Alternative Wohnformen im Alter

Ist das Zuhause nicht altersgerecht gestaltet, kann das selbstständige Wohnen zu einer täglichen Belastung werden. In hohem Alter stellt eine eingeschränkte Mobilität für viele Menschen eine Herausforderung dar.

Das Mehrgenerationenhaus – eine Wohnform, die zunehmend beliebter wird. Bild: iStock

Für viele Menschen ist es ein grosser Wunsch, im eigenen Heim alt zu werden. Da mit zunehmendem Alter häufig körperliche Einschränkungen einhergehen, sind oft Umbaumassnahmen notwendig, um das Haus oder die Wohnung seniorengerecht zu gestalten. Dazu zählen zum Beispiel barrierearme Zugänge, der Einbau eines Treppenlifts oder das Verbreitern von Türen.

Bei grösseren Einschränkungen und Erkrankungen – körperlich oder psychisch – ist ausserdem eine Pflege zu Hause notwendig. Diese kann beispielsweise durch pflegende Angehörige oder durch einen professionellen Pflegedienst erfolgen. Für immer mehr Seniorinnen und Senioren ist auch der Einzug einer 24-Stunden-Pflegekraft die beste Lösung.

Seniorinnen und Senioren, die auf der Suche nach einer kurzfristigen Entlastung sind, können sich das Mittagessen nach Hause liefern lassen. Die Spitex liefert an 365 Tagen im Jahr Essen auf Rädern und bringt feine Mittagsgerichte direkt nach Hause. Oder man legt sich einen Vorrat an tiefkühlfrischen Mahlzeiten an. Damit bleibt man auch im Alter flexibel und unabhängig.

Betreutes Wohnen im Alter?

Das Betreute Wohnen für ältere Menschen ist eine Wohnform, bei der Senioren in eine Wohnanlage mit barrierearmen, seniorengerechten Wohnungen ziehen. Jeder Bewohner lebt beim Betreuten Wohnen in seiner eigenen Wohnung. Den Bewohnern steht jederzeit Hilfe und Unterstützung zur Verfügung. Ihnen werden zudem verschiedene Dienstleistungen angeboten. Dazu zählen zum Beispiel Wäschehilfen oder Hausnotrufsysteme. Durch ein Angebot an Gemeinschaftsaktivitäten vereint die Wohnform die Vorteile des Alleinlebens mit den Vorteilen einer (Wohn-)Gemeinschaft.

Eine andere Wohnform, die immer beliebter wird, ist das Wohnen in einem Mehrgenerationenhaus. Hier leben klassisch mehrere Generationen einer Familie oder anderen Bewohnern unter einem Dach. Das Mehrgenerationenwohnen war früher selbstverständlich. Mittlerweile ist die Wohnform in Familien eher zum Ausnahmefall geworden und häufiger in ländlichen Regionen als in Städten vorzufinden. Seit einigen Jahren leben allerdings immer häufiger mehrere Generationen unter einem Dach.

In verschiedenen Wohnprojekten geniessen sowohl ältere als auch jüngere Menschen das gemeinsame Wohnen in einem Haus. Denn das Zusammenleben bringt eine Reihe an Vorzügen mit sich – für Senioren, aber auch für Familien und Alleinerziehende. Im Vordergrund steht: Menschen kümmern sich um andere Menschen. Bei kleineren Arbeiten kann die jüngere Generation im Haus der älteren Generation helfen und andersrum. So kümmern sich zum Beispiel die jungen Bewohner um den Einkauf, während die älteren Bewohner auf die Kinder aufpassen.

Mehrgenerationenhäuser fördern den Kontakt zwischen Generationen. Das Miteinander von Jung und Alt wirkt sich zudem positiv auf die mentale Gesundheit von Seniorinnen und Senioren aus. *(red)*

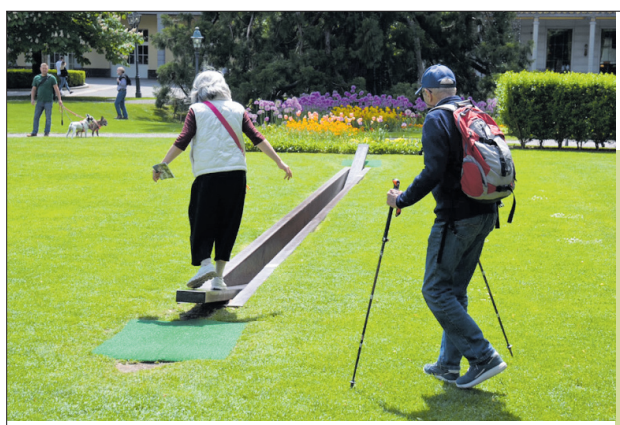
Handykurse für Senioren

Neben dem Treffpunkt Smart-Café, wo Seniorinnen und Senioren ihre Fragen an freiwillige Helfer vom Jugendrotkreuz stellen können, bietet der Liechtensteiner Seniorenbund auch klassische Handykurse an. In diesen Handykursen werden Installationen von Applikationsprogrammen auf dem Mobiltelefon geschult. In gemütlichem Tempo werden grundsätzliche Installationen, Anwendung, Wartung und Deinstallation vermittelt. Es werden beliebte Applikationsprogramme besprochen wie:

- E-Mail: E-Mails senden, empfangen, Umgang mit Dokumenten/Fotos
- Kontakte: Adressverzeichnis auf dem Mobiltelefon
- Kalender: elektronische Agenda, Terminplaner
- Einkaufen: elektronischer Einkaufszettel, Apps von Supermarktketten
- Parkieren: Parkingpay, Easyparking, SBB P&R
- Bezahl-App: Twint
- Fahrpläne: Wemlin, SBB, OeBB, Fairtiq
- Kundenkarten: alle Kundenkarten in einer App
- Maps: Routenplaner mit dem Auto, zu Fuss, mit dem Fahrrad usw.
- Übersetzer: Sprach-Übersetzungs-App

Termine: 1. Kurs 9., 16. und 19. September; 2. Kurs 9., 16. und 19. Dezember, jeweils von 13.30 bis 16.30 Uhr, Ort: Haus der Familien, 2. OG, Landstrasse 40, 9494 Schaan. Mitbringen: Eigenes Smartphone (egal welche Marke).

Anmeldung: Liechtensteiner Seniorenbund, info@seniorenbund.li, Tel. +423 230 48 00



senioren-info.li

Das Informationsportal für Seniorinnen und Senioren

Veranstaltungen, Angebote, Altersfragen

Neue Angebote online

liechtensteiner seniorenbund
gemeinsam bewegen

T 230 48 00
info@seniorenbund.li
www.seniorenbund.li

9./16./23. Sep., Mo.
16.00 - 17.00 Uhr
Walking-Fussball in Liechtenstein
Ort: Rheinparkstadion, Kunstrasenplatz; Kostenlos; Anmeldung beim Seniorenbund.

9. September, Mo.
13.30 - 16.30 Uhr
Handykurse
Kursbeschreibung auf seniorenbund.li; Ort: Haus der Familien; Weitere Termine und Anmeldung beim Seniorenbund.

28. September, Sa.
10.00 - 12.00 Uhr
Smart-Café (Handy-Treff) in Kooperation mit dem Liechtensteinisches Rotes Kreuz (Jugendrotkreuz)
Unterstützung bei Handy-Fragen. Ort: Haus der Familien; Weitere Termine und Anmeldung beim Seniorenbund.

Weitere Angebote im September: Minigolf (9./23.9.), Rechtsberatung für Mitglieder (17.9.), Englisch Sprach-Café (18.9.) und Kochklub 60+ (24.9.)

1. Oktober, Di.
15.30 Uhr
Internationaler Tag der älteren Menschen
Ort: Gemeindesaal Mauren; Anmeldung bis 24. September beim Seniorenbund.

3. Oktober, Do.
09.00 - 12.00 Uhr
Einblicke in die Welt von LIEmobil und Kurs „Sicher Bus fahren“
Ort: Busdepot der BOS PS Anstalt, Industriestrasse 25, Ruggell; Anmeldung beim Seniorenbund

4. Oktober, Fr.
14.30 - 16.30 Uhr
Seniorenkino „Die einfachen Dinge“
Ort: Altes Kino Vaduz.

IBA Informations- und Beratungsstelle Alter - Eine Fachstelle vom LSB.
Wir haben ein offenes Ohr für Ihr Anliegen und helfen Ihnen gerne weiter oder vermitteln Ihnen Kontakte zu den zuständigen Stellen.
Ansprechpartner ist Jakob Gstöhl, Tel. 230 48 01 oder iba@seniorenbund.li