

Bewegung für Körper und Geist

Seit bald drei Jahren freut sich eine fröhliche Gruppe von sechs bis neun Seniorinnen und Senioren auf den Montagmorgen. Um 9.30 Uhr beginnt im wunderschönen Saal des Andreashauses die Rhythmik- und Bewegungsstunde, geleitet von Marianne Billo (Rhythmikpädagogin nach Dalcroze).

Mit und in der Gruppe werden abwechslungsreiche und spielerische Bewegungsaufgaben zu improvisierter Klaviermusik ausgeführt. Die Musik inspiriert, stimuliert und harmonisiert die Arbeit unseres Körpers. Materialien wie Bälle, Stäbe, Tücher, Bänder motivieren und unterstützen die TeilnehmerInnen zusätzlich in ihrem Tun und regen ihre Kreativität an.

Rhythmik nach Dalcroze fördert die Denkleistung und die Koordination auf mehreren Ebenen. Die Gang-

sicherheit wird verbessert und das Sturzrisiko bei älteren Menschen markant gesenkt.

Möchten Sie sich in einer heiteren Atmosphäre auf lustvolle Art bewegen und «jede Woche ein neues Wohlfühlerebnis für Körper, Geist und Seele erleben» (Zitat einer Teilnehmerin), dann besuchen Sie eine Gratis-Schnupperstunde. Sie brauchen keine Vorkenntnisse: Rhythmik eignet sich für Frauen und Männer.

Marianne Billo

Kursdaten und Schnupperstunde (ohne Anmeldung): Jeden Montag um 9.30 Uhr (ausser Schulferien). **Kursort:** Andreashaussaal, Keltenweg 41, 4125 Riehen. **Kursgebühren:** zwischen Fr. 10.– und Fr. 14.–/Lektion, abhängig von Teilnehmerzahl. **Weitere Informationen vor Ort oder bei Marianne Billo (079 419 68 94, mabillo@bluewin.ch).**



Rhythmik nach Dalcroze fördert die Koordination.

Foto: Helena Schneider

«Zu Hause ein gutes Leben führen»

Die Gemeindeverwaltung Riehen hat mit der neuen Fachstelle Alter das Beratungsangebot für Seniorinnen und Senioren deutlich erweitert. Ines Weisshaar berät als Pflegeberaterin Menschen und ihre Angehörigen bezüglich den Möglichkeiten der ambulanten und stationären Hilfe und Pflege.

Warum wurde die Stelle erweitert?

Ines Weisshaar: Bisher war Frau Barbara Gronbach schwerpunktmässig für die Pflegeberatung zuständig. Der Anteil an alten Menschen in Riehen und Bettingen hat zugenommen und wird auch in den nächsten Jahren stetig wachsen. Damit ist auch der Bedarf an Information, Beratungen und Pflegeplatzvermittlungen gestiegen, so dass mit der Zeit die 70 Stellenprozente nicht mehr genügen. Neue Handlungsfelder in den Bereichen Wohnen, Gesundheitsförderung, 24-Stunden-Betreuung, Betreuung pflegender Angehöriger etc. kommen hinzu.

Welchen Mehrwert hat die Erweiterung zur Fachstelle Alter für die Rieherer und Bettinger Bevölkerung?

Mit 130 Stellenprozente ist von Montag bis Freitag eine Mitarbeiterin der Fachstelle Alter während den Bürozeiten erreichbar. Dadurch können die Anliegen unserer Kundenschaft schneller entgegengenommen werden. Häufig bewirkt bereits eine telefonische Kurzberatung eine Entspannung in einer schwierigen Situation. Für Betagte ist es in der Regel sehr wertvoll, wenn sie einen Rat von einer externen Person bekommen, weil die Kinder oder andere Angehörige oft emotional viel zu fest eingebunden sind, um objektiv zu beraten.



Ines Weisshaar, 1963, ist Pflegefachfrau und Sozialarbeiterin. Sie verfügt über eine langjährige Erfahrung in der spitalexternen Pflege (Spitex) sowie in der Pflege in der Psychiatrie. Dank ihrer Weiterbildung im Beratungs- und Coachingbereich sowie ihrer Erfahrung als Sozialarbeiterin im Adullamspital kann sie eine professionelle Beratung anbieten.

Was ist Ihr Aufgabenbereich?

Ich kläre die betagten Menschen und deren Angehörige über die Möglichkeiten der Hilfe und Pflege in Riehen und Bettingen auf. Selbstverständlich zeige ich auch die vielen ambulanten Möglichkeiten auf, denn das Ziel ist es nach wie vor, dass die Menschen so lange wie nur möglich zu Hause ein gutes Leben führen können. Falls nötig, melde ich die Betroffenen, ihr Einverständnis vorausgesetzt, im Pflegeheim an.

Was muss man tun und an wen muss man sich wenden, wenn man eine Frage zur Pflegeberatung hat?

Am besten ruft man mich an (Tel. 061 646 82 90) oder man schickt mir eine E-Mail (ines.weisshaar@riehen.ch). Je nachdem reicht eine telefonische Beratung. Wenn ich jedoch sehe, dass die Sachlage ernster oder komplexer ist, mache ich einen Hausbesuch. Ich mache mir ein Bild vor Ort, schaue, wie viele Treppen es hat, ob es in der Wohnung andere «Stolpersteine» gibt und mache mir ein Bild über die gesundheitliche Verfassung des betagten Menschen.

Was empfehlen Sie generell den Betagten und Angehörigen, wenn es absehbar ist, dass das Leben / Pflegen zu Hause nicht mehr machbar ist?

Ganz entscheidend ist es, früh genug Hilfe anzunehmen bzw. Hilfe zu holen. Durch eine frühe Planung einer altersgerechten Wohnsituation können Krisensituationen vermieden werden, so dass die Chance gross ist, dass man lang in den eigenen vier Wänden bleiben kann. Es ist wichtig, die Wohnsituation und Alltagssituation zu thematisieren und sich über Alternativen zu informieren. Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, sich das Leben zu vereinfachen, ohne gleich in ein Pflegeheim einzutreten. Ich denke dabei an die zahlreichen Mittagstische, Tagesheim und Spitexangebote. Wichtig sind auch die Beratungsstellen oder die gesellschaftlichen Anlässe der vielen Vereine in Riehen und Bettingen.

Katrin Kézdi

Wichtiger Ratgeber rund um das Thema ist die Broschüre 60plus der Gemeindeverwaltung Riehen.

Der Frühling ist da, die neuen öffentlichen «Bänkli» auch

Über 30 Massnahmen hat der Gemeinderat mit dem Entwicklungskonzept «Leben in Riehen – 60plus» letzten September verabschiedet. So hat er unter anderem beschlossen, dass bis Ende 2014 vier bis fünf neue

Sitzmöglichkeiten im öffentlichen Raum aufgestellt werden. Dieses Ziel ist nun bereits erreicht und wurde sogar übertroffen. Der Fachbereich Tiefbau hat die Planung rasch an die Hand genommen und die Werk-

dienste Mitte März mit dem Aufbau beauftragt.

Pünktlich zum Frühlingsstart laden jetzt neun zusätzliche «Bänkli» zum Ausruhen ein. Die neuen Sitzmöglichkeiten befinden sich an der

Morystrasse, am Bachtelenwegli, am Keltenweg, im Moostäli und an der Wiese in den Langen Erlen. Wie so ein «Bänkli» entsteht, zeigt die Bilderreihe.

Anna Katharina Bertsch



Mitarbeiter der Werkdienste stellen die Granitsockel bereit.



Die Sitzfläche und die Rückenlehne werden montiert.



Die neue Sitzmöglichkeit im Moostäli mit Treppe und Handlauf ist bereit.

Fotos: zvg

KALENDER

MONTAG 14. APRIL

Frauenverein «Wandern»
Jeden 2. Montag im Monat. Informationen im Frauenverein-Zentrum, Schopfeggässchen 8 angeschlagen. Tel. 061 641 53 14

Seniorentanzgruppe

15.30–17.15 Uhr im Freizeitzentrum Landauer, Blutrainweg 12. Tel. 061 681 02 17

DIENSTAG 15. APRIL

Frauenverein «Walking»
Der Treffpunkt wird jedes Mal neu festgelegt. 8.10 Uhr, wöchentlich dienstagsvormittags. Tel. 061 601 57 17

DONNERSTAG 17. APRIL

Senioren-Tanznachmittag
Mit Live-Musik für Singles und Paare. 14.30–17.00 Uhr im Saal Landgasthof Riehen. Tel. 061 701 36 12

SONNTAG 27. APRIL

Vogelschutz Riehen Morgenexkursion Schlipf/Tüllingerhügel
Ende der Exkursion beim Ausgangspunkt. ID oder Pass mitnehmen. 7.00–10.30 Uhr an der Weilstrasse/Wiesenbrücke (ehem. Zollhaus) www.vogelschutzriehen.ch

SAMSTAG 26. APRIL

«Wandern mit anderen» (speziell für Trauernde)
Einfach sein können mit allem, was ist, Natur geniessen und Kraft tanken. Jeden letzten Samstag im Monat. Anmeldung unter Tel. 061 381 98 56 oder 078 803 01 49

MITTWOCH 30. APRIL

Vogelschutz Riehen Abendspaziergang mit Vogelgesang in den Langen Erlen.
Ca. 19.30 Uhr, Vorstellung des Bauernhofes «Spittelmatthof». Anschliessend können auf dem Hof mitgebrachte «Klöpfer» gebrätelt werden. Getränke auch selber mitbringen.
Ca. 22.00 Uhr Aufbruch in die Langen Erlen, um den Gesang der Nachtigallen zu hören.
18.30 Uhr an der Tramhaltestelle Niederholzboden Tram 6 www.vogelschutzriehen.ch

MITTWOCH 11. JUNI

Parkinson-Selbsthilfegruppe für Angehörige
Angehörige von Parkinson-Betroffenen treffen sich alle 2 Monate in Riehen. 14.30 Uhr im Restaurant «Schlipf». Bahnhofstrasse 28. Tel. 061 601 22 11

MITTWOCHS

Mittwochnachmittag Wanderung
Der Turnverein Riehen bietet für Seniorinnen und Senioren Trainings und Wanderungen an.
Tel. 061 641 70 33 oder 061 641 22 03 www.tvriehen.ch

Weitere Anlässe finden Sie unter <http://www.riehen.ch/aktuelles/veranstaltungen>. Die Druckversion erhalten Sie gratis beim Empfang im Gemeindehaus.

Liebe Leserinnen und Leser
Im Projekt «Leben in Riehen – 60plus» äusserten viele Seniorinnen und Senioren den Wunsch nach einer Informations- und Austauschplattform. Mit der Seniorenseite in der Rieherer Zeitung kommen wir diesem Bedürfnis nach. Viermal jährlich berichten wir über die Umsetzung des Seniorenkonzepts des Gemeinderats und über verwandte Themen. Jedes Mal erhält ein Verein oder eine Organisation die Möglichkeit, seine Angebote für ältere Menschen vorzustellen. Im Kalender weisen wir auf interessante Veranstaltungen hin.

Die Pinnwand steht Ihnen zur Verfügung: Suchen Sie Mitspieler für eine Backgammon-Gruppe? Möchten Sie sich einmal pro Woche zu einem Morgenspaziergang treffen? Solche Anfragen sind hier am richtigen Ort. Wagen Sie einen Versuch!
Annemarie Pfeifer, Gemeinderätin

Ich biete an:
Zeit für Gespräche, gedanklichen Austausch über Aktualitäten, Erinnerungen, Literatur, Gesellschaftsspiele, Vorlesen, etc.
Begleitung zu Veranstaltungen, Anlässe, Konzert, Theater.
Wenn Sie mit mir Kontakt aufnehmen möchten, wenden Sie sich an den Verein JAHE, Tel. 061 641 29 27, E-Mail jahe-riehen@bluewin.ch

Hier könnte Ihr Angebot stehen

Wir Seniorinnen und Senioren treffen uns jeden Dienstag um 14.30 Uhr in der Kornfeldkirche zum Turnen mit anschliessendem gemütlichem Kaffee.
Wir würden uns auf weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr freuen.
Auskunft bei Margrit Jungen, Telefon 061 601 79 07

Die Seite «Leben in Riehen – 60plus» wird von der Fachstelle Alter der Gemeindeverwaltung verfasst und erscheint viermal jährlich. Die Kontaktadresse für Inserate auf der Pinnwand sowie für Hinweise auf Veranstaltungen und Anfragen von Vereinen ist: Gemeindeverwaltung Riehen, Fachstelle Alter, barbara.gronbach@riehen.ch, Telefon 061 646 82 23
Die nächsten Ausgaben sind:
4. Juli (Einsendeschluss 25. Juni)
3. Oktober (Einsendeschluss 24. Sept.)