

## Infostelle «Info älter werden»: Hier geben Menschen Antwort



Kompetent erteilen die freundlichen Freiwilligen Auskünfte am Telefon und an der Theke.

Foto: BDO

Im Internet findet man heute alles. Auch unzählige Informationen über das Altern und Tipps für ältere Menschen im Kanton Basel-Stadt, samt dem breiten Senioren-Angebot in den Gemeinden Riehen und Bettingen. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass man über einen Internet-Zugang verfügt und im Suchen ein wenig geübt ist. Wer sich nicht allein durchs elektronische Netz klicken mag, hat seit Mitte November eine Alternative: die Infostelle «Info älter werden» im GGG Wegweiser in Basel.

### 1200 Angebote in der Datenbank

Bunte Prospekte und Plakate zielen das Auskunftsbüro, das über den Rümelinplatz oder den Schmiedenhof erreichbar ist. Schon seit einigen Jahren ist hier die Infotek des GGG Wegweisers zu Hause. Kostenlos und ohne Voranmeldung bekommt man hier Auskünfte über alles, was das soziale Basel bietet. Genauer gesagt: Die freundlichen freiwilligen Mitarbeitenden am Schalter hören sich das Anliegen der Kundin oder des Kunden an und geben dann Tipps, wo er oder sie am ehesten Hilfe bekommen könnte. Grundlage für die Auskünfte ist eine jetzt neu eingerichtete Datenbank, die 1200 Ange-

bote umfasst: [www.sozialesbasel.ch](http://www.sozialesbasel.ch), die jeder auch zu Hause nutzen kann; beim GGG Wegweiser sind es die Auskunftspersonen, die über die Suchfunktion und die passenden Stichwörter das Gewünschte finden. Die Kundschaft kann über einen grossen Tablet-Computer auf der Theke die Suche mitverfolgen und selber weiter-suchen.

### 80 Adressen zum Stichwort «Senioren»

In die Datenbank Soziales Basel integriert sind nun auch Adressen, die speziell Menschen ab 55 und ihre Angehörigen interessieren. Gibt man «Senioren» in die Suchmaske ein, zeigen sich 80 Treffer: von «Agenda» der christkatholischen Kirche Basel-Stadt bis «Zusatzleistungen durch den Zivildienst», die man bei der Spitex Basel bestellen kann. Man kann auch nach Bereichen suchen, also zum Beispiel «Wohnen», «Finanzen», «Gesundheit». Die ausgewählten Suchresultate lassen sich leicht in ein PDF-Blatt umwandeln und ausdrucken. Wer aber auf Tipps zu besonders Senioren-freundlichen Geschäften oder privaten Dienstleistern gehofft hat, sucht vergebens: Kommerzielle Angebote sind (zumindest vorläufig) nicht erfasst.

### Zeit für ein Gespräch von Mensch zu Mensch

Die Infostelle «Info älter werden» ist auch telefonisch erreichbar: über 061 269 97 90, und zwar von Montag bis Mittwoch vormittags, am Donnerstag und Freitag auch nachmittags bis halb sechs. «Gleich in den ersten Tagen erreichte uns eine Anfrage eines Betagten, der mit seiner Wohnsituation nicht mehr zurecht kam», erzählt die Teamleiterin Barbara Heinz. Eine Kundin am Schalter wünschte Hilfe beim Ausfüllen eines Gesuchsformulars. Da steht der Dialog von Mensch zu Mensch im Vordergrund. Die Mitarbeitenden der Infostelle sind so geschult, dass sie die Anliegen einfühlsam erfassen und die Hilfe suchende Person an die richtige Stelle weiterweisen können. Denn selber inhaltlich beraten, das ist nicht ihr Auftrag.

Die Infostelle ist ein Gemeinschaftswerk der GGG, des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt und der Age-Stiftung, die eine Anschubfinanzierung geleistet hat, im Rahmen der Förderprogramms «Socius». Ab 2018 wird die GGG den Betrieb tragen.

[www.infoaelterwerden.ch](http://www.infoaelterwerden.ch) oder Infostelle «Info älter werden» im GGG Wegweiser, Schmiedenhof 10, Basel und Telefon 061 269 97 90

## Hilfe annehmen, schafft Luft



Rund 80 Interessierte besuchten den Anlass zu Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige.

Foto: zVg

Die oft schwierige Situation von pflegenden Angehörigen beleuchtete am 23. Oktober ein von der Gemeinde Riehen organisiertes Podiumsgespräch. Der Titel «Von allen Seiten unter Druck» fasste die Stimmungslage von vielen Menschen zusammen, die ihre betagten Angehörigen pflegen und dabei oft über ihre Grenzen hinaus gehen; vorwiegend sind es Töchter und Ehefrauen. Körperliche und emotionale Erschöpfung können die Folge sein. Ungeschminkt und ehrlich sprachen einige Anwesende über die Schwierigkeiten im Umgang mit ihren eigenen Eltern und Ehepartnern, die mit zunehmendem Alter und auftretenden Beschwerden auch ihr Sozialverhalten ändern – was die Betreuenden zusätzlich belasten kann.

Netzwerke sind die Lösung: Wer sich mit anderen pflegenden Angehörigen austauscht, bricht aus der Isolation aus, erfährt Anerkennung, Vertrauen und Zugehörigkeit zu einer Gruppe von

Mit-Betroffenen. Seit drei Jahren gibt es darum in Riehen den Angehörigentreff. Die moderierten Gespräche der fünf Nachmittage in diesem Jahr behandelten Themen wie «Bevor der Geduldsfaden reisst» oder «Ich und mein Leben». Es ging um Kommunikationsstrategien, Bewusstmachen von Ressourcen, Loslassen von Vertrautem und sich Öffnen für Neues. Und nicht zuletzt genossen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jedes Mal auch einfach die 90 Minuten Zeit für sich, die Begegnung und eine Tasse Kaffee mit anderen pflegenden Angehörigen.

Der Angehörigentreff ist ein Kreis von regelmässigen Gästen. Wer sich neu anschliessen möchte, ist herzlich willkommen: Claudia Schneider, Pflegeberaterin, nimmt die Anmeldungen entgegen: über Telefon 061 646 82 90 oder [claudia.schneider@riehen.ch](mailto:claudia.schneider@riehen.ch).

[www.riehen.ch](http://www.riehen.ch) > Soziales > Älter werden > Betreuung und Pflege zu Hause

## IMPRESSUM

Verantwortlich für die Texte und Bilder auf dieser Seite sind Barbara Dolanc und Barbara Gronbach, Fachstelle Alter, Riehen. Die nächste Seniorenseite in der Rieher Zeitung erscheint am 9. Februar 2018. Ihre Veranstaltungen und Aktuelles für Seniorinnen und Senioren melden Sie bitte an [barbara.gronbach@riehen.ch](mailto:barbara.gronbach@riehen.ch) oder telefonisch über 061 646 82 23.

Die Seniorenseite ist eines der im Rahmen von «60plus» realisierten Projekte. Alle seit April 2014 erschienenen Seniorenseiten finden Sie hier archiviert: [www.riehen.ch](http://www.riehen.ch) > Soziales > Leben in Riehen – 60plus > Seniorenseiten 60plus.

## VERANSTALTUNGEN

### SAMSTAG, 2. DEZEMBER

15–16.15 Uhr im Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50: **Wiener Kaffeehaus** mit dem Salonorchester «Da Capo», Sachertorte und Apfelstrudel. [www.aph-wendelin.ch](http://www.aph-wendelin.ch)

### MONTAG, 4./11./18. DEZEMBER

16–18 Uhr im Kultur- und Begegnungszentrum Union, Tram 8 – Bläsiring, Basel: **Café Dialogue – Gibt es die richtige Philosophie zum Älterwerden?** Für alle, die sich in angenehmer Atmosphäre zu den wichtigen Fragen des Älterwerdens austauschen möchten.

Achtung: Ab 19. Januar 2018 wechselt diese wöchentliche Gesprächsveranstaltung auf **Freitag, 14–16 Uhr**. [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

### SONNTAG, 3. DEZEMBER

14.30–15.30 Uhr im Alterspflegeheim Humanitas, Rauracherstrasse 111: **Harfen-Querflöten-Konzert zum 1. Advent**. [www.humanitas.ch](http://www.humanitas.ch)

### DONNERSTAG 14. DEZEMBER

14.30–16 Uhr in der Baslerhofscheune, Brohegasse 4, Bettingen: **(Basler) Patientenverfügung – worauf kommt es an?** Vortrag in der Reihe Café Balance mit

## Es ist Zeit für Zeitvorsorge

Wie sollen in Zukunft Betagte betreut werden, wenn Angehörige diese Aufgabe nicht übernehmen können und bezahlte Dienste zu teuer sind? KISS (keep it small and simple) könnte die vierte Säule der Altersvorsorge werden: eine Genossenschaft, die dafür sorgt, dass man in guten Jahren Zeit (und Hilfe) schenkt und sich zugleich ein Zeitguthaben für später ansparen kann. Die neu gestaltete Webseite [www.kiss-zeit.ch](http://www.kiss-zeit.ch) verkündet aktuell die Gründung der zehnten KISS-Genossenschaft, weitere sechs sind im Aufbau. Und inzwischen unterstützen viele namhafte Stiftungen und politische Gremien das Generationenprojekt. Jeder kann Zeit schenken; wie Senioren, können auch jüngere Kranke, Verunfallte oder Behinderte KISS-Zeit beziehen. Dank Erfassung in der elektronisch geführten Zeit-Bank ist das Guthaben sichtbar und ein Anreiz zum Sparen gegeben. Als Hilfe wird nicht nur Handfestes wie Gartenarbeit, Schneeräumen, Glühbirne ersetzten gerechnet, sondern auch Spaziergänge, Vorlesen und Besorgungen. So kann auch ein 90-jähriger Rentner noch «Gebender» sein – und zugleich

Zeitguthaben für anderes beziehen, das er nicht mehr alleine schafft.

### Bottmingen–Oberwil am Start

Das KISS-Modell hat auch in der Region Basel Fuss gefasst: In Bottmingen-Oberwil warten etwa zwei Dutzend Genossenschafter auf ihren ersten Einsatz, die Datenbank geht gerade in Betrieb. 100 Franken zahlen die Genossenschafter als Kapital ein, damit sie in der Datenbank registriert sind und vermittelt werden können. Zwei Koordinatorinnen verbinden Gebende und Nehmende zu Tandems und tragen die geleisteten und bezogenen Stunden in die Zeitbank ein. Bei Wegzug kann man sein Zeitguthaben in eine andere KISS-Genossenschaft mitnehmen. Anne Merkofer hat mit ihrem Team zwei Jahre lang die Gründung vorbereitet. «Es braucht initiativ Menschen», sagt sie. «Aber die Strukturen und die Unterstützung, die der Verein KISS Schweiz bietet, sorgen dafür, dass man nicht alles neu erfinden muss.» Anne Merkofer ist gerne bereit, ihre Erfahrungen zu teilen. Wer greift den Ball als nächster auf? [www.kiss-zeit.ch](http://www.kiss-zeit.ch)

## Fünf Jahre Aufbauarbeit geleistet

Zum Jahresende verlässt Anna Katharina Bertsch die Gemeindeverwaltung Riehen. Die Leiterin der Abteilung Gesundheit und Soziales hat das Projekt «Leben in Riehen – 60plus» konzipiert und während fünf Jahren begleitet.

**Frau Bertsch, im Kurzkonzept vom September 2013 kann man es nachlesen: 28 Projekte umfasste das Massnahmenpaket, das der Gemeinderat lancierte. Ein Grossteil davon wurde inzwischen verwirklicht. Auf welches sind Sie besonders stolz?**

Am meisten freut mich, dass wir mit den Wünschen der Seniorinnen und Senioren bei anderen Abteilungen Türen öffnen konnten. Die Neugestaltung des Empfangsbereichs im Gemeindehaus und der Handlauf beim Eingang zur Dorfkirche waren Massnahmen, die von der Bauabteilung im Rahmen von 60plus realisiert wurde. Die Herausforderung war, den Fachpersonen aufzuzeigen, dass eine altersfreundliche Ausrichtung die Lebensqualität für alle Bewohner verbessern kann.



Anna Bertsch verabschiedet sich.

Foto: zVg

schaften oder private Bauträger mit zukünftigen Projekten bei der Gemeinde offene Türen antreffen werden.

### Was hat sich als die beliebteste Massnahme erwiesen?

Die Broschüre mit Informationen und Anlaufstellen für ältere Menschen und ihre Angehörigen ist ein grosser Erfolg. Von grossem Wert sind auch unsere Angebote für pflegende Angehörige, die mit ihrer Pflege und Betreuung zu Hause einen unbeschreiblichen Einsatz leisten.

### Und was konnte noch nicht umgesetzt werden?

Im Bereich «Wohnen im Alter» sehe ich noch Potential. In Riehen hätte es durchaus Platz für ein innovatives Mehrgenerationenprojekt wie etwa auf der Erlennmatt in Basel. Dabei ist die Gemeinde aber angewiesen auf private Initiativen. Ich hoffe, dass Genossen-

### Unter Ihrer Leitung wurde die Pflegeberatung zur Fachstelle Alter ausgebaut. Was braucht es jetzt noch, damit das Altern in Riehen unter besten Bedingungen gelingt?

Es braucht weiterhin Rückendeckung und Engagement auf der politischen Ebene. Ich habe in der Zusammenarbeit mit der zuständigen Gemeinderätin Annemarie Pfeifer und mit der einwohnerrätlichen Sachkommission immer viel Unterstützung erfahren. Mein zweiter Wunsch wäre, dass die Entwicklung des Lebensraums in Riehen noch stärker als «Gesamtkunstwerk» erkannt wird: Fachpersonen aus allen Bereichen – Bau, Mobilität, Freizeit, Kultur, Soziales, Gesundheit, Bildung, Familie und alle anderen – müssen voneinander lernen wollen.

lektionen. Anmeldung telefonisch über 079 293 60 52 oder mit dem Anmeldebogen auf [www.silversurfersriehen.ch](http://www.silversurfersriehen.ch)

### DIENSTAG, 16. JANUAR

16–17.30 Uhr im Akzent Forum, Rheinfelderstrasse 29, Basel: **Sport und Demenz**. Weshalb regelmässige körperliche Aktivität Denkprozesse bei Menschen in höherem Alter günstig beeinflusst? Vortrag von PD Dr. Serge Brand, Universität Basel. Anmeldung bis 2. Januar über [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch), Tel. 061 206 44 66. Kostet Fr. 25.–

### DIENSTAG, 23. JANUAR

14.30–16 Uhr im Kurs- und Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstrasse 29, Basel: **Muss Alter schmerzhaft sein?** Vortrag in der Reihe Café Balance mit Dr. med. Dieter Breil, Chefarzt Akutgeriatrie Felix Platter-Spital Basel. [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

### DIENSTAG, 6. FEBRUAR

14.30–16 Uhr im Treffpunkt Breite, Bus 36/Breite, Basel: **Das tränende Auge**. Vortrag in der Reihe Café Balance mit Prof. Dr. med. Peter Meyer, Leitender Arzt Augenklambul Basel-Stadt. [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

Dr. med. Martin Conzelmann, Chefarzt Reha Chrischona. Eintritt frei, ohne Anmeldung. [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

### FREITAG, 29. DEZEMBER

15–16 Uhr im Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50: **Silvesterkonzert zum Mitsingen** mit Läcklerl und Hypokras, umrahmt von Harfe und Violine. [www.aph-wendelin.ch](http://www.aph-wendelin.ch)

### Montag, 8. Januar

15–16.10 Uhr im Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50, Mehrzweckraum: **Winterlesung**. Ein Multimedia-Vortrag mit Poesie, Literatur und Musik. Kollekte zu Gunsten des Fördervereins Wendelin. [www.aph-wendelin.ch](http://www.aph-wendelin.ch)

### SAMSTAG, 13./20./27. JANUAR

9–12 Uhr im Haus der Vereine, Riehen: **Alte Briefe und Dokumente lesen. Einführung in die deutsche Kurrentschrift**. Volkshochschule beider Basel, Fr. 214.– inkl. Unterlagen. Anmelden über [www.vhsbb.ch](http://www.vhsbb.ch) oder Telefon 061 269 86 66

### MONTAG, 15. JANUAR – 9. APRIL

10–11.30 Uhr im FEG Riehen: **neuer Einsteigerkurs für iPad**. Fr. 200.– für 11 Kurs-