

Mit Musik schwungvoll unterwegs

Als Musikpädagoge Thomas Heid 2014 beschloss, im oberen Baselbiet eine kleine Saxophonformation mit älteren Menschen zu gründen – Name der Band: «Silverhorns», Teilnahmebedingung: Pensioniert und keine Erfahrung! –, hätte er sich nicht träumen lassen, dass er sich fünf Jahre später als Dirigent 75 silberblitzenden Blasinstrumenten gegenübersehen würde, gespielt von ebenso vielen «spannenden Charakterköpfen», wie er heiter sagt. Gemeinsames Musizieren, ohne Leistungsstress, dafür mit Spass und gegenseitiger Unterstützung erwies sich als ein Modell, das viele Menschen in dieser Lebensphase anspricht.

Musizieren 60+

Thomas Heid wurde vom Erfolg regelrecht überrollt. Nachdem er an der Regionalen Musikschule Sissach dreissig Jahre lang Jugendliche unterrichtet hat, widmet er heute drei Viertel seines Berufsalltags der musikalischen Arbeit mit Menschen zwischen 55 und 80. Das Rüstzeug dafür hat er sich in einer Weiterbildung in Musikgeragogik geholt, einer Fachdisziplin, die sich mit musikalischer Bildung im Alter befasst und mit altersspezifischen Formen des Lernens und Lehrens. Die Hochschule Luzern bietet seit Kurzem einen entsprechenden Ausbildungsgang an, Zielgruppe sind Musikerinnen und Musiker sowie Fachleute aus der Altersarbeit, und auch andernorts setzt man sich auf Hochschulebene forschend mit dem Thema auseinander.

Vielfältige Möglichkeiten

Diese Entwicklung kommt nicht von ungefähr. Musikmachen ist in der Schweiz bei Jung und Alt populär: Gemäss dem Bundesamt für Statistik spielt jede/r Fünfte ein Instrument. Der Anteil der Menschen im Rentenalter an der Gesamtbevölkerung wird in den nächsten Jahren weiter ansteigen, und damit auch die Zahl der Frauen und Männer, die genügend Zeit und Ressourcen haben, um (wieder) ein Instrument zu spielen. Menschen in der zweiten Lebenshälfte bilden für Musikschulen eine wachsende Zielgruppe.

Allerdings ist der Erwachsenenunterricht oft nicht subventioniert. So richtet sich das reguläre Angebot der Musikschule Riehen denn auch an Kinder und Jugendliche. Als Teil der Musik-Akademie Basel beteiligt sich die Musikschule Riehen jedoch an einem umfangreichen



Kursprogramm, das Menschen jeden Alters offensteht. Die verschiedenen der Musik-Akademie angeschlossenen Schulen bieten unter anderem auch Angebote ausdrücklich für Seniorinnen und Senioren an, so etwa der Jazzcampus, die Musikschule Basel und die Schola Cantorum Basiliensis. In der Musikschule Riehen können ältere Menschen beispielsweise in Chorprojekten oder Ensemblekursen mitwirken oder, wer genügend gut spielt, im Rahmen des Kursangebots etwa ein Kammermusikwochenende besuchen. Und wer mit seinem Instrument Fortschritte erzielen möchte, kann an den übrigen Standorten der Musik-Akademie Instrumentalunterricht nehmen oder an der Musikschule Riehen das Kursangebot «Sechserticket Instrumentalspiel» lösen.

Weitere Musiziermöglichkeiten bieten in der Gemeinde Riehen zudem rund ums Jahr die verschiedenen Vereine und Orchester; Kontaktdaten finden sich auf den Websites der Musik-Akademie Basel und der Gemeinde.

Beglückendes Gruppenerlebnis

Zurück zu Thomas Heid und seiner Saxophonformation. Was unterscheidet die «Silverhorns» von anderen Angeboten? Für ihn ist klar: «Der soziale Aspekt, das Gruppenerlebnis, ist bei uns genauso wichtig wie die Musik. Gemeinsam etwas erreichen ist eine beglückende Erfahrung.»

Selbstverständlich werde intensiv geprobt, sagt Thomas Heid, und an den Auftritten herrscht höchste Konzentration. Aber beim gemeinsamen Üben

werde immer auch viel gelacht. Angst vor Misstönen muss niemand haben. «Bei uns gibt es nichts Falsches, sondern allenfalls neue Versionen.» Wo gesundheitliche Einschränkungen das Musizieren erschweren, wird nach Lösungen gesucht. Bei den «Silverhorns» gibt es Personen, deren Fingerfertigkeit eingeschränkt ist, weil sie an Gicht leiden. Thomas Heid: «Aber ein Instrumentenbauer kann hier Anpassungen am Saxophon vornehmen.»

Ansonsten sei das Saxophon ein ideales Instrument für ältere Menschen. «Es ist kein filigranes Zupfinstrument, man muss nicht wie bei der Flöte Löcher zudrücken, und auch das Blasen erfolgt ohne viel Druck.» Am häufigsten machen sich altersbedingte Grenzen beim Gehör bemerkbar. Schwerhörigkeit kann das Spielen in einer Formation ab einem gewissen Ausmass verunmöglichen.

Proben auf dem Dreispitzareal

Mittlerweile leitet Thomas Heid nicht nur die «Silverhorns». Er hat eine zweite, vergleichbare Formation ins Leben gerufen, die «Greenhorns», in der sich Interessierte aus der Stadt Basel und Umgebung zusammenfinden. Das Probenlokal befindet sich auf dem Dreispitzareal. Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen. Vorkenntnisse sind keine nötig.

www.silverhorns.ch

www.musik-akademie.ch

www.riehen.ch

www.hslu.ch – Musiklernen und Musizieren im Alter

Mensch und Tier

Haustiere tun dem Menschen gut. Das belegen zahlreiche Studien. Ein Blick in die einschlägige Literatur zeigt, wie breit die Palette da ist: Das Zusammensein mit einem Hund senkt den Puls, den Blutdruck und den Stresshormonspiegel, die Nähe zu einem Schaf wirkt Depressionen entgegen, und ein im Speisesaal eines Heims installiertes Aquarium mit Zierfischen führt dazu, dass die Bewohnerinnen und Bewohner mit mehr Appetit essen.

All das interessiert auch die Altersforschung. Wäre Tierhaltung eine geeignete psychosoziale Intervention, gerade für alleinlebende ältere Menschen? So wird im Forschungsschwerpunkt «Dynamik gesunden Alterns» der Universität Zürich derzeit untersucht, wie sich das dauerhafte Zusammenleben oder das regelmässige Spazierengehen mit einem Hund auf das Wohlbefinden alleinlebender Seniorinnen und Senioren auswirkt. Im Sommer 2020 sollen die Ergebnisse der Studie publiziert werden.

Gemeinsam altern

Gemäss einer Statistik des Verbands für Heimtierhaltung VHN lebten vergangenes Jahr in den Schweizer Haushalten rund anderthalb Millionen Katzen und eine halbe Million Hunde. Unter den Tierhalterinnen und Tierhaltern finden sich auch viele ältere Menschen: In einer vom Schweizerischen Tierschutz STS kürzlich durchgeführten Befragung von Mitarbeitenden ambulanter Dienstleistungsanbieter (Spitex, Pro Senectute u.a.) bejahten rund 91 Prozent die Frage, ob sie bei der ambulanten Pflege älterer Menschen in Privathaushalten Haustiere antreffen. In den Augen der befragten Fachleute hat das Zusammenleben pflegebedürftiger Menschen mit Katze oder Hund viele positive Seiten: Der Umgang mit einem Tier gibt dem Tag eine Struktur und stellt eine sinnvolle Aufgabe dar. Haustiere spenden Liebe und Trost und sorgen damit für psychische Stabilität.

Das Büsi, der Hund ist oft der wichtigste soziale Partner. Allerdings gibt es eine Kehrseite der Medaille, die nicht übersehen werden darf. Rund die Hälfte der Befragten gab an, dass es mit der Qualität der Tierhaltung nicht immer zum Besten bestellt sei. Altersbedingte Einschränkungen der Tierhalterinnen und Tierhalter führten mitunter dazu, dass das – oft ebenfalls betagte – Tier nicht mehr die nötige, angemessene Pflege erhalte.

Ziel: Zusammenbleiben

«Der Heimeintritt älterer Menschen erfolgt heute in der Regel so spät wie möglich, und deshalb gibt es eine immer grössere Zahl von ihnen, die bis ins hohe Alter alleine für ein Tier verantwortlich sind», sagt Fabienne Häberli, Mitarbeiterin des STS-Projekts «Grizzly», das hier Unterstützung beim Finden guter Lösungen anbietet. Oft seien es Angehörige oder Fachleute wie die Stör-Hundecoiffeuse, die bei ihr Rat suchen, weil sie feststellen mussten, dass ein älterer Hundehalter nicht mehr genügend mobil ist, um mit seinem Vierbeiner regelmässig nach draussen zu gehen. Oder weil sie beobachten, dass eine zunehmende Vergesslichkeit dazu führt, dass das Katzenkistchen nicht mehr gesäubert wird. Manchmal verliert eine Katzenhalterin auch die Übersicht übers Füttern und füllt den Napf so oft, bis ihr Tier fettleibig ist.

Das Projekt Grizzly sucht hier mit den Betroffenen nach Möglichkeiten der Unterstützung. Fabienne Häberli: «Oft vermittele ich zum Beispiel Freiwillige, die sich freuen, einen Hund spazieren zu führen.» Ziel sei es immer, dass Mensch und Tier so lange wie nur möglich zusammenbleiben können.

Manchmal sei es der drohende Abschied vom Haustier, der Menschen dazu bewegt, den Wechsel in ein Heim so lange wie möglich hinauszuzögern, sagt Fabienne Häberli. Ein schwerer Schritt, der oft unumgänglich ist. Zwar streichen heute durch viele Alterszent-



ren heimeigene Katzen, und in vielen Heimen kommt regelmässig der Therapiehund zu Besuch. Der positive Effekt von Haustieren wird auch hier genutzt. Aber beim Heimeintritt den eigenen Hund, die eigene Katze mitzubringen, ist lange nicht überall möglich; die Fachleute von «Grizzly» und von Tierheimen wie demjenigen der Stiftung Tierschutz beider Basel TBB bieten hier Beratung und Begleitung an. Auch in Riehen verfolgen die Institutionen bei der Aufnahme von Haustieren eine zurückhaltende Praxis.

Es muss nicht immer ein eigenes Tier sein

Wer sich mit 65 oder 70 einen Vierbeiner zulegen möchte, tut gut daran, diesen Schritt nicht unbedacht zu tun. Vielleicht lässt sich das Bedürfnis nach Kontakt zu einem Tier ja mit Freiwilligeneinsätzen befriedigen? Im Rahmen der Nachbarschaftshilfe, oder in einem Tierheim? So führt etwa das in Birsfelden gelegene Tierheim des TBB einen Hundespazierdienst.

Projekt Grizzly: www.tierschutz.com
Tierheim Rheinfelden: www.tbb.ch
Nachbarschaftshilfe Riehen JAHE: www.jahe-riehen.ch

Auf gute Nachbarschaft!

Momente des Miteinanders erleben, das wünschen sich viele in ihrem Alltag. Manchmal braucht es dafür gar nicht so viel. Eine Prise Initiative, Kreativität und Kontaktfreude – und schon entsteht etwas Schönes, wie die von ein paar Bewohnerinnen der Alterssiedlung Drei Brunnen an einem gemeinsam verbrachten Nachmittag geschnitzten Kürbisse zeigen. Es lohnt sich, das Glück in die eigene Hand zu nehmen und auf seine Nachbarn zuzugehen: «Ich habe eine Idee. Machen Sie mit? Bist du dabei?»

Anders als oft angenommen hat sich bei älteren Menschen das Gefühl von Einsamkeit in den letzten Jahren anteilmässig offenbar nicht verstärkt. Das sagt der neue «Age Report». Alle fünf Jahre erscheint unter diesem Titel eine neue Untersuchung. Wie wohnen ältere Menschen? Was wünschen sie sich? Diesen Fragen geht der Report nach. Gerade ist Band IV erschienen: «Wohnen in den späten Lebensjahren».

Die Gesamtzufriedenheit von Menschen im Rentenalter mit ihrer Wohnsituation ist gemäss Age Report hoch und der Wunsch nach einer Veränderung klein. An erster Stelle der Wohnwünsche steht, dass die eigene Wohnung gemütlich sein soll. Günstig soll sie zudem sein – die Kostenfrage hat für viele eine hohe Priorität. Sehr geschätzt wird zudem ein generationendurchmischtes Umfeld.

Mobile Minderheit

Jedoch sind nicht alle sesshaft im Rentenalter. Eine Minderheit älterer Menschen, so der Age Report, wechselt bewusst und gewollt die Wohnung oder zieht gar an einen anderen Ort. Die Autoren betonen, dass die heutigen Wohnformen im Alter sich nicht auf «Daheim oder im Heim» beschränken. In den letzten Jahren seien viele neue Möglichkeiten entstanden.

Gemeinschaftliche Wohnformen kommen allerdings nach wie vor nur für eine Minderheit der älteren Personen in Betracht, wobei Hausgemeinschaften, in denen alle Bewohnerinnen und Bewohner einen eigenen Wohnbereich haben, eher in Betracht gezogen werden als Wohngemeinschaften.

Wo und wie auch immer gewohnt wird: Gute Nachbarschaftsbeziehungen tragen viel zur Wohnzufriedenheit bei. Wobei Frauen nachbarschaftlich stärker engagiert sind als Männer.

François Höpflinger, Valérie Hugentobler, Dario Spini (Hrsg.): *Age Report IV: Wohnen in den späten Lebensjahren. Grundlagen und regionale Unterschiede*. Seismo Verlag, 2019. Fr. 38.–. Kostenloser Download auf www.seismoverlag.ch

www.wohnform50plus.ch: Internetportal von ProSenectute zu (auch neuen) Wohnformen im Alter



Unterwegs zur Altersfreundlichkeit

Altersfreundlichkeit zu gewährleisten ist für eine Gemeinde eine anspruchsvolle Querschnittsaufgabe, denn sie umfasst den ganzen Alltag: vom Wohnen bis zum öffentlichen Raum, von der sozialen Teilhabe bis zum Gesundheitswesen. So die Weltgesundheitsorganisation WHO. Deren Richtlinien bilden die Basis für das Engagement des Schweizer Netzwerks altersfreundlicher Städte, dem seit 2015 auch Riehen angehört. So zeugt etwa die älteren Menschen unentgeltlich Information und Beratung an, davon, dass Riehen diese Aufgabe ernst nimmt.

Begegnet man mir ohne Vorurteile?

Jede dritte in Riehen lebende Person ist über 60 Jahre alt – und damit Expertin in Sachen Altersfreundlichkeit. Wie altersfreundlich ist die Welt, in der Sie leben? Urteilen Sie selbst!

Wie würden Sie zum Beispiel folgende Fragen* beantworten: Kann ich als ältere Fussgängerin oder älterer Fussgänger die regelmässig benötigten Strecken im öf-

fentlichen Raum bewältigen (dazu gehört auch: Gibt es genügend Sitzbänke)? Orientiert sich das Angebot des öffentlichen Verkehrs auch an meinen Bedürfnissen als älterer Mensch? Begegnet man mir als älterem Menschen in der Öffentlichkeit ohne Vorurteile und mit Respekt? Wird Freiwilligenarbeit durch Menschen aller Altersgruppen gefördert und unterstützt?

Universelle Bedürfnisse

Die Bedürfnisse älterer Menschen sind oft universell, wie die WHO-Publikation «Global Age-friendly Cities. A Guide» zeigt: Ob in Shanghai, in Melbourne oder im kanadischen Melville – genügend Sitzbänke im öffentlichen Raum werden überall hochgeschätzt. Genauso wie genügend öffentlich Toiletten!

*Die Fragen sind einem von der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie zusammengestellten Fragebogen entnommen.

Netzwerk altersfreundliche Städte: https://altersfreundlich.net/

VERANSTALTUNGEN

Mittwoch, 11. Dezember, 18.15–19.30 Uhr, Mehrzweckraum APH Wendelin: Tagesausklang. Gesangsschüler der Musikschule Riehen singen schöne Lieder zum Tagesausklang. Eintritt frei. aph-wendelin.ch

Donnerstag, 12. Dezember, 12.30 Uhr, Historisches Museum Basel – Musikmuseum: Mittagskonzert – Wenn historische Tasteninstrumente lebendig werden. Studierende der Schola Cantorum Basiliensis der Fortepianoakademie von Edoardo Torbianelli. www.hmb.ch/aktuell/programm

Freitag, 13. Dezember, 18.30 Uhr, Dorfplatz: Alphorntrio Riehen www.alphornvereinigung.ch/riehen

Samstag, 14. Dezember, 11 Uhr, Musikschule Riehen, Musiksaal: Kunterbunte Lieder mit dem Singkreis und dem Kinderchor 1. Eintritt frei. www.musik-akademie.ch

Sonntag, 15. Dezember, 17–18 Uhr, Dorfkirche Riehen: Adventskonzert mit dem Philharmonischen Orchester Riehen. Eintritt frei. www.phil-orchester-riehen.ch

Freitag, 20. Dezember, 18.30 Uhr, Dorfplatz: Ensemble Bongo, Schlagzeug- und Marimbachule SMEH. www.smeh.ch

Sonntag, 22. Dezember, 17 Uhr, Dorfkirche Riehen: Weihnachtskonzert Kammerorchester Musica Antiqua Basel. Eintritt Fr. 25.– bis 35.–. Vorverkauf: Papeterie Wetzel, Riehen. www.riehen-tourismus.ch

Sonntag, 22. Dezember, 18 Uhr, Basler Münster: Konzert zum Vierten Advent. Basler Münsterkantorei, Collegium Musicum Basel. Kollekte. www.muensterkantorei.ch

Mittwoch, 25. Dezember, 10–10.30 Uhr, Eingangshalle APH Wendelin: Traditionelles Weihnachtsständeli Weihnachtsmusik mit dem Musikverein Riehen. Eintritt frei. aph-wendelin.ch

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 **13. März 2020**.

Ihre Veranstaltungen und Aktuelles für Seniorinnen und Senioren melden Sie bitte an barbara.gronbach@riehen.ch oder telefonisch über 061 646 82 23.