

Viele neue Seniorenangebote am Infomarkt



Die Aussteller freuen sich auf regen Austausch.

Foto: H. Schneider

Fragen, vergleichen, ausprobieren, sich mit anderen Besuchern austauschen: Am nächsten Samstag, 26. Mai ist wieder Infomarkt für Seniorinnen und Senioren in Riehen. Vor drei Jahren fand er erstmals statt, und das grosses Interesse führte zur Neuaufgabe – diesmal im Freien, auf dem Dorfplatz. An Marktständen präsentieren sich zum einen Spitex-Organisationen, Gesundheits- und Treuhanddienste. Daneben stellen die lokalen Kirchgemeinden und Freiwilligen-Organisationen ihre Betreuungs- und Freizeitangebote vor. Ebenfalls präsent sind die Alzheimervereinigung, das Schweizerische Rote Kreuz und Pro Senectute. Mehrere

Mittagstische kann man kennenlernen – und das Menu vom Riehener Mahlzeitendienst meal@home gleich an Tischen probieren, serviert in der original Thermobox: Es gibt Bauernbratwurst mit Rösti und Karotten. Auch das Infomobil der Polizei wird vor Ort sein. Dort gibt es Beratung und Sicherheits-Tipps.

Velorikscha zur Probefahrt bereit

Als besondere Attraktion stellt die Pro Senectute eine Velorikscha vor und lädt zu einer Probefahrt ein. Was in Dänemark seit Jahren gehbehinderten Menschen Ausflüge ermöglicht und ein beliebter Sport ist, bei dem



Die Velorikscha von Pro Senectute.

man sich auch sozial betätigen kann, soll nun auch in Riehen etabliert werden. Geplant ist eine Mietstation bei Velo Cenci, sie soll im Lauf des Monats Juni eröffnet werden. Wer nicht mehr auf eigenen Beinen durch die Längen Erlen spazieren mag, wird hoffentlich einen sportlichen Fahrer oder eine Fahrerin finden und in der bequemen Velokutsche durch die Gegend rollen. Die Aussteller freuen sich auf regen Besuch und gute Gespräche am Infomarkt. Bei Regen findet er im Bürgeraal des Gemeindehauses statt.

Infomarkt für Seniorinnen und Senioren: nächste Woche am Samstag, 26. Mai von 10 bis 14 Uhr auf dem Dorfplatz Riehen.

Was ein «Smarthome» möglich macht

Erinnern Sie sich an das Kreuzworträtsel in der letzten Ausgabe der Seniorenseite? Zahlreiche Leserinnen und Leser beteiligten sich am Wettbewerb, suchten die Antworten auf die Fragen in den archivierten Seniorenseiten der letzten Jahre und sandten die richtige Lösung ein. Annemarie Pfeifer, damals Gemeinderätin, zog als Glücksfee Ende März die drei Gewinnerinnen und Gewinner. Sie erhielten je einen Gutschein im Wert von 100 Franken für Sport oder Bildung bei Pro Senectute.

Wettbewerbs-Lösung: «Smarthome»

Das Lösungswort im Kreuzworträtsel lautete „Smarthome“. So werden heutzutage Wohnungen und Häuser bezeichnet, die mit einem elektronischen System ausgestattet sind, das den Wohnkomfort erhöhen soll. In einer „smart“ ausgerüsteten Wohnung werden Heizung, Raumklima und Lichtstimmung individuell abgestimmt und bequem gesteuert: über Tasten, Stimme oder Handzeichen. So kann man zum Beispiel mittels Sprachbefehl Licht und Wasser anstellen oder bei Bedarf Hilfspersonen alarmieren. Der Stromverbrauch wird dank effizienter Gerätenutzung gesenkt, und auch der Schutz vor Unwetter und Einbrechern ist einprogrammiert: Bei Abwesenheit gehen die Lichter automatisch an, bei Regen werden die Storen eingezogen. Und wer es noch komfortabler mag, kann seine Lieblingsmusik oder ein Duschwasser-Programm einrichten.



Glücksfee Annemarie Pfeifer zieht die Gewinner.

Foto: H. Schneider

Auch für ältere Menschen ein Thema

Alles überflüssiger Schnickschnack? Nein. Gerade wer möglichst lange in der eigenen Wohnung leben und sich für Notfälle absichern möchte, sollte sich umsehen und beraten lassen, welche Anwendung von Smarthome-Technik in der eigenen Wohnung Sinn machen könnte. Bei Auforum und anderen Geschäften für Hilfsmittel gibt es zum Beispiel das Zubehör zu SmartLife Care von Swisscom: ein Alarmsystem, das auch ausser Haus rasche Nothilfe sichert. Hilfreich sind auch Rauch- oder Sturz-

Sensoren oder Weglauf-Schutz und Türmelder, die den Bezugspersonen von fragilen und dementen Menschen deren Betreuung erleichtern. Eine ausführliche Aufklärung findet man zum Beispiel auf der Seite www.homeand-smart.de >Magazin>Wissen. Oder man schaut sich Beispiele von Smarthome-Anwendungen in Form von Filmen auf dem Portal Youtube an.

Anbieter von Smarthome-Lösungen in der Schweiz sind unter anderem: www.proliving.ch, www.digitalstrom.ch (mit Showroom in Schlieren-ZH), www.brack.ch, www.swisscom.ch

Hilfreiche Ratgeber auf der Gemeinde-Webseite

Die Fachstelle Alter im Gemeindehaus Riehen besteht nun seit fünf Jahren und wird rege angerufen, für Pflegeberatung und vielerlei Auskünfte zu Altersfragen. Was viele noch nicht wissen: Auf der Gemeinde-Webseite werden laufend neue aktuelle Informationen aufgeschaltet. Zum Beispiel die «Häufig gestellten Fragen – FAQ Alter»: «Kann ich mich / meine Eltern vorsorglich im Pflegeheim anmelden?» – «Was kostet ein Pflegeheim und wieviel muss ich davon selbst bezahlen? Müssen meine Kinder auch mitbezahlen?» Auf diese und weitere Fragen bekommt man jederzeit via Internet

unkompliziert erste Informationen und Hinweise, wo es detaillierte Auskünfte gibt.

Merkblätter und Links, auch zu kantonalen Informationen

Über die Seite www.riehen.ch > Soziales > Alter werden klickt man sich in die gewünschten Bereiche ein, zum Beispiel: Betreuung und Pflege zu Hause. Alle Stichworte in grüner Schrift führen entweder auf Internet-Seiten mit Details oder zu Merkblättern und Broschüren. So findet man etwa den umfassenden Ratgeber des Kantons Basel-Stadt zum Thema «Haushalthilfe beschäftigen»

oder das aktuelle Verzeichnis aller Spitex-Anbieter mit kantonaler Bewilligung. Neu ist auch eine Seite, die Veranstaltungen zum Thema Alter bündelt. Also nicht lange rätseln, sondern zuerst auf der Webseite der Gemeinde Riehen nachschauen. So können sich die Mitarbeiterinnen der Fachstelle Alter noch besser auf die individuellen Anliegen von Anrufern einlassen.

www.riehen.ch > Soziales > Alter werden. Persönliche Auskünfte erteilt die Pflegeberaterin Claudia Schneider gerne über Telefon 061 646 82 90 oder bei einem Hausbesuch.

Bewegung in der Sommerzeit

Wann, wenn nicht jetzt?!? Selbst Sportmuffel lassen sich mitreissen, wenn die Nachbarin oder der Kollege zum Grattisport auf der Wettsteinanlage ruft. Auch diesen Sommer bringt der Verein Gsünder Basel attraktive Freiluftkurse nach Riehen.

Ohne Anmeldung kann man erscheinen, in lockerer Freizeitkleidung, egal ob dick oder dünn, alt oder jung. In der ersten Juniwoche geht es los, jede Woche bis Ende August, bei Regen im Gemeindehaus. Am Mittwoch steht Pilates auf dem Programm, am Donnerstag Tai Chi, jeweils von 19 bis kurz vor 20 Uhr. Im Tai Chi entspannen sich Körper und Geist durch eine Abfolge von runden und harmonischen Bewegungsformen. Die Übungen sind einfach und für jedes Alter geeignet. Bei Pilates werden mittels Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung speziell die tief liegenden Muskelgruppen gestärkt, die für eine gesunde und korrekte Körperhaltung sorgen. Wer keine eigene Gymnastikmatte mitbringen kann, bekommt eine geliehen.

Im Naturbad Riehen wird zudem von Mitte Juni bis Mitte August montags um 18.30 Uhr Aqua-Rhythm geboten: intensive Wassergymnastik im brusttiefen Wasser zu Partymusik aus

aller Welt. Das weckt die müdesten Geister! Ausser dem Schwimmbadeintritt kostet es nichts.

Weitere Bewegungsangebote

Das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel bietet ein kostengünstiges, reichhaltiges eigenes Sommerprogramm an, mit Kursen für Bewegung und Entspannung sowie geführten Wanderungen. Diverse Wandergruppen sind mehrmals pro Monat unterwegs. Die Broschüre kann man online lesen oder gedruckt bestellen. Auch die Naturfreunde Nordwestschweiz organisieren ein abwechslungsreiches Wanderprogramm.

Und nicht zu vergessen die lokalen Sportvereine: Der Ski- und Sportclub Riehen sorgt für Fitness und Spass beim Nordic Walking, Laufen und Biken. Ebenso der TV Riehen, der nebst Fitnessabenden auch geführte Wanderungen organisiert.

Weitere Informationen auf www.gsuederbasel.ch im Programm Aktiv! im Sommer, das viele weitere kostenlose Kurse in Basel und Umgebung umfasst. Die Wanderaktivitäten sind zu finden auf www.akzent-forum.ch und auf www.naturfreunde-nw.ch. Die lokalen Turnvereine freuen sich über Gäste und neue Mitglieder: www.sscriehen.ch und www.tvriehen.ch



Tai Chi ist eines der beliebten Angebote von aktiv! im Sommer.

Foto: zvg

VERANSTALTUNGEN

FREITAGE, 18. MAI BIS 29. JUNI

14–16 Uhr im Kultur- und Begegnungszentrum Union, Klybeckstrasse 95, Basel: **Café Dialogue: Gibt es die richtige Philosophie zum Älterwerden?** Gespräche zu wichtigen Fragen des Älterwerdens, moderiert von Andreas Brenner, Professor für Philosophie an der Universität Basel. Eintritt frei.

MITTWOCH, 23. MAI

15–16 Uhr im Café im Foyer des Adullam Pflegezentrums Riehen: **Konzert unter dem Motto Frühlingsempfinden.** Mit Andreas Schneider. www.adullam-pz.ch

DONNERSTAG/FREITAG, 24./25. MAI

19.30–22 Uhr in der Reithalle Wenkenhof: **Leben/Sterben. Wer entscheidet?** Mit Moderator Patrick Rohr und Podiumsgästen. Eintritt frei. www.wenkenhof-gespraeche.ch

SAMSTAG, 26. MAI

10–14 Uhr auf dem Dorfplatz Riehen: **Infomarkt. Grosse Wissensbörse für Seniorinnen, Seniorinnen und Angehörige.**

MONTAG, 28. MAI

16–18 Uhr im FEG Riehen, Erlensträsschen 47: **SURIE-KAFFY** für alle derzeitigen und ehemaligen SilverSurfers. Kaffee, Kuchen und Wissens-Austausch über den Umgang mit Tablet-Computern. Anmeldung erwünscht via www.silversurfer-riehen.ch

DONNERSTAG, 31. MAI

18–19.30 Uhr im Zunftsaal des Schmiedenhofs, Basel: **Ars moriendi – Nachdenken über Sterben und Tod.** Mit Publizistin Klara Obermüller und Moderatorin Cornelia Kazis. Eintritt frei, beschränkte Platzzahl. Jubiläumsveranstaltung zu 25 Jahre GGG Voluntas. www.ggg-voluntas.ch

MITTWOCH, 6. JUNI

19 Uhr in der Wettsteinanlage: **Begrüssung zum Start von Aktiv! im Sommer.** Pilates, danach Apéro für alle. Matten stehen zur Verfügung. www.gsuederbasel.ch

DONNERSTAG, 7. JUNI

19–19.50 Uhr in der Wettsteinanlage: **Tai Chi. Aktiv! im Sommer.** Ein gratis Fitnessangebot von www.gsuederbasel.ch. Keine Vorkenntnisse nötig.

SONNTAG, 10. JUNI

14.30 Uhr im Alterspflegeheim Humanitas: **Musette – französische Akkordeon-Musik** mit Gisella Hochstätter. Eintritt für externe Gäste: Fr. 8.–. www.humanitas.ch

SAMSTAG, 23. JUNI

15–16 Uhr im APH Wendelin Inzlingerstrasse 50: **Klavierkonzert der Musikschule, zum Zuhören und Mitsingen.** Eintritt frei, Kollekte. www.aph-wendelin.ch

DONNERSTAG, 28. JUNI

19–20 Uhr im Kantonsspital Bruderholz, Binningen – Aula Personalwohnsiedlung: **Urteilsfähig – und jetzt?** Was meine Nächsten wissen sollten. Öffentlicher Vortrag von Mara Wicki. www.alzbb.ch

MONTAG, 9. JULI

17–19 Uhr im Felix Platter-Spital Basel, Grosser Saal: **ALTERnativen – Tipps und Tricks zu Brain Fitness im Alter.** Mit Prof. Dr. med. Reto W. Kressig. Eintritt frei. www.felixplatterspital.ch

SAMSTAG, 25. AUGUST

16 Uhr im Werkstattraum ATRIUM Basel der Stiftung Wirrgarten, Hammerstrasse 156: **Konzert und Apéro** mit Mitgliedern des Sinfonieorchesters Basel. Eintritt frei, Kollekte. www.wirrgarten.ch

IMPRESSUM

Verantwortlich für die Texte und Bilder auf dieser Seite sind Barbara Dolanc und Barbara Gronbach, Fachstelle Alter, Riehen. Die nächste Seniorenseite in der Riehener Zeitung erscheint am 14. September 2018. Ihre Veranstaltungen und Aktuelles für Seniorinnen und Senioren melden Sie bitte an barbara.gronbach@riehen.ch

riehen.ch oder telefonisch über 061 646 82 23.

Die Seniorenseite ist eines der im Rahmen von «60plus» realisierten Projekte. Alle seit April 2014 erschienenen Seniorenseiten finden Sie hier archiviert: www.riehen.ch > Soziales > Leben in Riehen – 60plus > Seniorenseiten 60plus.