in Zukunft ein Ort bleiben, an dem Menschlichkeit gelebt wird. Mit Herz, Respekt und einem offenen Blick für das, was Menschen wirklich brauchen. Möge es seine Kraft behalten, gerade dort zu wirken, wo Hilfe oft leise gebraucht wird.

Rotkreuz-Notruf

Mehr Sicherheit im Alter

Nach zwei schweren Stürzen in ihrer Wohnung entschied sich Irma Martin für den Rotkreuz-Notruf des Aargauer Roten Kreuzes. Dank einem neuen Angebot mit professionellen SRK-Kontaktpersonen erhalten nun auch Menschen, deren Angehörige nicht zu Hilfe eilen können, rasch und zuverlässig Unterstützung im Notfall.

Irma Martin, Kundin des Rotkreuz-Notrufs und Nutzerin der SRK-Kontaktperson, empfindet den Notruf als Entlastung auch für ihre Kinder.

Irma Martin (81) lebt allein. Nach einer schweren Wirbelsäulenoperation stürzte sie bereits zwei Mal in ihrer Wohnung. Beide Male lag sie mehrere Stunden lang am Boden, bevor sie über ihr Handy Hilfe rufen konnte. Jemand aus ihrem Bekanntenkreis musste kommen, um ihr aufzuhelfen. Für ihre drei erwachsenen Kinder war das der Wendepunkt. «Meine Kinder machten sich zusehends Sorgen um mich und baten mich, etwas dagegen zu tun», erzählt sie. Gemeinsam informierten sie sich beim Roten Kreuz Kanton Aargau über den Rotkreuz-Notruf.

«Der Rotkreuz-Notruf gibt meinen Kindern die Sicherheit, dass mir jederzeit schnell geholfen wird. Dadurch können sie wieder beruhigt schlafen.»

Irma Martin,
Kundin des Rotkreuz-Notrufs

Mit dem Rotkreuz-Notruf erhalten Menschen in Notsituationen schnelle Hilfe auf Knopfdruck. Bei einem Sturz oder anderen Notfällen zu Hause kann die Alarmtaste gedrückt werden, woraufhin hilfesuchende Personen sofort mit der 24h-Notrufzentrale des Schweizerischen Roten Kreuzes verbunden werden. Diese organisiert umgehend Hilfe. Voraussetzung für die Nutzung des Rotkreuz-Notrufs ist jedoch, dass die Kundinnen und Kunden drei Kontaktpersonen aus ihrem persönlichen Umfeld benennen können, die nicht weiter als 30 Minuten entfernt wohnen.

Wenn Angehörige zu weit weg sind

Die drei Kinder von Irma Martin wohnen alle nicht in der Nähe und nur eines verfügt über ein eigenes Auto. Als Notfallkontakte kamen sie deshalb nicht infrage. «Wir erleben in unserem Alltag, dass es immer schwieriger für unsere Kundinnen und Kunden wird, die erforderlichen Kontaktpersonen anzugeben», erzählt Beat Gruber, Leiter Rotkreuz-Notruf. Genau hier setzt ein neues Angebot an: Seit März 2025 können Kundinnen und Kunden anstelle von privaten Kontaktpersonen den speziellen Service «SRK-Kontaktperson» für sich abonnieren. Die SRK-Kontaktperson wird vom Roten Kreuz Kanton Aargau bereitgestellt. Dabei handelt es sich um professionelle Partnerorganisationen des Roten Kreuz Kanton Aargau, welche die Hilfe vor Ort sicherstellen.

Sicherheit für Kunden und Angehörige

Für Irma Martin und ihre Familie ist das neue Angebot eine grosse Entlastung. «Seit März 2025 nutzt ca. jede dritte Neukundin den Service der SRK-Kontaktperson. Das zeigt deutlich, wie gross das Bedürfnis ist», sagt Beat Gruber.
Glücklicherweise musste Irma Martin die Alarmtaste bisher noch nie betätigen, doch allein ihre verlässliche Verfügbarkeit sorgt für spürbare Entlastung – vor allem bei ihren Kindern. «Der Rotkreuz-Notruf gibt meinen Kindern die Sicherheit, dass mir jederzeit schnell geholfen wird. Dadurch können sie wieder beruhigt schlafen», erzählt Irma Martin erleichtert.

Beat Gruber, Leiter Rotkreuz-Notruf.

5 Tipps für ein sturzfreies Wohnen zu Hause

- **Rutschgefahr vermeiden:** Entfernen Sie lose Teppiche oder Stolperfallen und verwenden Sie rutschfeste Matten, zum Beispiel in Duschen.
- **Für gute Beleuchtung sorgen:** Beleuchten Sie Wege, Flure und Treppen ausreichend – auch nachts mit Nachtlichtern oder Bewegungsmeldern.
- **Wohnräume freihalten:** Halten Sie Gehwege frei und stellen Sie Möbel so, dass Sie sich ungehindert bewegen können.
- **Sicherheitsgriffe anbringen:** Installieren Sie Haltegriffe in Bad, WC oder Dusche für mehr Stabilität.
- **Rutschfeste Hausschuhe tragen:** Tragen Sie gut sitzendes, rutschfestes Schuhwerk statt Socken oder offene Schlappen.

Rotkreuz-Notruf

Ob bei einem Sturz, Schwächeanfall oder in anderen Notfällen: Ein Druck auf die Alarmtaste des Rotkreuz-Notrufs genügt und Hilfe wird sofort alarmiert. Das gibt Sicherheit – für einen selbst und für die Angehörigen.
Weitere Informationen:
www.srk-aargau.ch/notruf
oder 0848 012 012.

Vorstand

«Weltweit hat sich die Rotkreuzbewegung zu sieben humanitären Grundsätzen bekannt: Menschlichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität, Unabhängigkeit, Freiwilligkeit, Einheit und Universalität. Die Grundsätze entsprechen auch meinen persönlichen Vorstellungen einer wirkungsvollen, sinnvollen Hilfsorganisation und prägen das Denken und Handeln des Roten Kreuzes Kanton Aargau. Ich bin sehr stolz auf die bedeutende Mitwirkung des Roten Kreuzes Kanton Aargau im sozialen Leben im Kanton Aargau.»

Hans Rösch ist seit 2008 ehrenamtlich als Präsident im Vorstand des Aargauer Roten Kreuzes tätig.

Agenda

Bildungsprogramm 2026

Wissen, das stärkt – Kurse für alle Lebenslagen

Das neue Bildungsprogramm 2026 des Aargauer Roten Kreuzes umfasst über 40 vielfältige Lehrgänge und Kurse. Es richtet sich an die breite Bevölkerung und bietet praxisnahe Weiterbildung in den Bereichen Prävention, Gesundheitsförderung, Pflege und Betreuung. Themen sind psychische und körperliche Gesundheit, Sterbebegleitung, Familienalltag, Elternschaft sowie die Unterstützung pflegender Angehöriger und Jugendlicher.

Zum neuen Bildungsprogramm 2026: www.srk-aargau.ch/bildungsprogramm-2026

Kurse

Wir werden Eltern! Das erste Jahr mit dem Baby.

Die Geburt des ersten Kindes markiert den Beginn eines neuen Lebensabschnitts – voller Freude, aber auch mit vielen offenen Fragen. Der Kurs unterstützt werdende Eltern dabei, sich auf ihre neue Rolle vorzubereiten, und vermittelt grundlegendes Wissen rund um Pflege und Betreuung im ersten Lebensjahr.

Ort: Rotkreuz-Haus, Buchserstrasse 24, Aarau
Datum: 15. November 2025, 9.00–17.00 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung: www.srk-aargau.ch/eltern-25

Veranstaltung

Testament erstellen – kostenlos und online

Das Webinar zeigt auf, worauf es bei der Nachlassplanung und beim Verfassen eines Testaments ankommt und wie ein in der Schweiz gültiges Testament einfach und online erstellt werden kann. Nach der Präsentation ist Raum für Diskussionen und Fragen eingeplant. Zudem besteht die Möglichkeit, das eigene Testament individuell zu erstellen, begleitet durch fachliche Unterstützung via Live-Chat.

Ort: Online
Datum: 12. November 2025, 8.00–9.00 Uhr

Weitere Informationen: www.srk-aargau.ch/ testament25

Rätselecke

Wörter suchen

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

MENTORING
ROTKREUZRABATT
PFLEGEHELFENDE
BILDUNGSPROGRAMM
KONTAKTPERSON
LEHRSTELLE
HILFE
KNOPFDRUCK
NOTRUF
KURS

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

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.

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

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

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
www.srk-aargau.ch

Redaktion
Melina Stecher

Bilder
SRK Kanton Aargau

Auflage
61 000 Exemplare

Gestaltung und Druck
CH Media Print AG

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Aargau

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
Papier issu de sources responsables
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C007439