

Gesund und gut ernährt im Alter

Seit November 2015 lädt das Pflegeheim Humanitas jede Woche zu «Molke 7». Nach dem muskelanregenden Willkommenstrunk mit Molkeproteinen wird leichte, aber hoch wirksame Gymnastik geübt. Konzentriert, spielerisch und heiter gestalten sich die 45 Minuten. Im Schnitt sind jeweils 8 bis 10 Teilnehmende anwesend, und viele kommen regelmässig – aus Überzeugung. Denn es braucht wenig, um die Muskulatur kräftig zu erhalten. Kraft, Beweglichkeit und Balance – das ist die beste Prävention gegen Stürze.

Ein fitter Körper erholt sich von Krankheiten

Nur wer fit ist, kann sich etwa von einer Lungenentzündung wieder vollständig erholen. Fragile Senioren kehren nach einer schweren Erkrankung nie mehr auf das ursprüngliche Gesundheitsniveau zurück, sagt der

Altersmediziner Prof. Reto Kressig. Pro Woche genügen schon wenige Stunden Gehen, Gartenarbeit, Velofahren, Schwimmen, Fitnessstraining oder auch Tanzen. Und dazu die richtige Ernährung: Ältere Menschen sollten pro Tag 1 bis 1,2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen und diese auf drei Mahlzeiten pro Tag verteilen. Also nicht nur Kaffee und Gipfeli zum Frühstück, sondern auch Milch, Käse und Ei. Ein Ei von etwa 50 g enthält 3,5 g Eiweiss. Oft ist auch eine Zugabe von Vitamin D angebracht.

Gesellschaft regt an und hebt die Stimmung

Wer zudem sein Gedächtnis trainiert und soziale Kontakte pflegt, senkt sein Risiko, an einer Demenz zu erkranken. Warum also nicht zusammen mit anderen kochen, essen, spazieren, Muskeln und Geist anre-

gen? In Riehen und Basel gibt es zahlreiche Angebote dafür. Ende September lädt zum Beispiel das Akzent Forum zur Sport-Schnupperwoche ein. Und Mitte Oktober beginnt das neue Semester der Seniorenuniversität.

Clever Gesundheitssurfen

Viele, allzu viele Gesundheitsinformationen finden sich heute im Internet. Manche machen auch unnötig Angst. Wie man sich verlässliche Auskünfte holt, beschreibt der Flyer «Gesundheitskompass», der bei den Medizinischen Diensten Basel-Stadt erhältlich ist.

Gratis Drucksachen, herausgegeben vom Kanton Basel-Stadt: Gesundheitskompass, 55+ Bewegung leicht gemacht, Zeitschrift Balance und andere. Zu beziehen über www.gesundheit.ch > Publikationen.



Hebt die Stimmung und das Körpergefühl: Molke7-Training im Alterspflegeheim Humanitas.

Foto: APH Humanitas

Auswärts gekocht, zu Hause serviert

Tisch decken, Türe öffnen, die bestellte warme Mahlzeit geniessen und das Geschirr beim nächsten Mal zurückgeben. Frisch gekocht und gesund. So angenehm machen es die Mahlzeitenlieferdienste. Auch Diät-Menüs sind erhältlich. Am besten rufen Sie an und besprechen Ihre Wünsche persönlich.

Stübli-Kurier

Vom APH Humanitas. Täglich ein 3-Gang-Menü zu Fr. 23.–, kleine Portion Fr. 19.–. Menüplan auf www.stuebli-kurier.com > Angebot > weitere Infos. 061 645 20 46

Meal@home

Von der gemeinnützigen Vereinigung Help@home. Das Essen wird von Rentnern und IV-Bezüglern täglich heiss geliefert, an 365 Tagen im Jahr. Grosse und kleine Portionen à Fr. 24.90/19.90. Menüplan auf www.mealathome.ch > Menüplan. 061 543 36 63

Restaurant Baslerhof Bettingen

Das Tagesmenü des Restaurants wird auch nach Hause geliefert, zu Fr. 20.–. Menüplan auf www.baslerhof.ch > Tagesmenü. 061 603 24 25

Transporte und Mahlzeitenservice TMS von Kiebitz

Aus dem Restaurant Cocotte von Kiebitz, einem Unternehmen mit Trainingsarbeitsplätzen. Montag bis Freitag, Fr. 19.80 pro Mahlzeit. Menüplan auf www.tms-basel.ch > Mahlzeiten. 061 377 57 84

Essen Daheim

Von der Heilsarmee Basel, aus dem Bildungszentrum, geliefert von freiwilligen Helfern, Montag bis Freitag, Fr. 22.– oder Fr. 16.– pro Mahlzeit. Menüplan auf www.essen-daheim.ch > Angebot. 061 270 25 15

Das Restaurant zu Hause

1993 gegründet, heute wird an der Hochbergerstrasse gekocht. Täglich Mahlzeiten zu Fr. 21.– bis 23.50, Dessert extra. Menüplan auf www.madi.ch > Wochenpläne. 061 693 12 20

Speiseservice Spalenbrunnen

An 365 Tagen geliefert von der Schützenmattstrasse. Grosse und halbe Portionen zu Fr. 22.– / Fr. 16.–. Suppe und Salat auf Wunsch dazu. Menüplan auf www.speiseservice-spalenbrunnen.ch > Menüplan. 061 261 41 90

Zusammen essen macht Spass

Einmal pro Monat lädt die Riehener Musikerin Irena Waldmeier an ihren schön gedeckten Tisch. Wer sich anmeldet, bringt einen Gang des Menüs mit: Vorspeise, Hauptspeise, Wein oder Dessert. Die Gastgeberin sorgt für Raum und Tisch. Ab und zu gibt es sogar noch einen Kulturbeitrag. Aber an Gesprächsstoff mangelt es eigentlich nie. Denn allein die festliche Stimmung in privatem Rahmen sorgt dafür, dass sich die sechs bis acht Gäste freudig aufeinander einlassen und dann anregende Stunden verbringen.

Was Frau Waldmeier seit vielen Jahren organisiert, nennt das Migros Kulturprozent «Tavolata». Initiative Menschen gründen in ihrer Umgebung eine Tischrunde und organisieren sich selbst. Man trifft sich regelmässig, macht verbindlich ab, sorgt für ausgewogenes und genussvolles Essen und teilt Arbeit und Kosten auf. – Wer gründet weitere Tavalatas in Riehen und Bettingen? Eine Anleitung dazu gibt es auf der Webseite www.tavolata.ch. Hier liest man auch, was andere Tafelrunden in der Schweiz unternehmen.



Ein einladender Tisch und Gäste, die sich Arbeit und Kosten teilen. So organisieren sich unkomplizierte Tafelrunden.

Foto: zVg, Irena Waldmeier

Ich suche ein Zimmer und helfe gern

Mitte September beginnt das neue Studiensemester, doch viele Studierende haben noch kein Dach über dem Kopf. Beim Verein für Studentisches Wohnen WoVe gibt es eine lange Warteliste von jungen Frauen und Männern, die für ein günstiges Zimmer gerne Hilfe leisten würden. Zum Beispiel eine Medizinstudentin aus dem Aargau, ein Pharmaziestudent aus Deutschland oder eine südkoreanische Cembalo-Studentin: Sie alle haben einen ausführlichen Fragebogen ausgefüllt und stellen sich für Arbeiten wie Einkauf, Gartenpflege

oder Begleitung zur Verfügung. Das WoVe Team lädt speziell ältere Menschen, die in einem grossen Haus wohnen und nicht-pflegerische Hilfe wünschen, ein, sich zu melden. Ihre Bedürfnisse werden sorgfältig erfasst, bevor sie mit passenden Mietinteressenten bekannt gemacht werden. Muster-Mietverträge stehen bereit. Die Fachstelle Alter Riehen unterstützt das Projekt «Wohnen für Hilfe».

Mehr auf der Webseite www.wove.ch > Wohnen für Hilfe und Telefon 061 260 24 30. Freie Zimmer sind stets gesucht.

Marktstimmung und Informatives unter der grossen Kuppel

Am 1. Oktober, dem Internationalen Tag des Alters, findet in der Markthalle in Basel der Marktplatz 55+ statt. Rund 35 staatliche und private Organisationen aus Basel, Riehen und Bettingen präsentieren sich dort an Marktständen und zeigen auf, welche vielfältigen Möglichkeiten und Chancen Menschen der Generation 55+ haben, um ihr Leben aktiv zu gestalten. Aber auch, welche Unterstützung sie zum selbstständigen Leben im Alter finden. Die Themenschwerpunkte reichen von Wohnen bis Essen, von Bildung bis Politik. Die Gemeinde Riehen ist mit der Fachstelle Alter, generationenübergreifenden Projekten, Informationen und Beratung ebenfalls mit einem Stand vertreten. In der Schauküche erhalten Besucherinnen und Besucher Informationen zur Ernährung im Alter und zum Probieren einer Gemüsesuppe aus saisonalen und regionalen Produkten.

Der Marktplatz 55+ steht unter dem Patronat des Gesundheitsdepartementes des Kantons Basel-Stadt. Organisiert wird er von freiwillig bei Innovage und GGG Benevol engagierten Menschen.

Am 1. Oktober 2016 in der Markthalle Basel, 10 bis 16 Uhr, Eintritt frei. www.innovage.ch/marktplatz55+



Chancen und Möglichkeiten im Alter – von Wohnen bis Essen – von Bildung bis Politik

MARKTPLATZ 55+

1. Oktober 2016, 10–16 h
Markthalle Basel

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

VERANSTALTUNGEN

Donnerstag, 8. September

17.00–18.00 Uhr bei der GGG Voluntas, Leimenstrasse 76: kostenlose **Informationsveranstaltung zum Beratungskurs** ab November 2016: «Die Patientenverfügung: Grundlagen zu Ethik, Recht». www.ggg-voluntas.ch

Freitag, 16. September

19.30–20.30 Uhr, Gemeindebibliothek Niederholz: **Infoabend zur japanischen Sprache und Kultur**. Eintritt Fr. 10.–

Samstag, 17. September

10.00–13.00 Uhr, Cenci Sportgeschäft, Webergässchen 4: **Mit dem E-Bike sicher unterwegs**. Die Kantonspolizei zeigt, worauf es beim E-Biken ankommt. Inklusive kurzer Tour in der Riehener Umgebung. Anmeldung: info@e-viva.ch oder Telefon 061 363 95 56, Platzzahl beschränkt.

Sonntag, 18. September

10–13 Uhr an der Universität Basel: **Demenz – Wege aus der Verzweiflung. Öffentliches Symposium zum Weltalzheimertag**. Eintritt frei. www.alzbb.ch

Mittwoch, 21. September

14–17 Uhr im Quartiertreffpunkt Lola, Lothringerstrasse 63, Basel: **Café Balance: Sicherheit zu Hause und unterwegs**. Es referieren Expertinnen und Experten der Kriminalprävention der Kantonspolizei Basel-Stadt. Eintritt frei. Diese Präventionsveranstaltung findet auch am 19. Oktober im Quartiertreffpunkt Kleinhühningen statt.

Montag, 26.9. – Samstag, 1.10.

Schnupperwoche Sport des akzent Forums, Pro Senectute beider Basel. Täglich gratis Probelektionen in vielen Sportarten. www.akzent-forum.ch

Samstag, 1. Oktober

10–16 Uhr in der Markthalle Basel: **Marktplatz 55+**. www.innovage.ch/marktplatz55+

Sonntag, 2. Oktober

14.30–15.30 Uhr im APH Humanitas, Inzlingerstrasse 280: **Operettencocktail**

Dienstag, 4. Oktober

14.30 Uhr im APH Humanitas: **Fröhliche Modenschau Herbst/Winter** vom Mode Service Modrow, mit Verkauf.

Donnerstag, 13. Oktober

10.00–11.30 Uhr Bibliothek Niederholz und 15.00–16.30 Uhr Bibliothek Dorf: **Bibliothekskaffee 60+**. Neues entdecken und den Umgang mit E-Readern lernen. www.gemeindebibliothekriehen.ch

Montag, 17. Oktober

16–18 Uhr im Kultur- und Begegnungszentrum Union, Klybeckstrasse 95, Basel: **Café Dialogue: Wir altern – und das ist gut so**. Eröffnungsvortrag von Andreas Brenner, Professor für Philosophie, anschliessend Diskussion für Senior/innen. www.gesundheit.bs.ch

Dienstag, 25. Oktober

14.30–16.30 Uhr im Quartiertreffpunkt Lola, Lothringerstrasse 63, Basel: **Café Balance: Geistig und körperlich fit mit gesunder Ernährung**. Vortrag von Edith de Battista, Biochemikerin.

Montag 31. Oktober

19.30 Uhr im Gemeindehaus, Bürgerratsaal: **Demenz – und jetzt?** Vorträge und Diskussion zum Umgang mit Alzheimer, für Angehörige und Interessierte.

Dienstag, 22. November

14–16 Uhr in der Baslerhofscheune in Bettingen, Brohegasse 4: **Café Balance: Rheuma und Arthrose – Schmerz lass nach!** www.gesundheit.bs.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 2. Dezember 2016. Ihre Veranstaltungen und Aktuelles für Seniorinnen und Senioren melden Sie bitte an barbara.gronbach@riehen.ch.

Demenz – Wir leben damit.

Die nächste öffentliche Veranstaltung der Fachstelle Alter widmet sich Demenzerkrankungen. Prof. Dr. Andreas Monsch (Memory Clinic Basel) und Simone von Kaenel (Alzheimervereinigung beider Basel) sprechen über

die Diagnose Demenz und wie Angehörige mit ihr umgehen können.

Montag, 31. Oktober, von 18.30 bis 21.30 Uhr im Gemeindehaus Riehen, Bürgersaal.

Leitung für Internet-Kurs gesucht

Wie schreibt man E-Mails? Wie nutzt man das Internet, um eine Reise zu planen? Wie ordnet man digitale Fotos am besten? – Das und mehr möchten Seniorinnen und Senioren im neuen «Internet Café» lernen, das die Fachstelle Alter im kommenden Winterhalbjahr organisiert. Der e-teilige Kurs wird als Pilotprojekt erstmals

durchgeführt, in der FEG am Erlensträsschen 47. Alle zwei Wochen, an Montagnachmittagen, gibt es praktische Tipps und Übungsmöglichkeiten. Gesucht wird eine kompetente Person, die die Leitung des «Internet Cafés» übernimmt. Melden Sie sich rasch bei barbara.gronbach@riehen.ch oder telefonisch über 061 646 82 23.