

BADEN: Anlass zum «Nationalen Tag der Selbsthilfe»

Akustische Bibliothek

Erstmals findet in der Schweiz der «Nationale Tag der Selbsthilfe» statt. An verschiedenen Standorten können sich Interessierte zu diesem Thema informieren und mittels akustischer Bibliothek Informationen aus erster Hand erhalten.

Unter dem Motto «Reden hilft!» möchten die Mitarbeitenden der regionalen Selbsthilfezentren sowie Selbsthilfegruppen-Teilnehmende in insgesamt 15 Gemeinden der Schweiz mit der interessierten Öffentlichkeit ins Gespräch kommen. An regional unterschiedlichen Standaktionen können sich Interessierte fachkundig über das Thema Selbsthilfe orientieren lassen, mit vielfältigen Informationsmaterialien eindecken, sowie sich vielerorts von einem attraktiven Rahmenprogramm zur Selbsthilfe unterhalten lassen.

«Reden hilft!» auch in Baden

Das SelbsthilfeZentrum Aargau wird am 21. Mai von 9 bis 17 Uhr mit einem Stand inklusive akustischer Bibliothek an der Badstrasse (vor H&M) in Baden anzutreffen sein. Ziel des Aktionstages ist, Betroffenen und Angehörigen eine niederschwellige Kontakt- und Beratungsmöglichkeit anzubieten, sowie die gemeinschaftliche Selbsthilfe als wichtigen Pfeiler des Gesundheitswesens stärker in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung zu rücken. Geplant ist, den Nationalen Tag der Selbsthilfe jährlich durchzuführen und der Bevölke-

rung damit einen verlässlichen Fixpunkt zu bieten.

Der Selbsthilfe eine Stimme geben

Am Nationalen Tag der Selbsthilfe wird erstmals die «Akustische Bibliothek» der Stiftung Selbsthilfe Schweiz, dem Dachverband aller regionaler Selbsthilfezentren, präsentiert. Hierfür wurden Gespräche mit Selbsthilfegruppen-Teilnehmenden geführt und aufgezeichnet. Angehörige und Betroffene berichten offen über ihren Weg in und mit einer Selbsthilfegruppe. Die gesammelten Berichte können vor Ort mittels MP3-Playern angehört werden. Zudem werden sie gleichentags auf der Website www.tag-der-selbsthilfe.ch veröffentlicht. Diese persönlichen Erfahrungsberichte können die Sinnhaftigkeit und den Nutzen einer Selbsthilfegruppe besser aufzeigen, als es jede noch so ambitionierte Informationskampagne zu leisten imstande wäre. «Wer nicht persönlich von einer Krankheit oder einem Schicksalsschlag betroffen ist, hat keine Ahnung, welche Auswirkungen das auf den Alltag hat», betont Katia Schaer, Projektleiterin der akustischen Bibliothek. «Auch ein Arzt kann einem Muskelkranken nicht sagen, welche Hilfsmittel sich bei seinen spezifischen Problemen mit der Feinmotorik bewährt haben. Selbsthilfegruppen sind Schatzkammern persönlicher Erfahrungen. Viel mehr, als ein Mensch alleine machen kann. Wir möchten anfangen, über gemeinschaftliche Selbsthilfe zu reden, zu erzählen,

was gemeinschaftliche Selbsthilfe ist, um diese Möglichkeit, einem Schicksalsschlag oder einer Krankheit zu begegnen, möglichst vielen Menschen zu eröffnen.»

2100 Gruppen in der Schweiz

Schweizweit gibt es rund 2100 Gruppen, die sich zu etwa 300 verschiedenen Themen treffen.

In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe schliessen sich Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer gleichen Lebenssituation zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Sie tauschen sich aus, holen sich Tipps, informieren sich und vertreten ihre gemeinsamen Interessen nach aussen. Selbsthilfe gibt es in unterschiedlichen Formen: So werden die klassischen Gesprächsrunden zunehmend ergänzt durch Gruppen, deren Schwerpunkt in der Durchführung gemeinsamer Aktivitäten liegt oder welche sich der themenspezifischen Aufklärungsarbeit verschrieben haben. Und natürlich gewinnt auch der Austausch über das Internet zunehmend an Bedeutung. Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz erachtet es als zentrales Anliegen, diese gelebte Vielfalt innerhalb des Selbsthilfespektrums Betroffenen, Angehörigen und der interessierten Öffentlichkeit aufzuzeigen und durch intensivierte Öffentlichkeitsarbeit bestehende Vorurteile weiter abzubauen.

*Samstag, 21. Mai, 9 bis 17 Uhr,
Badstrasse (vor H&M), Baden*



Das geschnitzte Chorgestühl im Kloster Wettingen ist vollständig erhalten

Bild: zVg

WETTINGEN: Öffentliche Führung

Museumstag im Kloster

Der internationale Museumstag lädt zum Entdecken der Vergangenheit ein.

Auch das ehemalige Kloster Wettingen öffnet seine Türen. Hinter den Klostermauern verbergen sich viele Geheimnisse. Im geschnitzten Chorgestühl beispielsweise führt eine verborgene Türe direkt in den schmalen Aufstieg zur Lettnerorgel. Oder unter den unzähligen Figuren und Reliefs im Kirchenraum finden sich

auch einige, welche gar nicht zur klösterlichen Stimmung passen wollen. Genau diese Besonderheiten lassen sich auf einer Führung durch die Klosteranlage besonders gut entdecken. Der Rundgang beginnt um 14.30 Uhr im Kreuzgang (keine Anmeldung nötig). Am Museumstag ist die Führung kostenlos.

*Sonntag, 22. Mai, 14.30 Uhr
Kloster Wettingen, Kreuzgang
Eintritt: kostenlos*



*Früher an
Später danken!*
**Schweizer
Vermögensberatung**
Vermögensaufbau für jeden!

Thomas Amiet
Agenturleiter



**SVAG Schweizer Vermögensberatung
Aktiengesellschaft**
Zedernweg 6
8956 Killwangen
079 848 31 53
thomas.amiet@svag.ch

Aktien oder Obligationen – was macht Sinn?

Aktien

Die Aktie ist ein Wertpapier, mit welchem man sich an einem Unternehmen beteiligen kann. Als Aktionär hält man – sozusagen als «Miteigentümer» – eine Beteiligung und partizipiert am Gewinn oder Verlust des Unternehmens. Bei gutem Geschäftsverlauf erhält man eine Dividende. Viele Investoren spekulieren darauf, dass der Aktienkurs steigt und sie dann die Aktie mit Gewinn verkaufen können. Diese Anlage ist darum als volatil (d.h. schwankend) und daher bezüglich Wertentwicklung als risikoreich einzustufen.

Obligation

Eine Obligation ist ebenfalls ein Wertpapier. Hier macht ein Unternehmen eine Anleihe in Form ei-

ner Obligation und verspricht dem Investor bei einer festen Laufzeit einen garantierten, jährlichen Zins. Nach Ablauf der Anleihezeit – beispielsweise nach 10 Jahren – wird das eingesetzte Kapital an den Investor zurückbezahlt. Der Vorteil dieser Anlage ist die feste Verzinsung, und daher gilt sie als nicht-volatile Anlage.

Entscheid für Aktie oder Obligation

Der Investor muss bei beiden Anlageformen Vertrauen in das Unternehmen haben. Er sollte die Geschäftsberichte und die Firmenzahlen kennen, damit er einen Entscheid treffen kann. Egal ob Aktie oder Obligation – der Investor muss überzeugt sein, dass der künftige Geschäftsgang der Unternehmung positiv verlaufen und sich damit

positiv auf die Aktie auswirken wird. Oder bei der Obligation muss der Investor sicher sein, dass die Zahlungsfähigkeit des Unternehmens gewährleistet ist und bleibt. Die Beobachtung dieser vielen Informationen ist für den Anleger oft sehr schwierig – und sehr zeitaufwändig.

Die Lösung liegt in Anlagefonds

Das Konzept von Anlagefonds besteht darin, die Investition vieler einzelner Anleger zusammenzufassen und gezielt z.B. in Wertpapiere anzulegen. Vorteil für den Investor: Er kann auch mit kleineren Beiträgen (z.B. CHF 200.– pro Monat) an den Entwicklungen von Aktien, Obligationen oder auch anderen Wertanlagen (z.B. Immobilien) partizipieren. Die Anlageentscheide und Überwachung der Investitionen übernimmt die professionelle Fondsleitung, und der Anleger erhält eine jährliche Ausschüttung. Besonders attraktiv sind durch die Fondsleitung aktiv gemanagte Fondsstrategien. Damit kann auch der normale Anleger seine Investitionen breit diversifizieren und hat dabei grösstmöglichen Anlegerschutz. Wenden Sie sich für die richtigen Entscheide an Ihren Berater, denn es empfiehlt sich hier unbedingt, mit einem Experten zu sprechen.

Die Zinsen sind so tief wie nie.

Die 10-jährigen Bundesobligationen rentieren aktuell mit -0.3%! Banken verlangen zum Teil schon Negativzinsen. Die Aktienbörsen sind seit Anfang Jahr negativ gestartet. Darum stellt sich die Frage: «Wie soll ich mein Geld anlegen?»