SENIORENBÜRO
Rheinfelden (Baden)

Rheinfelden
Baden



BERATUNG | INFORMATION | BEGLEITUNG

Für ein langes Leben Zuhause

*Wir **beraten** und **informieren***
unverbindlich und neutral –
gerne auch im Hausbesuch
*in **Rheinfelden (Baden)***
*und **Schwörstadt.***

Inhalt

10 Jahre Seniorenbüro – Werden und Wachsen 5

Prävention – Vorbereitung aufs Alter 8

Seniorenarbeit im Quartier – Teilhabe in der Nachbarschaft 9

Miteinander - füreinander – Sinn im Ehrenamt 11

Digitalisierung – Teilhabe von Seniorinnen und Senioren 12

Case-Management – Begleitung in herausfordernden Hilfe- und Pflegesituationen 14

Netzwerke und Kooperationen – es geht nur gemeinsam 15

Beteiligung – Mitdenken, Mitreden, Mitmachen 16

Weiterbildung – Angebote des Seniorenbüros 17

Zum Schluss – Blick in die Zukunft 18

Tipps – für ein entspanntes und positives Älterwerden 19

Seniorenbüro – Kontakt 20

IMPRESSUM

Redaktion:
Amt für Familie, Jugend und Senioren

Gestaltung
Stabsstelle Medien & Grafik, Stadt Rheinfelden (Baden)

Fotos: stock.adobe.com: Titel: David L_peopleimages,
S. 5 goodluz, S. 17 lightfieldstudios,
S. 19 Robert Kneschke; S. 18 Anne Gebert;
alle weiteren: Stadt Rheinfelden (Baden)

Juli 2025



10 Jahre Seniorenbüro – Werden und Wachsen

Das Seniorenbüro der Stadt Rheinfelden (Baden) feiert sein 10jähriges Bestehen.

In dieser Zeit ist es eine verlässliche Anlaufstelle für Seniorinnen, Senioren und ihre Angehörigen geworden. Hier finden sie kompetente Beratung, individuelle Unterstützung und stets ein offenes Ohr. In diesen zehn bewegten Jahren wurden mit drei geförderten Projekten nachhaltige Strukturen und Netzwerke in Rheinfelden (Baden) geschaffen, die kontinuierlich an die gesellschaftlichen Veränderungen angepasst wurden – mit dem Ziel, älteren Menschen ein selbstbestimmtes Leben im eigenen Zuhause zu ermöglichen.

Bereits 2009 reagierte die Stadt Rheinfelden (Baden) auf „die alternde Gesellschaft als einen der wichtigsten Megatrends unserer Zeit“ [1], indem sie eine seniorengerechte Stadtentwicklung als Handlungsfeld im Stadtentwicklungsprogramm verankerte. Der Sozialbericht 2010/11 untermauerte dies mit ganz konkreten Zahlen und wies auf den wachsenden Bedarf an externer Unterstützung hin. [2]

Vor diesem Hintergrund startete die Stadt 2013 das Projekt **„Perspektiven für ältere Menschen in Rheinfelden (Baden)“.** Ziel war es, die Altenhilfeplanung weiterzuentwickeln und die Rolle der Stadt als aktive Gestalterin in der Seniorenarbeit zu stärken. [3]

Aus diesem Engagement entstand die Idee für das innovative Modellprojekt **PräSenZ-Prävention für Senioren Zuhause.** Mit präventiven Hausbesuchen sollten Seniorinnen und Senioren ab 75 Jahren gezielt unterstützt werden, um ihre Selbstständigkeit zu erhalten und ihre Lebensqualität zu verbessern. Zudem sollte ein tragfähiges Netzwerk aus institutioneller und ehrenamtlicher Unterstützung aufgebaut werden. Dank Fördermitteln und mit ergänzender Eigenbeteiligung der Stadt sowie in Kooperation mit der kirchlichen Sozialstation Rheinfelden (Baden) konnten 2015 für das Vorhaben zwei Teilzeitstellen geschaffen werden – das Seniorenbüro war geboren!

1 *Stadtentwicklungsprogramm „Kursbuch Rheinfelden 2022“, 2009, Seite 114*
2 *Soziales Rheinfelden – Befunde und Analysen aus Daten, 2010/11, Seite 40*
3 *Demographie- und Sozialbericht, Teil 1 Schwerpunkt ältere Menschen und Pflege, 2017, Seite 6*



Elke Keser und Renata Goman, Mitarbeiterinnen der ersten Stunde im Seniorenbüro.

Mit dem Folgeprojekt **PiQ - Präsenz im Quartier** wurden die präventiven Hausbesuche dauerhaft etabliert und als wichtiges Instrument der Quartiersentwicklung weiterentwickelt.

Doch die Herausforderungen nehmen zu: Immer häufiger erfordern vielschichtige Situationen mehr als ein einmaliges Beratungsgespräch. Oft ist eine intensivere Begleitung notwendig – ein sogenanntes **Case-Management**, das Betroffene gezielt unterstützt und über einen längeren Zeitraum begleitet. Um dieses Angebot auszubauen, haben sich **Schwörstadt und Rheinfelden (Baden) 2022 erfolgreich beim Förderprogramm „Quartiersimpulse" der Allianz für Beteiligung e.V. beworben** und heute kann das Seniorenbüro auch diese Leistung anbieten.

Das Seniorenbüro hat sich als feste Instanz in Rheinfelden (Baden) etabliert mit diesen vier zentralen Schwerpunkten:

Prävention – Unterstützung durch präventive Hausbesuche

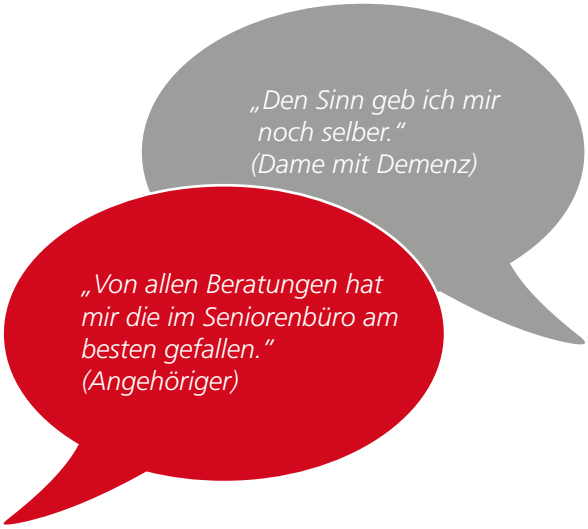
Case-Management – individuelle Begleitung in herausfordernden Lebenssituationen

Netzwerkarbeit – enge Zusammenarbeit mit verschiedenen Akteuren

Fortbildungsangebote – Qualifizierung und Information für Fachkräfte und Engagierte

Das Seniorenbüro der Stadt Rheinfelden (Baden) steht für zehn Jahre Engagement, Innovation und gelebte Daseinsvorsorge – und wird diesen Weg auch in Zukunft weitergehen.

„Das Seniorenbüro ist Gold wert!"
(Tochter)



Hauptziele

des Projekts „Case-Management für ein langes Leben Zuhause"

- Selbstständigkeit der Seniorinnen und Senioren fördern
- Stationäre Aufenthalte längst möglich vermeiden
- Angehörige unterstützen und entlasten
- Ältere Menschen mit Migrationshintergrund erreichen
- Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen bestmöglich unterstützen
- Sensibilisierung für das Älterwerden
- Mehr Miteinander im Quartier

2014 – 2017
Förderprojekt „PräSenZ"

2015
Start des Seniorenbüros

2017
Demographie- und Sozialbericht, Schwerpunkt ältere Menschen und Pflege

2017 – 2019
Förderprojekt „PiQ"

2020 – 2022
„Rheinfelden hält zusammen" – das Seniorenbüro unterstützt ältere Einwohnerinnen und Einwohner während der Coronapandemie durch die Mitarbeit beim Hilfstelefon, bei den vielfältigen Hilfsangeboten in der Stadt und beim Impfen und Testen.

2023 – 2025
Förderprojekt „Case-Management für eine langes Leben Zuhause"

2025
10 Jahre Seniorenbüro

Prävention – Vorbereitung aufs Alter

Sich mit dem eigenen Älterwerden aktiv auseinandersetzen kann verglichen werden mit den Vorbereitungen, die vor einer Reise getroffen werden. Wer gut vorbereitet ist, den trifft auch Unvorhergesehenes weniger überraschend.

In Rheinfelden (Baden) erhalten Einwohnerinnen und Einwohner zum 75. Geburtstag ein Glückwunschschreiben der Stadtverwaltung mit dem Angebot einer kostenfreien Beratung, auf Wunsch auch im eigenen Zuhause.

Inhalte des Gesprächs sind die persönliche Versorgung, Fragen zur Gesundheit, zur Wohnsituation, zu Finanzen und zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben.

Dieses Angebot gibt es seit kurzem auch in Schwörstadt, dort erhalten Seniorinnen und Senioren das Schreiben zum 80. Geburtstag.

Viele Jubilarinnen und Jubilare freuen sich darüber, diese Wertschätzung von der Gemeinde zu erfahren.

ZAHLEN 2024

Geburtstagsbriefe in Rheinfelden (Baden)	319
Geburtstagsbriefe in Schwörstadt	71

„Von alleine hätte mir der Antrieb gefehlt mich zu informieren." (Senior)

„Ich kann mir rechtzeitig Gedanken machen, um noch Dinge in die Wege zu leiten." (Seniorin)

„Das ist eine sehr gute Idee, dass Senioren angeschrieben und informiert werden." (Seniorin)



Elke Keser auf dem Weg zu einem Hausbesuch.



Quartierscafé Stadtteiltreff Pfiffikus 60+

Seniorenarbeit im Quartier – Teilhabe in der Nachbarschaft

Im fortgeschrittenen Alter werden Aktivitäten beschwerlicher, die Mobilität ist eingeschränkt. Längere Wege werden zu großen Hürden für die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Bei einem Treffen im Quartier direkt um die Ecke stellt sich die Frage nicht, wer mich fährt oder wie ich dahin komme. Soziale Teilhabe wird unkompliziert und im Miteinander lebendig! So manches Problem findet hier offene, verständnisvolle Ohren und kann behoben werden. Kontakte gehen über die Treffen hinaus und münden im Bedarfsfall in unkomplizierter Nachbarschaftshilfe.

Im Stadtteiltreff „Pfiffikus“ in Oberrheinfelden beispielsweise treffen sich Seniorinnen und Senioren einmal monatlich im Quartierscafé zu Kaffee und Kuchen, Austausch und Spiel. Hier werden Sorgen besprochen, Tipps weitergegeben und das Lachen hat einen festen Platz.

ZAHLEN 2024

Seniorencafé im Pfiffikus:
10 Termine mit insgesamt 80 Besucherinnen und Besuchern
Bürgertreffpunkt Gambrinus:
5.591 Besucherinnen und Besucher

Quartiertreffs (Auswahl)

Quartierscafé
Stadtteiltreff Pfiffikus 60+
Einmal monatlich, meist am 1. Dienstag des Monats 15.00 – 17.00 Uhr
Schwedenstr. 3, Rheinfelden (Baden)

Informationen über das Seniorenbüro

Treffpunkt Rathaus Café
Mo, Di und Do 14.00 - 17.30 Uhr
Friedrichstr. 6, Rheinfelden (Baden)

weitere Angebote im Bürgertreffpunkt Gambrinus: https://www.rheinfelden.de/Buergertreffpunkt-Gambrinus

Stadtteilverein Warmbach
Verschiedene Angebote wie Seniorenyoga oder Vorträge zu relevanten Themen wie Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, Unterstützungsangebote im Alter, Sturzprophylaxe, Sicherheit

Alte Schule Warmbach, Warmbacher Straße 54, Rheinfelden (Baden)

weitere Infos:
https://www.rheinfelden-warmbach.de

Seniorentreff Nollingen
Angeregt durch den Besuch der Beteiligungsveranstaltung im September 2023 initiierte der Statteilbeirat Nollingen zusammen mit der Schmiedezunft Nollingen ein erstes Treffen. Die Resonanz war mit knapp 40 Teilnehmenden überwältigend. Ein passender Raum und Rahmen wird zurzeit gesucht, um das Angebot fortzusetzen.

„Ich schätze den Erfahrungsaustausch, wir haben immer spannende Themen und bei uns kommt jeder zu Wort!“

„Ich konnte hier schon Mitstreiter gewinnen für andere Projekte.“

„Mein Mann verstarb letztes Jahr. Die seelisch-moralische Unterstützung im Quartierscafé war mir sehr wichtig und tröstlich.“



Die Engagierten des Besuchsdienstes miteinander – füreinander treffen sich regelmäßig mit dem Seniorenbüro zum Austausch.

Miteinander - füreinander – Sinn im Ehrenamt

Ältere Menschen sind oft von Vereinsamung betroffen: Die Partnerin oder der Partner ist verstorben, der Freundeskreis wird kleiner, die eigene Mobilität nimmt ab, die Kinder wohnen weiter weg. Hinzu kommen vielleicht noch pflegebedürftige Familienangehörige, die Kontakte und Geselligkeit erschweren. Da ist ein offenes Ohr, ein aufmunterndes Gespräch, eine gemeinsame Tasse Kaffee, ein Spaziergang oder das Übernehmen kleiner Botengänge eine wertvolle Unterstützung.

Der Besuchsdienst miteinander - füreinander übernimmt diese kleinen nachbarschaftlichen Aufgaben. So wird der Alltag der oft einsamen Menschen abwechslungsreicher und bunter. Die Engagierten werden vom Seniorenbüro begleitet, tauschen sich regelmäßig aus und erhalten Fortbildungen. Sie erleben ihr Engagement als Bereicherung auch für das eigene Leben.

Möchten Sie eine sinnvolle, erfüllende ehrenamtliche Tätigkeit übernehmen? Wir freuen uns über Interessierte. Bitte wenden Sie sich an das Seniorenbüro.

„Das Gefühl, einen wertvollen Beitrag zum Zusammenleben zu leisten, gibt mir viel! Ich fühle mich bereichert und beschenkt, es ist ein Geben und Nehmen."
Margit Gass, ehrenamtlich Engagierte

Digitalisierung - Teilhabe von Seniorinnen und Senioren

Digitalisierung ist in jedem Lebensbereich ein Thema, an dem wir kaum noch vorbei kommen. Bei der rasant voranschreitenden Entwicklung ist hier besonders im Älterwerden Unterstützung gefragt und notwendig – auch um die Teilhabe von Seniorinnen und Senioren sicherzustellen.

E-Treff im Bürgertreffpunkt Gambrinus

Bereits seit über 15 Jahren gibt es im Bürgertreffpunkt Gambrinus den E-Treff, eine rein ehrenamtlich verlässliche, niedrigschwellige Anlaufstelle für Ratsuchende. Die Hilfestellung erfolgt am eigenen Smartphone, Tablet und Laptop.

Standort Digital-Kompass in Schwörstadt

Unter dem Motto „Im Alter solange wie möglich Zuhause leben, wie kann uns die digitale Welt unterstützen?“ findet monatlich ein Treffen für Seniorinnen und Senioren in Schwörstadt statt. Neben Informationen, Anregungen und Tipps zu einem digitalen Thema steht auch der persönliche Austausch, das Treffen von Gleichgesinnten im Mittelpunkt. Es werden einfache, digitale Lösungen zur Kontaktpflege, zum Training von körperlicher und geistiger Fitness und zur Unterstützung der Selbständigkeit vorgestellt. Im ersten Jahr besuchten über 100 Seniorinnen und Senioren die Veranstaltungen.

Standort Digital-Kompass in Rheinfelden im Aufbau

Inspiriert von den Angeboten in der Kooperationsgemeinde Schwörstadt entsteht derzeit in Rheinfelden in Abstimmung mit dem E-Treff ein Standort Digital-Kompass Rheinfelden. Informationen über das Seniorenbüro.



Herr Breuer berät zu digitalen Anwendungen für Seniorinnen und Senioren.



E-Treff am Donnerstagnachmittag im Bürgertreffpunkt Gambrinus

Digitale Unterstützung

E-Treff
Donnerstags 14.00 – 17.00 Uhr
Bürgertreffpunkt Gambrinus,
Friedrichstr. 6 EG, Rheinfelden (Baden)
Infos und Kontakt:
e-treff@freenet.de
www.rheinfelden.de/Bürgertreffpunkt-Gambrinus

Digital-Kompass Standort Rheinfelden
Derzeit im Aufbau
Kontakt: Seniorenbüro Rheinfelden

Digital-Kompass Standort Schwörstadt
Monatliche Treffen im Rathaus Schwörstadt
Infos und Kontakt:
senioren@schwoerstadt.de
https://www.digital-kompass.de/standorte/standort-schwoerstadt

Volkshochschule Rheinfelden (Baden) e. V.
Bedienung des Smartphones, Computergrundlagen, Internet souverän und sicher nutzen etc.
Hardtstr. 6, Rheinfelden (Baden)
Infos: www.vhs-rheinfelden.de



Organisationsübergreifende Beratung: Seniorenbüro mit Stefanie Rufle (Caritas Sozialdienst) (links) und Sophie Koger (AGJ-Wohnungslosenhilfe) (rechts).

„Rheinfelden (Baden) ist sehr engagiert, Vorreiter im Case-management, hat eine Strahlkraft über die eigene Stadt und den Landkreis hinaus."
Dr. Anne Göhner, Altenhilfeplanung Landkreis Lörrach

Case-Management Begleitung in herausfordernden Situationen

Während manche Beratungen durch das Seniorenbüro einmalig sind und die folgenden Schritte selbständig oder durch Angehörige erfolgen, ist zunehmend längerfristige Unterstützung gefragt. Wenn ältere Menschen und/oder deren Angehörige Unterstützung bei der Organisation der vielfältigen erforderlichen Maßnahmen benötigen, übernimmt das Seniorenbüro die Vermittlung. Hier laufen alle Fäden zusammen – ein Prozess, den wir als Case-Management bezeichnen, eine umfassende und individuelle Begleitung im Einzelfall.

ZAHLEN

Casemanagement:
15 Fälle (2023)
23 Fälle (2024)
jeweils bis 15.10.

Ziel des Case-Managements des Seniorenbüros Rheinfelden (Baden) ist eine bedarfsentsprechende Einzelfallberatung für nötige Unterstützung, Begleitung, Förderung und Versorgung von älteren Menschen zum Verbleib in ihrem Zuhause unter Nutzung des regionalen Versorgungsgefüges.

Beratungsleitend ist die Sorge für das Wohl des Beratenen und ggf. der Angehörigen. Dabei können unterschiedliche Professionen und Organisationen sektorenübergreifend beteiligt sein.

Netzwerke und Kooperationen – es geht nur gemeinsam

Ehrenamtliche und professionelle Netzwerke unterstützen bei dem Ziel, eine gute häusliche Versorgung von Seniorinnen und Senioren zu verwirklichen und Lebensqualität zu erhalten oder zu fördern. Ehrenamtlich tätige Partnerinnen und Partner im Netzwerk sind beispielsweise der Stadtseniorenrat, Seniorencafés, Besuchsdienste, Einkaufshilfen oder der DigitalKompass. Mitarbeitende von Organisationen wie Pflegedienste, Seniorenheime, Beratungsstellen, Hausärzte und die Altenhilfeplanung des Landkreises tauschen sich im Netzwerk der Experten zu aktuellen Entwicklungen aus, diskutieren Probleme wie Versorgungslücken und arbeiten Hand in Hand zum Wohle der Seniorinnen und Senioren und ihren Angehörigen.

„Sie sind aktiv und umsetzungsstark, reden nicht nur, sondern machen… sind gut vernetzt und gehen proaktiv auf andere zu, pflegen den Austausch, vermitteln Kontakte, sind gut informiert, wissen, was gerade passiert."

Dr. Anne Göhner,
Altenhilfeplanung Landkreis Lörrach

„Ich als Beraterin kann mich auch ans Seniorenbüro wenden, was mir eine hohe Sicherheit gibt und meinen Arbeitsalltag erleichtert."
Stefanie Rufle, Mitarbeiterin Caritas Sozialdienst

„Netzwerke müssen gepflegt werden, wenn sie lebendig bleiben sollen... Lebendig werden Netzwerke durch engagierte, mit Herz und Verstand denkende Kolleginnen und Kollegen."
Seniorenbüro

Wichtige Ansprechpartner:innen

für Seniorinnen und Senioren im Sozialen Kompetenzzentrum, Friedrichstr. 6, Rheinfelden (Baden)

Beratungsangebot für Jung und Alt der Bürgerstiftung Rheinfelden
Di 09.30 – 11.00 Uhr

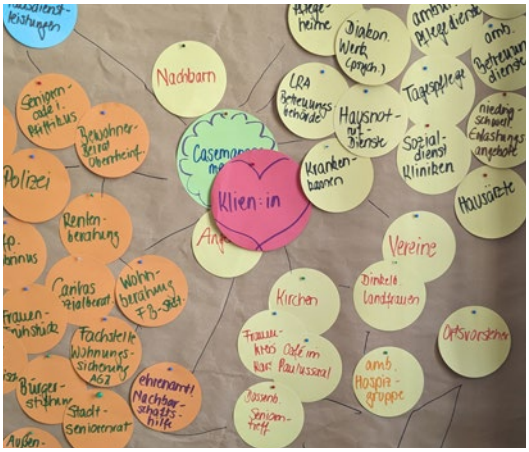
Stadtseniorenrat
2. und 4. Di im Monat,
16.00 – 18.00 Uhr

Pflegestützpunkt
Do 09.00 – 13.00 Uhr,
Termine nach Vereinbarung

Caritas Sozialdienst | Allgemeine Sozialberatung
Di und Do, Termine nach Vereinbarung

Rentenanträge und Kontenklärung
Offene Sprechstunde donnerstags 14.00 – 17.00 Uhr, Termine nach Vereinbarung

Weitere Infos:
Angebote & Kontakte -
Soziales Kompetenzzentrum:
https://www.rheinfelden.de/publikationen



Netzwerk des Seniorenbüros



Im September 2023 fanden in Rheinfelden (Baden) und Schwörstadt zwei Beteiligungswerkstätten statt.

„Endlich hat mal jemand Zeit für meine Anliegen!" (Seniorin)

Beteiligung – Mitdenken, Mitreden, Mitmachen

Gutes Älterwerden schaffen wir nur gemeinsam! Zwei Beteiligungswerkstätten „Älter wird jeder – aber wie und wo?" gaben den Bürgerinnen und Bürgern von Rheinfelden (Baden) und Schwörstadt die Gelegenheit, ihre Vorstellungen und Wünsche zu formulieren Mit rund 75 Teilnehmenden insgesamt waren die beiden Nachmittage gut besucht. Zu den drei Themen „Lebendige Nachbarschaft", „Soziale Treffpunkte" und „Erfahrungsschatz und Lebensweisheiten" sind viele gute Ideen und Anregungen zusammengekommen, die im Laufe der nächsten Monate umgesetzt wurden:

Eine lebendige Nachbarschaft kann durch die Bewohnerinnen und Bewohner selbst erreicht werden. Rund um den Tag der Nachbarn und auf der Sommertour mit dem Lastenrad Rhesi wurden Impulse und Anregungen gegeben, wie eine gute Nachbarschaft gelingen kann.

Für gutes Älterwerden ist es wichtig, dass Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit haben, soziale Treffpunkte in den Quartieren zu besuchen. Die Erwartungen an das Angebot sind sehr breit gefächert, im Mittelpunkt steht Begegnung, Austausch und Information. Zu den bestehenden Treffpunkten wie Gambrinus oder Pfiffikus sind neue Angebote in Nollingen und Warmbach hinzugekommen.

Die Weitergabe von Lebensweisheiten und Erfahrungen ist für Seniorinnen und Senioren wichtig: sie werden sinnstiftend erlebt, geben Zufriedenheit und leisten einen Beitrag für die gesellschaftliche Entwicklung. Außerdem ist sie für die „Empfänger" wie z. B. jüngere Menschen wichtig, um möglichst viel vorhandenes Wissen zu bewahren. Durch das gemeinsame Tun ergeben sich neue Kontakte und Verbindungen, die eine gegenseitige Unterstützung ermöglichen.

Veranstaltungen des Seniorenbüros
(Auswahl)

Letzte Hilfe-Kurs in Kooperation mit dem Hospiz am Buck GmbH:
In diesem halbtägigen Kurs erfahren Interessierte, wie der Sterbeprozess abläuft und was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Demenzschulung für Angehörige und Interessierte in Kooperation mit der Volkshochschule Rheinfelden e. V. und dem Caritasverband für den Landkreis Lörrach e. V.:
In der zehnteiligen Schulungsreihe werden u. a. die Themen Verlauf einer Demenzerkrankung, Leistungsangebot der Pflegeversicherung und Sichtweise der Angehörigen thematisiert.

Vorträge im Rahmen der Demenzwochen des Netzwerks Demenz im Landkreis Lörrach.

Präventionsvorträge in Kooperation mit der Polizei und anderen zu wechselnden Themen wie Verkehrssicherheit, Fahrsicherheit oder Gefährdung durch Betrug an der Haustür oder am Telefon.

Weiterbildung – Angebote des Seniorenbüros

Neben den Einzelberatungen, dem Casemanagement und der Kooperations- und Netzwerkarbeit organisiert das Seniorenbüro meist kostenfreie Weiterbildungen rund ums Thema Älterwerden, oft in Kooperation mit der VHS oder anderen Netzwerkpartnerinnen und -partnern.

„Ist ja kein leichtes Thema, aber es lohnt sich, sich dem zu stellen!"
Teilnehmende des Letzte Hilfe-Kurses

„Der Letzte Hilfe-Kurs war für mich und meine Schwester sehr kostbar! Wir gehen gestärkt und ermutigt nach Hause...!"
Teilnehmende des Letzte Hilfe-Kurses



Zum Schluss – Blick in die Zukunft

Das Seniorenbüro wurde seit Beginn wissenschaftlich begleitet und tatkräftig unterstützt durch Anne Gebert vom Deutschen Institut für angewandte Pflegforschung e. V. (dip) in Köln. Ihr Gastbeitrag setzt die Arbeit des Seniorenbüros in einen weiteren Kontext und blickt in die Zukunft.

„Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf."

Doch nicht nur in der Kindererziehung sind starke Gemeinschaften unverzichtbar – auch für Pflege, soziale Teilhabe und ein würdevolles Altern. Besonders vulnerable, ältere Menschen profitieren von einem vernetzten Miteinander.

Heute ist es wichtiger denn je, Angebote der Daseinsvorsorge mit zivilgesellschaftlichen Strukturen, professionellen Dienstleistern und Familien zu verknüpfen.

Die Stadt Rheinfelden (Baden) hat in den vergangenen zehn Jahren mit dem Aufbau, der Verstetigung und kontinuierlichen Weiterentwicklung des Seniorenbüros eine wichtige Keimzelle für diese Entwicklungen geschaffen.

Diesen Weg gilt es konsequent fortzusetzen, um den Herausforderungen der Zukunft – dem Fachkräftemangel, einer alternden Gesellschaft und veränderten Familienstrukturen – wirkungsvoll zu begegnen. Der Ausbau von Angeboten, eine noch engere Zusammenarbeit über verschiedene Akteure hinweg und der Ausbau der Einbindung der Zivilgesellschaft sind dabei zentrale Bausteine.

Nur gemeinsam lässt sich ein Umfeld gestalten, in dem ältere Menschen ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben führen können – und in dem zugleich der soziale Zusammenhalt aller Generationen gestärkt wird.

Anne Gebert, dip



Tipps – für ein entspanntes und positives Älterwerden

Tipp 1

Glücklich sein

Legen Sie sich eine positive Einstellung zum Alter zu, unsere innere Erwartungshaltung beeinflusst unser körperliches Sein.

Tipp 2

Neues lernen

Flexibel bleiben! Etwas Neues ausprobieren, neue Interessen suchen, neue Kontakte knüpfen, offensein gegenüber (technischen bzw. digitalen) Entwicklungen. Offensein für Unbekanntes, keine Angst vor Fehlern!

Tipp 3

Bewegen

Sich mit Spaß bewegen! Herz, Kreislauf, Atmung bringen den Stoffwechsel in Schwung.

Tipp 4

Freundschaften pflegen und soziale Kontakte

Wir Menschen sind soziale Wesen, haben ein starkes Bedürfnis nach Gemeinschaft, Sich-Austauschen, Wärme und Nähe von Anderen. Kontakte zu Menschen zu pflegen, mit denen ich mich wohlfühle, hat positive Auswirkungen auf den Körper.

Tipp 5

Gesund leben

Dazu gehört eine gesunde Ernährung, das Vermeiden von Nikotin und der maßvolle Genuss von Alkohol.

Tipp 6

Freude

Viel und häufig lachen! Lachfalten sind schön! Lachen bringt Seele und Körper zum Strahlen.

Tipp 7

Ehrenamtliches Engagement

Sich engagieren wirkt lebensverlängernd, ist stärkend für das Selbstwertgefühl, mindert Einsamkeit und Depressionen im Alter. Damit tut man nicht nur Anderen etwas Gutes, sondern auch sich selbst.

Tipp 8

Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

Einfluss nehmen auf möglichst viele Bereiche des eigenen Lebens: für sich selbst sorgen, sich um ein Tier kümmern, sich um die eigenen Finanzen kümmern. Und wenn es dann nötig wird, auch selbst entscheiden, welche Hilfe gebraucht wird.



v. l. Monika Bringe, Ulrike Hoffmann und Elke Keser vom Seniorenbüro

Seniorenbüro – Kontakt

Im Alter solange wie möglich Zuhause leben zu können, das ist der Wunsch vieler älter werdender Seniorinnen und Senioren.

Deshalb bieten wir:

- Beratung zu allen Fragen des Älterwerdens
- Hilfe bei der Suche nach Dienstleistern und ehrenamtlichen Angeboten, die im Alltag unterstützen
- Beratung zu Finanzierungsmöglichkeiten
- Hilfe zur Sicherung der individuellen Lebensqualität
- Beratung und Begleitung auch in komplexen Situationen

Kontakt zum Seniorenbüro

Monika Bringe	Tel. 07623 | 95 338	m.bringe@rheinfelden-baden.de
Elke Keser	Tel. 07623 | 95 337	e.keser@rheinfelden-baden.de
Ulrike Hoffmann	Tel. 07623 | 95 337	u.hoffmann@rheinfelden-baden.de

Soziales Kompetenzzentrum

Amt für Familie, Jugend und Senioren
Friedrichstr. 6 | 79618 Rheinfelden (Baden)
Zimmer 103

www.rheinfelden.de/senioren

www.crossiety.app | Gruppe Seniorenbüro

Wir sind Rheinfelden.

Stadtverwaltung
Kirchplatz 2 | Friedrichstr. 6
79618 Rheinfelden (Baden)