

Das Riehener Projekt 60plus trägt Früchte



Am Infomarkt schätzten nicht nur die Besucherinnen und Besucher die Auskünfte an den Tischen. Auch den Ausstellern gefiel der Anlass. Foto: zVg

Manche Projekte versanden, ohne dass man es merkt. Nicht so «Leben in Riehen 60plus». Was vor zwei Jahren vom Gemeinderat als Entwicklungskonzept verabschiedet wurde, hat sich im vergangenen Jahr in mehreren Bereichen konkretisiert und Wirkung entfaltet. So wird in den Bereichen Kultur, Freizeit und Sport an einem Zeitfenster für Seniorenschwimmen gearbeitet, die Bibliotheken besuchen die Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohner mit Medien, es finden Vorlesestunden statt und die Gemeinde ist beim neuen Verein Basler Alterswohnungen vertreten.

Schwerpunkt pflegende Angehörige

Zu Jahresbeginn lud die Fachstelle Alter gezielt Senioren pflegende Angehörige zur Gründung einer Angehörigengruppe ein. Auf Antrieb fand sich rund ein Dutzend Damen und Herren, die sich nun alle zwei Monate über ein bestimmtes Thema austauschen und miteinander Kraft tanken für ihre fordernde Aufgabe. Auch eine öffentliche

Infoveranstaltung im April, mit Film und Podiumsgespräch, machte sichtbar, wie sich zahlreiche Menschen oft über viele Jahre rund um die Uhr der Pflege von betagten Angehörigen widmen. Dieser Anlass hatte aber auch zum Ziel, Entlastungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Infomarkt für Seniorenangebote

Über 20 Stände zeigten am Infomarkt im September Möglichkeiten, wie sich alte Menschen das Leben zu Hause einfacher machen können. Immer grösser wird das Angebot an Dienst- und Hilfeleistungen: bei Vereinen und Selbsthilfeorganisationen zum einen, bei Profis aus verschiedenen Branchen zum anderen. Von der Pflege über Haus-, Büro- und Sicherheitsdienste, vom Mahlzeiten- bis zum Ferienangebot konnte man sich informieren, was in Reichweite liegt und wer die Menschen sind, die Unterstützung anbieten. Es ist geplant, den Infomarkt in etwa zwei Jahren zu wiederholen.

Viermal pro Jahr eine Seniorenseite

Auch die Seniorenseite in der Riehener Zeitung wurde zu einem beliebten Infokanal. Ob Wohnen im Alter, finanzielle Unterstützung oder Bildung im Seniorenalter – nebst aktuellen Hinweisen und Berichten und dem speziell für Ältere zusammengestellten Veranstaltungskalender gibt es auch Infoboxen, die Begriffe erklären. Alle bisherigen Ausgaben der Seniorenseite sind übrigens auf der Gemeinde-Webseite abrufbar.

Die Fachstelle Alter ist seit diesem Sommer personell wieder voll besetzt. Gross ist der Bedarf nach Beratung für Pflege zu Hause und Aufklärung über unterstützende Massnahmen. Derzeit wird geprüft, wo es weitere Massnahmen braucht, damit Seniorinnen und Senioren in Riehen möglichst gute Rahmenbedingungen vorfinden.

Weitere Informationen auf der Webseite www.riehen.ch/60plus.

«Noch lange nicht Feierabend»

Während in vielen Kulturen die Lebenserfahrung von alten Menschen hoch geschätzt wird, traut man hierzulande den Seniorinnen und Senioren wenig zu. Dabei liegt es auf der Hand, das Potenzial der immer zahlreicheren Menschen in hohem Alter nicht brachliegen zu lassen. Erstens wissen und können sie viel, zweitens haben sie mehr Zeit zur Verfügung als erwerbstätige Generationen und drittens stellen viele, die eine Rente beziehen, ihre Dienste zu einem symbolischen Preis oder gar unentgeltlich zur Verfügung. Zu finden sind sie zum Beispiel über diese Plattformen:

Adlatus

Mitarbeitende von Adlatus sind Senior-Gesprächspartner, die vor allem kleine und mittlere Betriebe preisgünstig beraten. Pensionierte Betriebswirtschaftler, Manager oder Personalfachleute können tageweise gebucht werden; sie übernehmen sogar die interimistische Geschäftsführung während einer Übergangszeit, kümmern sich um Nachfolgeplanung und bringen Ruhe und Sicherheit in den KMU-Betrieb. Ein Erstgespräch ist gratis, danach berät Adlatus zu günstigen Konditionen. www.adlatus-nordwestschweiz.ch

Rent-a-Rentner

Als «weltweit erste Online-Plattform» für Dienstleistungen von Rentnern bezeichnet sich Rent-a-Rentner. Die Nutzung ist unkompliziert, im Grundangebot für Anbieter und Suchende kostenlos und wird mit unterhaltsamen Zeichnungen gut erklärt. Es gibt eine grosse Auswahl an Tätigkeiten. Eine Seite ist sogar für die Vermittlung von «Adoptivrentnern» reserviert: Hier stellen sich Seniorinnen und Senioren vor, die gern Ersatz-Grosseltern wären. «Der Umgang mit anderen Menschen und die Abwechslung halten fit und jung!», sagt Gründer Peter Hiltbrand. www.rentarentner.ch

Innovâge

Bei Innovâge sind die «Babyboomer» am Werk: Frauen und Männer im Pensionsalter oder kurz davor. Sie stellen ihr Wissen und ihre Führungserfahrung der Gesellschaft zur Verfügung, speziell gemeinnützigen Institutionen. Und zwar freiwillig, generationenübergreifend und unentgeltlich. Hilfe kann man zum Beispiel für Konzeptarbeit, Organisationsberatung oder Projektbegleitung anfordern. Seit der Gründung 2006 hat Innovâge schon mehrere Hundert Projekte begleitet. www.innovage.ch

Obugoo

«Du hast viele spannende Reisen hinter dir? Eine Weile in einem anderen Land gewohnt oder bist dort sogar aufgewachsen? Hast einen interessanten Beruf ausgeübt, den es heute gar nicht mehr gibt?» Auf der Online-Plattform für Leute über 63 herrscht ein lockerer Ton. Wer seine Lebenserfahrungen weitergeben möchte, registriert sich kostenlos. Interessierte Nutzer senden eine Terminanfrage. Mit Hilfe der Verabredungsfunktion wird ein gemeinsames Treffen organisiert. www.obugoo.com

Bildung und Sport im Akzent Forum

Lange Zeit wurde das Alter als ein unaufhaltsamer Prozess des Niedergangs begriffen. Das hat sich geändert: Heute wird die nachberufliche Zeit als eine gestaltbare Lebensphase angesehen, die aktiv genutzt werden soll. Die Zeit, als sich die frisch Pensionierten in den Ruhestand zurückziehen, ist längst vorbei. Das mag ein Grund sein, dass sich die Bildungs- und Sport-Kurse von Pro Senectute grosser Beliebtheit erfreuen.

Wer heute pensioniert wird, gehört zur Babyboom-Generation. Das sind die geburtenstarken Nachkriegsjahrgänge. Die Ältesten unter ihnen sind inzwischen über 70, die Jüngsten feiern nächstes Jahr ihren 50. Geburtstag. Sie alle haben etwas gemeinsam: Sie sind in der Regel gut ausgebildet, umfassend informiert und wissen, was sie wollen und was sie von anderen – auch von der Wirtschaft – erwarten dürfen. Sie sind geistig und körperlich fit und möchten Neues lernen oder vorhandenes Wissen vertiefen. Pro Senectute beider Basel hat darauf reagiert. Aufgrund von Trends, Kundenrückmeldungen sowie neuen Erkenntnissen werden laufend neue Bildungs- und Sportkurse organisiert. Anfang Januar beginnt das neue Semester im Akzent-Forum, dem Kurszentrum von Pro Senectute beider Basel. Auch im ersten Semester 2016 werden wieder mehrere Hundert Kurse stattfinden, an denen über 2000 Personen teilnehmen. Derzeit zeigt sich, dass die Sprachkurse, die Tablet- und Handycurse sowie weitere Kurse für Digitale Medien stark nachgefragt werden. Auch die Führungen und Vorträge sind sehr beliebt.

Wer im Akzent-Forum einen Kurs besucht, weiss, was erwartet werden



Das Kurszentrum des Akzent-Forums an der Rheinfelderstrasse 29. Weitere Bildungs- und Sportkurse finden in Riehen und Bettingen statt. Foto: zVg

darf: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen einen anregenden und abwechslungsreichen Unterricht geboten. Das Ziel besteht nicht darin, am Ende des Semesters ein bestimmtes Leistungsziel zu erreichen. Vielmehr steht das interessenbezogene, freudvolle Lernen im Vordergrund. Insofern ist die Qualität wichtiger als quantitative Leistungsziele wie beispielsweise ein Diplom. Deshalb erfolgt der Unterricht in kleinen Gruppen, wodurch auf individuelle Anliegen und Interessen eingegangen wird. So macht Lernen Freude und ist erst noch erfolgreich.

Philipp Ryser,
Pro Senectute beider Basel

Informationen zu sämtlichen Kursen und Einzelveranstaltungen gibt es in den kostenlosen Kursbüchern oder im Internet unter www.akzent-forum.ch.

Keine Angst vor dem Tablet!

Konzentriert sitzen die sieben jungen Leute um den Tisch, in der Hand ein neues Samsung-Tablet. «Wie stellt ihr euch alte Menschen am Tablet vor?», fragt Instruktor Roger Märkli. «Sie arbeiten langsam. Sie haben kein Vertrauen, ein Tablet zu berühren. Man muss mehrmals wiederholen», meint einer der angehenden «Tablet Heroes». «Ganz gut beschrieben», lobt Märkli. Es ist der Einstieg ins Thema Didaktik-Methodik, und auch da zeigen die 15- bis 20-Jährigen, dass sie ihre Mission begriffen haben.

Warum geben die Jugendlichen ihre Freizeit her, um Seniorinnen und Senioren den Umgang mit einem Tablet-Computer beizubringen? «Damit sie verstehen, warum ich auf mein Smartphone schaue!», antwortet einer spontan. Manche haben bereits ihre Eltern ins Arbeiten mit einem Tablet eingeführt oder einem Lehrer Nachhilfe gegeben. «Die jungen Leute beherrschen den Umgang mit den Tablets auf ganz natürliche Art», weiss Frank Awender, der Jugendarbeiter der GGG-Stadtbibliothek Basel, wo die ersten Basler Tablet-Helden ausgebildet werden. Jetzt haben sie Gelegenheit, jeweils einem oder vielleicht auch zwei «Lernenden» ab 55 die Vielfalt der Anwendungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Lieber ein Tablet als ein klassischer Computer

Auch unter den älteren Seniorinnen und Senioren steigt der Anteil derjenigen, die Internet und E-Mail nutzen. Im steten Wandel der Technologie sind viele aber überfordert, wenn sie vom gewohnten Gerät und Betriebssystem auf ein neues wechseln müssen. Den meisten reicht das, was ein handliches Tablet bietet. Und es ist eine Menge. «Fragt eure Senioren, was sie gerne tun», rät Instruktor Märkli. Ob Jassen, Reisen oder Aktienkurse abfragen – für alles finden die jungen Leute eine passende App. Sie können ihren älteren Tandem-Partnern auch zeigen, wie man fotografiert und filmt, den Kalender mit dem Smartphone synchronisiert und Radio hört – alles mithilfe dieses technischen Wunderwerks. Auch wenn Samsung diese generationenübergreifende Lernaktion ermöglicht – iPad-Nutzer sind ebenso willkommen. Hauptsache, sie sind bereit, sich auf die neuzeitliche Technik einzulassen.

Nicht nur die Senioren profitieren vom Wissen der jungen «Tablet Heroes». «Auch diese können eine Menge von der Grosseltern-Generation lernen», weiss Roger Märkli nach den ersten Erfahrungen, die der veranstaltende Verein Infoklick in Rapperswil



In der GGG-Stadtbibliothek wurden im November die ersten «Tablet Heroes» für den Seniorenunterricht ausgebildet. Foto: zVg

gesammelt hat. Bisweilen behalten die Tandems auch nach dem Kurs freundschaftlichen Kontakt.

In der GGG-Stadtbibliothek Basel wurden Mitte November die ersten Tablet-Hero-Paare gebildet. Drei- bis viermal werden sie zweieinhalb Stunden miteinander verbringen. Zum Lernprogramm gehört auch, dass sie die Möglichkeiten der Digitalen Bibliothek und der E-Medien erforschen.

Im nächsten Jahr soll in der GGG der Generationendialog via Tablet weitergeführt werden. Und auch die Gemeindebibliothek Riehen beabsichtigt, im kommenden Frühling ihre Leserschaft mit digitalen Medien besser vertraut zu machen.

Weitere Infos unter www.stadtbibliothekbasel.ch (> Veranstaltungen > Erwachsene > Tablet Heroes).

VERANSTALTUNGEN

Freitag, 2., bis Sonntag, 4. Dezember
Geistlich-diakonisches Zentrum Riehen, Schützengasse 51: **Atem – Das Wunder, von dem wir leben.** Auftakt zu einer neuen Seminarreihe.

Freitag, 4. Dezember
16 Uhr, APH Wendelin, Inzlingerstrasse 50: **Dr. Santiclaus chunnt hütte...** Ein Anlass für alle.

Montag, 14. Dezember
14 Uhr, Kultur- und Begegnungszentrum Union, Klybeckstrasse 95, Basel: **Glücksspiel, Internet und Co. – Wenn Gewohnheiten zur Sucht werden.** Vortrag von Prof. Dr. med. Gerhard A. Wiesbeck, Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen, UPK Basel

Donnerstag, 17. Dezember
14 Uhr, Landgasthof Riehen, Baselstrasse 38: **Senioren-Tanznachmittag.**

Mittwoch, 20. Januar
9.45 Uhr, Freizeitzentrum Landauer: **Schmerz lass nach! – Schmerzen in den Griff bekommen.** Vortrag von Dr. med. Martin Conzelmann, Felix Platter-Spital.

Donnerstag, 21. Januar, bis 25. Februar
Sechs Abende, jeweils 17.45 bis 19.15 Uhr, im Kreativraum des geistlich-diakonischen Zentrums Riehen: **Aquarellmal-kurs.** Geeignet auch für Anfänger/innen.

Donnerstag, 28. Januar
19 bis 20.45 Uhr, Gemeindebibliothek Niederholz, Riehen: **Gaming. Einblick in die Welt digitaler Spiele.**

Dienstag, 2. Februar
14.30 Uhr, Treffpunkt Breite, Zürcherstrasse 149, Basel: **Veränderungen im Mund – wann wird's gefährlich?** Vortrag von Dr. med. dent. Irène Hitz Lindenmüller, Kantonszahnärztin Basel-Stadt.

20. bis 27. Februar
Winterferien in Saas Grund mit dem Naturfreunde-Kantonverband beider Basel. Anmeldeschluss: 6. Januar. www.naturfreunde-nw.ch

Jeden Donnerstag
15 bis 16 Uhr, APH Dominikushaus, Albert Oeristrasse 7, Riehen: Eine **öffentliche Veranstaltung** in Form eines Konzerts, eines Diavortrags, Lotto oder Musikunterhaltung in der Cafeteria. Das Programm wird jeweils eine Woche im Voraus publiziert auf www.dominikushaus.ch.

Mallorca Ferienwoche 2016

Vom 29. Mai bis 5. Juni 2016, organisiert Josef Suter mit Unterstützung der Gemeinde Riehen wieder eine Ferienwoche 60plus im Osten der spanischen Insel Mallorca. Zum Programm gehören eine Inselrundfahrt und mehrere Ausflüge. Das komfortable Hotel Castell Royal liegt in Canyamel direkt am Meer. Preis für Flug, Transfer und Halbpension im Doppelzimmer: Fr. 800.–, Einzelzimmerzuschlag: Fr. 135.– (inkl. Frühbucherrabatt bis 1. März 2016). Anmelden: bei Josef Suter, Weizenstrasse 11, 4125 Riehen oder josef.suter@bluewin.ch

Impressum

Verantwortlich für die Texte und Bilder auf dieser Seite sind Barbara Glättli und Barbara Gronbach, Fachstelle Alter, Riehen. Die nächste Seniorenseite in der Riehener Zeitung erscheint am 26. Februar 2016. Ihre Veranstaltungen und Aktuelles für Seniorinnen und Senioren melden Sie bitte an barbara.gronbach@riehen.ch.