

社会参加

高齢者の多くは社会活動に積極的に参加したいと願っています。アールガウ州には、出会いや継続教育、ボランティアなどを実現できる数多くの機会があります。これらは社会とのつながりを保ち、コミュニティの仲間入りをする助けとなります。

コースと催し

シニア向けのコースや催しは、各年代向け同様、種々用意されています。これらのコースは、市町村や地域の組織のほか、アールガウ州プロ・セネクトゥーテやミグロ・クルプシューレなどの大規模な組織や市民講座「Volkshochschule」（Volkshochschule）も実施しています。

ボランティア活動

クラブやその他の組織、プロジェクトなどで、無償で働くシニアは数多くいます。このような活動に関心がある場合は、地元や地域のクラブや組織に直接尋ねてみましょう。また専門窓口benevolでは、アールガウ州全域のボランティア活動を支援・斡旋しています。

孤独

孤独を感じたり、社会に参加できなくなったと覚えることがあるかもしれません。そんなときは助けを求めることが大切です。匿名で相談でき、無料で支援を得られる窓口もあります。また、かかりつけ医に相談するのもよいでしょう。

詳細（リンク、連絡先、冊子、リーフレット）

www.hallo-aargau.ch/ja/alter-und-migration/teilhaben