

## Senioren-Erzählcafé

Das Erzählcafé bietet allen Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, aus ihrem Leben und ihren Erfahrungen in einer wertschätzenden, respektvollen Atmosphäre zu erzählen und sich mit anderen auszutauschen. Es handelt sich um moderierte Gesprächsrunden zu einem bestimmten Thema, wie zum Beispiel: Was ist ein erfülltes Leben, was ist Glück oder wie schaffe ich es, mit der sich rasant entwickelnden Welt zurechtzukommen usw. Themen können natürlich auch von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vorgeschlagen werden.

Zu Beginn führt die Moderatorin in das Thema ein, sie stellt Impulsfragen und leitet anschliessend die Diskussion. Die Moderatorin macht zum Beispiel auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Lebensgeschichten aufmerksam und stellt dadurch einen Zusammenhang zwischen den Geschichten her und setzt sie in Bezug in einen grösseren gesellschaftlichen und historischen Rahmen.

**Ort:** Bibliothek Riehen Dorf

**Wann:** jeweils am letzten Dienstag alle zwei Monate. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Start:** Dienstag, 26. März 2019, 15 Uhr bis ca. 16.30 Uhr

**Moderatorin:** Claire Trächslin  
Tel. 079 657 76 88  
claire.traechslin@bluwin.ch

## Karate: Schwungvoll-konzentriert

Seit Anfang dieses Jahres treffen sich im Haus der Vereine jeweils am Dienstagmorgen um 10.30 Uhr Frauen und Männer ab 60, um sich in die Kunst des Karate einführen zu lassen.

Der japanische Kampfsport kann in angepasster Form bis ins hohe Alter ausgeübt werden; er fördert die Konzentrationsfähigkeit und stärkt das Selbstvertrauen. Karatemeister Sensei Martin Diener vermittelt den Teilnehmenden Bewegungsabläufe, in denen Lockerheit und Spannung einander abwechseln. Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. Trainiert wird in normaler Turnkleidung.

Mehr über Martin Dieners Karate-schule auf [www.ksk-karate.ch](http://www.ksk-karate.ch). Infos und Anmeldung: Telefon 076 660 77 87 oder [ksk.schweiz@gmail.com](mailto:ksk.schweiz@gmail.com). Der Besuch einer Stunde pro Woche kostet 50 Franken monatlich.

## Auf ins Grüne – mit der Velo-Rikscha

Der Schriftsteller und Journalist Egon Erwin Kisch (1885–1948) erzählte in einem seiner Bücher, dass die Rikscha zwar aus Japan stamme, aber von einem Europäer erfunden worden sei, einem anglikanischen Geistlichen namens Bailey. Das erste Gefährt sei in den 1870er-Jahren durch Tokio gerollt. Mittlerweile hat die in den Ländern Süd- und Südostasiens weitverbreitete Rikscha Europa erreicht; seit letztem Frühling ist sie auch in Riehen anzutreffen.

Das Velogeschäft Cenci vermietet im Auftrag der Pro Senectute beider Basel und der Gemeinde Riehen eine E-Velo-Rikscha, Kostenpunkt: 20 Franken pro Tag. Ältere Menschen, die selbst nicht mehr Velo fahren, können sich damit von einer Begleitperson bequem über Land radeln lassen. Diese muss über einen Fahrausweis verfügen (mindestens für 50 ccm-Motorräder). Die Reservation erfolgt unkompliziert per Telefon. Auf zur Frühlingsfahrt also!

Cenci Sport, Schmiedgasse 23, Riehen.  
Telefon 061 641 46 46.

## IMPRESSUM

Verantwortlich für die Texte und Bilder auf dieser Seite sind Ursula Binggeli und Barbara Gronbach, Fachstelle Alter, Riehen. Die nächste Seniorenseite in der Rieher Zeitung erscheint am **7. Juni 2019**.

Ihre Veranstaltungen sowie Aktuelles für Seniorinnen und Senioren können Sie uns gerne unter E-Mail: [barbara.gronbach@riehen.ch](mailto:barbara.gronbach@riehen.ch) oder telefonisch über 061 646 82 23 mitteilen.

## Koch.Punkt: Gemeinsam kochen und geniessen

Was passiert, wenn ein Kochkurs zum Treffpunkt wird? Es entsteht ein Koch.Punkt. Genau das ist es, was Stefanie Bollag vorschwebt. Die Direktorin des Alterspflegeheims Humanitas, Tochter eines Küchenchefs und nach eigenem Bekunden in der Grossküche aufgewachsen, weiss um die Bedeutung des Essens. Wohlbefinden, Sinnesfreuden, Genuss – all das kann es vermitteln. Essen ist ein Stück Lebensfreude.

Im Kontakt zu älteren Menschen, die in ihren eigenen vier Wänden leben, erfährt Stefanie Bollag aber immer wieder, dass es gerade für sie gar nicht so einfach ist, sich richtig und ausreichend zu ernähren. Veränderungen bei Geruch und Geschmack, nachlassender Appetit, das Alleinsein – es sind viele Faktoren, die den Spass am Essen trüben können. Immer wieder ist es auch fehlende Kocherfahrung. Ein neuer, in der Küche des Alterspflegeheims durchgeführter Kurs will hier nun Abhilfe schaffen.

### Mehr als Kochen

Wer nicht immer Fertiggerichte aufwärmen, sondern seinen Alltag kulinarisch aufpeppen möchte, soll sich im Koch.Punkt-Kurs Wissen und Inspiration holen können. Das Angebot ist niederschwellig gestaltet und richtet sich ausdrücklich auch an Personen, «denen sogar das Kochwasser anbrennt», so Stefanie Bollag.

Der Kursabend ist in drei Teile gegliedert. Die Teilnehmenden – vorgesehen sind Kleingruppen von sechs Personen – erfahren zum Auftakt in einem kleinen Theorieblock Wichtiges zur Ernährung für Menschen in der Lebensphase 50+. Auch das nachhaltige Einkaufen wird thematisiert: Wie lässt sich vermeiden, dass Lebensmittel weggeworfen werden müssen? Alle Teilnehmenden erhalten ein Hand-



BrandtMarke/pixelio.de

Out, damit sie sich später daheim nochmals ins Gelernte vertiefen können. Anschliessend wird gemeinsam in der grossen Heim-Küche unter Anleitung eines Kochs oder einer Köchin ein unkompliziertes, feines Dreigang-Menü zubereitet; je zwei Personen sind für einen Gang verantwortlich. Krönender Abschluss ist dann das gemeinsame Essen und Geniessen.

Gerade für Menschen, die alleine leben, soll der Koch.Punkt auch ein Ort der Begegnung sein. «Kochen, Plaudern, Essen, Lachen» – all das gehöre dazu, sagt Stefanie Bollag.

Bei der Menüplanung wird Wert gelegt auf die Verwendung saisongerechter Produkte. Auf Wünsche der

Teilnehmenden wird nach Möglichkeit eingegangen. Nun freuen sich Stefanie Bollag und ihr Team auf kochfreudige Interessierte.

### Anmeldefrist läuft!

Der erste Koch.Punkt-Abend findet am Donnerstag, 11. April statt, Start ist um 17 Uhr. Kosten inklusive Unterlagen, Essen, 1 Glas Wein und Mineral: 45 Franken. Anmeldungen bis 6. April an [rosisgarten@humanitas.ch](mailto:rosisgarten@humanitas.ch) oder Telefon 061 426 11 96.

Alters- und Pflegeheim Humanitas, Rauracherstrasse 111 (Bus: Haltestelle Niederholz, Bahn: Haltestelle Niederholz), <http://humanitas.ch>

## Klimasenioren rufen Bundesgericht an

Auf der letzten Seniorenseite kamen die Klimasenioren zu Wort, die den Staat wegen ungenügenden Schutzes vor den Folgen des Klimawandels eingeklagt haben. Sie erwarteten damals den Entscheid des Bundesverwaltungsgerichts. Just am Tag, als die Seniorenseite erschien, am 7. Dezember 2018, gab das Gericht bekannt, dass es die Beschwerde der Klimasenioren ablehnte. Am 21. Januar gelangten diese nun an

die nächste Instanz, das Bundesgericht.

Gleichzeitig zeigten die Demonstrationen von Schülerinnen und Schülern in vielen Schweizer Städten, dass der Protest gegen die aktuelle Klimapolitik der Schweiz – Mitte Dezember war das CO<sub>2</sub>-Gesetz im Nationalrat gescheitert – nun auch die junge Generation erfasst hat. Auch viele Familien mit kleinen Kindern schlossen sich den Demonstrationen an.



## Generationengarten Basel: am Hochbeet stehen



Ein Garten muss nicht von lausichtigem Grün umgeben sein, um Freude zu machen. Der Generationengarten Basel liegt an einem Ort, der industriell geprägt ist: auf dem Gelände des Rheinhafens. «Wer bei uns mitmachen will, dem muss diese urbane Atmosphäre gefallen», sagt Nicole Kleinschmidt, Vorstandsmitglied beim Trägerverein.

Seit fünf Jahren stehen am Rheinufer Hochbeete, 25 sind es mittlerweile. Derzeit sind Personen im Alter von 25 bis 60 Jahren hier gemeinsam am Gärtnern, sie bauen Gemüse an, Salate, Kräuter, und feiern im Herbst jeweils ein Erntedankfest. Nicole Kleinschmidt: «Wir würden uns freuen, wenn weitere ältere Personen den

Weg zu uns finden würden.» Fürs Mitmachen gibt es keine Altersgrenze nach oben. Voraussetzung ist das Interesse am Austausch mit Menschen,

### Fürs Gärtnern zuhause

Am schönsten ist es auf dem eigenen Balkon? Wer lieber daheim Tomaten und Radieschen erntet, für den gibt es unter anderem diese Veranstaltungen:

12. April, 16.30 bis 19 Uhr: Pro Specie-Rara-Kurs «Gemüsevielfalt auf dem Balkon» in den Merian Gärten. Welche seltenen Gemüsesorten lassen sich in Töpfen und Kübeln ziehen? Tipps rund um die Wahl der Pflanzen-

gefässe, des Standorts und der Erde. Ort: Hauptsitz ProSpecieRara, Unter Brüglingen 6, 4052 Basel. Kosten: 90 Franken. Anmeldung: bis 30. März an [info@prospecierara.ch](mailto:info@prospecierara.ch) oder Tel. 061 545 99 11.

27. April, 9–16 Uhr: naturMÄRT auf dem Rieher Dorfplatz. Lokale und regionale Produkte, Setzlinge und Informationen rund ums Thema Natur, Garten und Nachhaltigkeit.

## VERANSTALTUNGEN

### AM DRITTEN DONNERSTAG IM MONAT

14.30–17.30 Uhr, im Saal des Landgasthofs Riehen: **Seniorentanz**. Mit Live-Musik. [www.landgasthof-riehen.ch](http://www.landgasthof-riehen.ch)

### FREITAGS

14–16 Uhr, Kultur- und Begegnungszentrum Union, oberer Saal, Klybeckstrasse 95, Basel. An folgenden Terminen: **22. und 29. März, 5. und 12. April, 3., 10., 17. und 24. Mai. Café Dialogue – Philosophieren im Quartier:** Gibt es die richtige Philosophie der Alterwerden? Keine Anmeldung erforderlich, Eintritt frei. [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

### AM ERSTEN FREITAG IM MONAT

(Ausnahme: Schulferien), 12.30–13.15 Uhr, im Münster, Basel: **Offenes Singen über Mittag**. Wer gerne singt oder anderen beim Singen zuhört, ist ohne Anmeldung oder weitere Formalitäten herzlich willkommen. [www.baslermuenster.ch](http://www.baslermuenster.ch)

### JEDEN SONNTAG

14.15–17 Uhr, im Hallenbad Wasserstelen, Wasserstelenweg 15, Riehen: **Schwimmen nur für Erwachsene**. Eintrittspreis Fr. 4.–. In den Schulferien und an Feiertagen bleibt das Hallenbad geschlossen.

### MONTAG, 25. MÄRZ

14.30–16 Uhr, Quartiertreffpunkt KLYCK Klybeck/Kleinhüningen, Kleinhüningerstrasse 205, Basel: **Zu Hause alt werden – worauf kommt es an?** Es referieren Dr. med. Daniel Gelzer, Facharzt FMH für Allgemeinmedizin und Paola Ceccarelli, Leiterin Fachentwicklung und Qualitätsmanagement SPITEX BASEL. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei. [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

### DIENSTAG, 26. MÄRZ

15–16.30 Uhr, Bibliothek Riehen Dorf, Baselstrasse 12, Riehen: **Senioren-Erzählcafé**. Moderation Claire Trächslin, Tel. 079 657 76 88. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Eintritt ist frei.

### DONNERSTAG, 28. MÄRZ

18.15–21 Uhr, Im grossen Gartensaal der Seniorenresidenz Südpark, Meret Oppenheim-Strasse 62, Basel: **Tango statt Fango**. Tanzabend der Rheumaliga mit den Moody Tunes und Taxidancern. [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

### FREITAG, 29. MÄRZ, 12. APRIL, 24. MAI

jeweils 9.15–10.15 Uhr, Bibliothek Niederholz, Niederholzstrasse 91, Riehen: **Lesekaffee «Alt trifft Jung»**. Lassen Sie sich von Schülerinnen und Schülern bei einer Tasse Kaffee eine Geschichte vorlesen. [www.bibliothek-riehen.ch](http://www.bibliothek-riehen.ch)

### ERSTE HÄLFTE APRIL

(Spielplan siehe Webseite), Kellertheater im Haus der Vereine, Baselstrasse 43, Riehen. **Seniorentheater Riehen: Hotel zum Paradies**. Eintrittspreis 18 Franken. Vorverkauf: Gemeindehaus Riehen, Kundenzentrum 061 646 81 11. [www.seniorentheater-riehen-basel.ch](http://www.seniorentheater-riehen-basel.ch)

### SAMSTAG, 6. APRIL

10–18 Uhr im Alterspflegeheim Humanitas, Rauracherstrasse 111, Riehen: **Frühlingsmarkt**. [www.humanitas.ch](http://www.humanitas.ch)

### DIENSTAG, 9. APRIL

14.30–16 Uhr, Quartiertreffpunkt Burg (Wettstein), Burgweg 7, Basel: **Besonnerheiten und Wissenswertes über die Haut im Alter**. Es referiert PD Dr. med. Andreas W. Arnold, FMH Dermatologie und Venerologie, Dermatologie am Rhein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei. [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

### MITTWOCH, 24. APRIL

15–16.30 Uhr, Bibliothek Niederholz, Niederholzstrasse 91, Riehen: **Bibliothekskaffee 60plus**. Interessierten Sie sich für E-Books und möchten Sie den Umgang mit E-Readern kennen lernen? Lassen Sie sich gerne interessante Neuerscheinungen vorstellen oder möchten Sie einfach die Bibliothek und ihr Angebot kennenlernen? Sie sind herzlich willkommen. [www.bibliothek-riehen.ch](http://www.bibliothek-riehen.ch)

### FREITAG, 26. APRIL

15–16.30 Uhr, Bibliothek Dorf, Baselstrasse 12, Riehen: **Bibliothekskaffee 60plus**. [www.bibliothek-riehen.ch](http://www.bibliothek-riehen.ch)

### DIENSTAG, 21. MAI

14.30–16 Uhr, Treffpunkt Breite, Zürcherstrasse 149, Basel: **Die Gefühlswelt von Dementen und deren Umfeld**. Es referiert Prof. Dr. rer. nat. et med. habil. Pasquale Calabrese, Neuropsychologe, Abteilung für Kognitive Neurowissenschaft, Universität Basel. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei. [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)