

60plus



Ein Wegweiser durch das Alters- Angebot

Nützliches und Interessantes für unsere Einwohnerinnen und Einwohner von Zwingen

Inhaltsverzeichnis

Beratungen	Seite 5
Sozialberatung	Seite 5
Seelsorge	Seite 8
Gesundheit und Pflege	Seite 10
Ärztinnen und Ärzte	Seite 10
Hilfsmittel	Seite 10
Pflegeheime	Seite 11
Spitexdienste	Seite 13
Pflege in der Nacht	Seite 15
Ferien- und Entlastungsbetten	Seite 15
Tagesstätten	Seite 16
Unterstützung bei Demenz-Krankheit	Seite 16
Mobilität	Seite 17
Wohnen und Service zu Hause	Seite 19
Einkaufen zu Hause	Seite 19
Mahlzeitendienst	Seite 19
Diverses	Seite 20
Alterswohnungen	Seite 20
Fachberatung altersgerechtes Wohnen	Seite 21
Aktivitäten und Begegnungen	Seite 22
Anlässe	Seite 22
Sport	Seite 23
Bildung	Seite 23
Freiwilligenarbeit und sonstige Angebote	Seite 25

Liebe Generation 60plus

Wir werden immer älter und es gibt immer mehr ältere Menschen. Gleichzeitig verändert sich sowohl qualitativ wie auch quantitativ die Nachfrage nach Dienstleistungen für ältere Menschen. Wir wollen zunehmend selber bestimmen können, in welcher Form und wo wir Dienstleistungsangebote annehmen. Dazu gehört meistens auch der Wunsch, möglichst immer oder möglichst lange in der selbst gewählten Wohnung bleiben zu können. Um dies zu realisieren, ist es unumgänglich, dass wir mit zunehmendem Alter bei Bedarf auf externe Hilfe zurückgreifen können. Oder wenn wir stark pflegebedürftig sind, ein Übertritt ins Pflegeheim möglich ist. An wen sich wenden, wenn wir zu diesen Themen Fragen haben?

Der vorliegende Wegweiser soll Ihnen helfen, das richtige Angebot für Ihr Bedürfnis zu finden. Wir hoffen sehr, dass das Alter in Zwingen ein „gelingendes Alter“ sein wird – ein Lebensabschnitt, in welchem die eigene Geschichte weiter gestaltet und gelebt werden kann.

Der Gemeinderat

Zwingen, Dezember 2015

Beratung

Es stehen Ihnen verschiedene Institutionen und Beratungsstellen zur Verfügung, an die Sie sich für viele Themen wenden können.

Sozialberatung

Pro Senectute

Beratungsstelle Laufental
Bahnhofstrasse 30
4242 Laufen



www.bb.pro-senectute.ch

Basel: 061 206 44 44

Laufen: 061 761 13 79

Die Pro Senectute ist die Informationsstelle für die Gemeinde Zwingen. Sie unterstützt und berät ältere Menschen und Angehörige bei Fragen rund ums Alter wie: lokale oder regionale Dienstleistungen und Angebote, Wohnungswechsel, Mobilität, Hilfsmittel, finanzielle Fragen, Suche nach Heim- und Ferienplatz, Anregung zu Aktivitäten, Angehörigenpflege und Entlastung, Krisensituation.

Zudem können Beratungen in den Bereichen Finanzen, Wohnen, Gesundheit, Recht/Sozialversicherungen in Anspruch genommen werden. Dabei kann es sich um Kurzberatungen bis zu intensiveren Begleitungen handeln.

Schweizerische Alzheimervereinigung

Sektion beider Basel

Burgfelderstrasse 101, Postfach, 4002 Basel

061 326 47 55

www.alzbb.ch

Demenzladen

Postfach 82, 4018 Basel

076 329 05 21

www.demenzladen.net

Der Demenzladen bietet Lösungen zur Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen und informiert das Umfeld durch Einzel- und /oder Familiengespräche und bietet im Umgang mit den Behörden Begleitungen an.

Beratungsstelle für Gehörlose und Hörbehinderte

Oberalpstrasse 117, 4054 Basel

061 272 13 13

www.gehoerlosenfachstelle.ch

Sehbehindertenhilfe Basel

Zürcherstrasse 149, 4052 Basel

061 564 04 04

www.sbh-basel.ch

Palliative.ch

St. Alban-Ring 151, 4002 Basel

www.palliative.ch

Auf der Homepage sind Angebote der stationären und ambulanten Pflege im Bereich „Palliative Care“ aufgeführt.

Rheumaliga beider Basel

Solothurnerstrasse 15, 4053 Basel

061 319 99 88

www.rheumaliga.ch/blbs

Krebsliga beider Basel

Petersplatz 12, 4051 Basel

061 319 99 88

www.klbb.ch

Lungenliga beider Basel

Mittlere Strasse 35, 4056 Basel

061 269 99 66

www.lungenliga.ch/de/lungenliga-beider-basel

Parkinson Schweiz

Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg

043 277 20 77

www.parkinson.ch

Rotes Kreuz Baselland

Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal

061 905 82 00

www.srk-baselland.ch

Tel.143 - Verein Tele-Hilfe Basel

Telefonische Beratungsgespräche rund um die Uhr, anonym,
neutral und kostenlos

www.basel143.ch

Ombudsstelle für Altersfragen und Spitex

Rümelinsplatz 14, 4001 Basel

www.ombudsstelle-alter.ch

Seelsorge

Die Mitarbeitenden der Kirchgemeinden stehen Ihnen für persönliche Gespräche zur Verfügung.

Seelsorgeverband ZwingenDittingenBlauenNenzlingen

Seelsorgeteam

Kirchweg 4

Zwingen

061 761 61 71

sekretariat@kircheamblauen.ch

Evangelisch-Reformierte Kirchgemeinde Laufental

Schutzrain 7

4242 Laufen

061 761 40 43

laufental@bl.ref.ch

Ökumenische Wegbegleitung Laufental-Dorneck-Thierstein

Röschenzerstrasse 39

4242 Laufen

061 765 92 05

wegbegleitung@pfarrei-laufen.ch

Die ökumenische Wegbegleitung Laufental-Dorneck-Thierstein bietet ein Netzwerk, in welchem Menschen sich gegenseitig unterstützen. Ausgebildete Freiwillige stehen Menschen in Krisensituationen wie schwere oder chronische Krankheit, bei Trennung oder einem Verlust, bei Einsamkeit zur Seite.



Gesundheit und Pflege

Die gesundheitlichen Aspekte werden im Alter immer wichtiger. Nachstehend finden Sie die wichtigsten Informationen über die Gesundheitsvorsorge.

Ärztinnen und Ärzte

Die Adressen der Ärztinnen und Ärzte finden Sie im Telefonbuch oder im Internet.

Hilfsmittel

Pro Senectute beider Basel, Hilfsmittel Shop+Service

Im Schild, Eichenweg 4, 4410 Liestal

061 206 44 33

hilfsmittel@bb.pro-senectute.ch

Die Pro Senectute vermietet oder verkauft geeignete Hilfsmittel zur Unterstützung und Mobilität im Alltag. Sie berät Sie dabei auch über Ihre Ansprüche gegenüber Ämtern und Krankenkassen.

Rheumaliga beider Basel

Stelle beider Basel: Solothurnerstrasse 15, 4053 Basel

061 269 99 50

www.rheumaliga.ch

Die Rheumaliga bietet Alltagshilfen an.

Lungenliga beider Basel

Mittlere Strasse 35, 4056 Basel

061 269 99 66

www.lungenliga.ch/de/lungenliga-beider-basel

Die Lungenliga bietet Therapien und Geräte an.

SAHB

Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittelberatung für Behinderte und Betagte

Dünnerstrasse 32, 4702 Oensingen

062 388 20 20

exma@sahb.ch

Die SHAB ist eine unabhängige Fach- und Beratungsstelle für ein hindernisfreies und selbständiges Leben in den Bereichen Mobilität und Wohnen. Kein Verkauf, dafür ein Ausstellungsraum, wo die Hilfsmittel besichtigt und ausprobiert werden können.

Pflegeheime

Sollten Sie ein Pflegeheim ausserhalb des Kantons Basellandschaft wählen, so klären Sie die für Sie anfallenden Kosten gut ab.

Rosengarten, Seniorenzentrum Laufental

Schützenweg 11, 4242 Laufen

061 765 91 91

www.sz-rosengarten.ch

Bietet speziell Plätze für Menschen mit Demenz an.

Zentrum Passwang

Spitalstrasse 38, 4226 Breitenbach

061 785 31 31

info@zentrumpasswang.ch

Bietet speziell Plätze für Menschen mit Demenz an.

Alterszentrum im Brüel

Pfeffingerstrasse 10, 4147 Aesch

061 756 33 44

www.az-imbruel.ch

Bietet speziell Plätze für Menschen mit Demenz an.

Alterszentrum Bodenacker

Bodenackerstrasse 10, 4226 Breitenbach

061 789 92 10

www.azb-breitenbach.ch

Curaviva Baselland

Verband Baselbieter Alters-, Pflege- und Betreuungseinrichtungen:

Fichtenhagstrasse 4, 4132 Muttenz

061 461 57 80

www.curaviva-bl.ch

Auf der Homepage finden Sie alle Alters- und Pflegeheime des Kantons Basel-Landschaft, die freie Heimplätze haben sowie weitere Informationen.

Spitexdienste

Zu den wichtigsten Dienstleistungen der Spitex gehören:

- Abklärung des Hilfe-/Pflegebedarfs, Beratung der Betroffenen über Hilfs- und Pflegemöglichkeiten
- Grundpflege
- Behandlungspflege gemäss ärztlichen Verordnungen

Hilfe beim Einkaufen, Wohnungspflege, Kochen, Unterstützung in der übrigen Haushaltsführung

Spitex Laufental

Schützenweg 25, 4242 Laufen

061 761 25 17

spitex-laufental@bluewin.ch

Rotes Kreuz Baselland

Pflege und Betreuung

Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal

061 905 82 00

www.srk-baselland.ch

Spitalexterne Onkologiepflege Baselland (SEOP)

Rheinstrasse 26, 4410 Liestal

061 732 82 14

www.seopbl.ch

Die SEOP BL hat vor allem beratende und unterstützende Funktion. Sie arbeitet eng mit Hausärzten, Onkologen, den örtlichen Spitex-Organisationen und der Krebsliga beider Basel zusammen. Die SEOP BL bietet eine telefonische Erreichbarkeit rund um die Uhr.

Im Weiteren gibt es verschiedene private Anbieter von Spitexdiensten.

Homeinsted

Senioren Dienste Basel GmbH

Güterstrasse 90, 4053 Basel

061 205 55 77

www.homeinsted.ch

Spitex Suisse acasa

Rosentalstrasse 52, Basel

061 311 28 64

www.acasaspitex.ch

Spitex acura AG

Betrieb Bezirk Thierstein

Bodenackerstrasse 1a, 4222 Breitenbach

061 322 41 74

info@ acura-spitex.ch

Pflege in der Nacht

Rotes Kreuz Baselland

Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal

061 905 82 00

www.srk-baselland.ch

Curavis

Leimenstrasse 52, 4051 Basel

061 272 21 15

www.curavis.ch

Ferien- und Entlastungsbetten

Einige Alters- und Pflegeheime stellen Entlastungsbetten für Kurzaufenthalte zur Verfügung. So unter anderem das Zentrum Passwang in Breitenbach und Alterszentrum im Brüel in Aesch. Bitte erkundigen Sie sich direkt beim entsprechenden Alterszentrum oder Pflegeheim. Das Alters- und Pflegeheim gibt Ihnen auch Auskunft zur Finanzierung eines Kurzaufenthalts.

Tagesstätte

Rotes Kreuz Baselland

Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal

061 905 82 00

www.srk-baselland.ch

Das Rote Kreuz Baselland bietet eine Tagesstätte an, wo ältere und pflegebedürftige Menschen eine regelmässige Tagesstruktur und eine Betreuung erhalten.

Unterstützung bei Demenz-Krankheit

Rotes Kreuz Baselland

Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal

061 905 82 00

www.srk-baselland.ch

Das Rote Kreuz Baselland unterstützt Angehörige, die von Demenz-Krankheit Betroffene zu Hause pflegen. Mitarbeitende übernehmen während der Abwesenheit der Angehörigen alltägliche Aufgaben in der Betreuung.

Mobilität

Der öffentliche Verkehr ist im Laufental recht gut ausgebaut und die Nachbarschaftshilfe funktioniert. Nachstehend noch Informationen zu ergänzenden Angeboten und Spezial-Fahrdiensten.

Drehscheibe Aesch-Pfeffingen

079 753 57 16

www.drehscheibe-ap.ch

Bei Zielort ausserhalb der Zone 6 oder wenn der Hilfesuchende ausserhalb Aesch-Pfeffingen wohnt, wird für die Fahrt ab und bis Wohnort des Fahrers eine Kilometerentschädigung und der Zeitaufwand berechnet.

Behindertentransport beider Basel (BTB)

Jägerstrasse 5, 4016 Basel

061 666 66 66

www.behindertentransport.ch

SBB für Rollstuhlfahrer und Gehbehinderte

Ein und Ausstiegshilfe

Call-Center Handicap

0800 007 102

www.sbb.ch/bahnhof-services/reisen-de-mit-handicap/rollstuhl-gehbehinderten.html

Koordinationsstelle Fahrten für Behinderte beider Basel KBB

Stöckackerstrasse 30, 4142 Münchenstein

061 926 98 83

www.kbb-basel.ch

Berechtigt sind Einwohnerinnen und Einwohner der Kantone BL und BS, die das öffentliche Verkehrsmittel nicht benutzen können. Der Dienst steht für Fahrten wie Besuche, kulturelle Aktivitäten, Einkäufe, Kontrollbesuche Arzt oder Zahnarzt usw. zur Verfügung. Es ist ein spezieller KBB Ausweis zu bestellen.



Wohnen und Service zu Hause

Damit Sie möglichst lange zu Hause bleiben können, finden Sie hier verschiedene Angebote und auch Adressen, die Ihnen Informationen zum altersgerechten Wohnen geben.

Einkaufen zu Hause

Diverse Grossverteiler und Detailhändler bieten Ihnen Heimlieferservice für Ihre Einkäufe an. Sie können über deren Online-Shop bequem von zu Hause aus bestellen.

COOP Hauslieferdienst: www.coopathome.ch

Migros Hauslieferdienst: www.leshop.ch

Mahlzeitendienste

Cafe Sunneschyn

Mittagessen für Senioren

Jeden 3. Mittwoch im Monat

079 485 66 24

Hüttenmoser Catering

061 914 14 00

Pro Senectute Solothurn

4227 Breitenbach

061 783 91 50

www.so.pro-senectute.ch

Diverses

Pro Senectute beider Basel

Luftgässlein 3, 4010 Basel

www.bb.pro-senectute.ch

- Reinigungsdienst: 061 206 44 77
Übernimmt Grundreinigung, „Frühlings- und Herbstputzete“, Estrich-, Keller- und Treppenreinigung, Daueraufträge (wöchentlich, monatlich), Einzelaufträge.
- Zügeldienst:
Hilfe beim Ein- und Auspacken, Demontieren, Endreinigung, Organisation der Wohnungsabnahme, Entsorgung.

Alterswohnungen

Genossenschaft Gemeindesiedlung Zwingen (GGZ)

Nur Miete, keine Betreuung

Ansprechperson: Niklaus Eugster

061 761 33 91

Fachberatung altersgerechtes Wohnen

Pro Senectute beider Basel

Hilfsmittel Shop + Service

Im Schild, Eichenweg 4, 4410 Liestal

061 206 44 33

www.bb.pro-senectute.ch

Procap Bauberatung BL

Regionalstelle Baselbiet, Dorneck-Thierstein

Ansprechperson: Franziska Borer, 4242 Laufen

061 763 15 15

f.borer@proca-nws.ch

Fachstelle hindernisfreies Bauen

Joseph Schmid, Hürlistrasse 11, 4410 Liestal

061 923 24 24

joseph.schmid@procab.ch



Aktivitäten und Begegnungen

Im Alter ist es wichtig, noch aktiv am gesellschaftlichen Geschehen teilzunehmen, sein Wissen zu erweitern, fit zu bleiben, Freiwilligenarbeit zu leisten usw. Hier finden Sie Informationen zu verschiedenen Themen und Angeboten.

Anlässe

Seniorenanlässe Pro Senectute Zwingen

Senioren-Ausflug

Senioren-Nachmittag

Chlause-Hock

Kontaktperson: Erika Anderhalden, 061 763 05 25

Seniorentreff der reformierten Kirche Laufental

Im reformierten Kirchgemeindehaus Laufen finden wiederkehrende Seniorentreffen von 13.30 bis 16.00 Uhr statt. Auf der Homepage www.ref-laufental.ch/Seniorentreff.htm finden Sie Angaben.

Besuchsdienst des Roten Kreuzes Baselland

Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal

061 905 82 00

www.rotekreuzbl.ch

Das Rote Kreuz vermittelt Ihnen eine Person, die regelmässig Zeit mit Ihnen verbringt: sei es um zu plaudern, zum Vorlesen, Spielen, um einen Spaziergang zu machen.

Sport

Seniorensport Pro Senectute

Turnen, Wandern usw.

Die Pro Senectute bietet u.a. in Zwingen „GymFit 60+ für sie und ihn“ an.

Auskunft Pro Senectute:

Luftgässlein 3 4051 Basel

Basel:061 206 44 44

www.pro-senectute.ch

Wandern

Unter www.wanderland.ch oder www.wandersite.ch finden Sie eine vielfältige Auswahl an Wanderrouten.

Bildung

Pro Senectute

Akzent Forum

Rheinfelderstrasse 29, 4058 Basel

061 206 44 66

www.akzent-forum.ch

Vielseitiges Angebot an Kursen in den Bereichen: Sprachen, EDV, Kunst und Kultur, Natur und Umwelt, Führungen.

Rotes Kreuz Baselland

Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal

www.srk-baselland.ch

Ein Schwerpunkt liegt auf Kursen und Lehrgängen für Personen, die beruflich oder zu Hause hilfsbedürftige Menschen pflegen und betreuen.

Senioren-Universität

Kornhausgasse 2, 4003 Basel

061 269 86 66

www.vhsbb.ch

Die Senioren-Universität steht allen offen, die das 58. Altersjahr erreicht haben oder pensioniert worden sind sowie ihren Partnerinnen oder Partnern. Die Veranstaltungen behandeln Themen aus verschiedenen Wissensgebieten der Fakultäten.

Volkshochschule beider Basel

Kornhausgasse 2, 4003 Basel

061 269 86 66

www.vhsbb.ch

Die Volkshochschule bietet ein vielfältiges, modernes und erschwingliches Programm für alle an.

Freiwilligenarbeit und sonstige Angebote

Benevol Baselland

Vermittlungs- und Beratungsstelle für Freiwilligenarbeit

Rathausstrasse 69, 4410 Liestal

061 921 71 91

www.benevol.ch

info@benevon-baselland.ch

Vermittelt für Einzelpersonen und Vereine Dienstleistungen, welche gratis erbracht werden. Menschen, welche sich freiwillig einsetzen möchten und Personen, welche Hilfe brauchen, werden hier zusammen gebracht.

Innovage

Mitglied werden: monika.duerrenmatt@innovage.ch

Projekte: niklaus.freuler@innovage.ch

Innovage vereint qualifizierte Menschen mit Führungs-, Verwaltungs- oder Beratungserfahrung, die pensioniert sind oder kurz davor stehen. Sie setzen in Teams ihr Wissen unentgeltlich und für gemeinnützige Anliegen ein.

Adlatus Schweiz

Bahnhofstrasse 5, 4601 Olten

0848 48 48 88

www.adlatus.ch

Adlatus ist ein schweizweites Netzwerk von erfahrenen Führungs- und Fachkräften. Rund 300 praxiserfahrene Mitglieder, die nicht mehr im aktuellen Tagesgeschäft eingebunden sind, stehen KMUs, Non-Profit-Organisationen und der Öffentlichen Hand kostengünstig und schnell zur Verfügung.

Nachbarschaftshilfe - Christen für die Region Laufental/ Thierstein

061 761 80 78

www.nachbarschafts-hilfe.ch

Mitglieder der Nachbarschaftshilfe springen in Notsituationen - wenn immer möglich - ein und beraten bei Bedarf auch, wie weitere Hilfe oder Entlastung möglich wird. Die Dienstleistungen sind kostenlos. Zum Beispiel: Einkaufen, Fenster putzen, Rasen mähen, Kochen, Staubsaugen, Gartenarbeiten, Kompostberatung, Bügeln, Bilder aufhängen, Holzhacken, Abstauben, Zimmer streichen, Hilfe beim Umzug, Pflanzengiessen, Hilfe beim Kuchenessen...

Rent a Rentner

www.rentarentner.ch

Rent a Rentner ist eine Online-Plattform, auf der man Rentnerinnen und Rentner mieten kann. Und umgekehrt. Egal für was: für Dogsitting, als Babysitter, als Gärtner und und und.

Anmerkung

Wir bemühen uns um eine sorgfältige Verarbeitung aller Informationen. Doch können wir keine Gewähr für die vollständige und richtige Wiedergabe der Adressen sowie die Qualität der Angebote der Organisationen machen. Anregungen und Ergänzungen bitten wir an die Gemeindeverwaltung Zwingen, Tel. 061 766 96 36, zu richten.