

Für Prävention und guten Rat: Lesen Sie beim Kanton!

Sie sind beliebt und gut besucht, die medizinischen Vorträge der Reihe «Älter werden – gesund bleiben». Ebenso «Café Balance – Bewegung und Geselligkeit im Quartier» und «Café Dialogue», wo übers Älterwerden philosophiert wird. Veranstaltet werden alle drei vom Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, von der Abteilung Prävention. Und sie hat für Seniorinnen und Senioren noch einiges mehr zu bieten. Aber das wissen viele noch gar nicht, darum diese Navigationshilfe.

Tipps auf aelterbasel.ch und gesundheit.bs.ch

Wer zum Beispiel Tipps für die im Alter sehr wichtige Sturzprophylaxe sucht, findet einen möglichen Einstieg ins Thema auf der Webseite des Forums 55+, www.aelterbasel.ch, beim Stichwort Fitness. Unter dem Text, der die Bedeutung des Gleichgewichtstrainings unterstreicht, folgen Links zu Broschüren der Abteilung Prävention. Eine von ihnen ist die Zeitschrift «Bâlan», von der bisher fünf Ausgaben erschienen sind: zu Sturzprävention, Gehirnleistungsfähigkeit, Herzkreislauf, Ernährung und zu psychischer Gesundheit im Alter. Alle Ausgaben sind über Internet rasch abrufbar, und zwar so: Zuerst «gesundheit.bs.ch» tippen,



Der Kanton Basel-Stadt setzt sich für Gesundheit im Alter ein.

Foto: bdo

dann im Bereich «Publikationen» direkt zur gewünschten Broschüre gelangen. Oder via «Über uns» und «Programme» in den Bereich «Alter und Gesundheit» einsteigen. Dort findet man die ganze Palette der kantonalen Präventionsangebote für ältere Menschen vereint.

Selber herunterladen oder Broschüren bestellen

In den drei Broschüren «Ganz einfach» zum Beispiel werden Übungen zur Sturzprävention, zum Training der geistigen Fitness und zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems anschaulich erklärt. Auf bunten sechs Seiten zeigen

muntere Damen und Herren vor, wie man Gleichgewicht und Kraft mit wirklich ganz einfachen Alltagsübungen wirkungsvoll trainiert und den Schweregrad steigern kann. Die Seiten sind rasch als PDF auf den eigenen Rechner geladen und ausgedruckt. Oder man bestellt das Leporello online

Bewegung und Entspannung im Sommer

Sommerzeit ist Zeit für Bewegung und Entspannung im Freien. Etwas Neues auszuprobieren oder nach längerer Pause wieder mit Übungen zu beginnen, dazu braucht es nur einen kleinen Stups. In munteren Gruppen motivieren sich die Mitglieder gegenseitig.

Aktiv im Sommer

Ab Anfang Juni finden abends wieder Gratiskurse von gsunderbasel in Riehen statt: Aqua-Rhythm am Montag im Naturbad, dazu Pilates am Mittwoch und Tai-Chi am Donnerstag in der Wettsteinanlage. An Mittwochnachmittagen wird in der Kneippanlage Wettstein wieder ins Bächlein getreten. Diese und viele weitere Kurse findet man auf www.gsunderbasel.ch.

Molke- und Krafttraining

Das Alterspflegeheim Humanitas lädt jeden Dienstag zu «Molke 7». Auf Wunsch kann man vom Landgasthof aus mit dem Bus mitfahren. Nach einem Glas Molke werden die Muskeln 45 Minuten lang trainiert. Das 10er-Carnet kostet Fr. 100.–, einzeln Fr. 12.–. Anmeldung: Telefon 061 645 20 45, www.humanitas.ch.

Nordic-Walking-Treff

Der Ski- und Sportclub Riehen lädt Nordic-Walkerinnen und -Walker die rund 90 Minuten am Stück walken können, jeden Freitagmorgen zum Walken ein. Treffpunkt um 9 Uhr auf dem Dorfplatz Riehen, bei jedem Wetter. Man muss nicht Clubmitglied sein. www.sscriehen.ch.

Bergwanderprogramm

Das Wanderleitungsteam von Pro Senectute beider Basel hat wieder attraktive Tageswanderungen für jeden Monat vorbereitet. Anmeldung spätestens 5 Tage vor der jeweiligen Wanderung. Kosten: Fr. 35.– plus Fahrtkosten und Verpflegung. Das volle Programm findet man unter www.akzent-forum.ch oder über Telefon 061 206 44 66. Es gibt auch wieder ein spezielles Sommerferien-Sportprogramm.

Fit in den Sommer mit ätherischen Ölen

In der Volkshochschule Lörrach lernt man die Wirkungsweise und Anwendungsmöglichkeiten von ätherischen Ölen kennen. Am 28. Juni abends im Alten Rathaus Lörrach. Diesen und weitere Gesundheitskurse findet man auf vhs.loerrach.de.

Den Atem fließen lassen

Im Naturbad Riehen findet von Mitte Juni bis Mitte August jeden Sonntagmorgen um 9 Uhr eine Yoga-Stunde statt, ohne Anmeldung, Kosten Fr. 20.–. Private Veranstalter in Riehen führen weitere Entspannungskurse. www.naturbadriehen.ch und www.kulturbuero-riehen.ch/Kursangebote.

Mit gesunden Zähnen das Leben mehr geniessen

Knackiges Gemüse, knuspriges Gebäck, Krusten zum Kauen... dafür braucht es gute Zähne. Viele ältere Menschen meiden solche Speisen und ziehen Weiches vor. Damit schwindet aber oft auch der Appetit, denn von Brei und Mus allein wird der Mensch nicht froh. Und schon haben wir den Teufelskreis: Einseitiges Essen führt zu Nährstoffmangel, Schlapheit an Körper und Gemüt und noch weniger Energie, um in die eigene Gesundheit zu investieren. Ist der Mund nicht frisch, geht auch noch das Lachen verloren.

Keine Frage: Zahnpflege kostet Geld, nicht bloss für die tägliche Zahnpflege zu Hause. Periodische Besuche bei der Dentalhygienikerin und Kontrollen bei der Zahnärztin oder beim Zahnarzt sind ein Schutz vor hohen Kosten, Schmerzen und gesundheitlichen Schäden, die entstehen können, wenn man zu wenig unternimmt. Besonders im Alter können schadhafte Zähne auch auf Herz und Lunge schlagen, das ist vielen Betroffenen gar nicht bewusst. Oft sind es Bakterien aus dem Zahnbelag, die Lungenentzündungen oder Herzklap-

penprobleme verursachen. Wenn die Einnahme von Medikamenten den Speichelfluss reduziert, kann dies zu Schäden an den Zähnen führen – daran sollte man ebenfalls denken.

Ein- bis zweimal pro Jahr sollte man auf jeden Fall eine Kontrolle mit professioneller Zahnreinigung einplanen, nebst der täglichen Zahnhygiene zu Hause. Wer die Zahnpflege nicht mehr selber durchführen kann, sollte sich häufiger professionelle Hilfe holen, empfehlen Zahnärztinnen und -ärzte. Besondere Aufmerksamkeit benötigen Heimbewohner und kognitiv beeinträchtigte Menschen.

Gesundheit im Mund fängt mit der richtigen Zahnbürste an. Und mit ausgewogener Ernährung, die auch die Zähne und die Kau-Muskulatur trainiert. Damit es vor dem Pudding noch lange was Richtiges zu essen gibt und die Zähne beim Lachen aufblitzen.

Mehr dazu unter www.aelterbasel.ch > Zahnpflege im Alter, und auf www.topharm.ch > Leben im Alter > Zahnpflege im Alter.

Gotti, sin das ächti Chüeh?

Ein halbes Jahr lang hat sie ihre Freiheit als Jung-Rentnerin genossen. Dann überkam Ruth Stöckli die Lust auf eine neue soziale Aufgabe. Seit dem letzten Sommer ist sie im Rahmen des Caritas Projekts «mit mir» Patin eines Mädchens aus Südeuropa. Die Vierjährige lässt sie die Welt mit neuen Augen entdecken, in jeder Hinsicht: «Man hinterfragt alte Gewohnheiten, lernt die Perspektive der heutigen Kinder kennen und hat mit dem Lebenspartner allerhand Neues zu diskutieren», fasst Ruth Stöckli zusammen. «Dieses Kind die deutsche Sprache und unsere Bräuche zu lehren, gibt mir viel Lebensinn.» Und immer wieder gibt es zu lachen – etwa, als das Stadtkind erstmals Kühe auf einem Bauernhof sah: «Gotti, sin das ächti Chüeh?»

Schwierigkeiten überwinden hält beweglich

Auch Ursula Brogle ist Patin im Caritas-Projekt. Seit einem Jahr kümmert sie sich jeden zweiten Samstag um ein Geschwisterpaar aus Afrika. Selbst kinderlos, erfüllt sie sich damit den Wunsch, an der Entwicklung von Kindern Anteil zu nehmen. Dass es Kinder aus einem andern Kulturkreis sind, entspricht ihr, auch wenn die kulturellen Unterschiede manchmal einen Lernprozess für beide Seiten darstellen.

«Schon beim ersten Kennenlernen war ich ganz für die Kinder eingenommen. Auch wenn wir nicht alle Vorlieben beim Essen teilen, ist das Zusammensein eine grosse Bereicherung, vor allem durch die Spontanität der Kinder. Ich möchte diese Erfahrung nicht missen», sagt Frau Brogle. «Ich bleibe auf dem Laufenden, wie die heutige Lebenswelt der Kinder aussieht. Sie wiederum lernen von mir altbekannte, aber immer noch interessante Dinge wie zum Beispiel Würfelspiele.» Ursula Brogle ermuntert potenzielle zukünftige Patinnen, sich auf dieses «Abenteuer» einzulassen



Mit dem Patenkind macht die Fasnacht noch mehr Spass.

Foto: zvg Ruth Stöckli

und sich mit Geduld zu wappnen, wenn nicht alles auf Anhieb harmonisch läuft.

Caritas vermittelt und begleitet

Barbara Hellmüller von der Caritas beider Basel unterstützt die «mit mir»-Gotten und Göttis mit Begleitung, vermittelnden Gesprächen, Austauschtreffen und Weiterbildung. Mehrstufig ist der Einstieg ins Amt als Patin oder Pate. Sogar einen Strafregisterauszug und Referenzadressen muss man einreichen, bevor einem ein Kind anvertraut wird. Auch die Eltern der Kinder gilt es zu überzeugen, dass ihre lieben Kleinen in guter Hand sind und für ihre Integration ins hiesige Umfeld viel lernen können. Doch Ruth Stöckli und Ursula Brogle loben dieses sorgfältige Vorgehen, das Sicherheit und Verbindlichkeit für alle gewährleistet. «Kinderbetreuung ist anstrengend», räumen beide Patinnen ein. Aber die Freude und Bereicherung im Leben überwiegen für sie.

Mehr dazu auf der RZ Seniorenseite vom 2. Dezember 2016 und auf www.caritas-beider-basel.ch > «mit mir». Am 7. Juni findet der nächste Informationsabend in Basel statt.

Neues bei den Silversurfern

Der Verein Silversurfer hat Ende April mit zwei neuen iPad-Kursen begonnen. Im Surie-Club wird montags gemeinsam am Tablet geübt, anhand ausgewählter Apps, die im Voraus bekannt gegeben werden. Als Beispiel: Kürzlich wurde anhand der «Evernote»-App gezeigt, wie man Kopien von Ausweisen und Dokumenten zentral speichern kann. Die Jahreskarte für den Surie-Club kostet 60 Franken. Mit der Gästekarte, die zum Beispiel am Empfang der Gemeindeverwaltung Riehen erhältlich ist, kann man den Club einmal gratis besuchen. Wichtig ist eine Anmeldung im Voraus, damit der Platz an den Tischen gesichert ist. Die Anmeldung erfolgt jetzt über einen Link zum Terminfinder-Tool «Doodle».

Zwei Jugendliche, Sämi und Cécile, bieten neuerdings individuellen Support für verschiedene Geräte an. Und bei den «Downloads» auf der Webseite www.silversurferriehen.ch findet man praktische Übersichten und Anleitungen, etwa ein iPad-Handbuch und ein Merkblatt, wie man Fotos auf dem iPad bearbeitet. Heinz von Arx und Andreas Wieland entwickeln die Angebote des Vereins immer weiter. Und wer oben im Text nichts verstanden hat, darf sich vertrauensvoll an sie wenden. Es ist nie zu spät, den Einstieg ins Internet zu finden und dabei Spass zu haben.

Kontakt zu Heinz von Arx unter Telefon 079 444 82 11 oder auf der homepage www.silversurferriehen.ch

über den Warenkorb. Alternativ kann dieses und weiteres Infomaterial rund um die Gesundheit per E-Mail unter md@bs.ch oder per Telefon unter 061 267 45 20 gratis bestellt werden.

Checkliste Arzttermin und weitere Informationen

Auf der oben genannten kantonalen Internet-Seite «Alter und Gesundheit» findet man nebst Zeitschriften, Broschüren und Veranstaltungsprogrammen auch die Checkliste «Tipps für den Arzttermin», ebenfalls als PDF-Download oder zum Bestellen. Im ersten Teil füllt man vor dem Arztbesuch aus, welche Beschwerden besprochen werden sollen. Dazu strukturiert man im Voraus die Gedanken und nimmt allfällige Unterlagen mit in die Praxis. Im zweiten Teil des Dokuments gibt es Platz für Stichworte, die man während der Besprechung notieren kann. Eine hilfreiche Stütze, damit der kurze Arzttermin bestmöglich genutzt wird.

Wer nun Lust auf das Surfen auf den kantonalen Gesundheitsseiten bekommen hat, kann noch lange weiter stöbern: Über gd.bs.ch geht es zu den einzelnen Dossiers und Projekten und zu aktuellen News, etwa zur Kampagne «Fertig geraucht?». Diesen Mai und Juni bekommt man in vielen Apotheken eine kostenlose Erstberatung und weitere Rauchstoppbegleitung.

VERANSTALTUNGEN

MITTWOCH, 7. JUNI

18–19 Uhr, Informationsabend «mit mir», Patenschaften für benachteiligte Kinder. Lindenbergrasse 20, Basel. Anmeldung auf www.caritas-beider-basel.ch oder über Telefon 061 691 55 55.

19–19.50 Uhr, Pilates. Für eine gesunde und korrekte Körperhaltung. Wettsteinanlage Riehen. Bei Regen im Gemeindehaus. Im Rahmen der Sommeraktion Aktiv im Sommer gratis und ohne Anmeldung. Jeden Mittwoch bis 30. August. www.gsunderbasel.ch.

DONNERSTAG, 8. JUNI

9.30 Uhr, Chronischer Husten und Atemnot – wie weiter? Ein Vortrag im Rahmen von Café Balance, mit Prof. Michael Tamm, Leiter Lungenzentrum Universitätsspital Basel. Im Quartiertreffpunkt Kleinhühningen, Kleinhühningerstrasse 205, Basel. Gratis, ohne Anmeldung. www.gesundheit.bs.ch.

19–19.50 Uhr, Tai Chi. Einfache Übungen für jedes Alter. Wettsteinanlage Riehen. Bei Regen im Gemeindehaus. Im Rahmen der Sommeraktion Aktiv im Sommer. Outdoor-Fitness, kostenlos und ohne Anmeldung. Auch für Einsteiger/innen. Jeden Donnerstag bis 31. August. www.gsunderbasel.ch.

MONTAG, 12. JUNI

18.30–19.20 Uhr, Aqua-Rhythm. Intensive Wassergymnastik zu Partymusik. Aktiv im Sommer im Naturbad Riehen. Schwimm-badeintritt kostenpflichtig, Sportlektion gratis. Jeden Montag bis 21. August, ausser bei starkem Regen. www.gsunderbasel.ch.

SONNTAG, 18. JUNI

10–11.30 Uhr, Fête de la Musique. Fröhlichkonzert mit dem Wendelinchörl und den Original Läuferberger Musikanten. Im Pflegeheim Wendelin, Inzlingerstrasse 50, Riehen. www.aphwendelin.ch.

FREITAG, 23. JUNI

20.15–21.30 Uhr, Riechermütsch hets gää! Dialekte am Oberrhein, früher und heute. Ein Vortrag von Markus Gasser, Redaktor Literatur und Mundart SRF. Haus der Vereine. Anmeldung: Volkshochschule beider Basel, www.vhsbb.ch. Kosten: Fr. 22.–.

MITTWOCH, 5. JULI

16–16.40 Uhr, Ab in den Bach. Bewegung für Gross und Klein an der Kneipp-Anlage im Immenbach. Stärkt die Abwehrkräfte. Im Rahmen der Sommeraktion Aktiv im Sommer gratis und ohne Anmeldung. Jeden Mittwoch bis 23. August. www.gsunderbasel.ch.

SONNTAG, 16. JULI

14.30–15.30 Uhr, The Sparrow Brothers. Swing Pop, Jazz von Louis Armstrong bis zu den Beatles. Im Alterspflegeheim Humanitas, Inzlingerstrasse 230, Riehen. www.humanitas.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 Rieher Zeitung erscheint am 1. September. Ihre Veranstaltungen und Aktuelles für Seniorinnen und Senioren melden Sie bitte an barbara.gronbach@riehen.ch.