

kreuzrichtig

Zeitung des Aargauer Roten Kreuzes

Ausgabe 4/2021

Spendenkonto: 50-3932-6



Dreimal wöchentlich kümmerte sich die Rotkreuz-Betreuerin Simone Allenspach um Liana und Clara und entlastete so die Familie.

Entlastung in einer schwierigen Zeit

Das vergangene Jahr war für die Familie Rohrer aus Gränichen alles andere als einfach: Patrizia Rohrer erkrankte an Brustkrebs und musste sich einer starken Chemotherapie unterziehen. Dank der Kinderbetreuung zu Hause des Aargauer Roten Kreuzes war für die beiden Töchter Liana und Clara stets gesorgt.

In der Schweiz erkranken gemäss der Krebsliga jährlich 6200 Frauen an Brustkrebs. Obwohl das Risiko nach 50 deutlich ansteigt, betrifft die Krankheit auch jüngere Frauen. Das hat die 40-jährige Patrizia Rohrer am eigenen Leib erfahren. Über ein Jahr begleitete sie die Erkrankung. Heute ist die gelernte Pflegefachfrau und zweifache Mutter wieder tumorfrei. «Als mir das mitgeteilt wurde, hätte ich die ganze Welt umarmen können», erzählt sie mit strahlenden Augen. Obwohl die schwierige Zeit viele sichtbare und unsichtbare Narben bei der ganzen Familie hinterlassen hat, ist es vor allem Dankbarkeit für die grosse Unterstützung, die überwiegt. «Wir sind enorm glücklich, dass die Betreuung und Koordination der Kinder so gut geklappt hat», sagt Daniel Rohrer und ergänzt: «Ich weiss wirklich nicht, was wir ohne das Aargauer Rote Kreuz gemacht hätten.»

Hektische und belastende Tage vor Weihnachten

Angefangen hat alles anfangs März 2020, als Patrizia Rohrer den ersten Knoten bei sich entdeckte. Zu diesem Zeitpunkt erwies sich dieser noch als gutartig. Ende des Jahres jagte schliesslich ein Ereignis das andere: Am 20. November bezog die Familie ihr Haus in Gränichen, Ende November feierte sie den 40. Geburtstag von Patrizia Rohrer und anfangs Dezember entdeckte die Familienmutter dann einen zweiten Knoten. Kurz vor Weihnachten kam die ernüchternde Nachricht: Die Knoten, die die Mutter bei sich ertastet hatte, waren bösartig. «Diese Tage waren sehr hektisch und belastend. Ich hatte viele Abklärungen und Gespräche», erinnert sich Patrizia Rohrer zurück. Für die beiden Töchter Liana (5) und Clara (2) musste schnell eine Betreuung gefunden werden. Mit der Schwieger-

mutter, einer Bekannten aus dem Kindergarten und der Babysitterin konnten sie die anfänglichen Engpässe überbrücken. Rasch zeichnete sich aber ab, dass das keine Lösung auf Dauer ist, da die Familienmitglieder nicht in der Nähe wohnen und die Eltern bereits älter und teilweise gesundheitlich angeschlagen sind.

Betreuen, organisieren, zuhören: Entlastung war vielfältig

Ab März 2021 wurde die Chemotherapie stärker und Patrizia Rohrer somit noch erschöpfter. In dieser Phase nahm das Ehepaar Kontakt mit dem Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Aargau auf. In der Folge kümmerte sich die Rotkreuz-Kinderbetreuerin Simone Allenspach dreimal wöchentlich um die beiden Töchter. «Simone hat alles rund um die Kinder organisiert. Die Kinder haben die 1:1-Betreuung sehr genossen und ich konnte mich gut erholen. Mit Simone konnte ich im Gespräch auch meine Gedanken ordnen, sie hat mir zugehört», so Patrizia Rohrer, der es am Anfang schwerfiel, Hilfe anzunehmen: «Seit der Geburt von Liana habe ich mich um den Haushalt und die Kinderbetreuung gekümmert. Ich musste lernen, loszulassen.» Für Daniel Rohrer, der als technischer Berater im Aussendienst tätig ist, war von Anfang an klar: «Ich wusste, dass ich alleine nicht alles schaffe.»

Optimistisch in die Zukunft

Die schlimmste Zeit hat die Familie hinter sich. Ganz vorbei ist es dennoch nicht. «Die Chemotherapie hat viele Folgeprobleme ausgelöst. Ich brauche noch ein wenig Geduld, bis alles wieder beim Alten ist», so Patrizia Rohrer, die eigentlich dieses Jahr wieder in den Berufsalltag einsteigen wollte. Obwohl sich das nun verzögert, freut sie sich heute umso mehr darauf: «Wir haben gesehen, dass unsere Töchter sehr flexibel und offen gegenüber Fremdbetreuung sind. Das erleichtert mir den Wiedereintritt in die Arbeitswelt sehr.»

peka

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Es kann uns alle betreffen, dass wir uns irgendwann in der Rolle als pflegende und betreuende Angehörige wiederfinden. Dies kann schleichend oder plötzlich eintreffen und uns in den unterschiedlichsten Lebensphasen einholen: Kinder gegenüber den Eltern oder Schwiegereltern, Eltern gegenüber den Kindern oder Partnerinnen und Partner gegenseitig.

Oft wachsen pflegende und betreuende Angehörige in diese Rolle hinein und sind konfrontiert mit den vielen Gesichtern dieser Aufgabe. Wir beobachten häufig, dass sich Angehörige dieser neuen, zeit- und energieaufwendigen Aufgabe sehr lange aus eigener Kraft stellen.

Es ist wichtig, dass sich pflegende und betreuende Angehörige frühzeitig mit der Entwicklung ihrer Situation auseinandersetzen, ja diese geradezu antizipieren. Erfahrungsgemäss gelingen Pflege- und Betreuungssituationen zu Hause auf lange Sicht nur, wenn die Angehörigen unterstützt, beraten, vernetzt und begleitet sind.

Das SRK Kanton Aargau unterstützt pflegende und betreuende Angehörige mit verschiedenen Entlastungsangeboten und leistet damit einen wichtigen Beitrag zum Gelingen der Betreuungssituation zu Hause.

Gerne beraten wir Sie gezielt zu Ihrer wichtigen Aufgabe und zu unseren Entlastungsdienstleistungen.



Sonja Morgenthaler
Leiterin Entlastungsdienste und
Vorsorge

Die Kinderbetreuung zu Hause des Aargauer Roten Kreuzes verschafft Eltern in einer medizinischen oder familiären Notlage Entlastung. In ihrer Abwesenheit oder Krankheitssituation kümmert sich eine geschulte Betreuungsperson um das Wohl der Kinder. Dazu gehören unter anderem die Alltagsbewältigung, das Zubereiten von Mahlzeiten, die Unterstützung bei den Hausaufgaben oder die altersgerechte Freizeitbeschäftigung.

www.srk-aargau.ch/kinderbetreuung

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



Rotkreuz-Notruf

Sicherheit rund um die Uhr

Der Rotkreuz-Notruf garantiert Sicherheit rund um die Uhr, zuhause oder aktiv unterwegs. Er ermöglicht es allein lebenden Personen, Menschen mit einer Beeinträchtigung oder älteren Menschen, selbstständig und unabhängig zu bleiben. Beat Gruber ist Leiter des Rotkreuz-Notrufs.

Wer sind die Kundinnen und Kunden des Rotkreuz-Notrufs?

Beat Gruber: Überwiegend sind es Personen, die allein leben und die sich zusätzliche Sicherheit wünschen, falls ihnen etwas passieren sollte. Dies gilt primär für Situationen zuhause in den eigenen vier Wänden, aber auch, wenn man unterwegs ist. Leute, die täglich mit ihrem Hund allein im Wald spazieren gehen, zählen wir ebenso zu unseren Kunden wie Personen, die zum Beispiel aus einem Reha-Aufenthalt nach Hause kommen und nur für die ersten Wochen Rekonvaleszenz diesen Dienst gerne in Anspruch nehmen. Auch für Paare, bei denen jemand pflegebedürftig ist, kann der Notruf eine zusätzliche Entlastung sein. Der Rotkreuz-Notruf ist für viele Personen eine ideale Unterstützung und auch für Angehörige eine grosse Beruhigung.

Wenn die Familie ganz in der Nähe wohnt, braucht es dann überhaupt einen Notruf?

Es ist sicher hilfreich, wenn die Familie in der Nähe wohnt oder sie häufig anruft. Doch wir hören in unseren Beratungsgesprächen oft, dass auch bei solchen Voraussetzungen die Hilfestellung nicht ausgereicht hat, weshalb sie nun unbedingt einen Notrufknopf möchten.

2020 erreichte der Rotkreuz-Notruf 2344 Aargauerinnen und Aargauer. 1700 Mal ging ein Notruf bei der 24-h-Notrufzentrale ein und Hilfe wurde umgehend organisiert.

Weitere Informationen:
www.srk-aargau.ch/notruf oder
Tel. 0848 012 012

Ein Sturz zuhause zählt zu den häufigsten Unfällen in der Schweiz. Wenn man nicht mehr aufstehen kann oder sich beim Sturz verletzt hat, ist ein Telefon oder das Handy meist unerreichbar. Dank der wasserdichten Notruftaste am Handgelenk kann man dort, wo man gerade ist, zuverlässig Alarm schlagen. So wird verhindert, dass man erst Stunden später und vielleicht nur durch Zufall gefunden wird. Mit dem Rotkreuz-Notruf kann man sich jederzeit selber bemerkbar machen.

Jemand ist oft unterwegs – kann er den Notruf ebenfalls nutzen?

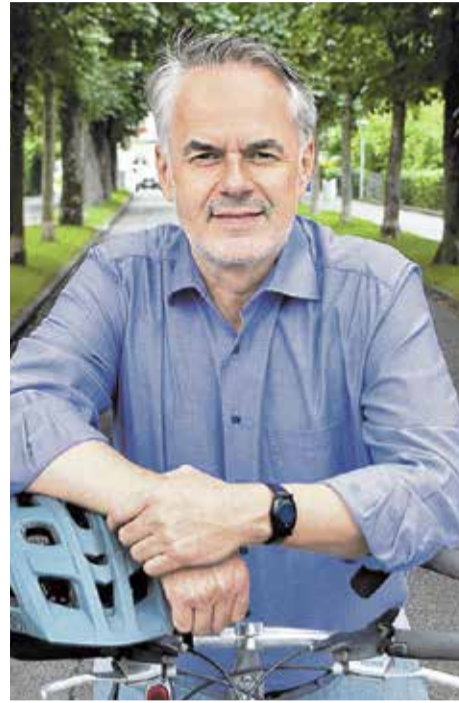
Ja, wir haben ein tolles mobiles Notrufgerät. Es empfiehlt sich für alle, die oft draussen unterwegs sind beim Spazieren, Einkaufen, Velofahren oder Wandern. Nach einem Alarm ist sogar eine GPS-Ortung möglich, falls man nicht genau sagen kann, wo man sich befindet. Der mobile Notruf funktioniert in der ganzen Schweiz.

Welches sind die grössten Vorteile des Rotkreuz-Notrufsystems?

Wir legen grossen Wert auf die persönliche Betreuung. Dies beginnt bei der individuellen Beratung und setzt sich fort bei der Installation des Notrufgeräts. Eine Rotkreuz-Notrufbetreuerin installiert fachgerecht den Notruf zuhause bei der Kundin oder dem Kunden und erklärt in Ruhe die Handhabung. Nebst einem Reichweitentest werden dann gemeinsam Probealarme durchgeführt. Der Notruf ist ab dann rund um die Uhr einsatzbereit und wird technisch im Hintergrund überwacht.

Wird immer direkt die 24-h-Notrufzentrale des Schweizerischen Roten Kreuzes alarmiert?

Nein, seit Juni haben wir unser Angebot nochmals erweitert. Neu können die Kun-



Beat Gruber, Leiter Rotkreuz-Notruf, trägt an seinem Handgelenk die Alarmtaste Modell «Nero».

dinnen und Kunden – abhängig von ihrem persönlichen Sicherheitsbedürfnis – zwischen den drei Alarmierungsarten Basic, Relax oder Premium auswählen: Entweder werden ausschliesslich die Privatkontakte alarmiert (Basic), oder – wenn kein Privatkontakt den Notruf entgegennimmt – die 24-h-Rotkreuz-Notrufzentrale (Relax), oder ein Alarm geht direkt zur Rotkreuz-Notrufzentrale (Premium).

Das Premium-Abo hat den Vorteil, dass unsere Notrufzentrale umgehend die optimale Hilfe organisieren kann und bei einem Fehlalarm dank der Zentrale auch niemand unnötig aufgeboden wird.

Was ist, wenn jemand keine Privatkontakte angeben kann?

Dies kommt immer häufiger vor und wir sind froh, in Zusammenarbeit mit einem 24-h-Interventionsdienst im ganzen Kanton Aargau auch dafür eine individuelle Lösung anbieten zu können.

Ist die Alarmtaste eigentlich immer noch so ein grosser roter Knopf?

Entlastungsangebote des SRK Kanton Aargau

Im Aargau leisten rund 85 000 Personen 5 Millionen Stunden unentgeltliche Pflege- und Betreuungsarbeit für nahestehende Personen, und das oftmals neben ihrem Beruf, ihrer Familie und anderen Verpflichtungen.

Das Aargauer Rote Kreuz bietet pflegenden und betreuenden Angehörigen eine Palette an Entlastungsangeboten an:

- Lumicino entlastet Angehörige von körperlich oder geistig beeinträchtigten Menschen, die auf Pflege angewiesen sind.
- Dementia Care unterstützt Angehörige von Menschen mit einer Demenzerkrankung.
- Die Kinderbetreuung zu Hause entlastet Familien in einer familiären oder medizinischen Notlage.
- Der Rotkreuz-Notruf bietet Sicherheit rund um die Uhr.
- Der Rotkreuz-Fahrdienst begleitet gesundheitlich beeinträchtigte Menschen zu medizinischen Terminen.
- Das Rotkreuz-Tageszentrum in Aarau und die Rotkreuz-Tagesstätte in Frick bieten eine begleitete Tagesstruktur.

Beratung und weitere Informationen:
www.srk-aargau.ch/entlastung /
062 835 70 40

Nein, wir haben hier grosse Fortschritte gemacht, was die Vielfalt und die Designs unserer Alarmtasten anbelangt. Die waserdichte Alarmtaste, die bei jedem Notrufgerät standardmässig mit dabei ist, hat einen dezenten grauen Farbton. Als separat erhältliches Zubehör findet man kleinere Tasten in fünf unterschiedlichen Designs, es gibt eine Schmuck-Kollektion von vier Medaillons plus eine echte Damen- und Herrenuhr, bei dem der Alarmknopf bereits integriert ist. geso

Fünf Fragen an ... Mitarbeitende stellen sich vor



Marie-Helen Roniger ist seit 17 Jahren beim Aargauer Roten Kreuz. Seit 13 Jahren ist sie Leiterin der Regionalstelle Fricktal.

Was motiviert dich auch nach 17 Jahren täglich für die Arbeit beim Aargauer Roten Kreuz?

Ich habe als Mitarbeiterin im Rotkreuz-Fahrdienst angefangen, unterdessen leite ich die Regionalstelle Fricktal. Kein Tag ist gleich. Die Arbeit ist vielfältig, interessant und herausfordernd. Ich arbeite in einem motivierten und tollen Team.

Welche Aufgabe liegt dir am meisten am Herzen?

Der Kontakt mit den Rotkreuz-Freiwilligen, von der Rekrutierung bis zum Austritt, ist eine grosse Bereicherung. Die Freiwilligen bestmöglich in ihrer Tätigkeit zu unterstützen und gute Voraussetzungen zu schaffen, ist mir sehr wichtig. Ich staune auch nach 17 Jahren immer wieder über den enormen und engagierten Einsatz der Freiwilligen. Das ist einfach grossartig!

Wie hat sich deine Tätigkeit seit den Anfängen verändert?

Vor mehr als 16 Jahren schrieben wir im Rotkreuz-Fahrdienst jeden einzelnen Fahrauftrag noch von Hand auf einen Zettel und riefen die Freiwilligen telefonisch ab. Heute ist das undenkbar! Das Volumen der Fahraufträge hat sich derart vergrössert, dass dies nicht mehr umsetzbar wäre. Die Aufträge erreichen uns heute immer noch grösstenteils per Telefon, aber die Vermittlung der medizinischen Fahrten an die Freiwilligen geschieht praktisch nur per E-Mail.

Welchen Wochentag magst du am liebsten und wieso?

Den Dienstag. Der Montag ist immer ein wenig stressig aufgrund der vielen E-Mails und Telefone. Wir arbeiten alle Teilzeit in Frick. Der Dienstagmorgen ist der einzige Tag, an dem wir alle zusammen im Büro

Bildungsangebote

Erste Hilfestellungen in der Pflege und Betreuung

Von der Säuglingspflege über ein besseres Verständnis für Demenz bis hin zur Sterbebegleitung bereitet das Aargauer Rote Kreuz pflegende und betreuende Angehörige auf die ihnen bevorstehenden Aufgaben vor.

Krankenpflege ist keine Ferienarbeit. Dies sagte einst Florence Nightingale, Begründerin der modernen westlichen Krankenpflege. Genau deshalb bietet das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Kanton Aargau diverse Kurse unter anderem im Bereich Pflege und Betreuung an. Die Pflege demenzkranker Menschen stellt im Verlauf der Krankheit zunehmend hohe

Ansprüche an die Betreuungsperson. Das Wissen über die Krankheit sowie geeignetes Verhalten gegenüber Demenzkranken erleichtern den Pflegealltag. Dennoch ist es wichtig, sich als Betreuungsperson abzugrenzen sowie Entlastungsmöglichkeiten zu kennen und zu nutzen. Mit dem Kurs «Angehörige betreuen – demenzkranke Menschen» bietet das Aargauer Rote Kreuz Betroffenen eine Hilfestellung.

Für Claudia Wenger aus Wittnau, die den Kurs im Jahr 2020 besuchte, war vor allem das Modul «Hilfreiches Verhalten im Alltag» wertvoll, wie sie sagt. Claudia Wenger engagiert sich seit April 2019 als Freiwillige in der Rotkreuz-Tagesstätte in Frick und besuchte den Kurs als Interessierte ohne betroffene Angehörige. Sie sagt aber: «Es war mir wichtig, mehr Wissen im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen zu erlangen.» Sie ergänzt: «Dadurch, dass die Kursteilnehmenden aus verschiedenen Bereichen kamen, entstanden interessante Gruppengespräche mit vielen Tipps auch im Umgang mit verschiedenen Demenzformen.»

peka



Das Kursprogramm des SRK Kanton Aargau ist vielseitig und praxisorientiert.

Im Bereich Bildung bietet das SRK Kanton Aargau den Menschen im Kanton Aargau Kurse an, die sie befähigen, in den unterschiedlichsten Lebenssituationen Hilfe zu leisten.

Das Kursprogramm finden Sie unter www.srk-aargau.ch/bildung

5 Tipps

Sicheres Wohnen im Alter: 5 Tipps

Die meisten Menschen wünschen sich, möglichst lange ihre Selbstständigkeit zu bewahren und in den eigenen vier Wänden wohnen zu können. Hier fühlt man sich sicher und verbindet schöne Erinnerungen mit der vertrauten Umgebung. Fünf Tipps, die zum sicheren Wohnen im Alter beitragen.

- 1 Haushalt sturz sicher einrichten**
Im Alter steigt das Sturzrisiko. Die Ursachen sind vielfältig. Körperliche Faktoren wie abnehmende Kraft, unsicheres Gleichgewicht oder Sehschwäche spielen eine Rolle. Aber auch äussere Aspekte wie rutschige Böden, fehlende Handläufe oder schlechte Beleuchtung führen zu Stürzen. Die wichtigsten Tipps zur Vermeidung von Stürzen zuhause:
 - Helle Glühbirnen
 - Stolperfallen wie z. B. Kabel beseitigen

- Gleitschutzstreifen und Haltegriffe in Badewanne und Dusche montieren
- Aufstehende Teppichränder mit Teppichklebeband am Boden befestigen
- Möbel und Regale stabil an der Wand befestigen, um sich notfalls darauf abstützen zu können

- 2 Stärkung von Gleichgewicht, Kraft und mentaler Fitness**
Mit zunehmendem Alter nehmen das Gleichgewicht und die Muskelkraft ab. Beide sind ausgesprochen wichtig für einen sicheren Tritt und das Vorbeugen von Stürzen. Regelmässiges Training und Bewegung helfen, die Mobilität und Unabhängigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten.

- 3 Medikamente und Sehkraft überprüfen**
Einige Medikamente erhöhen das Sturzrisiko. Das sind insbesondere Schlafmittel, Psychopharmaka oder die Einnahme von mehreren Medikamenten gleichzeitig. Daher regelmässig die Medikamente vom

Hausarzt oder der Apothekerin dahingehend überprüfen lassen, ob sie das Sturzrisiko erhöhen.

Gut und scharf sehen ist wichtig. Daher gilt es, regelmässig die Sehfähigkeit, Augengesundheit und Brillen kontrollieren zu lassen.

- 4 Externe Unterstützung und Kontakte pflegen**
Mit einem Einkaufs-, Reinigungs- oder Mahlzeitendienst oder Unterstützung in der Pflege, Hygiene und Betreuung ist es möglich, sehr lange in den eigenen vier Wänden zu wohnen. Aber auch die Pflege von sozialen Kontakten zu Nachbarn, Familie und Freunden ist wichtig für gegenseitige Unterstützung.

- 5 Notruf**
Falls trotz aller Vorsicht ein Notfall eintritt: die wichtigsten Notfallnummern im Telefon speichern. Sicherheit verschafft zusätzlich ein Notrufsystem (siehe Interview auf Seite 2), mit dem per Knopfdruck Hilfe angefordert werden kann.

geso

News

Schenken Sie Hilfe!

Mit der Geschenkkunde des Roten Kreuzes Kanton Aargau bereiten Sie doppelt Freude. Die oder der Beschenkte freut sich über ein sinnstiftendes und nachhaltiges Geschenk. Gleichzeitig erhalten Menschen im Kanton Aargau dringend benötigte Hilfe.

Informationen:
www.srk-aargau.ch/geschenkkunde
062 544 03 07

Agenda

Kurs

Notfälle bei Kleinkindern

Kinder sind ständig in Bewegung und toben sich gerne aus. Das führt immer wieder zu Unfällen. Im Kurs lernen Sie, wie Sie sich richtig verhalten, wenn ein Kleinkind verunfallt oder erkrankt. Dieses Wissen gibt Sicherheit und Selbstvertrauen.

Ort: SRK Kanton Aargau,
Buchserstrasse 24, Aarau
Datum: 20. November 2021,
8–17 Uhr

Anmeldung
kurse@srk-aargau.ch / 062 835 70 47

Veranstaltungen

Patientenverfügung

An der kostenlosen Online-Veranstaltung erfahren Sie mehr über die Patientenverfügung und das Erwachsenenschutzrecht. Sie erhalten die Gelegenheit, sich mit Fachpersonen auszutauschen und individuelle Fragen zu stellen.

Ort: online
Datum: 18. November 2021,
18–19.30 Uhr

Anmeldung
info@srk-aargau.ch / 062 835 70 40

Informationsveranstaltung JRK

Bist du zwischen 15 und 30 Jahre alt und möchtest du dich in deiner Freizeit mit anderen für mehr Menschlichkeit in der Gesellschaft einsetzen?

An der Infoveranstaltung erfährst du mehr über das Jugendrotkreuz Kanton Aargau und die Einsatzmöglichkeiten.

Ort: SRK Kanton Aargau
Buchserstrasse 24, Aarau
Daten: 11. November und
14. Dezember 2021,
18–19 Uhr

Anmeldung
jugendrotkreuz@srk-aargau.ch



Im Aargau für Sie da – das Aargauer Rote Kreuz

Dienstleistungen

Besuchs- und Begleitsdienst
Gemeinsam gegen Einsamkeit

Entlastungsdienste
Entlastung für pflegende Angehörige

Rotkreuz-Notruf
Hilfe per Knopfdruck – rund um die Uhr

Patientenverfügung SRK / Vorsorge
Damit der eigene Wille zählt

Rotkreuz-Fahrdienst
Unabhängigkeit – dank Mobilität

Kinderbetreuung zu Hause
Rettungsanker für Familien in Not

Tageszentrum Aarau / Tagesstätte Frick
Begegnungen für mehr Lebensqualität

Schreibdienst
Unterstützung beim Schreiben

Bildung

Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK
Einstieg in die Pflege

Bevölkerungskurse
Wissen fürs Leben

Babysitting
Sicher beim Kinderhüten

Pflegende Angehörige
Wissen für pflegende Angehörige

Soziales Engagement

Freiwilligenarbeit
Helfen Sie mit! Mit Zeit und Herz

Jugendrotkreuz
Gelebte Solidarität

2 x Weihnachten
Gemeinsam Glück verpacken

Alle
Rotkreuz-Dienstleistungen:
www.srk-aargau.ch
Tel. 062 835 70 40

Rätselecke

Wörter suchen

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

- ANGEHOERIGE
- BETREUERIN
- ENERGIE
- GESCHENK
- KINDER
- KRAFT
- NOTRUFUHR
- REGIONALSTELLE
- SICHERHEIT
- ZUSAMMEN

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

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

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

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
Sonja Geissmann (Leitung geso)
Katrín Petkovic (peka)

Bilder
SRK Kanton Aargau

Auflage
51 400 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 fontl gestlta in manlra responsable
FSC® C007439