

Die Reiselust kennt kein Alter

Ferien im Ruhestand? In den Ohren von Erwerbstätigen klingt dies widersprüchlich. Doch auch Pensionierte haben von Zeit zu Zeit das Bedürfnis nach einem Tapetenwechsel. Wer sich mit offenen Sinnen in eine fremde Umgebung begibt, kann viel Neues, Beglückendes und Aufregendes erleben. Man begegnet Menschen mit anderen Lebensweisen und Ansichten – und gewinnt so Distanz zum eigenen Dasein. Das macht Mut, Gewohntes in Frage zu stellen und neue Wege auszuprobieren.

Der Ruhestand bietet genügend Zeit und ideale Voraussetzungen, um ausserhalb des grossen Ferienrummels zu verreisen. Pensionierte haben Zeit, sich vor der Abreise mit der Kultur ihrer Gastgeber zu beschäftigen und vielleicht sogar ein paar Brocken der Sprache zu lernen. Sie brauchen nicht von Sehenswürdigkeit zu Sehenswürdigkeit zu hetzen. Dank ihrer grossen Lebenserfahrung gelingt es ihnen leicht, mit fremden Menschen in Kontakt zu treten.

Anmeldung für die Mallorca-Ferienreise im Mai 2015

Bitte schicken Sie mir weitere Unterlagen.

Ich melde mich für die Ferienreise an (Annulation bis Ende 2014 kostenlos)

Doppelzimmer Einzelzimmer

Name/Vorname: _____
 Adresse: _____
 Telefon: _____



Der kleine Badeort Canyamel im Norden Mallorcas bietet eine der schönsten Küstenlandschaften der Insel. Foto: zVg

Die Fachstelle Alter hat eine Liste an Reismöglichkeiten unter www.riehen.ch/60plus zusammengestellt. Besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen die Mallorca-Reise im Mai 2015, welche vom Riehener Josef Suter in ehrenamtlicher Arbeit organisiert wird.

Ferien am Meer im Mai 2015

Angeregt von den Ideen, die im Projekt «60plus» von Seniorinnen und Senioren eingebracht wurden, hat Josef Suter eine Ferienwoche in Mallorca zusammengestellt, welche er selbst begleiten wird. Sein Leben lang hat er Reisen organisiert und kennt das Hotel «Castell Royal» im ruhigen Ferienort Canyamel im Osten der Insel Mallorca aus eigener Erfahrung. Es liegt an einer idyllischen Badeschneise, direkt am Meer, ohne dass eine Strasse überquert werden muss. Das Angebot an Aktivi-

täten ist verlockend: Baden im Meer oder hoteleigenen Swimmingpool (geheizt), Strandwanderungen, Bootsausflüge, eine historische Bahnfahrt nach Solér, der Besuch einer Tropfsteinhöhle, eines Palmengartens oder von Märkten in Calarajada und Arté, Velo- und Autoverleih im Ort ... Das schöne Poolrestaurant lädt zum Jass-Spiel ein, das reichhaltige Buffet geniesst einen ausgezeichneten Ruf und das Service-Personal spricht deutsch. Im Hotel sind alle Zimmer, der Speisesaal, das Gartenrestaurant und der Strand ohne Treppen erreichbar. Lediglich auf dem Flughafen in Palma ist bis zur Kofferausgabe ein Fussmarsch von rund 20 Minuten zu bewältigen. Wer nicht so gut zu Fuss ist, dem empfiehlt Josef Suter, eine Begleitperson mitzunehmen. Der demografische Wandel bringt es mit sich, dass Senio-

ren zu einer umworbenen Kundschaft werden. Viele Reisebüros und Organisationen haben Ferienangebote für Pensionierte im Programm: Von Velotouren über Kreuz- und Flussschiffahrten, Wellnessaufenthalten, Kul-

tureisen bis zu Busausflügen und Wanderungen. Dabei wird Wert auf Begleitung und gute Organisation gelegt. Nicht jeder Senior hat einen Reisepartner und gerade im Alter ist die Aussicht, alleine unterwegs zu sein, nicht sehr verlockend. Alleinstehende Senioren fühlen sich mitunter ziemlich verloren zwischen Feriengästen mit Partnern und Familien. Es gibt auch Veranstalter, die auf jede Reise einen Arzt mitnehmen und spezielle Ferienangebote für leicht Pflegebedürftige anbieten.

Ältere lernen anders

Zum Sprachen lernen ist es nie zu spät. Hirnforscher sind überzeugt davon, dass gerade das Erlernen neuer Sprachen geistig so fit hält wie kaum eine andere Beschäftigung. Eine Sprachreise ist die optimale Kombination aus Gruppen- und Einzelreise. Man kann ohne Bedenken alleine reisen, schliesst jedoch schnell neue Bekanntschaften. Wichtig ist auch der soziale Aspekt: Wer eine Sprache lernen will, muss anderen zuhören und sich in andere Kulturen einfühlen können.

Barbara Gronbach und
 Anna Katharina Bertsch
 für die Fachstelle Alter

Ferienwoche 60plus in Mallorca

Ort: Hotel Castell Royal**** in Canyamel
 Datum: 17. bis 24. Mai 2015
 Organisation: Josef Suter, Riehen
 Kosten: ab Fr. 750.– im Doppelzimmer (Basis 2014)

Inbegriffen ist: Flug Basel–Palma–Basel, Bus-Transfer vom Flughafen zum Hotel und zurück, 7 Übernachtungen mit Halbpension.
 Zusatzkosten: Einzelzimmerzuschlag Fr. 100.–, Flughafengebühr Fr. 70.– (Basis 2014), Versicherung Fr. 35.– und Freizeitaktivitäten.

Die Reise wird vom Schweizer Reiseveranstalter «Universal» durchgeführt. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldung mit nebenstehendem Talon bis Ende November 2014.

Eindrücke aus der Seniorenferienwoche in Oberägeri

Eine Gruppe von 22 Personen mit Durchschnittsalter von 85 Jahren der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Riehen-Bettingen reiste Mitte September für eine Woche ins Zentrum Ländli nach Oberägeri.

Nach einem feinen Mittagessen wurden die Hotelzimmer bezogen, die Koffer ausgepackt und eine ausgiebige Siesta gemacht. Mit einer fröhlichen Abendrunde mit gegenseitigem Vorstellen und ein paar Liedern ging der erste Tag zu Ende. Eine Teilnehmerin sagte, sie sei immer alleine, nun habe sie genug davon. Es sei doch nicht schön, immer nur um sich zu kreisen und mit sich allein beschäftigt zu sein. Deshalb sei sie mitgekommen und würde diese Ferien mit ihren 92 Jahren noch wagen. Eine andere Teilnehmerin genoss das individuelle Frühstück am nächsten Morgen ausserordentlich. Sie sei es zu Hause nicht gewohnt. Dort nehme sie nur ihre Pillen und Wasser zum Frühstück zu sich. Etwas anderes komme ihr nicht in den Sinn.

Nach dem Frühstück trafen sich die Seniorinnen und Senioren um 10 Uhr im Gruppenraum zu einem besinnlichen Start in den Tag. Anschliessend bot eine der drei Leiterinnen ein Gymnastikprogramm im Sitzen an, was sehr



Die 22-köpfige Reisegruppe aus Riehen verbrachte in Oberägeri eine ereignisreiche Woche. Foto: zVg

geschätzt wurde. Zum Glück war der Wetterbericht für die kommenden Tage vielversprechend freundlich. Am Montagmittag unternahm fast die ganze Gruppe eine Rundfahrt auf dem Ägerisee mit dem Schiff. Am Dienstagmittag standen zwei verschiedene Ausflüge auf dem Programm: Eine Gruppe fuhr auf den Raten mit seinen Spazier- und Wandermöglichkeiten, die andere Gruppe machte einen Bummel durch die Zuger Altstadt und dem See entlang, selbstverständlich verbunden mit einem Besuch eines Strassencafés. Beglückt, aber auch müde

kehrten alle am Abend wieder ins Hotel zurück.

Einige Teilnehmerinnen jasteten sehr gerne nach dem Abendessen oder sie spielten Rummy. Es bereitete ihnen viel Vergnügen. Andere wiederum genossen ihr Zimmer und liessen den Tag ruhig ausklingen. Nach erholsamer Nachtruhe freuten sich alle wieder auf den nächsten Tag.

Dank finanzieller Unterstützung der Gemeinde Riehen wurden die Seniorinnen und Senioren von einem qualifizierten und engagierten Team mit viel Erfahrung begleitet. *Monika Kölliker*

Fit und «zwäg» auch ab 60

rz. Wussten Sie, dass ab dem 50. Lebensjahr der Muskelabbau ein Prozent pro Jahr beträgt? Was wird empfohlen? Krafttraining. Was tun Sie, wenn Sie nicht der Typ für das Fitness-Studio sind? Folgendes: Jeden Montag treffen sich die Turnerinnen Riehen um 20.15 Uhr für eine Stunde in der Sporthalle im Wasserstelenzschulhaus, um Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft für den Alltag zu trainieren.

Die Leiterinnen wechseln und bieten ein vielseitiges Programm mit Musik in der Gruppe an. Dabei werden verschiedene zusätzliche Mittel eingesetzt: Matten, Bälle, Therabänder. Die jüngste Turnerin ist 27 Jahre und die älteste 85 Jahre alt. Daher gibt es eine Halle für die Jüngeren und eine Halle für die Älteren. Neben dem Sport wird auch das gemütliche Beisammensein gepflegt. Egal, ob es ein Glas Wein am Montagabend nach der



Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft – die Turnstunden sind abwechslungsreich und unterhaltsam. Foto: zVg

Turnstunde ist, ein eintägiger oder zweitägiger Ausflug oder ein gemeinsamer Adventsabend im Landauer.

So haben Sie die Gelegenheit, für Körper und Seele etwas zu tun. Gerne freuen wir uns, Sie beim unverbindlichen Schnuppern begrüssen zu dürfen. Bei Fragen steht Ihnen Jacqueline Thiele, Telefon 061 401 16 36 zur Verfügung. Oder informieren Sie sich auf unserer Homepage www.turnerinnen-riehen.ch.

chen Schnuppern begrüssen zu dürfen. Bei Fragen steht Ihnen Jacqueline Thiele, Telefon 061 401 16 36 zur Verfügung. Oder informieren Sie sich auf unserer Homepage www.turnerinnen-riehen.ch.

HERBSTAKTIVITÄTEN FÜR SIE AUSGEWÄHLT

Dienstag 14. Oktober

Geführte Bergwanderung

Ab Ligerz-Kirche durch die Reben, dann in die obere Twannschlucht weiter nach Magglingen. Basel ab 7.37 Uhr über Delémont und Biel, Rückfahrt ab Magglingen 16.15 Uhr. Anmeldung: Bis spätestens 5 Tage vor der Wanderung bei Brigitte Helbling, Rauracherstrasse 15, 4125 Riehen, Telefon 061 601 26 55 oder 076 475 15 43; brigitte.helbling@yahoo.de. Kosten: Pro Teilnehmende Fr. 35.–. Weitere Infos unter www.bb.pro-senectute.ch.

Samstag, 18. Oktober, 15–16.30 Uhr

Träml-Geschichte

Unterhaltsamer Spaziergang entlang der ehemaligen Lörracher Trasse mit Geschichte(n) vom Träml und einer kurzen Rast an einer «BedarfsHaltestelle». Anmeldung: nicht erforderlich. Treffpunkt: ehemalige Haltestelle Grenze/Gasthaus Zollstübl. Auskunft: Touristinformation Lörrach, Telefon 0049 7621 9 40 89 13, tourismus@loerrach.de.

Ab Montag, 27. Oktober

Italienisch und Französisch lernen in Riehen

Mit Sprachkenntnissen auf die Reise! Sie wollen eine neue Fremdsprache erlernen oder Ihre Sprachkenntnisse auffrischen? Die Volkshochschule bietet über 200 Kurse in 12 Sprachen auf unterschiedlichen Niveaus. Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule beider Basel, Telefon 061 269 86 66, vhsbb@unibas.ch, www.vhsbb.ch. Veranstaltungsort: Haus der Vereine, Baselstrasse 43, Eingang Erlensträsschen 3.

28. Oktober bis 11. November

Der grosse Krieg im Dreiland und Riehen

Der Kurs der Volkshochschule beider Basel gibt einen Überblick über die enormen Auswirkungen dieses Krieges auf verschiedene Regionen des Dreilands und auf Riehen. Zum Abschluss Museumsbesuch in Lörrach.

Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule beider Basel, Telefon 061 269 86 66, vhsbb@unibas.ch, www.vhsbb.ch. Veranstaltungsort: Haus der Vereine, Baselstrasse 43.

Jeden letzten Mittwoch im Monat

Gemeinschaft – Austausch – Mittagessen. Für alle 60plus

Mit Wort oder Musik gibt es ein kleines «Wegwort», welches durch verschiedene Personen gestaltet wird. Bitte melden Sie sich bis Montagabend vor dem geplanten Mittagstreff schriftlich, telefonisch oder per E-Mail an.

Auskunft und Anmeldung: Magdalena Hürlimann, Baselstrasse 88, Riehen, Telefon 061 641 30 05, Magda.huerlimann@bluewin.ch. Kosten: Jeder bezahlt sein Essen selber.

22. November, 13–16 Uhr

Beerenschnittkurs

Der Kurs richtet sich an alle Beerenliebhaber und -liebhaberinnen mit und ohne eigenen Garten. Sie lernen, welche Triebe Sie stehen lassen sollen, welche Sie kürzen müssen, wie Sie den richtigen Schnitt an den verschiedenen Beerenarten und -sorten erkennen und wo Sie konkret die Schere ansetzen sollen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Anmeldung: bis 21. Oktober an Bioterra Basel-Nordwestschweiz, Telefon 061 691 35 84 oder mail@bioterra-basel.ch. Ort: Nationale Beerensammlung Riehen, Ecke Dinkelbergstrasse/Mohrhaldestrasse. Kosten: Fr. 45.– Mitglieder, Fr. 75.– Nichtmitglieder.

29. November, 14–18 Uhr

Räuchern für die Seele und Sinne

Seit Jahrtausenden legt man wohlriechende Kräuter und spezielle Hölzer, Harze und Balsame ins Feuer, um die aromatischen Bestandteile der Pflanzen als duftenden Rauch den Göttern zu weihen. Im Kurs stellen wir gemeinsam verschiedene wohlriechende Räucher-mischungen her. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Anmeldung: bis 28. Oktober an Bioterra Basel-Nordwestschweiz, Telefon 061 691 35 84 oder mail@bioterra-basel.ch. Ort: Freizeitzentrum Landauer, Blutrainweg 12, Riehen. Kosten: Fr. 60.– (Mitglieder), Fr. 100.– (Nichtmitglieder), Fr. 20.– Materialkosten. Weitere Informationen: www.bioterra-basel.ch.

Weitere Anlässe finden Sie unter www.riehen.ch/aktuelles/veranstaltungen. Die Druckversion erhalten Sie gratis beim Empfang im Gemeindehaus.

Die nächste Ausgabe der Seniorenseite erscheint am 30. Januar 2015.

Senden Sie Anzeigen für die Pinnwand oder Ideen für Artikel an: Gemeindeverwaltung Riehen, Fachstelle Alter, Wettsteinstrasse 1, E-Mail: barbara.gronbach@riehen.ch