

Für Sie da: Beratungszentrum InfoPunkt



Uta Gusewell von GGG Benevol vor dem InfoPunkt.

Foto: Fachstelle Alter

Vier Beratungsstellen bieten ganz nahe bei den Leuten ihre guten Dienste an: die Pro Senectute beider Basel, das Zentrum für Freiwilligenarbeit GGG Benevol, Alzheimer beider Basel sowie die Wohnassistenz der Fachstelle Alter (siehe untenstehenden Beitrag). Mitten in Riehen, in der Alterssiedlung Dreibrunnen, teilen die vier ein Büro – «an bester Lage: zehn Minuten zu Fuss vom Bahnhof entfernt und mit einer Bushaltestelle (Linie 45) vor der Tür», wie Irene Burri von der Wohnassistenz festhält. Die beteiligten Organisationen heissen Sie willkommen!

Niederschwellige Angebote

Nicole Abt von Alzheimer beider Basel: «Der InfoPunkt ist eine wichtige Anlaufstelle, um das Wissen über Demenz zu erweitern und in der anspruchsvollen Aufgabe der Begleitung von Demenzerkrankten mit individueller Beratung gestärkt zu werden:

Fachpersonen von Alzheimer beider Basel unterstützen alle Betroffenen und Interessierten mit massgeschneiderten Hilfsangeboten, mit dem Ziel, dass Angehörige und Betroffene möglichst früh im Krankheitsverlauf mit alltagsrelevantem Fachwissen und entsprechenden Umgangsstrategien besser handlungsfähig und selbst möglichst lange gesund bleiben.»

Tino Lukas von Pro Senectute wiederum betont, dass der InfoPunkt die Möglichkeit bietet, ganz unkompliziert vor Ort zu Informationen und Unterstützung zu kommen. «Bei uns kann man einfach mal vorbeikommen, ohne Voranmeldung, immer am zweiten und vierten Dienstagnachmittag jedes Monats. Das Themenspektrum der Beratungen ist dabei ganz breit.»

Und Uta Gusewell von GGG Benevol sagt: «Wir freuen uns, Teil des InfoPunkt zu sein und zu dessen Angeboten

und Möglichkeiten beizutragen. Es bietet sich damit die Gelegenheit, Synergien zu nutzen und auf kurzen Wegen miteinander im Gespräch zu sein. Die vergangenen Wochen haben bereits gezeigt, dass das Angebot, sich im InfoPunkt über die Möglichkeiten von freiwilligem Engagement zu informieren, rege genutzt wird.»

Pro Senectute beider Basel ist jeden zweiten und vierten Dienstagnachmittag im Monat im InfoPunkt vertreten. GGG Benevol ist jeden Dienstagvormittag vor Ort und die Wohnassistenz jeweils am Montagvormittag und Donnerstagnachmittag.

Für eine persönliche Beratung bei Alzheimer beider Basel im InfoPunkt muss vorgängig ein Termin vereinbart werden: Wenden Sie sich dafür bitte ans Beratungstelefon von Alzheimer beider Basel: 061 326 47 94.

Post von der Wohnassistenz

So lange wie möglich in der angestammten Wohnung und im gewohnten Umfeld bleiben, das ist der Wunsch der meisten älteren Menschen. Die Gemeinde unterstützt diesen Wunsch mit der Wohnassistenz – einem Angebot der Fachstelle Alter. Die Sozialarbeiterin Irene Burri berät und begleitet ältere Personen, die ihre Wohnsituation überdenken wollen, und unterstützt beim Erarbeiten von Lösungen. Es geht um Fragen wie: Soll ich in eine kleinere Wohnung ziehen? Oder meine jetzige Wohnung den sich verändernden Bedürfnissen anpassen? Oder will ich nochmals etwas ganz Neues ausprobieren, und wie stelle ich das an?

Die Gemeinde will die älteren Einwohnerinnen und Einwohner mit dem neuen Angebot ermutigen, ihre persönliche Wohnsituation zu reflektieren und aktiv zu gestalten. Sie fördert damit das gelingende Wohnen auch im vorgerückten Alter.

Die Leute erreichen

Irene Burri war letzten Sommer und im Frühherbst an Orten anzutreffen, an denen ältere Menschen zusammenkommen, zum Beispiel an Mittagstischen. Als Botschafterin der Wohnassistenz sprach sie auch am Dorfmarkt Interessierte an und lud zu einem Austausch über die Wohnsituation ein. Das neue Angebot sollte unter die Leute kommen!

Seit Corona das öffentliche Leben wieder einschränkt, sind solche Kontakte leider kaum mehr möglich. Wie kann die Wohnassistenz in dieser Zeit dennoch die Menschen erreichen? Indem sie auf ein altbewährtes Kommunikationsmittel zurückgreift: den Brief!

Gestaffeltes Vorgehen

Geplant ist, gestaffelt verschiedene Jahrgänge anzuschreiben und das Angebot der Wohnassistenz auf diesem Weg vorzustellen. Irene Burri: «Wir werden mit rund zweihundert Briefen starten und schauen, wie gross der Rücklauf ist.» Denn dieser muss von der Wohnassistenz speditiv behandelt werden können: Wer sich auf den Brief hin bei der Wohnassistenz meldet, soll nicht lange auf einen Gesprächstermin warten müssen. «Wir werden hier erste Erfahrungen sammeln und sind gespannt darauf.» Je nachdem wird es dann zu weiteren Briefstaffeln kommen.

Die Wohnassistenz ist für alle da

Ergänzend zu den Informationen zur Wohnassistenz auf der Homepage der Gemeinde werden mit dem Brief Leserinnen und Leser persönlich angesprochen. Irene Burri denkt, dass der Brief beachtet wird und nicht in der restlichen Post untergeht. «Wer sich angesprochen fühlt, wird den Brief aufmerksam lesen. Vielleicht bleibt der Brief erst mal auf dem Tisch liegen und wird zu einem Türöffner für Gespräche in der Familie und im Freundeskreis zum Thema Wohnen.» Auch hier gilt es, Erfahrungen zu sammeln.

Ganz wichtig: Alle älteren Einwohnerinnen und Einwohner können mit der Wohnassistenz Kontakt aufnehmen. Irene Burri: «Die Wohnassistenz ist für alle da. Wer an unseren Angeboten interessiert ist, kann sich ganz unabhängig von der Briefaktion jederzeit telefonisch bei uns melden.»

Wohnassistenz: Fachstelle Alter der Gemeinde Riehen, irene.burri@riehen.ch, Tel. 061 646 82 30; 079 597 71 64. Mo bis Do 8 bis 12 und 14 bis 16.30 Uhr.

Pflegeberatung und Pflegebeiträge

Wenn Pflegeberaterin Claudia Schneider mit Frauen und Männern Kontakt hat, die zu Hause Angehörige betreuen, erfährt sie im Beratungsgespräch immer wieder, wie wichtig dieser persönliche Austausch für die Betroffenen ist. «Ich mache regelmässig die Erfahrung, dass Menschen tief durchatmen, wenn sich ihnen neue Handlungsmöglichkeiten, neue Wege eröffnen.» Die Mitarbeiterin der Fachstelle Alter hat ein offenes Ohr für die Anliegen der Ratsuchenden und möchte ihnen das Gefühl vermitteln, nicht alleine zu sein. Zu erfahren, dass sie mit der Pflegeberatung eine Anlaufstelle haben, an die sie sich wenden können, sei für alle wohltuend.

Pflegebeiträge eröffnen Perspektiven

Manchen pflegenden Angehörigen ist nicht bewusst, dass ihr unentgeltliches Engagement sie unter bestimmten Voraussetzungen berechtigt, finanzielle Unterstützung in Form von Pflegebeiträgen zu beziehen. Sie sind zurückhaltend, diese Möglichkeit zu nutzen, weil sie fürchten, sich damit in eine Abhängigkeit zu begeben. Dem ist aber nicht so, im Gegenteil: «Pflegebeiträge sind Ausdruck des Respekts vor der riesigen Arbeit, die Angehörige leisten», sagt Claudia Schneider. Pflegebeiträge der Gemeinde wirken unterstützend. Sie ermöglichen es, ambulante

Dienste wie Spitex, Tagesbetreuung oder Besuchsdienste zu nutzen und Hilfsmittel anzuschaffen – alles Massnahmen, die pflegende Menschen stärken und dazu beitragen, dass die häusliche Pflege und Betreuung über längere Zeit hinweg aufrechterhalten werden kann.

Anruf genügt

Claudia Schneider weist in den Gesprächen, die sie als Pflegeberaterin führt, jeweils auch auf die Angehörigengruppe hin, welche sich in regelmässigen Abständen trifft und zu bestimmten Themen austauscht.

Eine persönliche Beratung, um offene Fragen zu klären und Lösungen für Probleme zu finden, ist jederzeit möglich. Rufen Sie an!

Pflegeberatung der Fachstelle Alter: Tel. 061 646 82 90. Mo–Fr 8–12 und 14–16.30 Uhr. Termine nach telefonischer Vereinbarung.

Pflegebeiträge: Viele weitere Informationen zu Pflegebeiträgen finden sich im Merkblatt über Gemeindebeiträge an die unentgeltliche Pflege zu Hause, das auf der Webseite Soziales/Beratung und Finanzierung heruntergeladen werden kann. Beantragt werden können diese Beiträge bei der Pflegeberatung, Tel. 061 646 82 90. www.riehen.ch/soziales/beratung-und-finanzierung/finanzielle-unterstuetzung/beitraege-die-pflege-zu-hause

Kultur für alle!

Kultur tut gut, ist aber oft nicht ganz billig. Lange nicht alle von uns können sich Museumseintritte oder Konzerttickets einfach so leisten. Damit auch Menschen mit schmalen Budget Zugang zu kulturellen Veranstaltungen haben, hat Caritas beider Basel vor ein paar Jahren die KulturLegi (Kulturausweis) für Basel-Stadt und Basel-Landschaft lanciert. Die Legi – es gibt sie übrigens auch für elf weitere Caritas-Regionen – wird auf Antrag ausgestellt und ist ab Ausstellungsdatum ein Jahr lang gültig.

Vielfältige Vergünstigungen ...

Der persönliche, kostenlose Ausweis berechtigt in zahlreichen Kultur- und Weiterbildungsinstitutionen in der Nordwestschweiz zu oft umfangreichen Rabatten. Hier ein paar Beispiele von vielen: Gemeindebibliothek Riehen 50 Prozent Reduktion auf der Jahresmitgliedschaft; Fondation Beyeler 40 Prozent Reduktion auf Museumseintritt; Sinfonieorchester Basel 50 Prozent auf Abo-Konzerte; Pro Senectute beider Basel 50 Prozent auf die meisten Kurse sowie auf das Magazin «Akzent». Eine Auflistung sämtlicher Angebote findet sich auf der Caritas-Webseite.

... vielleicht neu auch für Sie?

Die KulturLegi beider Basel ist für alle Generationen da. 14 Prozent aller Inhaberinnen und Inhaber gehören der Gruppe 65+ an, so Karin Vonwil von



Foto: Albrecht E. Arnold_pixelio.de

Caritas beider Basel. Nachdem am 1. Januar 2021 die nationale Reform der Ergänzungsleistungen in Kraft getreten ist, unter anderem mit einer erhöhten Einkommensgrenze, hat Caritas beider Basel bei der Bezugsberechtigung für die KulturLegi entsprechende Anpassungen vorgenommen und damit den Kreis der Anspruchsberechtigten leicht ausgeweitet. Karin Vonwil: «Wer bisher knapp keinen Anspruch

auf eine KulturLegi hatte, kann unter Umständen jetzt von ihr profitieren.» Abklären kann sich lohnen!

Nähere Infos zu Berechtigungskriterien und Antragsverfahren: KulturLegi beider Basel, Karin Vonwil, 061 691 55 55 (Mo und Do 9–12 Uhr und 14–16 Uhr), kulturlegi@caritas-beider-basel.ch, www.kulturlegi.ch/beider-basel/kulturlegi-beantragen/wer-ist-berechtigt

Hirntrainings – eine Auswahl

Das Gehirn ist ein Wunderwerk. 100 Milliarden Nervenzellen arbeiten in diesem komplexen Gebilde zusammen, dabei kann eine einzige Zelle mit bis zu zehntausend anderen Nervenzellen verschaltet sein und kommunizieren. Alle Nervenbahnen aneinandergereiht entsprechen 145 Erdumrundungen.

Ganz besonders toll am Gehirn ist grundsätzlich aber dies: Es kann sich mit geeignetem Training bis ins hohe Alter weiterentwickeln. Und dieses Training ist nicht kompliziert, sondern lässt sich gut in den Alltag einbauen – und macht erst noch Spass.

Online mental fit werden

Die Fachstelle Synapso der Universität Bern, welche diese und viele weitere Infos in einer Broschüre zusammengestellt hat, bietet kostenlose Online-Hirncoachings für Seniorinnen und Senioren an. Alle vierzehn Tage stellt Synapso für all jene, die mental fit bleiben möchten, neue Übungen ins Netz. Gerade in Zeiten der Pandemie kann die gute Stube so zum Fitnesscenter fürs Gehirn werden.

Neben Synapso gibt es weitere Anbieter. So finden sich auf der Webseite von «baselzuhaus», einem Projekt für Corona-Zeiten von Gsünder Basel, unter dem Titel «Bewegtes Gehirn» ebenfalls unentgeltliche Lektionen.

Datenbank

Der Schweizerische Verband für Gedächtnistraining SVGT engagiert sich nicht nur für einen fachlich hochstehenden Unterricht, sondern führt auf seiner Webseite auch eine Datenbank, mit der sich Trainerinnen und Trainer in den verschiedenen Regionen der Schweiz finden lassen.

Auf eigene Faust

Wer sich zuerst mal ein bisschen ins Thema einlesen möchte, findet zum Beispiel in «Fit im Kopf», einer Ausgabe der Zeitschrift «Bälance» des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt, eine Reihe informativer Beiträge. Unter anderem gibt es hier Tipps fürs Gehirntraining im Alltag –

ganz ohne Kurse. Etwa: «Lernen Sie alle Geburtstage Ihrer Freunde und Ihrer Bekannten auswendig.» Oder: «Merken Sie sich Witze und erzählen Sie diese weiter.» Tönt doch gut, oder?

- www.synapsoflg.unibe.ch > Angebote > Geistige Fitness 50+
- www.baselzuhaus.ch > Bewegung > Speziell für SeniorInnen > Bewegtes Gehirn
- <https://svgt.swiss/trainersuche/> > Trainersuche
- www.gesundheit.bs.ch/gesundheitsfoerderung/bewegung/seniorinnen-senioren.html

VERANSTALTUNG

Diverse Beratungs- und Freizeitangebote, zum Teil virtuell: Begegnungszentrum CURA, Lukas Legrand-Strasse 22, 4058 Basel, Mobile 079 899 80 75, E-Mail: info@begegnungszentrum-cura.ch, www.begegnungszentrum-cura.ch

IMPRESSUM

Verantwortlich für die Texte und Bilder auf dieser Seite sind Ursula Binggeli und Barbara Gronbach, Fachstelle Alter, Riehen. Die nächste Seniorenseite in der Rieherer Zeitung erscheint am 11. Juni 2021.

Ihre Veranstaltungen und Aktuelles für Seniorinnen und Senioren melden Sie bitte an meine E-Mail-Adresse: barbara.gronbach@riehen.ch oder telefonisch über die folgende Nummer: 061 646 82 23.