

## Breite Palette am Infomarkt für Seniorenangebote

Sie wachsen wie Pilze aus dem Boden: neue Dienstleistungsangebote für Seniorinnen und Senioren. Eine grosse Zahl von Anbietern ist auch in der Region Basel zu finden – kein Wunder, hat in der Bevölkerung doch schon jede und jeder Dritte das Rentenalter erreicht. Es braucht solche Dienstleistungen, besonders wenn Angehörige und Nachbarn den alten Menschen nicht oder nur teilweise beistehen können. Wie aber findet man die passende Haushaltshilfe? Wo gibt es betreute Ferienplätze? Oder wo bekommt eine pflegende Ehefrau die Möglichkeit zum Austausch und zur Entlastung?

Der erste Infomarkt für Seniorinnen, Senioren und ihre Angehörigen bietet die Chance, verschiedene Dienstleister an einem Ort kennenzulernen. Am Montagmorgen, 21. September, präsentieren sich im Haus der Vereine, im Lüscher-Saal, mehr als 20 Dienstleistungsbetriebe, Vereine und öffentliche Institutionen. Die Palette reicht von verschiedenen Spitex- und Assistenzdiensten über Selbsthilfegruppen, Freizeitangebote und Tipps, von der Polizei bis zu Thailand-Aufenthalten für demente Menschen und ihre Angehörigen. Man spaziert von Tisch zu Tisch, kann den Ausstellern Fragen stellen oder sich kurz beraten



Nicht nur Broschüren, auch persönliche Beratung gibt es am Infomarkt für Altersangebote. Foto: zVg.

lassen. Wer müde ist, legt in der angrenzenden Berristube beim Stübli-Kurier eine Kaffeepause ein. Organisiert wird dieser Infomarkt von der Fachstelle Alter, die der älteren Bevölkerung und ihren Angehörigen Ideen geben möchte, wie man sich das Leben zu Hause einfach und angenehm einrichten kann.

Infomarkt, 21. September, 14–17 Uhr, Haus der Vereine, Riehen Dorf

## Wohnformen im Alter

Im fortgeschrittenen Alter denken viele Menschen über eine angepasste Wohnform nach. Diese Begriffsklärung gemäss der Terminologie des Heime-Verbandes Curaviva soll die Unterscheidung möglicher Wohnformen erleichtern.

### Alterswohnung

Eine Wohnung, die nach den Kriterien von «altersgerechtem» Bauen erstellt wurde. Mit möglichst hindernisfrei gestaltetem Umfeld und guter Anbindung an öffentliche Dienstleistungen im Quartier. Kann auch Teil einer altersdurchmischten Siedlung sein.

### Alterssiedlung

Eine Siedlung oder ein Haus mit mehreren Alterswohnungen, das in der Regel von einer Siedlungsleitung geführt wird. Sie vermittelt Hilfe bei Bedarf. Oft gibt es Gemeinschaftsräume und -aktivitäten vor Ort.

### (Alters-)Wohnen mit Service

Bei dieser Wohnform können grundsätzlich selbstständig lebende Menschen gegen Bezahlung einen Service für Verpflegung, Haushalt, soziale Betreuung, Pflege, Notruf-Pikett oder Kultur und Freizeit in Anspruch nehmen.

### Alters-Wohngemeinschaft (Alters-WG)

Voraussetzung ist die Bereitschaft zur gemeinsamen Lebensgestaltung in einer Wohnung, wo jede/r einen eigenen, privaten Rückzugsraum hat. Beteiligung an häuslichen Aufgaben und gegenseitige Hilfe wird erwartet.

### Mehrgenerationenhaus

Ein bewusst generationenübergreifend konzipiertes Wohnkonzept, das auf verbindliches Zusammenleben von Jung und Alt, Alleinwohnenden und Familien setzt. Eine Variation dieser Wohnform ist «Wohnen für Hilfe», wo alte Menschen z.B. Studierenden ein Zimmer gegen Hilfeleistungen zur Verfügung stellen.

### Altersresidenz

Eine Alterssiedlung mit gehobenem Standard bei Wohnungen und Dienstleistungen und entsprechendem Preis für Miete und Service. Hier kann nur wohnen, wer genügend Einkommen bzw. Vermögen nachweisen kann.

### Pflegeheim – Pflegezentrum

Eine Wohnform für Menschen, die eine relativ umfassende Pflege und Betreuung benötigen. Hier kann man auch bei schwerer Pflegebedürftigkeit bis zum eigenen Tod bleiben.

## ZABS schafft Überblick über Alterswohnungen

Im Kanton Basel-Stadt gibt es mehr als 40 Alterssiedlungen mit rund 1700 Wohnungen. Wer eine altersgerechte Wohnung mieten möchte, muss sich selber auf die Suche machen. In Riehen vermittelt derzeit vier Träger-schaften Wohnraum, der als Alterswohnung definiert ist und eine minimale Betreuung gewährleistet.

Der 2014 gegründete Verein Zusammenarbeit Alterssiedlungen Basel-Stadt (ZABS) möchte den Zugang zum Angebot im Kanton erleichtern. Zum Beispiel ist nun die Liste der Alterssiedlungen und -residenzen, die man bisher nur im Internet fand, auch in Papierform erhältlich.

«Beim Alterswohnen ist vieles im Wandel», sagt die ZABS-Präsidentin Iris Lenardic. Viele Betreiber stehen vor der Frage, wie das zukünftige Angebot aussehen soll, um den sich verändernden Bedürfnissen gerecht zu werden. Siedlungen müssen saniert werden, der Altersdurchschnitt der Mieterschaft ist gestiegen, entsprechend intensiviert sich der Betreuungsbedarf. Auch die Vorstellungen der Kundschaft an das Wohnen im Alter ändern sich. Viele ältere Menschen wollen nicht in einer reinen Alterssiedlung wohnen. Für die Betreiber wird es nun dringend zu klären, wie die anstehenden Veränderungen finanziert werden können.

Insgesamt ist in Basel-Stadt ein vielfältiges Angebot an institutionellen Wohnformen für das Alter vorhanden. Es wird zurzeit im Auftrag des ZABS untersucht, um Grundlagen für die Zukunftsplanung zu schaffen.

«Wir prüfen auch, wie wir das neu gewonnene Wissen unseren Mitgliedern am besten zur Verfügung stellen können», erklärt Iris Lenardic. Ein Weg sind thematische Netzwerktreffen und öffentliche Infoveranstaltungen. Viel Hoffnung setzt die Präsidentin auf die Zusammenarbeit mit der künftigen zentralen Informationsplattform für Seniorinnen und Senioren, die in den nächsten Jahren in Basel-Stadt aufgebaut wird. Bis der einzelne Kunde, die einzelne Kundin die neuen Erkenntnisse der ZABS über Alterswohnungen nutzen kann, wird es noch eine Weile dauern. Immerhin ist geplant, im nächsten Jahr eine ZABS-Webseite zu installieren.

Die Liste der Alterssiedlungen und -residenzen ist erhältlich über die ZABS-Geschäftsstelle im Gustav-Benz-Haus Basel, Telefon 061 695 25 25. Oder über Internet: [www.alterssiedlungen-bs.ch](http://www.alterssiedlungen-bs.ch) > Alterssiedlungen > Liste als pdf. In der Broschüre 60plus der Gemeinde Riehen sind die betreuten Alterssiedlungen in Riehen und Alterswohnungen in Bettingen aufgeführt.

## Neu bei der Fachstelle Alter: Pflegeberaterin Claudia Schneider

Seit zwei Monaten ist Claudia Schneider die neue Pflegeberaterin bei der Fachstelle Alter. Sie berät Seniorinnen und Senioren, die Unterstützung im Alltag benötigen oder gar ihr selbstständiges Wohnen aufgeben müssen. Die Beratung erfolgt telefonisch, in der Sprechstunde, im Spital oder direkt zu Hause bei den Kunden. Sie findet im Gespräch mit den Seniorinnen und Senioren und auch mit den pflegenden Angehörigen und Bezugspersonen heraus, was es genau braucht, um eine gute Lebensqualität zu erhalten oder zu erreichen. Weitere Aufgaben von Frau Schneider sind die Entgegennahme und Bearbeitung von «Beiträgen an die Pflege zu Hause» sowie die Bedarfsabklärung und Anmeldung in ein Pflegeheim, sie bringt darin eine langjährige Erfahrung mit. Die gelernte Pflegefachfrau war früher beim Gesundheitsdepartement Basel-Stadt in ähnlicher Funktion tätig, davor leitete sie die Abteilung «Passerelle» im Felix Platter-Spital.

«Mein Lebensthema ist Entwicklung. Ich gestalte mein Leben jeden Tag», sagt Claudia Schneider. Als junge Frau ist sie vom Kaiserstuhl, wo ihre Familie ein Weingut betreibt, nach Basel gekommen. Die Nähe zum Elsass hat sie ebenfalls geprägt, sie fühlt sich als ein «Dreiländerkind». Ausserdem hat sie einige Jahre in Israel gelebt.

Claudia Schneider liebt die tägliche Velofahrt von ihrem Wohnort durch die Langen Erlen. Sie mag Jazzmusik und Museen. Und ihre Arbeit mit alten Menschen, denen sie mit



Claudia Schneider gibt Rat, wenn Betagte für ihr Leben zu Hause Unterstützung brauchen. Foto: zVg.

ihrem grossen Wissen hilfreiche Tipps für die Bewältigung des Alltags geben kann.

Die Pflegeberatung ist zu Bürozeiten telefonisch erreichbar unter 061 646 82 90. Wenn Claudia Schneider unterwegs ist, können Sie Ihr Anliegen auf dem

Anrufbeantworter deponieren. Beachten Sie auch die Broschüre «60plus» der Gemeindeverwaltung Riehen mit vielen nützlichen Adressen und Hinweisen auf Dienstleistungen für zu Hause lebende Seniorinnen und Senioren. [www.riehen.ch/leben/gesundheits/alter](http://www.riehen.ch/leben/gesundheits/alter)

## Altersgerecht umbauen

Bis zum Lebensende im eigenen Haus wohnen – die meisten Menschen wünschen sich das. Oft enthält jedoch das mehrstöckige alte Familienhaus oder das Landhaus mit Garten am Hang Hindernisse. Solche, die im Alter etwa zur Stolperfalle werden können oder eine grosse körperliche Anstrengung erfordern. Es macht also Sinn, sich bei einem Umbau gleich auf hindernisfreies Wohnen auszurichten.

### Mehr Platz, mehr Licht

Guido Schnegg ist Architekt und bei Pro Infirmis Basel-Stadt Fachberater für hindernisfreies Bauen. «Altersgerechtes Bauen unterliegt noch strengeren Kriterien», erklärt er. Im Badzimmer braucht es zusätzlichen Platz für eine Person, die bei Bedarf den pflegebedürftigen Senior betreut. Eine Seniorin mit Rollator benötigt mehr Manövrierraum als ein schmaler Rollstuhl. Und gut, wenn die Gehhilfe in einem Reduit verstaut werden kann.

Es gibt aber noch viel mehr Verbesserungspotenzial. Angefangen bei der Eingangstüre: «Lassen Sie sich ein Schloss einbauen, das auf jeden Fall die Türöffnung ermöglicht – auch wenn die betagte Person den Schlüssel innen hat stecken lassen», rät Schnegg. Im Treppenhaus kann man Handläufe auf beiden Seiten einbauen: damit bei einer Arm- oder Schulterverletzung die andere Körperseite Halt gibt. Treppen an sich seien nicht schlecht, sagt der Architekt: Sie ermöglichen gleich ein tägliches Fitnessprogramm. Praktisch ist aber, wenn bei langen Treppen ein Podest eine Pause ermöglicht.

Rutschfeste Böden sind Pflicht, sowohl im Haus als auch im Aussen-

bereich und Garten. Zum Stolperstein kann aber auch eine schlechte Beleuchtung oder eine Blend-Situation werden; da hilft die passende Beschattung. Wer nicht gut sieht, wird auch beim Kochen Drehschalter bevorzugen: Sie sind leichter zu bedienen als Tipp-Systeme mit schlecht sichtbaren roten Lämpchen. Und wer mit einem Induktionsherd liebäugelt, sollte wissen, dass Herzschrittmacher dadurch gestört werden können. Apropos Strom: Wer in einem alten Haus noch hoch gelegene Schalter hat, versetzt diese am besten auf 90 bis 110 cm Höhe, in Form einer Kombi-Steckdose.

### Tipps und Beratung

Solche und viele weitere Tipps gibt es in Checklisten und in einer ausführlichen Broschüre der Fachstelle für behindertengerechtes Bauen. Sie enthält im Anhang sogar bauliche Empfehlungen für unterschiedliche Arten körperlicher und altersbedingter Einschränkung.

Empfehlenswert ist auch das neutrale Kompetenzzentrum für Hilfsmittelfragen SAHB. Auf dessen Webseite gibt es einen Occasionsmarkt für Hilfsmittel. Ideen für Baumaassnahmen, etwa im Sanitärbereich, findet man in der grossen Ausstellung Exma Vision in Oensingen. Nicht zuletzt gibt es für Smartphones immer mehr Apps, die auch im Wohnbereich für mehr Sicherheit und Komfort sorgen.

Mehr Infos: [www.hindernisfrei-bauen.ch](http://www.hindernisfrei-bauen.ch), [www.sahb.ch](http://www.sahb.ch) und [www.aelterbasel.ch](http://www.aelterbasel.ch). Der Hilfsmittel Shop + Service von Pro Senectute beider Basel berät ebenfalls, über Telefon 061 206 44 33.

## Studierende suchen Wohnraum

Geeigneter Wohnraum für Studierende ist – wie auch geeigneter Wohnraum für Senioren und Seniorinnen – in der Region Basel knapp. Der Verein für Studentisches Wohnen (WoVe) sucht daher Menschen, die in ihrem Haus einen Studenten oder eine Studentin aufnehmen würden. Angesprochen sind insbesondere auch alleinstehende Seniorinnen und Senioren, die ein Zimmer, möglichst mit Dusche/WC, zu vermieten haben.

Dieses sogenannte «Schlummermutter»-Modell will die WoVe nun mit einer Variante «Wohnen für Hilfe» ergänzen. Zurzeit wird geprüft, wie

so ein Mietvertrag juristisch korrekt formuliert sein muss. Wie Erfahrungen aus anderen Städten zeigen, ist es wichtig, freiwillige Begleitpersonen für eventuelle Konflikte beizuziehen. Auch dafür braucht es noch Aufbauarbeit. Chaim Howald von der Basler WoVe ist aber sicher, dass noch in diesem Jahr erste Pensionierte und Studierende zum «Wohnen für Hilfe» zusammengeführt werden können.

Wohnraum-Angebote sind willkommen beim Verein für Studentisches Wohnen, [info@wove.ch](mailto:info@wove.ch) oder Telefon 061 260 24 30.

## VERANSTALTUNGEN

### Samstag, 5. September

8 bis 12 Uhr vor dem Rauracherzentrum und 10 bis 14 Uhr an der Oberdorfstrasse 21/113: **Nationaler Spitex-Tag**. Aktionsstände der Spitex Riehen-Bettingen.

### Samstag, 19. September

14 Uhr, vor der Turnhalle des Burgschulhauses, Burgstrasse 51: Führung **Riehen ... sportlich. Ein (un-)sportlicher Spaziergang** zum Thema Sport in Riehen. Kosten: Fr. 10.–.

### Montag, 21. September

14 bis 17 Uhr **Infomarkt** für Senioren, Seniorinnen und Angehörige. Mit Café. Haus der Vereine, Riehen Dorf, Lüscher-Saal.

### Dienstag, 22. September

14 Uhr, Quartiertreffpunkt Burg (Wettstein), Burgweg 7, 4058 Basel: **Vortrag: Das alternde Auge**. Mit Prof. Dr. med. Peter Meyer, Universitäts-Augenklinik Basel.

### Sonntag, 4. Oktober

8 bis 16 Uhr beim Eisweiher, Erlensträsschen 90: **Internationaler Zugvogeltag** Euro Birdwatch 15. Beobachtungs- und Informationsstand mit Grill, Kuchen und Getränken, organisiert von der Gesellschaft für Vogelkunde und Vogelschutz Riehen.

### Dienstag, 13. Oktober

9 Uhr, Abfahrt mit dem Bus ab Landgasthof Riehen zum APH Humanitas: Auftakt zum neu öffentlichen **Muskeltraining Molke 7**: Training mit aufbauendem Molke-Drink. Probelektion möglich. Anmeldung beim APH Humanitas.

### Samstag, 17. Oktober

14 Uhr, Hältstelle Bettingen-St. Chrischona: Führung **Riehen ... spirituell. St. Chrischona**. Von Heiligen, frommen Frauen und Missionaren. Kosten: Fr. 10.–.

### Samstag, 24. Oktober

14 bis 17 Uhr, Pflegeheim Wendelin, Inzlingerstrasse 50: **Herbstfest**.

### Mittwoch, 28. Oktober

9.45 Uhr, Quartiertreffpunkt Hirzbrunn, Im Rheinacker 15, 4058 Basel: **Vortrag Gesund und günstig essen – leicht gemacht**. Mit Edith De Battista, Ernährungswissenschaftlerin.

### Dienstag, 3. November

14.30 Uhr, Quartiertreffpunkt LoLa (St. Johann), Lothringerstrasse 63, 4056 Basel: Vortrag **Bewegung – ein Rezept für mehr Lebensqualität**. Mit Prof. Dr. phil. Lukas Zahner, Universität Basel.

### Samstag, 14. November

Nachmittags im Pflegeheim Wendelin, Inzlingerstrasse 50: **Wiener Kaffeehaus** mit dem Da Capo Orchester zum Zuhören und Tanzen.

### Impressum

Verantwortlich für die Texte und Bilder auf dieser Seite sind Barbara Glättli und Barbara Gronbach, Fachstelle Alter, Riehen. Die nächste Seniorenseite in der Rieher Zeitung erscheint am 27. November 2015. Ihre Veranstaltungen und Aktuelles für Seniorinnen und Senioren melden Sie bitte an [barbara.gronbach@riehen.ch](mailto:barbara.gronbach@riehen.ch).