

Technik für Senioren von morgen

Schon einmal von Ambient Assistent Living (AAL) gehört? Das sind intelligente Gebäudetechnik und andere elektronische Systeme, die es Menschen mit beginnender Demenz oder anderen Altersgebrechen länger ermöglichen, unabhängig in den eigenen vier Wänden zu leben. Was sich futuristisch anhört, wird bereits erprobt, etwa an der Hochschule Luzern im Departement Technik & Architektur. 19 Projekte umfasst dort die Forschung im Bereich AAL: von Monitoringsystemen für mehr Sicherheit im Gebäude bis zu Stressprävention für ältere Mitarbeitende in einem Beruf mit hohem Sicherheitsbedarf.

Virtueller Butler und intelligente Rollatoren

Stellen Sie sich eine nette Dame am Fernsehbildschirm vor, die Sie freundlich an die Einnahme Ihrer Medikamente erinnert. Sie können sie vielleicht auch bitten, Ihre Nachbarin für eine Hilfeleistung zu rufen. «Dalia», so heisst der virtuelle Butler, hilft sogar bei der Suche nach verlegtem Schlüssel oder der Brille.

Geht es meiner Mutter gut? – Diese Frage kann «Relaxed Care» beantworten: ein Würfel, der im positiven Fall grün leuchtet. Das kann er darum, weil ein diskretes AAL-Überwachungssystem im Haus der betreuungsbedürftigen Person beobachtet, ob alles in Ordnung ist. Umgekehrt geht es übrigens auch: Die Seniorin braucht nicht immer anzurufen, um sicher zu sein, dass es ihren Lieben gut geht. Die können ihr



Der «Cube» ist ein smarterer Würfel, der das Wohlbefinden einer entfernten Person anzeigt.

Foto: zVg / iHomeLab, Luzern

via Würfel einfache Mitteilungen senden: «Alles okay.»

Einen schlaun Rollator gibt es auch schon: Der lotst den verirrten Senior von allein wieder in sein Zimmer zurück. Oder er weist der smarten Oma den Weg zu einem gewünschten Ziel. Sie braucht es bloss ins steuernde Tablet einzutippen. Unnötig zu sagen, dass dieser Rollator aus dem Projekt iWalkActive mehr einem edlen Sportartikel ähnelt als einem Fahrgestell für Betagte.

Nichts für Technik-Muffel

Aber eben: Ohne eine gewisse Lust auf Technik und smarte Experimente

geht es nicht. Forscher im In- und Ausland suchen nach möglichst einfachen Lösungen, um die Wunderwerke, die das Alltagsleben erleichtern sollen, den Senioren auch schmackhaft zu machen. Im Vorteil ist, wer eine Ahnung von Smartphone, Tablet und Apps hat. Das dürften hierzulande aber schon bald sehr viele Seniorinnen und Senioren sein. Und so wird helfende Technik neue Perspektiven eröffnen, um länger im eigenen Zuhause zu wohnen.

Mehr über AAL: www.hslu.ch (Stichwortsuche: Ambient Assisted Living), www.dalia-aal.eu, www.relaxedcare.eu, www.iwalkactive.eu

Die Seniorenbroschüre ist neu gedruckt

Die Gemeindeverwaltung Riehen hat ihre Broschüre «60plus», die erstmals 2013 herausgegeben wurde, überarbeitet. Das 40-seitige Heft ist ein handlicher Wegweiser zu lokalen Anbietern und Institutionen, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen eingehen. Seit Kurzem ist die neue Auflage erhältlich. Barbara Gronbach, Leiterin der Fachstelle Alter, hat die Aktualisierung geleitet.

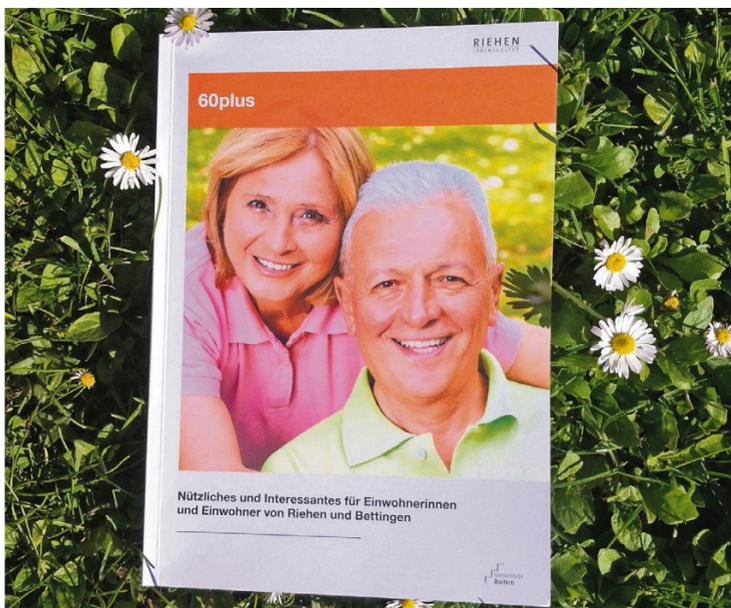
Frau Gronbach, das Titelbild ist dasselbe geblieben, ebenso die praktische Notfallnummern-Karte zum Heraus-trennen. Was ist an der zweiten Auflage der Broschüre neu?

Die neue Broschüre ist geheftet, nicht mehr gebunden; sie ist leichter, kann besser aufgeklappt werden. Wir haben viele neue Angebote aufgenommen, zum Beispiel Tavolata, Wohnen für Hilfe oder den Angehörigentreff. Die Telefonnummern wurden aktualisiert.

Welche ganz neuen Dienstleistungen findet man in der Broschüre?

Zum Beispiel Finanz- und Administrations-Dienstleister. Auch den Demenzladen in Basel und Lörrach-Stetten. Es gibt viele neue Anbieter. Wir beschreiben uns in der Broschüre jedoch auf bewährte Dienstleister mit einer Organisation im Hintergrund, die eine gewisse Qualität sicherstellen kann.

Wo kann man die neue Broschüre beziehen?



Die neue Seniorenbroschüre ist unter anderem bei den Gemeindeverwaltungen erhältlich.

Foto: zVg

Sie ist allen 60plus-Einwohnern zugestellt worden, die seit 2013 neu in Riehen und Bettingen zugezogen sind. Ebenso haben sie die Personen, welche die Broschüre mit der Rückantwortkarte bestellt haben, erhalten. Weitere Exemplare gibt es beim Empfang in den Gemeindeverwaltungen von Riehen und Bettingen, bei den Sozialdiensten, der Spitex, den Mittags-

tischen, den Bibliotheken, den Alterssiedlungen, den Pflegeheimen oder online auf der Seite www.riehen.ch/60plus.

Wann wird die nächste Auflage gedruckt?

Wenn der Vorrat aufgebraucht ist, vermutlich 2018/19. Elektronisch wird die Broschüre laufend aktualisiert.

Einen Monat lang einen E-Reader ausprobieren

Fünfzig Bücher und Zeitschriften in einer Handtasche! Das glauben Sie nicht? Doch, es ist möglich: auf einem E-Book Reader. So heissen die leichten und handlichen elektronischen Tablets, die fürs Auge ein Leseerlebnis fast wie auf Papier bieten. Gestochen scharfes Schriftbild, stufenlos einstellbare Beleuchtung, mehrere Schriftgrößen, man tippt und streicht direkt auf dem Bildschirm, und der Akku läuft – je nach Modell – bis zu mehreren Wochen. Neue Bücher kauft man sich günstig dazu, indem man sie einfach dazulädt. Gerade Menschen mit Sehschwierigkeiten schätzen die Möglichkeit, die Schrift grösser zu machen. Die Bedienung ist sehr einfach. Und eben: Wer gern unterwegs oder auf Reisen liest, braucht keine dicken, schweren Bücher zu schleppen.

Diese Vorteile eines elektronischen Lesegeräts, Marke Tolino,

macht die Gemeindebibliothek Riehen jetzt ihrer Leserschaft probeweise zugänglich. In den beiden Bibliotheken Dorf und Niederholz sind insgesamt zehn Geräte verfügbar. Und wenn gerade alle besetzt sein sollten, lässt sich der nächste freie Tolino reservieren.

Bücher und Zeitschriften «onleihen»

Vier Wochen lang kann man sich einen E-Reader mit fast 60 geladenen Büchern für zehn Franken ausleihen. Gerade ältere Menschen ohne Erfahrung mit einem E-Reader können so einmal günstig ausprobieren, ob ihnen diese Art von Lektüre zusagt. «Wir helfen auch beim Einrichten und Einstellen der Helligkeit und Schrift», versichert Simone Meier, die Geschäftsstellenleiterin der Bibliothek Dorf. Wer sich einen eigenen E-Reader

kauft, bekommt bei Bedarf Hilfe beim Aufladen von geliehenen Medien. Dank Verbund mit dem Bibnetz Schweiz kann man in der Gemeindebibliothek nämlich eine riesige Auswahl von Sachmedien und Ratgebern, Belletristik und Unterhaltung elektronisch ausleihen. «Onleihen», sagt man dem.

«Bei uns haben schon mehrere Seniorinnen und Senioren einen E-Reader ausgeliehen», berichtet Simone Meier. Wie man in Internet-Foren liest, kommen viele ältere Menschen sehr gut mit so einem Gerät zurecht. Warum also nicht einmal eines der Geräte für vier Wochen ausprobieren? «Unter den geladenen Büchern sind Romane, auch Krimis. Es gibt für jeden etwas», verspricht die Bibliotheksleiterin.

www.gemeindebibliothekriehen.ch

Sommerfitness für alle

Gsünder Basel beschert Riehen auch dieses Jahr einen aktiven Sommer. In der Wettsteinanlage können drei Arten von Bewegung gratis und ohne Anmeldung ausprobiert werden. Alle eignen sich auch für Seniorinnen und Senioren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. www.gsuednerbasel.ch

Kneippanlage: gesundes Plantschen für Oma, Opa und Kind

Seit dem letzten Sommer hat Riehen am Immenbächli in der Wettsteinanlage eine schicke Kneippanlage mit Trittsteinen und Haltestange. Einst war das Wasser aus dem Moostal berühmt für seine Heilwirkung; am Ort der Anlage gab es sogar ein Kurhaus Bad.

Damit das gesunde Wassertreten noch von mehr Riehemern entdeckt und genutzt wird, lanciert die Gemeinde zusammen mit dem Verein Gsünder Basel eine Sommeraktion. Speziell angesprochen sind Grosseletern und Eltern, die mit ihren Enkeln und Kindern zusammen etwas Gesundes unternehmen wollen. An sechs Mittwochnachmittagen im Juli und August gibt es zum Aufwärmen

zuerst eine spielerische Einführung mit Musik, anschliessend geht es ins Wasser. Das Treten nach den Regeln des Pfarrers Sebastian Kneipp regt die Durchblutung und das Immunsystem an. Eine Bewegungsfachperson und eine Kneippberaterin zeigen Gross und Klein, wie man es richtig macht. **Mittwoch 16–17 Uhr, 20. Juli–24. August (6x)**

Pilates

Mittels Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung werden speziell die tief liegenden Muskelgruppen gestärkt, die für eine gesunde und korrekte Körperhaltung sorgen. Matten werden zur Verfügung gestellt.

Mittwoch, 18–18.50 Uhr, 1. Juni–24. August (13x), bei Schlechtwetter im Gemeindehaus

Tai Chi

Körper und Geist entspannen sich durch eine Abfolge von runden und harmonischen Bewegungsformen.

Donnerstag 19–20 Uhr, 2. Juni–25. August (13x), bei Schlechtwetter im Gemeindehaus



Gross und Klein hat Spass beim Kneippen in der Wettsteinanlage.

Fotos: zVg

Hilfsmittel im Alltag

Technische Hilfsmittel ersetzen abnehmende Kraft und Geschicklichkeit, Orientierungsvermögen, Seh- und Hörsinn. Sie werden immer nützlicher, raffinierter und auch hübscher anzuschauen. Nebst privaten Sanitätsgeschäften gibt es den «Hilfsmittel Shop+Service» von Pro Senectute in Liestal, der die praktischen Helfer nicht nur verkauft, sondern zum Teil auch vermietet. Es gibt ferner Occasionware, Reparaturservice und auf Wunsch auch Wohnberatung für die hindernisfreie Anpassung der eigenen Wohnung.

www.bb-prosenectute.ch > Hilfsmittel

Beispiele aus dem Online-Katalog:

Scooter:

Vierrädrige motorisierte Rollwagen. Bis 10 km/h schnell. Mit Einkaufskorb und Rückspiegel. Miete: Fr. 115.– bis Fr. 250.– pro Monat.

Alarmtrittmatte:

Sendet einen Alarm, wenn jemand darauf tritt. Miete: Fr. 40.– pro Monat.

Katapultsitz/Aufstehhilfe:

Übernimmt etwa 80% des Körpergewichts beim Aufstehen. Zu kaufen für Fr. 270.–.

Greifzange mit Magnet:

Wenn das Bücken oder Strecken nach Gegenständen schwerfällt. In verschiedenen Längen erhältlich für etwa Fr. 35.–.

Impressum

Verantwortlich für die Texte und Bilder auf dieser Seite sind Barbara Dolanc und Barbara Gronbach, Fachstelle Alter, Riehen. Die nächste Seniorensseite in der Rieher Zeitung erscheint am 2. September 2016. Ihre Veranstaltungen und Aktuelles für Seniorinnen und Senioren melden Sie bitte an claudia.schneider@riehen.ch

VERANSTALTUNGEN

Jeden Donnerstag bis Ende Juni 2016 14.30–15.30 Uhr, Schützenmattpark Basel, bei den zwei Holzkisten nahe Pavillon. **Kraft- und Gleichgewichtstraining, Spiel und Spass für Grosseletern mit Enkelkindern.** Gratis, ohne Anmeldung, bei jeder Witterung. www.hopp-la.ch

Mittwoch, 8. Juni

14.30–16 Uhr, Akzent Forum, Rheinfelderstrasse 29, Basel. **Grosseltern sein – Segen und Balanceakt.** Mit Sylvia Frey Werlen. Eintritt Fr. 25.–. Anmelden bis 24. Mai beim Sekretariat: 061 206 44 66. www.akzent-forum.ch

Ab Donnerstag, 9. Juni

Rheinfelderstrasse 29, Basel. **Neue iPad- und Tablet-Kurse im Akzent Forum**, Pro Senectute. Anmelden bis 25. Mai beim Sekretariat: 061 206 44 66. www.akzent-forum.ch

Mittwoch, 15. Juni

19–20 Uhr, Bibliothek Niederholz, Niederholzstrasse 91. **Workshop: praktische Dinge aus gebrauchten Büchern.** Mit Apéro. Anmeldung: 061 646 81 20, Gemeindebibliothek Riehen

Jeden Freitag, 20. Mai bis 23. September, ausser in den Schulferien

15–17 Uhr, Freizeitzentrum Landauer, nur bei trockenem Wetter: **Schirm-Scharm-Sommer.** Bücher, Spiel, Geschichten. www.stadtbibliothekbasel.ch

Jeden Freitag, 20. Mai bis 24. Juni

14–16 Uhr, Kultur- und Begegnungszentrum Union, Klybeckstrasse 95, Basel. **Café Dialogue: Gibt es die richtige Philosophie zum Älterwerden?** Eintritt frei. www.gesundheit.bs.ch

Montag, 23. Mai bis 13. Juni

19–21 Uhr, Haus der Vereine, Erlensträsschen 3. **Ernährung 50+, Gesund bleiben mit der richtigen Ernährung.** Mit H. Kolb, dipl. Ernährungsberaterin. Anmelden bei der Volkshochschule beider Basel, Tel. 061 269 86 66. 4 Abende, Fr. 123.–

Dienstag, 7. Juni

14–16 Uhr, Quartiertreffpunkt Burg (Wettstein), Burgweg 7, Basel. **Was tun, wenn das Hören nachlässt?** Vortrag von Anita Kohler, Gehörlosenpfarrerin. Anschliessend **Schnupperlektion Rhythmik im Café Balance**

Sonntag, 26. Juni

11.15–12.15 Uhr, Spielzeugmuseum Riehen. **Alice's Wunderlandreise.** Dialogische Führung für Erwachsene

Sonntag, 10. Juli

14–16 Uhr, ab Vitra: 24 Stops **Rehberger-Weg. Thema Geschichte** mit Sabine Theil. Gratis; Anmeldung bei info@design-museum.de