

Wettbewerb: Gedächtnistraining mit der Seniorenseite

1				H					N			F		
2												M		
3				S									S	
4				O				U					A	
5				E				I						E
6			W					F			R			L
7				Z				O						
8							H	L						T
9			H										N	

Lösungswort **M O**

Vorname/Name

Strasse/Nr.

PLZ/Wohnort

Für die Teilnahme am Wettbewerb: Das Lösungswort an die Fachstelle Alterssenden oder am Schalter der Gemeindeverwaltung Riehen abgeben bis **Sonntag, 25. Februar 2018.**

4 Jahre Seniorenseite – was blieb haften?

Am 11. April 2014 erschien erstmals eine Seniorenseite in der Riehener Zeitung. Es war eines der ersten Teilprojekte, die im Rahmen von «Leben in Riehen – 60plus» umgesetzt wurden. Seitdem strebt die Fachstelle Alter danach, für die Seniorinnen und Senioren von Riehen und Bettingen – und natürlich auch für andere Interessierte – viermal pro Jahr aktuelle, aber auch längerfristig gültige Informationen und Hinweise zusammenzustellen.

Was viele nicht wissen: Alle erschienenen Seniorenseiten sind immer noch verfügbar: Auf der Gemeinde-Webseite www.riehen.ch/60plus sind sie im Bereich «Älter werden > Leben in Riehen – 60plus» archiviert und können als PDF heruntergeladen werden. Zur leichteren Orientierung sind die Titel der einzelnen Beiträge unter dem Schwerpunktthema der jeweiligen Ausgabe aufgelistet.

Wettbewerb: Woran erinnern Sie sich?

Damit die Leserschaft der Seniorenseite auch künftig Beiträge zu lesen bekommt, die sie wirklich ansprechen, lädt die Fachstelle Alter zum Mitwirken ein. Wir wollen wissen, was Ihnen von früheren Ausgaben geblieben ist. Machen Sie mit beim Quiz. Finden Sie das Lösungswort. Schneiden Sie den Wettbewerbstalon aus und senden Sie ihn an Barbara Gronbach, Fachstelle Alter, Gemeindeverwaltung Riehen, Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen. Sie können den Talon auch am Schalter der Gemeindeverwaltung abgeben. Oder senden Sie das Lösungswort, zusammen mit Ihrer Adresse, per E-Mail an barbara.gronbach@riehen.ch. Einsendeschluss ist Sonntag, der 25. Februar 2018. Unter allen richtigen Einsendungen werden drei attraktive Preise im Wert von je 100 Franken verlost.

Generationen am Mittagstisch



Die Seniorinnen geniessen die Gesellschaft der Kinder – und umgekehrt.

Foto: Gaby Wunderle

Haben Sie Freude am Kontakt mit Kindern? Macht es Ihnen Spass, mit Kindern zu spielen, ein gemeinsames Mittagessen einzunehmen, ein offenes Ohr für sie zu haben oder auch einmal bei den Hausaufgaben zu helfen? Im Auftrag der Gemeinde Riehen bietet der Verein Mittagstisch Riehen wochentags an vier Standorten von 12 bis 14 Uhr eine Mittagsbetreuung für Kindergarten- und Primarschulkinder mit gemeinsamen Essen an. Seit dem Sommer 2017 können Seniorinnen und Senioren am Mittagstisch teilnehmen.

Dieses Projekt unterstützt Pro Senectute beider Basel, um das gegenseitige Verständnis und die Toleranz zwischen den Generationen zu stärken. «Ich habe Freude daran, wie gerne die Kinder mit mir als älterer Person

spielen», sagt Etienne Verrey, die regelmässig zum Mittagstisch kommt, mit den Mitarbeiterinnen die Kinder empfängt und nach dem Essen für sie da ist.

«Wir suchen kinderliebende, rüstige, aufgestellte Seniorinnen und Senioren, die Geduld, Humor, Toleranz und Offenheit mitbringen und nicht vergessen haben, dass sie selber auch mal Kinder waren», wirbt Maya Pfau vom Verein Mittagstisch Riehen. Das Mittagessen für die älteren Gäste offeriert der Verein.

www.mittagstisch-riehen.ch. Mehr Informationen und Anmeldung bei Barbara Krieg, Fachleiterin Begegnung der Generationen, Pro Senectute beider Basel. Tel. 061 206 44 66, barbara.krieg@bb.pro-senectute.ch

Anleitung

Füllen Sie die Antworten waagrecht in die nummerierten Zeilen. Ein Tipp, wenn es zu knifflig wird: Zu allen Fragen im Quiz finden Sie Antworten auf den bisher erschienenen Seniorenseiten; in Klammern steht jeweils die Ausgabe, wo Sie einen Bericht zum Thema finden. Auf der Gemeinde-Webseite sind alle Seniorenseiten archiviert: www.riehen.ch/60plus > Leben in Riehen – 60plus > Seniorenseiten «60plus».

Schreiben Sie alle gesuchten Begriffe in Grossbuchstaben. Umlaute werden so geschrieben: AE, OE, UE. Aus mehreren Wörtern zusammengesetzte Begriffe werden an einem Stück geschrieben, ohne Leerschlag. Die Buchstaben in der senkrecht markierten Spalte ergeben von oben nach unten das Lösungswort.

Die Auflösung und Bekanntgabe der Gewinner folgt in der nächsten Ausgabe der Seniorenseite, am 18. Mai 2018.

Die Quiz-Fragen

1. Was zeichnet eine altersgerechte Wohnung aus? Sie ist... (September 2015)

- Wie heisst das Patenschaftsprojekt von Caritas beider Basel? (Dezember 2016)
- Welcher Basler Veranstalter organisiert in den Sommermonaten kostenlosen Sport im Freien? (Mai 2017)
- Mit welchem Dokument kann man bestimmen, wer im Fall einer Handlungsfähigkeit Stellvertreter/in ist? Mit dem... (Dezember 2016)
- Wo tauschen pflegende Angehörige ihre Erfahrungen aus? Im... (Februar 2016)
- Wie heisst das Programm, wo Senioren Wohnraum für Studierende anbieten, gegen Mithilfe? (Dezember 2016)
- Welches Sparmodell, das nicht auf Geld basiert, ermöglicht generationenübergreifende Hilfe? (Dezember 2017)
- Damit der Alltag für Bewegungseingeschränkte Menschen weniger beschwerlich ist, gibt es... (Mai 2016)
- Von wem kann man sich ein warmes Mittagessen nach Hause liefern lassen? Von einem... (September 2016)

SURIE Club: Viel erreicht, wie weiter?

Seit einem Jahr treffen sich die ehemaligen Teilnehmerinnen und Teilnehmer der iPad-Kurse von Heinz von Arx und Andreas Wieland im SURIE-Club. Jeden Montag Nachmittag werden praktische Apps vorgestellt und ausprobiert. Vorletzte Woche waren es das Scan-Programm CamScanner und Evernote, ein Speicherdienst für Notizen und Dokumente. Elf Damen und ein Herr, alle nicht mehr die Jüngsten, waren mit Eifer bei der Sache. Um 17 Uhr aber brach Heinz von Arx die angeregten Gespräche ab, um zu einer anderen wichtigen Sache überzuleiten: zu den Zukunftsperspektiven des SURIE-Clubs.

Die Digitalisierung hat die Senioren erreicht

Der Initiant der Senioren-iPad-Kurse in Riehen berichtete mit Stolz, dass sich kürzlich 30 neue Schülerinnen und Schüler für zwei Anfängerkurse angemeldet hätten. Gegen 50 Mitglieder zähle der SURIE-Club, mit weiteren sei zu rechnen. Und das führe allmählich zum Problem: Die gesamte Organisation und Leitung der Kurse und des Clubs lag bisher auf den Schultern von ihm und Andreas Wieland. Nun ist zu entscheiden, ob sich der Club «wie eine Familie» klein halten

oder als Verein SilverSurfers Riehen expandieren will. «Dann braucht es aber Vereinsstrukturen und Leute, die Verantwortung übernehmen», erklärten die beiden Leiter.

Gesucht: Freiwillige für Moderation und Instruktion

Am 22. Januar stellte Heinz von Arx den SilverSurfers eine Wachstumsstrategie vor und bat sie um ihre Meinung. Bei den Anwesenden wurde Verunsicherung und zugleich Verständnis spürbar. Viele trauten sich noch nicht zu, als Moderatoren im SURIE-Club selbst ihre frisch erworbenen App-Kenntnisse weiterzugeben. Und ein Amt im Verein zu übernehmen, war niemand bereit. Dass die beiden SilverSurfers-Initianten aber nicht alles allein leisten können, verstanden sie gut. «Sagen Sie uns, was Sie von uns erwarten!» wurden die beiden SURIE-Leiter aufgefordert. «Wir brauchen Moderatoren und Leute, die sich für die Organisation engagieren und sich für den Verein einbringen», hiess die Antwort.

Interessierte können auf der SURIE-Homepage www.silverurfersriehen.ch die Entwicklung verfolgen und an der Diskussion teilnehmen.

Pflegeleistungen zu Hause werden belohnt

Wer betreuungsbedürftige Angehörige oder Nachbarn regelmässig zu Hause pflegt, wird in den Gemeinden Riehen und Bettingen mit Pflegebeiträgen finanziell belohnt. Betreuungsbedürftige selbst können Ergänzungsleistungen oder Hilflosenentschädigung erhalten. Es ist auch möglich, dass pro Fall mehr als eine Art Unterstützungsgeld gewährt wird, allerdings muss für jede der drei Entschädigungsarten ein Antrag gestellt werden.

Auskünfte dazu erteilen bei der Riehener Gemeindeverwaltung die Fachstelle Alter und die Pflegeberatung, Telefon 061 646 82 90, sowie die Ergänzungsleistungsstelle, Telefon 061 646 82 97. Merkblätter und Hinweise gibt es auch auf der Webseite www.riehen.ch > Soziales > Beratung und Finanzierung.

Beiträge an die Pflege zu Hause

Die Gemeinde verdankt das Engagement für eine hilfsbedürftige Person im eigenen Haushalt oder in der Nachbarschaft mit einem Taschengeld. Wer jeden Tag eine Stunde oder mehr unentgeltlich für die Grundpflege aufwendet oder eine Person aus medizinischen Gründen ständig anleitet und überwacht, erhält von der Gemeinde eine kleine finanzielle Anerkennung. Die Beiträge werden alle vier Monate abgerechnet und sind unabhängig von Einkommen und Vermögen.

Höhe des Beitrags: Richtwert max. Fr. 30.– pro Tag, abhängig vom Schweregrad der Hilflosigkeit.

Beantragen: bei der Pflegeberatung, Gemeindeverwaltung Riehen, Tel. 061 646 82 90. Bei einem Hausbesuch wird festgestellt, ob die Voraussetzungen zum Bezug erfüllt sind.

Antragsberechtigt sind: Einwohnerinnen und Einwohner von Riehen und Bettingen, welche seit mindestens einem Jahr in der Gemeinde leben.

Hilflosenentschädigung

Die Hilflosenentschädigung wird an Hilfsbedürftige selber entrichtet. Wer für alltägliche Lebensverrichtungen wie Ankleiden, Körperpflege und Essen dauernd auf die Unterstützung durch Dritte angewiesen ist oder überwacht werden muss, kann eine Hilflosenentschädigung beantragen. Diese hängt nicht von Einkommen und Vermögen ab. Sie wird monatlich ausbezahlt.

Höhe des Beitrags: Fr. 235.– monatlich bei leichter Hilflosigkeit und maximal Fr. 940.– bei einer schweren Hilflosigkeit.

Beantragen: bei der Ausgleichskasse Basel-Stadt, Wettsteinplatz 1, 4001 Basel, Tel. 061 685 22 22. Merkblatt: www.ahv-iv.ch > Merkblätter & Formulare > Leistungen der AHV > Formular 3.01.

Antragsberechtigt sind: Personen, die in der Schweiz wohnen und sozialversichert sind. Voraussetzung: Sie gelten seit mindestens einem

VERANSTALTUNGEN

MITTWOCH, 28. FEBRUAR

14–16.30 Uhr im Spielzeugmuseum Riehen: **Nähstübchen.** Mit Bernadette Cafilisch, für alle Näh-Interessierten. Eigene Näharbeit mitnehmen. www.spielzeugmuseumriehen.ch

FREITAG, 2. MÄRZ UND WEITERE TERMINE

14–16 Uhr im Kultur- und Begegnungszentrum Union, 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. www.gesundheit.bs.ch

SONNTAG, 4. MÄRZ

11 Uhr, Kultkino Atelier Basel (beim Stadttheater): **Filmmatinée Ella und John – «Das Leuchten der Erinnerung».** Ein Roadmovie zwischen Trauer und Trost. Anschliessend Publikumsdiskussion mit Dr. Daniela Berger, Alzheimervereinigung beider Basel. Veranstalter: SRF Kulturclub. Tickets an der Kinokasse. www.alzbb.ch

MITTWOCH, 7. MÄRZ

10–11.30 Uhr im Quartiertreffpunkt Hirzbrunnen, Im Rheinacker 15, Bus 31: **Vortrag Palliativmedizin – Schmerzen lindern, Lebensqualität verbessern.** Mit Dr. Heike Gudat, Chefärztin Hospiz im Park. www.gesundheit.bs.ch

SONNTAG, 11. MÄRZ

14–16.30 Uhr im Spielzeugmuseum Riehen: **Spielzeuggeschichten zum 3. Schweizer Grosselettertag.** Mit Claudio Gioielli. Spiel und Spielzeug heute und früher. Grosselettern und Enkelkinder im Dialog. www.spielzeugmuseumriehen.ch

DONNERSTAG, 22. MÄRZ

19.30–20.30 Uhr in der Bibliothek Niederholz: **Sternstunde Arabisch.** Eine Veranstaltung der Volkshochschule Basel. Kosten: Fr. 10.– inkl. Apéro. Anmeldung über Tel. 061 646 81 20 oder gemeindebibliothek@riehen.ch

SAMSTAG, 24. MÄRZ

13.30–21.30 Uhr im Andreashaus: **Jassturnier mit Nachtessen,** organisiert vom Quartierverein Niederholz. Anmeldung bei Hanspeter Brügger, Tel. 061 601 33 97 oder briefli@qvn-riehen.ch

DONNERSTAG, 5. APRIL

10–11.30 Uhr in der Bibliothek Niederholz: **Bibliothekskaffee 60plus.** Neuerscheinungen, E-Books, E-Reader. www.gemeindebibliothekriehen.ch

AB FREITAG, 6. APRIL

20 Uhr im Kellertheater im Haus der Vereine: **Seniorentheater – Mit uns uff kai Fall.** Lustspiel. Vorverkauf: Infothek Riehen oder Raiffeisenbank. Eintritt Fr. 18.– www.seniorentheater-riehen-basel.ch

MITTWOCH, 18. APRIL

14.30–16 Uhr im QuBa, Bachlettenstrasse 12, Tram 1 oder 8: **Vortrag: Was tun, wenn es kribbelt oder die Beine unruhig werden?** Mit Prof. Dr. Stefan Engelter, Felix Platter-Spital. www.gesundheit.bs.ch

Jahr als hilflos und brauchen wegen Beeinträchtigung der Gesundheit für alltägliche Lebensverrichtungen dauernd die Hilfe Dritter.

Ergänzungsleistungen

Wenn die Alters- oder Invalidenrente und anderes Einkommen für den Lebensbedarf nicht ausreichen, helfen Ergänzungsleistungen (EL). Sie sind keine Fürsorge oder Sozialhilfe, sondern gehören zusammen mit der AHV und der IV zum sozialen Fundament der Schweiz. Wer EL beantragt, muss die Personalien und die Einkommens- und Vermögensverhältnisse aller in der Berechnung eingeschlossenen Personen offen legen. Unter besonderen Voraussetzungen gibt es zusätzliche Beihilfen. Ergänzungsleistungen und Beihilfen werden monatlich ausbezahlt.

Höhe des Beitrags: wird individuell berechnet.

Beantragen: bei der Gemeindeverwaltung Riehen, Abteilung Ergänzungsleistungen, Tel. 061 646 82 97. Informationen auf der kantonalen Webseite: www.asb.bs.ch > Alter & Behinderung > Ergänzungsleistungen zur AHV und IV.

Antragsberechtigt sind: Personen, die in der Schweiz wohnen und eine AHV- oder IV-Rente beziehen oder eine Hilflosenentschädigung erhalten. Personen mit Wohnsitz im Ausland haben keinen Anspruch auf Ergänzungsleistungen.

IMPRESSUM

Verantwortlich für die Texte und Bilder auf dieser Seite sind Barbara Dolanc und Barbara Gronbach, Fachstelle Alter, Riehen. Die nächste Seniorenseite in der Riehener Zeitung erscheint am 18. Mai 2018. Ihre Veranstaltungen und Aktuelles für Seniorinnen und Senioren melden Sie bitte an barbara.gronbach@riehen.ch.