

Die Klimaseniorinnen verklagen den Staat



Foto: ©Miriam Künzi, Klimaseniorinnen

Sie werfen der Schweiz vor, zu wenig gegen den Klimawandel zu unternehmen und damit ihre Gesundheit unzureichend zu schützen: die Klimaseniorinnen. Die Mitglieder des gleichnamigen Vereins, Durchschnittsalter 73, haben eine Klage gegen den Staat eingereicht. Studien belegen, dass die Gesundheit älterer Frauen während Hitzeperioden besonders stark beeinträchtigt wird.

1200 Mitklägerinnen

Bei der Vereinsgründung vor gut zwei Jahren waren es 150 Frauen, die öffentlich kundtaten, dass sie gemeinsam den Rechtsweg beschreiten wollen – im Interesse der ganzen Gesellschaft. Mittlerweile zählt der mit Greenpeace zusammenarbeiten-

de Verein rund 1200 Mitklägerinnen. Die Schweiz ist nicht das einzige Land, das sich damit konfrontiert sieht, dass seine Bürgerinnen nicht mehr nur den politischen Weg begehen, um für ihre Anliegen zu kämpfen. Weltweit gebe es über 800 Klagen, sagt Rosmarie Wydler-Wälti, Co-Präsidentin der Klimaseniorinnen. Als bekannt wurde, dass in den Niederlanden eine davon in erster Instanz gutgeheissen wurde, sei sie zuerst euphorisch gewesen. «Ich dachte mir, jetzt könne auch unser Land nicht anders handeln.» Unterdessen beurteilt die Baslerin die Perspektiven wieder nüchterner und übt sich zusammen mit ihren Mitsstreiterinnen in Geduld. Seit Ende Mai 2017 liegt der Fall beim Bundesverwaltungsgericht. Die Klimaseniorinnen sind deswegen aber nicht

untätig. Sie treten regelmässig an Veranstaltungen auf und unterstützen die neu lancierte Gletscherinitiative. Diese fordert, dass die Schweiz bis 2050 kein CO₂ mehr ausstossen darf. Rosmarie Wydler-Wälti: «Es ist uns wichtig, auch auf diese Weise Druck zu machen.» Die Klimaseniorinnen sind zudem Herausgeberinnen eines Leporello-Buchs mit Texten von Schweizer Autorinnen und Autoren zur Gletscherschmelze.

Was, wenn das Bundesverwaltungsgericht die Klage der Klimaseniorinnen abweist? «Wir ziehen sie weiter», sagt Rosmarie Wydler-Wälti. «Wenn nötig bis an den Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte in Strassburg.»

www.klimaseniorinnen.ch

Menschen mit Demenz: Sinnlichkeit im Alltag

Advent – warmes Kerzenlicht, vertraute Weihnachtslieder, duftendes Gebäck. Für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen bieten sich in diesen Wochen besonders viele Gelegenheiten, ihre Umgebung mit allen Sinnen zu erfahren und so gemeinsam wohnende, stärkende Momente zu erleben.

Simone von Kaenel, Beraterin bei der Alzheimervereinigung beider Basel, weiss um die Wichtigkeit von Sinneserlebnissen in der Pflege. «Menschen mit Demenz verlieren im Laufe ihrer Erkrankung allmählich die Orientierung in Raum und Zeit. Auch die Fähigkeit, sich mit Worten auszudrücken, schwindet. Was jedoch bis ans Lebensende erhalten bleibt, ist das Wahrnehmen und Geniessen sinnlicher Erfahrungen, von Musik, von Gerüchen, von Farben, von Berührungen.»

Heimat ermöglichen

Sinneserlebnisse ermöglichen Gefühle des Aufgehobenseins in sich selbst und in der Welt. «Menschen mit Demenz finden ihre Heimat in einer Befindlichkeit, in der sie sich wohlfühlen», so Simone von Kaenel. Der Weg dahin sei jedoch individuell verschieden. Angehörige können sich bei der Suche nach dem richtigen Zugang an der Biografie des Menschen mit Demenz orientieren – wer früher gern wandern ging, findet vielleicht heute



SueSchi / pixelio.de

auf einem Spaziergang im winterlichen Wald Momente des Glücks. Und wer schon immer gerne gegessen hat, lässt sich von feinen Düften aus der Küche verführen.

Ausprobieren, entdecken

Aber Interessen und Vorlieben ändern sich manchmal, auch im Alter. So können Personen, denen kreatives Tun einst völlig fremd war, im Laufe ihrer Demenzerkrankung etwa das Malen als Quelle der Freude entdecken. Simone von Kaenel: «Es kommt auch vor,

dass Menschen, welche früher Nähe mieden, eine Umarmung nun sehr geniessen.» Es geht für Angehörige deshalb immer auch darum, etwas auszu probieren und Entdeckungen zu ermöglichen.

Einen positiven Effekt haben zudem gemeinsame Tätigkeiten. Zusammen einkaufen gehen, Gemüse rüsten, in Töpfen rühren – all das ermöglicht Menschen mit Demenz vielfältige sinnliche Eindrücke.

www.alzbb.ch

Hier hat man Zeit für Beratung

Zeit ist Geld! Das bekommt man als alter Mensch oft zu spüren, wenn man eine Auskunft wünscht oder Hilfe braucht und stattdessen möglichst rasch abgefertigt wird. «Das ist der grosse Vorteil unserer Infothek: dass wir uns Zeit nehmen und den Ratsuchenden zuhören», sagt Frau C., die jede Woche als Freiwillige in der Infostelle im Schmiedenhof, nahe beim Basler Marktplatz. Rund 1900 Anfragen wurden in dieser Zeit registriert, die Hälfte davon von Seniorinnen und Senioren. Viele erkundigten sich nach Hilfsangeboten wie Schreibdienst, Computer-Hilfe oder suchten nach dem richtigen Ort im Behördenschlingen. Auch Fragen zu Finanzen, Recht und Gesundheit wurden häufig gestellt. «Es freut uns sehr, dass gemäss unserer Umfrage 75 Prozent der Besucherinnen und Besucher mit den erhal-

tenen Antworten sehr zufrieden und 20 Prozent zufriedener waren», sagt Barbara Heinz, die Geschäftsleiterin des GGG Wegweisers. Im zweiten Betriebsjahr möchte sie die Infostelle breiter bekannt machen, auch bei der ausländischen Bevölkerung und in Arztpraxen, die ältere Menschen betreuen. «Bei uns kann man sich ohne Anmeldung, kostenlos, ohne Namen zu nennen individuelle, massgeschneiderte Informationen holen.» Das Angebot steht auch den Einwohnerinnen und Einwohnern von Riehen und Bettingen zur Verfügung.

Massgeschneiderte Infos zum Älterwerden

Info älter werden im Schmiedenhof Basel ist von Montag bis Freitag jeweils von 14.30 bis 17.30 offen und von Montag bis Mittwoch zusätzlich von 9.30 bis 12.30 Uhr. Man kann auch anrufen, unter Tel. 061 269 97 90. www.infoaelterwerden.ch

tenen Antworten sehr zufrieden und 20 Prozent zufriedener waren», sagt Barbara Heinz, die Geschäftsleiterin des GGG Wegweisers. Im zweiten Betriebsjahr möchte sie die Infostelle breiter bekannt machen, auch bei der ausländischen Bevölkerung und in Arztpraxen, die ältere Menschen betreuen. «Bei uns kann man sich ohne Anmeldung, kostenlos, ohne Namen zu nennen individuelle, massgeschneiderte Informationen holen.» Das Angebot steht auch den Einwohnerinnen und Einwohnern von Riehen und Bettingen zur Verfügung.

Info älter werden im Schmiedenhof Basel ist von Montag bis Freitag jeweils von 14.30 bis 17.30 offen und von Montag bis Mittwoch zusätzlich von 9.30 bis 12.30 Uhr. Man kann auch anrufen, unter Tel. 061 269 97 90. www.infoaelterwerden.ch

Karate stärkt Körper und Geist

Diesen Sommer sah der Riehener Karatemeister Sensei Martin Diener in Japan 80-jährige Männer und Frauen, die Karate übten. Sie hatten diese Kampfkunst erst im späten Alter erlernt. Ihre geschmeidigen Bewegungen, ihre Balance und Schlagkraft beeindruckten ihn: «Warum nicht auch älteren Menschen in Riehen diese Trainingsmöglichkeiten anbieten?» Karate fordert Körper und Geist. Neben dem sportlichen Training geht es auch um Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation. Die Konzentrationsfähigkeit und die eigene Körperwahrnehmung werden gestärkt, die Haltung verbessert, die Sturzgefahr vermindert. Dass Karate in angepasster Form auch für Seniorinnen und Senioren geeignet ist, wurde in einer deutschen Studie eindeutig festgestellt: Es verbessert auch das emotionale Wohlbefinden und Sicherheitsgefühl und schützt vor Depression.

Neuer Kurs für Senioren

Der gebürtige Chilene mit Schweizer Wurzeln trainiert im Haus der Vereine seit vielen Jahren Kinder und Erwachsene. Ab Anfang 2019 bietet er am Mittwochvormittag neu Karate für ältere Frauen und Männer an. Trainiert wird in normaler Turnkleidung, die Übungen werden individuell angepasst.

Mehr über Martin Dieners Karateschule, Ken Shin Kan Schweiz, auf www.ksk-karate.ch. Infos und Anmeldung über Telefon 076 660 77 87 oder ksk.schweiz@gmail.com. Der Besuch einer Stunde pro Woche kostet 50 Franken monatlich.

Wechsel in der Redaktion

Mit dieser Ausgabe verabschiedet sich Barbara Dolanc von der RZ Seniorenseite. Vier Jahre lang hat sie die Fachstelle Alter, Riehen mit viel Freude als externe Mitarbeiterin unterstützt, nun widmet sie sich anderen Aufgaben. Ab Anfang 2019 übernimmt die freischaffende Journalistin Ursula Binggeli die Redaktion der Seniorenseite, weiterhin im Auftrag der Gemeinde Riehen. Die Texte über die Klimaseniorinnen und Sinnlichkeit in der Pflege hat sie verfasst.

Die nächste Ausgabe erscheint am 9. März 2019. Ihre Veranstaltungen und Aktuelles für Seniorinnen und Senioren melden Sie bitte an barbara.gronbach@riehen.ch oder telefonisch über 061 646 82 23.

Wenn Senioren im Schulzimmer helfen

Jeden Montag Morgen reist Else Züfle von Basel-West nach Riehen. Seit mehr als fünf Jahren freut sich Corinne Epting im Kindergarten Schmiedgasse auf die pensionierte Pflegefachfrau: Das sind zwei Paar Augen, Ohren und Hände mehr, um auf die vielen Wünsche der 20 Kinder einzugehen. Vor allem beim Basteln ist Frau Züfle als Helferin hoch willkommen. «Mit ihrer Unterstützung komme ich in einer Woche mit meinem Programm deutlich weiter», sagt die Kindergärtnerin.

«Manchmal ist es schon laut», räumt Else Züfle ein. Ein Kindsgi-Vormittag pro Woche reicht ihr, und sie nimmt sich auch das Recht abzusa-gen, wenn einmal etwas anderes wichtiger ist. Trotzdem sieht sie ihren Einsatz als «Gewinn für alle».

Das bestätigt Barbara Krieg, Fachleiterin für das Projekt Begegnung der

VERANSTALTUNGEN

Jeden Mittwoch 9.15 und 10.15 Uhr im Freizeitzentrum Landauer, Blutrainweg 12, Riehen: **Café Balance mit rhythmischer Sturzprophylaxe** nach Jaques-Dalacroze und Kaffeepausch. Schnupperlektion gratis, 10 Lektionen kosten 50 Franken. www.gesundheit.bs.ch

Jeden Dienstag 15 und 16 Uhr im Restaurant Schlipf@work beim Bahnhof Riehen: **Café Balance mit rhythmischer Sturzprophylaxe** nach Jaques-Dalacroze und Kaffeepausch. Schnupperlektion gratis, 10 Lektionen kosten 50 Franken. www.gesundheit.bs.ch

Jeden Sonntag 14.15–17 Uhr im Hallenbad Wasserstelen, Wasserstelenweg 15, Riehen: **Schwimmen nur für Erwachsene**. Eintrittspreis Fr. 4.–. In der Schulferien und an Feiertagen bleibt das Hallenbad geschlossen.

Jeden zweiten Mittwoch 14.30–17 Uhr, Andreaehaus, Keltenweg 41, Riehen. **«Kunsch au ko jasse und spille?»** An Mittwochnachmittagen treffen sich Männer und Frauen, die gerne Karten- und Brettspiele in geselliger Runde erleben im Foyer des Andreaehauses. Infos: Marina Zumbrennen, 078 753 56 86.

Samstag, 5. Januar, 14.30–16.30 Uhr Humanitas, Rauracherstrasse 111, Riehen. **Quartierverein Niederholz – Neujahrsapéro**. Der traditionelle Neujahrsapéro findet im Alterspflegeheim Humanitas statt. Die ganze Quartierbevölkerung ist herzlich dazu eingeladen.

Mittwoch, 30. Januar, 14.30–16 Uhr im Akzent Forum (Pro Senectute beider Basel), Rheinfelderstrasse 29, beim Wettsteinplatz: **Wozu dient eine Patientenverfügung?** Ein Informationsnachmittag mit GGG Voluntas. Kosten: 25 Franken. Anmeldung bis 16. Januar über Telefon 061 206 44 66. www.akzent-forum.ch

Mittwoch, 13. Februar, 14–16 Uhr im Akzent Forum (Pro Senectute beider Basel), Rheinfelderstrasse 29, beim Wettsteinplatz: **Autofahren heute – ein Informationsnachmittag** mit George Egger, Fahr- und Verkehrslehrer. Kosten: 25 Franken. Anmeldung bis 30. Januar über Telefon 061 206 44 66. www.akzent-forum.ch

Donnerstag, 15. Februar, 14.30–17.30 Uhr im Landgasthof Riehen: **Senioren-Tanznachmittag**. Musik hören, tanzen oder auch nur zuschauen. Mit Live-Musik und Bewirtung durch den Gasthof.

Dienstag, 19. Februar, 14 Uhr im Quartiertreffpunkt Hirzbrunnen, im Rheinacker 15, Basel: **Älter werden – gesund bleiben: Sturz im Alter – muss das sein?** Mit Dr. med. Dieter Breil, Akutgeriatrie und Rehabilitation Felix Platter-Spital Basel. Eintritt frei. www.gesundheit.bs.ch

Samstag, 23. Februar, 13.30–16.15 Uhr an der Hackbergstr. 42, Riehen: **Japanische Tee-Zeremonie Chadô**. Mit geschichtlichen und philosophischen Hintergründen der Teezeremonie, in Stille und Gelassenheit. Mit Junko Fredenhagen-Murakami. Anmeldung: Volkshochschule beider Basel, www.vhsbb.ch, 061 269 86 66. Kosten: Fr. 68.–.



Frau Züfle half beim Basteln der Steckenmännli mit.

Foto: Corinne Epting