

# Welche Alterswohnung passt zu mir?

Im Prinzip kann jede Wohnung eine Alterswohnung sein. Wer bis ins hohe Alter gesund bleibt, sich selber versorgen und auf ein hilfsberechtigtes Netzwerk zählen kann, muss das langjährige Zuhause vielleicht gar nie verlassen. Geringfügige bauliche Anpassungen erleichtern in vielen Fällen den Alltag. Körperliche Beschwerden, der Verlust des Lebenspartners und das Schwinden des Freundeskreises treiben aber viele alte Menschen dazu, letztlich doch die vertraute, aber ungünstig gelegene Wohnung oder das zur Bürde gewordene Familienhaus aufzugeben. Aber wo findet man eine neue Wohnung, die nicht bloss altersangepasstes Komfort, sondern auch ein angenehmes soziales Umfeld mit Sicherheitsnetz und nachbarschaftlichen Kontakten bietet?

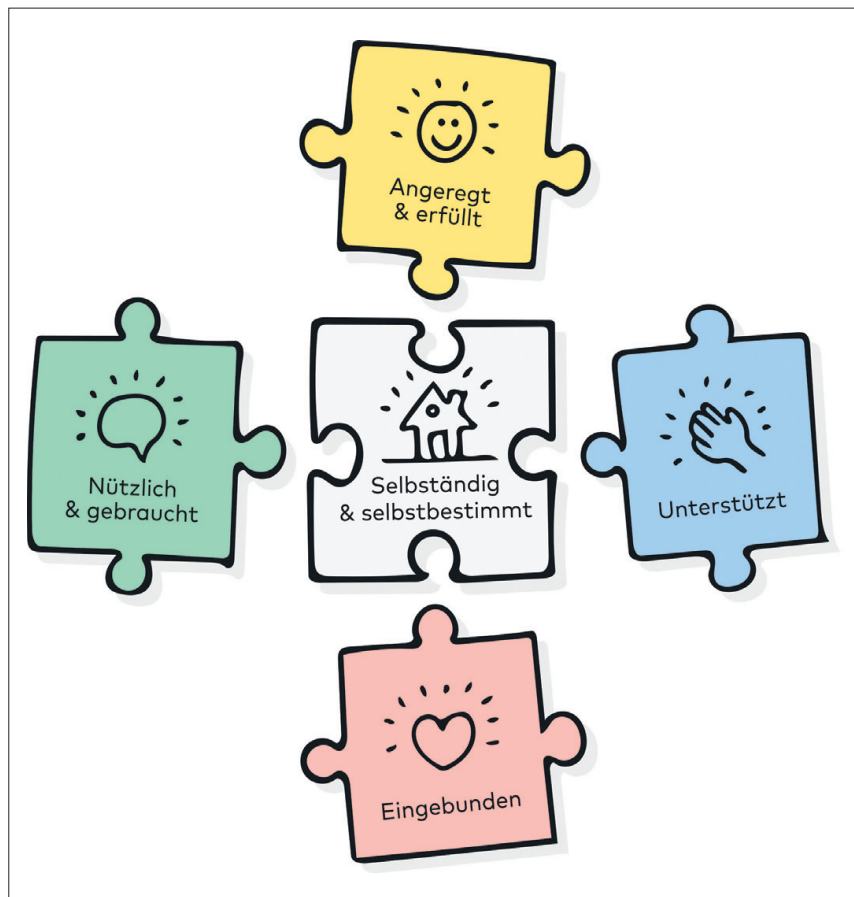
## www.alterswohnungen-basel.ch schafft Überblick

ZABS ist das Kürzel des 2014 gegründeten Vereins Zusammenarbeit der Alterssiedlungen Basel-Stadt. Sein nach aussen sichtbares Produkt ist eine Webseite, die Menschen in reiferem Alter und ihre Angehörigen durch die nötigen Überlegungen führt und Entscheidungshilfe bietet. «Eine Alterswohnung ist in erster Linie Wohnraum mit Privatsphäre», stellt www.alterswohnungen-basel.ch klar. Es geht hier nicht um Zimmer für Pflegebedürftige, sondern um Wohnungen für relativ selbstständige Seniorinnen und Senioren. Und davon gibt es im Kanton nicht wenige: 1700 Alterswohnungen in 42 Siedlungen, die speziell für alte Menschen konzipiert sind.

## Ein Fragebogen zum Ausdrücken für den Einstieg

Möchten Sie Ihren Haushalt so lange wie möglich allein führen oder sich lieber entlasten lassen? Schätzen Sie die Ruhe der eigenen vier Wände

oder gestalten Sie das Leben gern zusammen mit anderen? Gehen Sie gern aus oder wünschen Sie ein Hobbyraum? Wie viel Sicherheit ist Ihnen wichtig? Und wie klein oder gross ist Ihr Monatsbudget?



Vier Farben für vier Überlegungen, die man sich machen sollte. Grafik zvg

30 Fragen führen zur Gewichtung der Kriterien für eine Auswahl; man vergibt Punkte für die vier Farbsymbole. Anschliessend klickt man weiter auf die Seite «Welche Siedlung passt zu mir?», wo sich 29 Alterssiedlungen mit Details und Kontaktperson vorstellen. Über den Filter «Siedlungsanzeige anpassen» wählt man den gewünschten Stadtteil und bestimmt mit einem Regler die Länge der vier Farbstreifen, je nachdem, was man für mehr oder weniger wichtig erachtet: Unterstützung, Eingebundensein, Partizipation und Unterhaltungsangebot.

## Frühzeitig überlegen, wie man im Alter leben möchte

Dank der einfachen Übersicht findet man leicht die nötige Adresse, um sich direkt über den Typ und Stil einer gewünschten Alterssiedlung zu informieren. «Bisher wurde die Webseite von Privatpersonen aber noch wenig genutzt», bedauert Sandra Bugmann, Geschäftsführerin des ZABS. Der Verein und seine öffentlichen Partner und Stiftungen möchten mit der Webseite alle Menschen dazu anregen, sich frühzeitig Gedanken zu machen, wie man im höheren Alter leben möchte. Dann kann man bei einer guten Gelegenheit handeln und sich für die späten Jahre ein neues Zuhause gemütlich einrichten.

Probieren Sie es aus: [www.alterswohnungen-basel.ch](http://www.alterswohnungen-basel.ch) oder telefonische Beratung bei der ZABS-Geschäftsstelle, jeden Dienstag und Mittwoch: 061 695 25 25.

## Schnupperzeit für Bewegungskurse

Vom 18. bis 29. September öffnen in Riehen wieder 28 Anbieter und Sportvereine ihre Türen, um zu Bewegung zu verführen. Speziell für die ältere Generation gibt es zum Beispiel Pilates 55+ und 60+ und Senioren-Fit 65+. Im Freien kann man Nordic Walken oder am Joggen Gefallen finden, zudem werden Ausfahrten mit dem Rennvelo angeboten. Im Wasser werden Aquagym geübt und Therapie für Rückenleiden vorgeführt. Auch Tanz und Rhythmik kann man ausprobieren. Und gross ist das Angebot an Entspannungskursen, mit Yoga, Mantra, Meditation und QiGong. Für einige der Gratis-Schnupperstunden ist eine Anmeldung erforderlich. Das gedruckte Programm ist bei der Gemeindeverwaltung erhältlich. Oder online auf [www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch).

Und es gibt noch mehr Bewegung zum Ausprobieren: Das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel lädt vom 25. bis 29. September zur Schnupperzeit Sport. Information bei [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch) und Telefon 061 206 44 66.

[www.bewegungswochen-riehen.com](http://www.bewegungswochen-riehen.com)

Vom 11. bis 17. September rollt die Mobilitätswoche Basel Dreiland 2017 mit 60 Aktionen und dem Slow Up zum Abschluss: [www.basel-unterwegs.ch](http://www.basel-unterwegs.ch).

## VERANSTALTUNGEN

### SONNTAG, 3. SEPTEMBER

Tag der offenen Tür im Neubau des Alterspflegeheims Humanitas an der Rauracherstrasse.

### MITTWOCH, 6. SEPTEMBER UND 13. DEZEMBER

19–21.30 Uhr, bei HomeInstead, Güterstrasse 90, Basel: **Leben zu Hause mit Demenz – Schulung für pflegende Angehörige**. Mit Julia Rübesamen. Anmeldung erforderlich bei [empfang.basel@homeinstead.ch](mailto:empfang.basel@homeinstead.ch) oder Telefon 061 205 55 77.

### MITTWOCH, 13. SEPTEMBER

15–16 Uhr, Adullam Pflegezentrum, Café im Foyer. **Traumtheater Valentino** präsentiert ein kleines, aber feines Zirkusprogramm. Eintritt frei. [www.adullam-pz.ch](http://www.adullam-pz.ch)

### FREITAG, 15. SEPTEMBER

16–19 Uhr, Kleinbasler Rheinufer bei der Mittleren Brücke: **Ausfahrten mit der Velorikschka**. Das dänische Erfolgsmodell «Radeln ohne Alter» baut Brücken zwischen den Generationen. Stiftung Blumenrain Therwil.

### MONTAG, 18. SEPTEMBER

14.30–16 Uhr, Gemeindehaus Riehen, Bürgersaal: **Demenz und Depression – Unterscheidung und Zusammenhänge**. Vortrag in der Reihe Café Balance mit Prof. Dr. med. Thomas Leyhe, Leiter Zentrum Alterspsychiatrie UPK Basel. Eintritt frei, ohne Anmeldung. [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

### MITTWOCH, 20. SEPTEMBER

10–12 Uhr, im Spielzeugmuseum Riehen: **Geschichten sammeln mit Heidi**. Im «Büro für Dorfgeschichten» werden eigene Erinnerungen gesammelt und festgehalten. [www.spielzeugmuseumriehen.ch](http://www.spielzeugmuseumriehen.ch)

### DONNERSTAG, 5. OKTOBER

10–11.30 Uhr, in der Bibliothek Niederholz und 15–16.30 Uhr in der Bibliothek Dorf: **Bibliothekskaffee 60+**. Informationen zu Internet, E-Books, E-Reader und mehr, bei Kaffee und Gutzi. [www.gemeindebibliothekriehen.ch](http://www.gemeindebibliothekriehen.ch)

### SAMSTAG, 21. OKTOBER

10–17 Uhr, im Alterspflegeheim Wendelin, Inzlingerstrasse 50: **Herbstfest**. [www.aph-wendelin.ch](http://www.aph-wendelin.ch)

### MONTAG, 23. OKTOBER

19.30–21 Uhr, Gemeindehaus Riehen, Bürgersaal: **Von allen Seiten unter Druck!** Wenn Eltern immer mehr Fürsorge benötigen, kann erwachsenen Kindern eine neue Rolle zukommen. Vorträge von Prof. Dr. Pasquale Calabrese und Dr. Katrin Oehling im Rahmen der kantonalen Aktionstage psychische Gesundheit. [www.riehen.ch](http://www.riehen.ch)

### DIENSTAG, 24. OKTOBER

8.15–12 Uhr, Gartenstrasse 143, Basel: **Mobil sein und bleiben**. Experten von SBB, TNW und Polizei vermitteln Grundlagen, um sicher unterwegs zu sein. Mit Schulung zu Geld- und Billettautomaten und Fahrausweisen. Teilnahme gratis, Anmeldung bis 14 Tage vor dem Kurs. [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch), Telefon 061 206 44 66. 14.30 Uhr, Quartiertreffpunkt Burgweg 7, 4058 Basel: **Was tun, wenn das Hören nachlässt?** Vortrag in der Reihe Café Balance mit Monika Meyer, Audioagogin, und Gabi Huschke, Schwerhörigen-Verein Nordwestschweiz. Eintritt frei, ohne Anmeldung. [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

## Anreiz für eine kleinere Wohnung

Wer als Mieter bei Immobilien Basel-Stadt seine grosse Wohnung aufgibt und in eine kleinere umzieht, wird seit dem 1. Juli 2017 belohnt: Unter dem Titel «Sicheres Wohnen im Alter» können sich Mieterinnen und Mieter im Alter 65+ für eine andere Wohnung von Immobilien Basel-Stadt

mit mindestens 10% weniger Fläche anmelden. Sie werden bei der Zuteilung bevorzugt und können vom günstigen Mietzinsniveau ihrer alten grossen Wohnung profitieren.

[www.immobiliens.ch](http://www.immobiliens.ch) > Aktuelles. Oder Telefon 061 267 47 00.

## Studierende suchen Wohnraum

Alle Jahre die gleichen Sorgen: Am 18. September beginnt das neue Studienjahr, und viele Studentinnen und Studenten haben noch keine Unterkunft gefunden. Wer ein geeignetes Zimmer vermieten möchte – gegen Geld oder gegen Mithilfe in Haus und Garten – ist beim Verein für Studentisches Wohnen WoVe hoch willkommen.

Das Beispiel einer Wohnpartnerschaft in Bettingen ist in der Zeitung «Tagesschau» vom 21. März 2017 beschrieben.

[www.wove.ch](http://www.wove.ch), Telefon 061 260 24 30 (nur zeitweise bedient, am Di/Do/Fr). Allgemeine Auskünfte erhalten Sie auch bei der Fachstelle Alter, Telefon 061 646 82 23.

## Seniorentheater Riehen-Basel: Mitmachen erwünscht

Nach der langen Sommerpause geht es beim Seniorentheater Riehen-Basel endlich wieder los mit den Proben: Von Januar bis April 2018 wird das neue Stück «Mit uns uf kei Fall!» aufgeführt, eine Komödie um drei alte Damen in einer Villa.

30 Vorstellungen sind allein in Alterspflegeheimen und Begegnungszentren vorgesehen, dazu im April die beliebten Vorstellungen im Kellertheater Riehen. 19 Aktivmitglieder freuen sich aufs Einstudieren der Texte, aufs Rollenspiel und das Erschaffen von Kulisse und Requisiten. «Wir nehmen aber gern noch weitere Mitglieder auf, die uns zum Beispiel bei den Transporten und Aufbauten an den Spiel-

orten unterstützen», sagt Rosmarie Mayer-Hirt, die Präsidentin des Seniorentheaters. «Wir sind ein eingeschworenes Team», schwärmt sie von der guten Stimmung untereinander. Man probt und spielt nicht nur zusammen, sondern besucht auch andere Laientheater in der Region.

Unglaublich vielfältig ist die Szene: Beim Regionalverband Nordwestschweiz der Schweizer Volkstheater findet man 37 angeschlossene Gruppen. Die neue Theatersaison beginnt – auch die Laientheater freuen sich auf Applaus.

[www.seniorentheater-riehen-basel.ch](http://www.seniorentheater-riehen-basel.ch), [www.rvmus.ch](http://www.rvmus.ch)

## Wiederaufnahme Ex/Ex Theater: «Fast täglich kamen Flüchtlinge»

Szenischer Rundgang entlang der Grenze, der an die bedrohliche Lage von Riehen im 2. Weltkrieg erinnert. Nach dem Buch von Lukrezia Seiler und Jean-Claude Wacker. Elf Vorstellungen vom 31. August bis 17. Sep-

tember, jeweils um 18 Uhr. Treffpunkt bei der Haltestelle Inzlinger Zoll, Bus Nr. 35. Dauer ca. 75 Minuten. Tickets Fr. 25.–/Fr. 15.–, erhältlich bei der Infothek Riehen. [www.exex.ch](http://www.exex.ch), Telefon 061 641 40 70

## 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 1. Dezember. Ihre Veranstaltungen und Aktuelles für Seniorinnen und Senioren melden Sie bitte an [barbara.gronbach@riehen.ch](mailto:barbara.gronbach@riehen.ch), Telefon 061 646 82 23.

## Geniessen und sparen mit der HumaCard

Das hat im Rauracher-Quartier bisher gefehlt: ein Restaurant, wo man à la carte gesund und fein zu Mittag speisen oder am Nachmittag die englische «Tea Time» mit hausgemachtem Gebäck zelebrieren kann. «Rosis Garten» könnte zum Geheimtipp werden. Mitte Oktober wird das Restaurant, das im Sommer auch lauschige Gartenplätze anbietet, im neuen eleganten Humanitas-Gebäude an der Rauracherstrasse 111 eröffnet. Einen Vorgeschmack aufs Interieur kann man jetzt schon erhaschen: Auf der «HumaCard», die als neues Zahlungsmittel eingeführt wird, ist das edle Porzellan von «Rosis Garten» abgebildet.

Die hübsche Zahlkarte eignet sich gut als Geschenk für Bewohnende des Alterspflegeheims, aber auch für alle anderen, die vom künftig reichhaltigen Gastronomie-, Kultur- und Gesundheitsangebot des neuen Humanitas profitieren wollen. Man lässt sie am Empfang des APH Humanitas mit einem selbst gewählten Geldbetrag ab Fr. 100.– aufladen und bezahlt 10% weniger. Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeitende sparen gar 15%.

Nebst dem beliebten Mahlzeitendienst «Stübli-Kurier» und dem wirkungsvollen Fitnessstraining «Molke 7» wird man künftig auch die Konsumation in «Rosis Garten» mit der Karte bezahlen können, ebenso wie kulturelle Veranstaltungen und weitere Neuheiten im Humanitas. «Wir planen Konzerte, Filme, Vorträge...», verspricht die Leiterin Stefanie Bollag. Die HumaCard wird erhältlich sein, sobald nach dem Umzug der Empfang im neuen Humanitas besetzt ist.



Die aufladbare HumaCard zeigt das edle Porzellan des Restaurants «Rosis Garten». Foto: scanu communications

## Adullam: ein Ort für Erholung

Die Altersmedizin vor der Haustür: Das bekommen die Riehener Seniorinnen und Senioren jetzt mit dem neu erweiterten Adullam Spital und Pflegezentrum. Rund 30 neue Betten werden ab heute im Neubau an der Schützengasse in Betrieb genommen. Das Besondere: Auch für allgemein Versicherte gibt es ein schönes Einzelzimmer und das Wohlfühlpaket, wofür die Marke Adullam steht.

Ebenso wie am Standort Basel gehören nicht nur altersspezifische Therapie und Pflege zum Angebot, sondern auch Seelennahrung in Form von Gaumenfreuden, einen gepflegten Garten und anregenden Veranstaltungen. Privat und halbprivat Versicherte geniessen im 3. Stock des Spitalneubaus noch zusätzlichen Komfort in Hotellerie und Betreuung.

## Gut erholt, geht es meist wieder nach Hause

«Die allermeisten Patientinnen und Patienten kehren nach einem drei- bis vierwöchigen Spitalaufenthalt und anschliessender Rehabilita-

tion wieder in ihr Zuhause zurück», sagt Christina Berchtold, verantwortlich für Kommunikation. Wenn die sorgfältigen Abklärungen des Betreuungsteams aber ergeben, dass die Sicherheit in der eigenen Wohnung nicht mehr gewährleistet ist, dann kann die Patientin oder der Patient in der nun vertrauten Umgebung bleiben und gleich nebenan ins Adullam Pflegezentrum ziehen. Voraussetzungen dafür sind das Einverständnis des Pflegebedürftigen und die schriftliche Bestätigung des Pflegebedarfs seitens der Pflegeberaterin der Gemeinde. Diese gibt Gewähr, dass die Finanzierung im Pflegeheim gesichert ist. «Oberstes Ziel ist, dass sich die Patienten gut erholen, um möglichst lange selbstständig zu bleiben.» Altersbeschwerden sind für viele Menschen nicht zu vermeiden. In einer Umgebung, die ihnen Rechnung trägt, können sich die Seniorinnen und Senioren entspannen und auf das konzentrieren, was ihnen sonst noch wichtig ist und guttut: «Zeit für mich!» heisst es darum im Adullam.