



Mirjam Henzi

ist Pflegeberaterin auf der Fachstelle Alter Riehen

Dank an die Leserschaft

Mit der heutigen Ausgabe erscheint die Seite «Leben in Riehen 60plus» zum letzten Mal in ihrer bisherigen Form. Während mehr als zehn Jahren hat die Fachstelle Alter auf diesem Weg regelmässig über Themen rund ums Älterwerden informiert.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihr langjähriges Interesse, Ihre Treue und die positiven Rückmeldungen. Sie haben diese Seite über die Jahre lebendig gemacht und zu inspirierenden Austauschen beigetragen.

Die Seite «Leben in Riehen 60plus» hat mehrere redaktionelle Wechsel erlebt und sich laufend weiterentwickelt. Die klassischen Fachbeiträge wurden mit Kolumnen oder Buchtipps ergänzt, um einzelne Aspekte des Alterns vertieft zu beleuchten und andere Perspektiven zu eröffnen. Inhaltlich spiegeln die Beiträge die Vielfalt des Älterwerdens wider. Diese reichten von Gesundheit, Ernährung und Selbstbestimmung über Wohn- und Lebensgestaltung bis hin zu Freizeit, Reisen und alltagsnaher Unterstützung. Auch gesellschaftliche Entwicklungen wie Digitalisierung, Demenz, Altersarmut oder Klimafragen wurden aufgegriffen.

In den vergangenen Jahren hat sich die Art, wie Menschen Informationen suchen und miteinander in Kontakt treten, verändert. Deshalb möchte die Fachstelle Alter neue Kommunikationswege prüfen und weiterentwickeln, um auch künftig zeitgemäss und bedarfsgerecht zu informieren und den Dialog mit der Bevölkerung zu fördern.

Welche Themen beschäftigen ältere Menschen in Riehen und Bettingen heute? Welche Informationen und Angebote sind gefragt? Wir freuen uns auf Ihre Ideen, Rückmeldungen und Anregungen. Auch in Zukunft möchten wir dazu beitragen, dass ältere Menschen in Riehen und Bettingen gut informiert, vernetzt und unterstützt leben können.

Kontakt: Mirjam Henzi,
mirjam.henzi@riehen.ch,
061 646 82 23

WISSENSBÖRSE Wissenswertes zum Alter war am vergangenen Samstag auf dem Dorfplatz zu erfahren

Lebensqualität dank Hilfsmitteln und guten Ideen

Die Wissensbörse vermittelt allerlei Interessantes und eben Wissenswertes zum Thema Alter. Auf dem Dorfplatz wurde gezeigt und erläutert, was uns alle früher oder später einmal beschäftigen wird. Fragen wie: «Kann ich noch lange zu Hause bleiben oder muss ich eine andere Wohnform suchen?» können plötzlich zentral sein. Spannend ist es, Ideen zu entdecken, mit denen es sich einfacher altern lässt. Das Auforum bietet beispielsweise Hilfsmittel wie Stöcke oder Rollstühle an. Es gibt auch verblüffend einfache Ideen, wie eine Hilfe, um Socken anzuziehen. Dabei wird eine Plastikscheibe gebogen, über die die Socke gezogen wird, und dann kann mit dem Fuss problemlos hineingeschlüpft werden. Mit der an der Scheibe befestigten Schnur, zieht man die Socke hoch.

Die verschiedenen Spitex-Dienste wetteifern an den Ständen mit ihren jeweiligen Vorzügen. Während die Grundpflege von der Krankenkasse bezahlt wird, können die Dienste nur mit ihren zusätzlichen Leistungen punkten. Während die einen betonen, sie seien immer 24 Stunden zu erreichen, legen andere Wert darauf, dass immer dasselbe Team zur Patientin oder zum Bedürftigen nach Hause komme, und das zu verbindlichen Zeiten. Hier spielt der Markt. Bei der Wahl des Anbieters müssen das Bauchgefühl und die Angehörigen mitentscheiden.

Humor und Musik

Humor, Leichtigkeit und Balsam für die Seele bringen die Clownologen in den Tag. Witzig verkleidet und mit Musik umgeben, entschleunigen und muntern sie nicht nur die Wissensbörse auf, sondern auch Pflegeheime und Seniorengruppen. Ein leicht anderes Konzept verfolgt die Musikspitex. Musikerinnen und Musiker kommen mit ihren Instrumenten auf Wunsch ins Pflegeheim oder ins eigene Zuhause und bieten ein Konzert. Es ist eine einfache Art, an der Kultur teilzunehmen, wenn man das Haus nicht mehr verlassen kann.

Hilfreich sind Mahlzeitendienste. So bietet «Rosis Garten» an, die Menüs nach Hause zu liefern. Michael Haug betont, dass das Angebot nicht nur die Lieferung umfasse, sondern auch das Anrichten des Essens auf dem Teller. Und: «Wir schneiden, wenn nötig, auch das Fleisch.» Etwas, das im Alter vielleicht nicht mehr so gut selbstständig



Vielfältiges Angebot mit Music-Clowns, Mittagstisch, Hilfsmitteln und Angehörigenentlastung.

Fotos: Philippe Jaquet

getan werden kann. Wer aber noch fit genug ist, um sich aus dem Haus zu bewegen, kann einen Mittagstisch nutzen. Arthur Meili von der Freien Evangelischen Gemeinde (FEG) Riehen weist auf regionale und saisonale Produkte hin, die zu Suppe oder Salat, Hauptgang und Dessert verarbeitet würden. «Wir machen alles selbst», ergänzt er, was den guten Preis von 12 Franken pro Essen erklärt. Viele Freiwillige arbeiten dafür im Hintergrund.

Weiter organisiert die FEG Riehen die Gruppe 60plusminus. Wobei sie nur eine Plattform zur Verfügung stellt, denn die einzelnen Aktionen für Leute, die nicht mehr ganz jung sind, organisieren die Damen und

Herren im fortgeschrittenen Alter selbst. Neben Wanderungen und einfachen Ausflügen gibt es auch Spielnachmittage im Angebot. «Wir bieten Hilfe beim Organisieren», ergänzt Meili.

Rasche Hilfe im Notfall

Und wenn das Leben in der eigenen Wohnung schwierig wird oder gar Angst vor medizinischen Zwischenfällen vorherrscht, ist ein Alarmknopf, der wie eine Armbanduhr getragen wird, eine Lösung. An der Wissensbörse erläuterte Kajikumar Sinnathurai ein Modell, an dem gleich – im Notfall – medizinisch geschulte Personen mit entsprechendem Transportmittel vorbeikommen.

Wenn die Augen nachlassen, bietet die Sehhilfe Lösungen an, wie beispielsweise zu Hause der richtige Knopf an der Waschmaschine wieder auf Anhieb gefunden werden kann. Zum Schluss mahnt Judith Vera Bützberger daran, die eigene Stimme im Alter nicht zu vernachlässigen. Man kümmere sich, wenn nicht mehr alles gehört wird, aber: «Mit dem Alter wird die Stimme schwächer.» Ältere Leute sollen ein Bewusstsein entwickeln, mit der Stimme nicht nachlässig umzugehen. Denn es kommt vor, dass ältere Leute nicht mehr verstanden werden. Die Wissensbörse findet alle drei Jahre statt und wird von der Gemeinde Riehen aus dem laufenden Budget bestritten.

Fabian Schwarzenbach

PRO SENECTUTE BEIDER BASEL Die Riehener E-Rikscha muss ersetzt werden

E-Rikscha-Projekt braucht Verjüngungskur



Fototermin mit E-Rikscha – das Angebot kommt an.

Foto: Philippe Jaquet

mf. Düst eine E-Rikscha durch Riehen, ist in der Regel mindestens ein lachendes Gesicht zu sehen; jenes der Person, die vorne bequem im Polster sitzt.

Nicht selten ist auch die Miene des Chauffeurs oder der Chauffeuse fröhlich, was nicht nur mit dem unterstützenden Elektromotor zu tun hat, son-

dern vor allem mit der Freude der Person, die transportiert wird. Gut möglich, dass es sich um die E-Rikscha von Pro Senectute beider Basel handelt. Diese war nämlich nicht nur am Samstag an der Riehener Wissensbörse zum Thema Gutes Älterwerden präsent, sondern kann jederzeit – wie jene in Arlesheim, Liestal, Muttenz und Niederdorf – zum Selbstkostenpreis ausgeliehen werden; in Riehen bei Cenci Sport.

Die Idee hinter dem von Pro Senectute beider Basel initiierten Projekt ist es, Jung und Alt zusammenzubringen. Das Freizeitangebot, bei dem meist Kinder oder Enkel ihre Eltern oder Grosseltern herumkutschieren, wirke der Einsamkeit im hohen Alter entgegen, wissen die Verantwortlichen. Das bestätigen Andreas Cenci, Inhaber von Cenci Sport, und Werkstattleiter Sandrino Cenci: Die Freude sei jeweils riesig und immer kämen die Ausflügler mit strahlenden Augen zurück.

Dass die Riehener E-Rikscha beliebt ist und oft ausgeliehen wird, hat Spuren hinterlassen, wie Pro Senectute beider Basel mitteilt. Dieses Fahrzeug müsse bald ersetzt werden; eine neue E-Rikscha koste 13'000 Franken. Wer die Anschaffung mit einer Spende unterstützen möchte, kann dies mithilfe des folgenden Links tun: bb.prosenectute.ch/spenden-rikscha. Informationen zur E-Rikscha-Ausleihe sind unter bb.prosenectute.ch/rikscha zu finden oder für Riehen direkt bei Cenci Sport.

WISSENSBÖRSE Einsamkeit als wichtiges Thema

Den Teufelskreis selbst durchbrechen

sch. Ein Punkt, der an fast allen Ständen der Wissensbörse vom vergangenen Samstag auf dem Riehener Dorfplatz auftauchte, war die Einsamkeit älterer Personen. «Das ist ein Riesenthema», sagen die Standbetreiberinnen fast unisono. Doch wie kommen Einsame aus ihrem Trott heraus? Mirjam Henzi von der Fachstelle Alter der Gemeinde mahnt: «Sie müssen den ersten Schritt tun!» Diese Hürde überspringt niemand anderes. Für alles Weitere gibt es interessante Lösungen, wenn – wie Henzi weiter ausführt – der Bedarf erfasst worden ist. Aber man müsse es angehen, zusammen mit Angehörigen.

Die Fachstelle könne in Beratungen weiterhelfen, eine Mitarbeiterin kümmere sich persönlich darum. Wichtig sei, dass ein Beziehungsaufbau zustande komme. Ein erster Schritt könne

beispielsweise der Besuch eines Mittagstisches sein, wo neben dem Essen mit anderen Leuten Kontakte geknüpft werden könne. Hierbei begleite gerne eine Kontaktperson die Betroffenen, um diesen Schritt auch wirklich zu tun. Auch spezielle Seniorenprogramme mit gemütlichen Nachmittagen bis hin zu Ausflügen hülften.

Die dargebotene Hand bietet in einem Telefongespräch ein Ohr für Fragen rund um das Thema. Das kann ein weiterer Ansatz sein. In Heimen wird auf das Thema Einsamkeit ebenfalls Wert gelegt. Da kümmern sich neben Ärzten auch Psychologen um die Personen und helfen, wieder Schritte zu fassen. Denn wer nicht mehr vor die Türe geht, allenfalls Mühe mit Sprechen, Hören oder Sehen hat, gerät in einen Teufelskreis. Den gilt es früh zu durchbrechen.



Die Fachstelle Alter mit ihrem Stand an der Wissensbörse.

Foto: Philippe Jaquet