Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2021)

Heft: 2: Digital unterwegs

Rubrik: Pro Senectute beider Basel

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Claude Giger

Grundkurs

Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno

Wer sich als Technik-Grosi oder Naturkunde-Nonno über naturwissenschaftliche Experimente schlaumachen will, bucht gleich den nächsten Grundkurs bei Maria Till. Sie lernen an drei Nachmittagen, wie man mit Kindern naturwissenschaftliche und technische Phänomene mit einfachen, aber faszinierenden Experimenten entdecken kann.

Daten/Zeit	Do, 15./22./29. April, 14–17.30 Uhr
Ort	Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW), Muttenz
Leitung	Maria Till
Besonderes	nur für Erwachsene, elektronische Kursunterlagen
Kosten	CHF 240.–
Anmeldung	sofort

Kurs

MOBIL SEIN UND BLEIBEN

Expertinnen und Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei vermitteln Ihnen viel Wissenswertes zum Thema «Mobilität im Alltag» und wie Sie sicher und unabhängig unterwegs sein können. Nach einem Theorieteil lernen Sie ganz praktisch, wie Sie einen Billettautomaten bedienen.

Datum/Zeit	Mi, 5. Mai, 8.30–12 Uhr
Ort	Liestal
Anmeldung	bis 21. April
Datum/Zeit	Mi, 12. Mai, 8.15–12 Uhr
Ort	Basel
Anmeldung	28. April
Leitung	Barbara Krieg Harder
Kosten	kostenlos

Beratungsstelle Laufen

Neuer Standort im Zentrum

Die Beratungsstelle Laufen von Pro Senectute beider Basel hat vom Bahnhof ins Zentrum des historischen Städtchens gezügelt. Neu befindet sie sich an der Hauptstrasse 37.

Die Baselbieter Bevölkerung wird immer älter. Deshalb hat der Kanton mit dem Altersbetreuungs- und Pflegegesetz von 2018 entschieden, in mehreren Regionen des Baselbiets zentrale Informations- und Beratungsstellen für ältere Menschen zu schaffen. Diese sollen die Ratsuchenden unterstützen, damit sie möglichst lange selbständig zu Hause wohnen können.

Nach einer arbeitsintensiven Planungs- und Aufbauphase hat die Informations-Beratungs- und Bedarfsabklärungsstelle (IBBS) der Versorgungsregion Laufental seit Anfang April im Zentrum von Laufen ihre Türen geöffnet. Sie wird im Rahmen eines Leistungsauftrags von Pro Senectute beider Basel geführt. Um die Anliegen der Ratsuchenden aus dem Laufental kümmern sich unsere beiden Mitarbeiterinnen Stefanie Herzog und Vreni Giger. Unterstützt werden die beiden von der Sozialberaterin Katja Hauser, die für das Laufental heute schon zuständig ist.

Das Ziel der neu geschaffenen Dienstleistung: Die Seniorinnen und Senioren oder ihre Angehörigen erhalten gebündelt an einem Ort einen Überblick und Auskünfte über alle Angebote, die es in den Gemeinden der Region gibt – wie etwa Spitex, Reinigungs- und Mahlzeitendienste oder Kursangebote. Auch Abklärungen gehören zum Service: Geprüft wird bei einem solchen Gespräch etwa, ob Ratsuchende Anrecht auf Ergänzungsleistungen zur AHV, auf Hilflosenentschädigung oder auf andere finanzielle Unterstützungen haben.

061 763 85 15
Beratung@ibbs-laufental.ch

Roland Zumbühl/WikiCommons

▲ Laufen: Stadthaus und Obertor

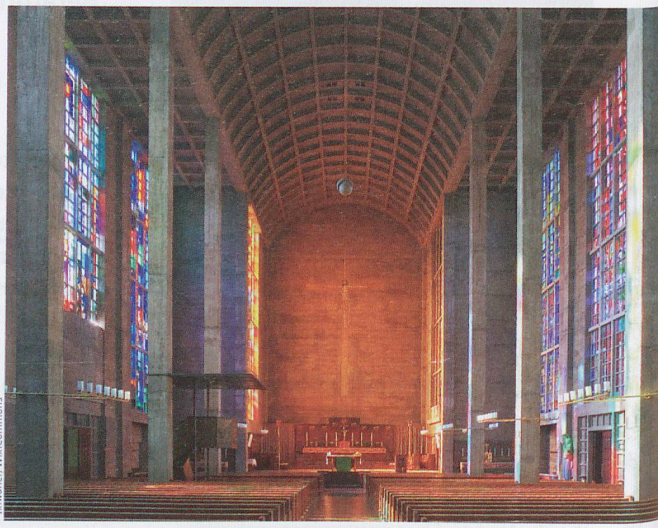
Die Social-Media-Redaktion postet regelmässig Hinweise zu Veranstaltungen und Vorträgen sowie Empfehlungen und Tipps für den Alltag.

facebook.com/prosenectute.bb

Anmeldung und Information

061 206 44 66
info@akzentforum.ch
akzentforum.ch

Matineen Führungen Vorträge


Ikiwaner/WikiCommons

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Matineen, Führungen, Vorträge
Kreativität und Lebensgestaltung

Anmeldeschluss

Bis 14 Tage vor Kursbeginn. Sind noch Plätze frei, nehmen wir gerne zusätzliche Anmeldungen nach Anmeldeschluss entgegen.

Rechnung / Teilnahmebestätigung

Bei Durchführung der Veranstaltung erhalten Sie nach Anmeldeschluss eine Rechnung. Sie ist gleichzeitig Ihre Teilnahmebestätigung.

Abmeldung

Bei einer Abmeldung nach Anmeldeschluss müssen wir die vollen Kosten verrechnen.

Unser Kulturangebot in Coronazeiten

Aufgrund der Coronapandemie haben wir die Anzahl der Teilnehmenden reduziert. Bitte erkundigen Sie sich telefonisch, welche Angebote durchgeführt werden, oder konsultieren Sie unsere Website. Das gedruckte Kursprogramm ist bedingt aktuell.

061 206 44 66, akzentforum.ch

MATINEEN

Nikolaus von Kues

Der Philosoph, Astronom, Autor und Kardinal nahm wichtige Gedanken der Moderne voraus. Er lebte lange als Sekretär am Konzil in Basel. Der «Kusaner» ist der Vordenker des Kopernikus.

Daten/Zeit	Di, 18. Mai, 10–11.15 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Markus Schneider
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 4. Mai

Novalis – die Blaue Blume und der 24. Juni

Der Roman «Heinrich von Ofterdingen» setzt am 24. Juni ein – warum?
Wie konnte das Buch die ganze Epoche der Romantik eröffnen und ihr zugleich den Namen geben?

Daten/Zeit	Di, 22. Juni, 10–11.15 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Marcus Schneider
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 8. Juni

Hedwig Storch/WikiCommons

FÜHRUNGEN

Antoniuskirche ▲

Die erste Sichtbetonkirche der Schweiz wurde oft als «Seelensilo» verunglimpft. Dabei gilt dieses Alterswerk des berühmten Schweizer Architekten Karl Moser als Schrittmacher der modernen Kirchenarchitektur.

Daten/Zeit	Mo, 19. April, 10–11.15 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Rose-Marie Schulz
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 5. April

EinDao/WikiCommons

Zwerg-Nase-Brunnen von Heinz Marco Fiorese (1913–1992), St. Johanns-Platz, Basel

Von Brunnen zu Brunnen

Die Vielzahl der aufwendig gestalteten Brunnen in Basel haben zu allen Zeiten Bewunderung hervorgerufen.

Daten/Zeit	Mi, 5. Mai, 10–11.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Peter Habicht
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 21. April

Dom Arlesheim

Wie kommt ein Weinbauerndorf zu einem Dom? 1679 wurde der Grundstein zu dieser Barockkirche mit bewegter Geschichte gelegt. In der Führung wird die Silbermann-Orgel vorgeführt. Ein Besuch der Krypta ist ebenfalls möglich.

Daten/Zeit	Mo, 10. Mai, 10–11.30 Uhr
Ort	Arlesheim
Leitung	Peter Koller
Kosten	CHF 25.–
Besonderes	gut zu Fuss
Anmeldung	bis 26. April

Ohne Frauen geht's überhaupt nicht!

Sie wurden verehrt, umgarnt, besungen und oft übersehen. Eine Zeitreise von Wibrandis Rosenblatt, der Gattin des Reformators Oekolampad, über die erste Basler Studentin Emilie Frey bis zu den Waschfrauen und den elftausend Jungfern.

Daten/Zeit	Mi, 2. Juni, 10–11.15 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Roger Rebmann («Grabmacherjoggi»)
Kosten	CHF 25.–
Besonderes	gut zu Fuss
Anmeldung	bis 19. Mai

▼

Das Känguru

Das grösste Beuteltier der Welt ist ein Langläufer, der mit bis zu 50 Kilometern pro Stunde und bis zu 9 Metern langen Sätzen springen kann.

Daten/Zeit	Mo, 21. Juni, 10–11 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Zoo Basel
Besonderes	gut zu Fuss, exkl. Eintritt
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 7. Juni

Das Rathaus

Einführung in die Baugeschichte des Basler Rathauses anhand einer Fassadenbetrachtung. Die Gerechtigkeitsbilder im Hof und in den Gängen sind Mahnfinger für Ratsmitglieder. Besichtigung von Grossrats- und Regierungsratssaal.

Daten/Zeit	Do, 17. Juni, 10–11.30 Uhr
Ort	Basel
Leitung	Oswald Inglin
Besonderes	gut zu Fuss, Turmbesteigung möglich
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 3. Juni

SNB/nbdig-18118/WikiCommons

Das Rathaus um ca. 1890

VORTRÄGE

Umgang mit der Diagnose Demenz

Wie geht man mit der Diagnose Demenz um? Ist es ein Schock, oder ist es Erleichterung, weil wahr ist, was schon lange vermutet wurde? Wie verändert sich das Leben von Betroffenen und Angehörigen? Irene Leu berichtet über ihre Arbeit als Pflegefachfrau Psychiatrie und als Beraterin (siehe S. 42).

Daten/Zeit	Mi, 16. Juni, 14.30–16 Uhr
Ort	Rheinfelderstrasse 29, Basel
Leitung	Irene Leu
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 2. Juni

Alle möchten lange leben – aber niemand will alt sein

«Sei, was Du bist. Gib, was Du hast» (Rose Ausländer). Ein Plädoyer für ein selbstbestimmtes Alter. Die angeblich vorgegebenen Verhaltensmuster des Alters können überwunden werden. Nachdenkliche, besinnliche, ermutigende und heitere Texte.

Daten/Zeit	Mi, 23. Juni, 14–15.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Josef Imbach
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 9. Juni

Die heilige Ursula und die 11 000 Jungfrauen.
Gebetbuch der Maria von Geldern. Handschrift aus dem Kloster Marienborn bei Arnheim, 1415.

Malermeister der Maria von Geldern/WikiCommons

Auskunft · Anmeldung
061 206 44 66
info@akzentforum.ch
akzentforum.ch

Digitale Medien

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Digitale Medien

Anmeldeschluss

Jeweils 14 Tage vor Kursbeginn.
Sind noch Plätze frei, nehmen wir gerne zusätzliche Anmeldungen nach Anmeldeschluss entgegen.

Rechnung / Teilnahmebestätigung

Bei Durchführung der Veranstaltung erhalten Sie nach Anmeldeschluss eine Rechnung. Sie ist zusätzlich Ihre Teilnahmebestätigung.

Abmeldung

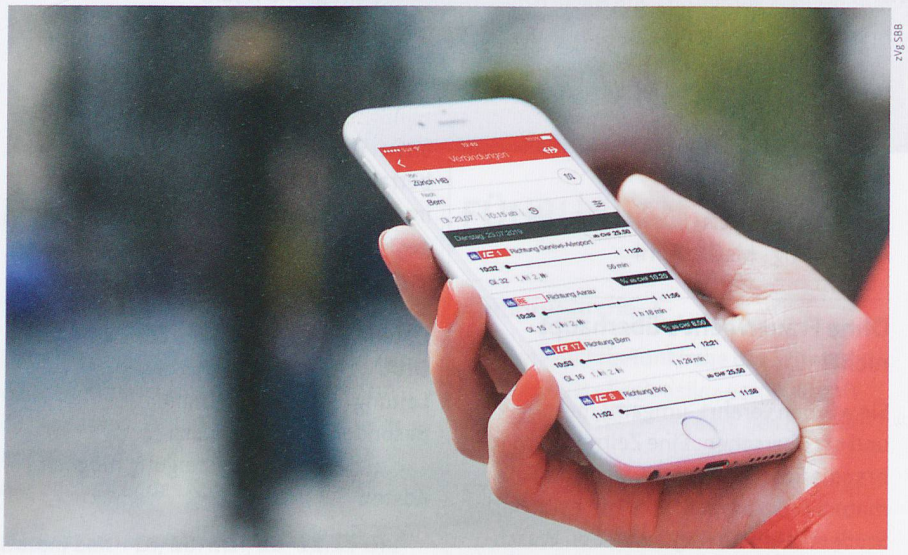
Bei einer Abmeldung nach Anmeldeschluss müssen wir die vollen Kosten verrechnen.
Während der **Schulferien** finden keine Kurse statt.

Das gesamte Angebot

TIPP

Pro Senectute beider Basel bietet im regulären Programm zahlreiche Basis- und Aufbaukurse für Computer, Tablets und Smartphones an. Die aktuellen Detailangaben finden Sie auf unserer Website.

Auskunft und Anmeldung
061 206 44 66, akzentforum.ch
info@akzentforum.ch



zVg SBB

INFOANLASS DIGITALE MEDIEN

Pro Senectute beider Basel bietet ein umfangreiches Kursangebot im Bereich Computer/Digitale Medien (Tablet, Smartphone) an.

Stellen Sie Fragen zum Programm, und lassen Sie sich beraten, welcher Kurs oder welches Angebot für Sie geeignet ist.

Datum/Zeit	Do, 15. April, 10–11 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Anmeldung	bis 1. April
Datum/Zeit	Do, 20. Mai, 14–15 Uhr
Ort	Bahnhofstr. 4, Liestal
Anmeldung	bis 6. Mai
Leitung	Barbara Krieg Harder
Kosten	kostenlos

Kurs

SBB Mobile

Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie auf dem Handy mit der App SBB Mobile den Fahrplan abrufen und sich bequem ein Billett kaufen können. Unter fachkundiger Anleitung machen Sie Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter.

Kurs 1	Fr, 21. Mai, 14–16 Uhr
Anmeldung	bis 7. Mai
Kurs 2	Fr, 18. Juni, 14–16 Uhr
Anmeldung	bis 4. Juni
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Referenten der SBB
Kosten	kostenlos

Auskunft · Anmeldung
061 206 44 66
info@akzentforum.ch
akzentforum.ch

Jetzt Privatunterricht buchen

INDIVIDUELLE KURSE

Sie wollen wissen, wie man skypt? Sie möchten mit dem Programm Zoom an einem Onlinesprachkurs teilnehmen oder im Internet Lebensmittel bestellen?

Wir zeigen Ihnen, wie das geht – auf dem Smartphone, auf dem Tablet oder am Computer. Wir bieten Ihnen Privatunterricht, der auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

In die digitale Welt eintauchen

Für alle individuellen Kurse gelten folgende Bedingungen:

Zeit	jederzeit buchbar
Dauer	1×2 Lektionen (total 120 Minuten)
Kosten	CHF 220.– (plus Wegpauschale)
Besonderes	Beide Lektionen müssen am Stück bezogen werden.

Selbstverständlich beachten unsere Mitarbeitenden die Corona-Schutzmassnahmen (Maske, Distanz, Desinfektion).

Apps kennen und nutzen

Installieren und Ausprobieren von Apps wie etwa der SBB-Mobile-App, des Telefonbuchs oder der Karten und Reiseplaner. Apps aktualisieren und löschen.

Bankschalter online

Lernen Sie, wie Sie Ihre Geldgeschäfte und Zahlungen sicher und einfach von daheim aus per Onlinebanking erledigen.

Besser fotografieren mit dem iPhone

Sie lernen Tipps und Tricks für qualitativ gute Fotos kennen. Sie bearbeiten Bilder in der App «Fotos», fügen Effekte hinzu oder ändern die Grösse der Bilder.

Bilder und Daten übertragen

Daten und Bilder von Ihrem Gerät auf ein zweites Gerät übertragen. Oder Fotos, Termine, E-Mails und Kalendereinträge synchronisieren, ein Back-up für die Datensicherung machen, die Software aktualisieren.

Cloud sicher nutzen

Vor- und Nachteile von Cloud-Diensten kennenlernen. Anmeldung bei einer Cloud, Speichern und Abrufen der eigenen Daten.

Ein Fotobuch erstellen
(mit PC oder Mac)

Software installieren, Layout aussuchen und Fotos hinzufügen – wir gehen sämtliche Schritte mit Ihnen durch bis zur Bestellung des Fotobuchs.

Einrichten Ihres Geräts
(Computer, Phone, Tablet)

Einrichten der Startseite, E-Mail-Adresse eröffnen, Verbindung mit dem Internet oder dem Drucker, Playstore/iTunes einrichten.

Im Internet sicher einkaufen

Sicherheitsaspekte beim Bezahlen mit der Kreditkarte. Die Bezahlvarianten Paypal und Twint kennenlernen.

Kaufen und Verkaufen im Internet

Verkaufsplattformen wie Ebay, Tutti, Ricardo oder Anibis kennen und nutzen.

Günstiger reisen mit mobilen Tickets

Sie lernen, mit dem Handy ein Sparticket zu lösen oder mit einem Wisch die richtige Fahrkarte auszuwählen. Sie speichern die wichtigsten Reiseverbindungen und installieren Ticket-Apps (TNW, SBB und Fairtiq). Sie hinterlegen den Swisspass und geben Ihre Daten und Zahlungsmittel an.

Roland Schmid, Basel

Das Budget für den dritten Lebensabschnitt

Mit dem Schritt aus dem Erwerbsleben verändert sich nicht nur der Alltag – auch die finanzielle Situation ordnet sich mit der Pensionierung neu: Neben dem Bezug von AHV und Pensionskassenrente beginnen viele damit, ihr angespartes Vermögen aufzubrauchen.

Alistair Berg / gettyimages.com

Peter M. wurde letzten Monat pensioniert. «Wird mein Geld reichen?», fragt er sich und ist mit dieser Frage nicht alleine. Die Altersvorsorge in der Schweiz basiert auf dem Drei-Säulen-Prinzip: AHV und IV bilden in Verbindung mit den Ergänzungsleistungen die erste Säule, die berufliche Vorsorge die 2. Säule und die dritte Säule bildet die freiwillige Selbstvorsorge. Peter M. hat durchgehend gearbeitet und so die AHV-Beiträge lückenlos einbezahlt und ein solides Pensionskassenvermögen aufgebaut. Trotzdem: Die gesamte Rente aus AHV und Pensionskasse liegt heute in der Schweiz um rund 20 Prozent tiefer als noch vor zwanzig Jahren. So hat die Pensionierung bei Peter M. zur Folge, dass nach seinem letzten Arbeitstag sein Einkommen auf 60 Prozent seines letzten Einkommens sinkt. «Das ist keine Ausnahme», sagt Adrian Simmen, Leiter Financial Planning bei der BLKB. «Diese 60 Prozent sind der Normalfall.»

Ein Pölsterchen aufgebaut

Was bedeutet das für Peter M.? Da sein Verdienst, seit er nicht mehr verdient, deutlich kleiner geworden ist, muss er nun Monat für Monat seine Ersparnisse antasten. «Das löst bei mir ein etwas mulmiges Gefühl aus. Ich habe schon früh gelernt, dass man nicht über seinen Verhältnissen leben soll», sagt er. Doch Experte Adrian Simmen kann ihn beruhigen: «Das viel gepredigte Sparen hat genau diesen Zweck: Es soll uns helfen, dass wir im Alter den Lebensstandard nicht zu stark runterschrauben müssen.» Was man sich im Erwerbsleben als Pölsterchen aufbaut, kann also im dritten Lebensabschnitt getrost angeknabbert werden. Der Unterschied zwischen dem bisherigen Lohn und den Altersbezügen kann zudem durch weitere Einnahmen wie Zinsen, Dividenden oder Erträge aus dem Handel mit Aktien oder anderen Finanzanlagen zu einem gewissen Teil wettgemacht werden.

Einnahmen und Ausgaben im Gleichgewicht

Trotzdem ist es natürlich sinnvoll, bei einem deutlich kleineren Einkommen auch auf der Seite der Ausgaben genau hinzuschauen. Da sind zum Beispiel die Wohnkosten: Gemäss Bundesamt für Statistik wird jeder siebte Franken des durchschnittlich verfügbaren Einkommens der Privathaushalte in der Schweiz für Wohnen und Energie ausgegeben. «Will ich mir mein Haus weiterhin leisten?», fragt sich Peter M. Dass er sein Eigenheim auch nach der Rente noch finanzieren kann, hat er vor ein paar Jahren bereits mit seinem Bankberater angeschaut und das Finanzierungsmodell für den Ruhestand durchgerechnet. Wie gross der Anteil seiner Wohnkosten an den monatlichen Fixkosten sein soll und ob er das Geld nicht doch lieber für ausgiebige Reisen ausgeben möchte, kann sich Peter M. nun in Ruhe überlegen. Einen finanziellen Druck hat er nicht. Zeit dafür nun jede Menge.

Digitaler Fachevent:
«Pensioniert, wie sichere ich meine Rente?»

Am Donnerstag, 29. April 2021 von 18.30 bis 19.30 Uhr veranstaltet die BLKB einen digitalen Fachevent zum Thema «Pensioniert, wie sichere ich meine Rente?». Yücel Muslu, Finanzplaner mit eidgenössischem Fachausweis, und Beat Walmer, Experte für Private Vermögens- und Finanzberatung, zeigen auf, was es für eine optimale Vorbereitung auf die Pensionierung braucht, worauf es beim Bezug aus der Pensionskasse zu achten gilt und wie man den Vermögensverzehr optimal gestaltet.

Anmeldung via blkb.ch/pensioniert

Die Basellandschaftliche Kantonalbank ist Sponsorin von Pro Senectute beider Basel.

Sponsorin BLKB
Was morgen zählt

Plädoyer für die personenzentrierte Pflege

Ein gutes Leben mit Demenz wäre möglich

Gemäss einer Schätzung von Alzheimer Schweiz leben hierzulande rund 150 000 Menschen mit der Diagnose Demenz. Das ist die eine Zahl. Noch mehr Menschen aber sind von Alzheimer & Co betroffen: Für etwas über 450 000 Angehörige und Zugehörige wie Freundinnen oder Nachbarn gehören die unheilbare Krankheit und die Sorge um die Kranken zum kräftezehrenden Alltag.

va. Fast ihr ganzes Berufsleben hat Irene Leu den Demenzkranken und ihrem Umfeld gewidmet. In diesen rund dreissig Jahren hat die Autorin des Buches «Mit Demenz gut leben – aber wie?» viele betroffene Menschen auf dem Weg in den geistigen und körperlichen Verfall begleitet und praktische Erfahrungen mit Angehörigen, Hausärzten und Pflegenden in Spitälern und Heimen gesammelt. Diese Zeit hat ihren Blick auf die Krankheit und den Umgang mit den Betroffenen geschärft.

Das Leiden der Angehörigen

Anhand der Geschichte von Patienten, die für Leu immer Geschichten von Individuen mit Fähigkeiten und Defiziten sind, zieht die Expertin ein kritisches Fazit. Sie zeigt in ihrem berührenden und packend geschriebenen Buch auf, wie die Angehörigen von Gesellschaft, Politik und Institutionen im Stich gelassen werden – ganz gleich, was die Sonntagsreden und Leitbilder in Hochglanzbroschüren erzählen. Sie macht klar, wie die funktionale Pflege die Bedürfnisse der Demenzkranken missachtet, weil sie in einem Korsett aus Servicementalität und eng getakteten Zeitplänen steckt.

Doch bei dieser Zustandsbeschreibung bleibt Irene Leu nicht stehen. Der Untertitel «Perspektiven für Betroffene und Pflegende» macht deutlich, worum es der DCM-Trainerin bei ihrem personenzentrierten Ansatz geht. Für sie ist ein gutes Leben mit Demenz möglich, wenn die Umgebung und die Beziehungen stimmen. Deshalb stellt sie in jedem Kapitel wichtige, weiterführende Fragen und bringt Beispiele aus ihrer Tätigkeit als Beraterin von Angehörigen und Coach von Pflegeheimen. Dazu gehören auch einfache Verbesserungsvorschläge, die den Kranken Lebensqualität geben. Denn für Irene Leu ist aufgrund ihrer Praxiserfahrung klar: Es sind oft kleine Schritte, die das Wohlbefinden der Betroffenen erhöhen, und kleine Veränderungen, welche die Arbeit der Pflegenden verbessern können.

Irene Leu

Die erfahrene Psychiatriekrankenschwester hat sich während ihrer Berufslaufbahn zur Erwachsenenbildnerin, DCM-Evaluatorin und Trainerin (DCM=Dementia Care Mapping) weitergebildet. Irene Leu arbeitete von 1989 bis 1999 in der Memory Clinic Basel und der Alzheimervereinigung beider Basel. Von 1999 bis 2018 war sie Geschäftsführerin der Stiftung Basler Wirrgarten, in diesem Rahmen erfolgte auch die Gründung des ATRIUM, einer Demenzstation mit Beratungsstelle, Tagesstätte, Schulungs- und soziokulturellem Angebot. Heute ist sie als Dozentin und Coach tätig.

Vortrag

UMGANG MIT DER DIAGNOSE DEMENZ

Wie geht man mit der Diagnose Demenz um? Wie verändert sich das Leben von Betroffenen und Angehörigen? Vortrag von Irene Leu im Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel.

Daten/Zeit	Mi, 16. Juni, 14.30–16 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten	CHF 25.–
Anmeldung	bis 2. Juni, 061 206 44 66 info@akzentforum.ch

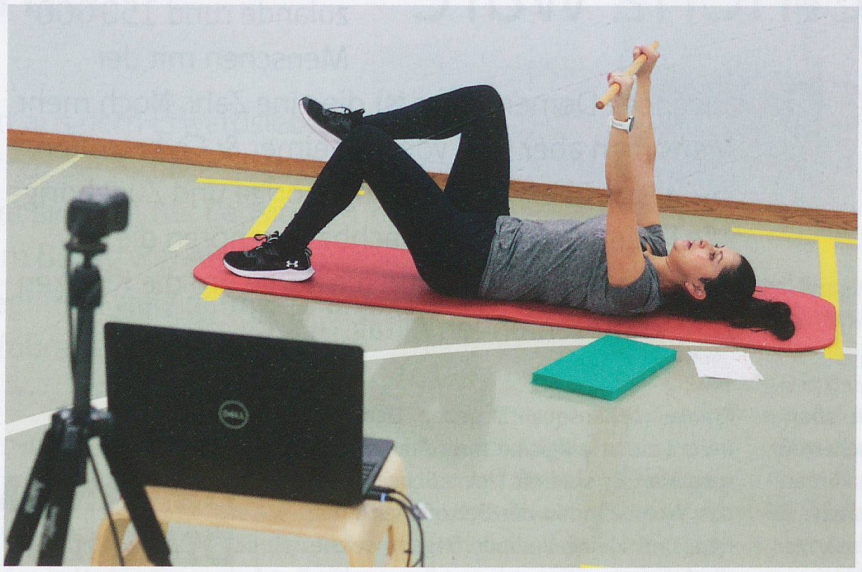
Person bleiben – auch mit Demenz

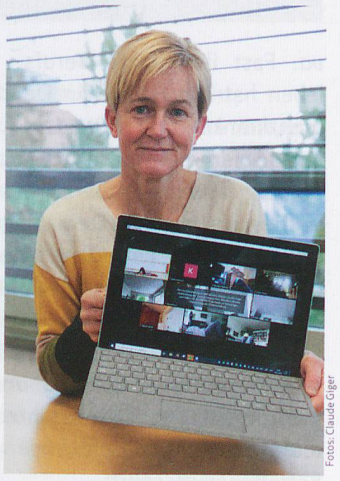
Immer mehr Menschen sind von Demenz betroffen: als Kranke, als Angehöriger, als Freundin, als Hausarzt, als Pflegerin. Der grösste Wunsch der meisten: Die Demenz zum Verschwinden bringen. Doch das ist gemäss Demenzexpertin Irene Leu nicht möglich. Für sie ist es an der Zeit, mit der Krankheit leben zu lernen.

Irene Leu
Mit Demenz gut leben – aber wie?
Perspektiven für Betroffene und Pflegende
Zytglogge Verlag, Basel 2019
ISBN 978-3-7296-5018-3

Rückentraining per Videoprogramm

«Das Angebot wurde rege genutzt»





Fotos: Claude Giger

▲ Luisa Torres zeigt die Übung mit dem Stab vor der Kamera und korrigiert die Teilnehmerinnen via Videoprogramm.

▲ Ein Blick in den Laptop von Katrin Ackermann – die Gruppe übt daheim in der Stube.

Eine Gymnastikmatte, ein Laptop: Das waren für die Physiotherapeutin Luisa Torres in diesem Coronawinter die wichtigsten Instrumente. Dank dem Programm Zoom konnte sie so weiterhin am Freitagmorgen das Rückentraining des Akzent Forums leiten.

va. Der Paukenschlag kam Ende November: Basel und später der Bund verboten erneut alle Freizeitaktivitäten in Gruppen. Davon war auch das Akzent Forum mit seinem vielfältigen Angebot an Bildungs-, Sprach- und Sportkursen betroffen. Doch das Team hatte seit der Schliessung im Frühling Zeit und Geld in die technische Ausrüstung investiert: Kameras und Computerprogramme warteten auf ihren Einsatz.

28 Online-Sportkurse

Das neue Angebot stand innert kürzester Zeit bereit: eine kostenlose digitale Unterstützung für ältere Personen, damit sie von daheim aus via den privaten Computer oder über das Tablet an den Kursen teilnehmen konnten; ein breites Angebot an Sprachkursen; und vor allem eine bunte Palette an Sportkursen. Insgesamt 28 Kurse konnten online belegt werden – vom Rücken- und Krafttraining über Yoga und Gymnastik bis hin zu Qi-Gong und Line Dance.

Das Angebot wurde rege genutzt, wie ein Besuch Anfang Januar im Gymnastikraum des Akzent Forums zeigte. Es ist, zugegeben, ein seltsamer Anblick. Ganz allein liegt Kursleiterin Luisa Torres im grossen Saal. Sie hält einen Stab in der Hand und spricht mit dem Laptop: «So ist es viel besser, Monika; einfach das Bein näher zum Gesäss ziehen – genau so!»

Persönliche Begegnungen dank Zoom

Ein Blick in den Laptop von Katrin Ackermann zeigt, wie das Training funktioniert. Zehn Seniorinnen liegen da auf dem Boden ihrer guten Stube und machen die Übung vor dem Laptop oder iPad mit. Gemäss Katrin Ackermann sind alle engagiert dabei: «Viele loggen sich übrigens schon vor dem Beginn der Stunde ins Videoprogramm ein. Da ihnen momentan die persönliche Begegnung fehlt, freuen sie sich darauf, sich zusätzlich zum Turnen auch privat austauschen zu können.»

Laut der Fachleiterin Sport von Pro Senectute beider Basel werden die positiven Erfahrungen mit den digitalen Angeboten ins neue Kursprogramm einfliessen: «Wir werden sicher zu den Präsenzkursen zurückkehren. Aber wir planen neu auch Onlineangebote. Damit bieten wir auch jenen die Möglichkeit, sich fit zu halten, die das lieber von daheim aus machen als im Kurszentrum.»

Der Blick hinter die Kulissen

Die Gesundheitssendung «Puls» des Schweizer Fernsehens war Ende Januar im Akzent Forum bei der digitalen Unterstützung und den Onlinetrainings dabei.

→ www.srf.ch/play/tv/sendung/puls?id=709898cb-2dba-45da-8e21-b1f416c39dc9

Auskunft · Anmeldung
061 206 44 66
info@akzentforum.ch
akzentforum.ch

Wandern

Tschubbi/WikiCommons

Freitag, 23. April

360°-Blick vom Cheisacherturm

3 h / → 10,75 km, ↑ 380 m, ↓ 376 m

Obersulz–Cheisacherturm–Elfingen–Bözen

Treffpunkt	11:30 h, Obersulz Hauptstrasse, Busstation
Rückreise	16:49 h/17:04 h, Bözen Mitteldorf nach Frick/Basel
Verpflegung	Picknick, bei Regen Restaurant
Leitung	Manuela Graf 079 461 85 20, m.graf-matejowitsch@bluewin.ch
Anmeldung	bis 21. April

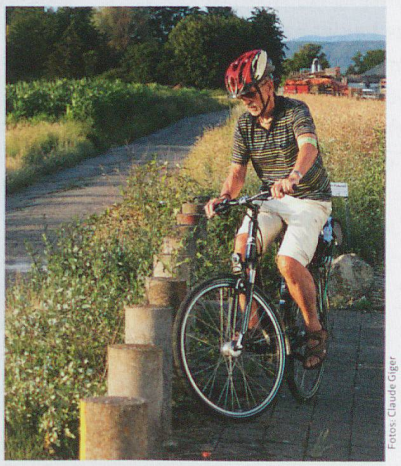
Kurs

SICHER UNTERWEGS MIT DEM E-BIKE

Seit Beginn der Pandemie sind die Verkaufszahlen der E-Bikes geradezu explodiert. Bald sind in der Schweiz die Hälfte aller Velos mit motorisierter Unterstützung unterwegs. Gerade für ältere Semester, die nicht mehr wie in jungen Jahren in die Pedale treten können, bietet das E-Bike bei Steigungen und über längere Distanzen mehr Komfort. Doch das schnelle Velo hat auch Tücken. Wie man mit diesen richtig umgeht, zeigt der kostenlose Kurs «**amuse**bike – pedalen und geniessen».

Daten	Mo, 26. April / Do, 6. Mai / Do, 27. Mai / Di, 8. Juni / Di, 15. Juni / Do, 26. Aug. / Di, 21. Sept. / Do, 30. Sept.
Zeit	jeweils 16–18.30 Uhr
Ort	Verkehrsgarten Basel-Stadt, Wasgenring 158, Basel
Kosten	kostenlos
Anmeldung	14 Tage vor Kursbeginn

→ bb.prosenectute.ch/ebike-kurse



Fotos: Claude Giger

In Kooperation mit: Kantonspolizei BS, Bikeworld, Pro Velo und «mobil sein & bleiben»

Dienstag, 4. Mai

Zum Waldlehrpfad

1¼ h / → 3 km, ↑ 33 m, ↓ 44 m

Magden–Aengi–Rheinfelden Ermitage

Treffpunkt	10:00 h, Basel SBB (Bahnhofshalle)
Rückreise	3×/Std. ab Gelterkinden
Verpflegung	Restaurant
Leitung	Nik Pfister, 079 724 33 08 n.gasser.1@gmx.ch
Anmeldung	bis 3. Mai

Montag, 14. Juni

Zur rothen Fluh

2¾ h / → 9,3 km, ↑ 208 m, ↓ 276 m

Asphof–Kai–Waldhaus–Rothenfluh

Treffpunkt	09:15 h, Basel SBB (Bahnhofshalle)
Rückreise	3×/Std. ab Gelterkinden
Verpflegung	Picknick
Leitung	Nik Pfister, 079 724 33 08, n.gasser.1@gmx.ch
Anmeldung	bis 13. Juni

Ellita/shutterstock.com

Gartenarbeiten

Die hohe Zeit der Rosen

Die gelben Winterlinge, die rosa Primeli und die Tulpen sind verblüht. Jetzt kommt auf dem Balkon und im Garten die hohe Zeit von Löwenmaul, Geranien und Rosen.

va. Die Vögel zwitschern mit dem Frühling um die Wette. Der trübe und oft regnerische Winter, der uns über Monate ins Haus gezwungen hat, ist vorbei. Jetzt steht einem der Sinn nach einem Balkon voller Sommerblumen oder nach einem Garten mit duftendem Flieder und roten Rosen.

Die mit dem grünen Daumen

Wer den Garten nicht selbst unterhalten will oder sich für den Balkon eine neue Bepflanzung wünscht, ist beim Gartenservice von Pro Senectute beider Basel an der richtigen Adresse. Die diplomierten Gärtnerinnen und Gärtner kümmern sich fachkundig um alle Pflanzen im Wohnbereich oder um die Unterhaltsarbeiten im Garten. Dazu gehört auch die Entsorgung des Grünguts oder die Lieferung von Gartenkompost.

Kontakt

061 206 44 63
garten@bb.prosenectute.ch
→ bb.prosenectute.ch/garten

Tatjana Michaljova/shutterstock.com