

AUS BEHÖRDE UND VERWALTUNG



Inkontinenz (k)ein Tabuthema

Blasenschwäche ist ein Tabuthema, obwohl viele ältere Menschen darunter leiden. Alltägliches wie Einkaufen wird zur Qual. Die Krankheit kann vielerlei Ursachen haben. Heute kann man Inkontinenz in den meisten Fällen gut behandeln, wenn man bereit ist, sich einer Fachperson anzuvertrauen. Ihr Arzt oder Ärztin kann herausfinden, unter welcher Art Inkontinenz Sie leiden.

So vielfach wie die Ursachen sind, so verschieden sind auch die Behandlungsmöglichkeiten. Man kann die Blase trainieren: im Frühstadium helfen bereits gezielte Übungen des Beckenbodens. Dazu braucht es jedoch die Anleitung einer spezialisierten Physiotherapeuten-Fachperson. Sie sollten scharfe und stark gewürzte Speisen vermeiden ebenso wie Koffein und Kohlensäure. Eine weitere Möglichkeit ist eine Operation. Ein minimal invasiver Eingriff bringt die Blasenfunktion wieder unter Kontrolle.

Die Blasenschwäche in den Griff zu bekommen ist eine besondere Herausforderung, und braucht viel Geduld. Holen Sie sich Hilfe bei Fachkräften!

Rosmarie Altorfer
Mühlemann,
Redaktionsteam
«Informiert im Alter»

Integration – aber wie?



Einblick in den ersten Integrations-Workshop (zvg).

Mit dieser Frage beschäftigt sich seit einigen Wochen ein Projektteam bestehend aus Bewohnerinnen von Bassersdorf und Umgebung mit nationalem und internationalem Hintergrund. Das persönliche Engagement ist gross und die verschiedenen Statements finden gemeinsame Nenner:

- Ich möchte mit meinem Wissen und Können etwas beitragen, gebraucht werden und Anerkennung bekommen.
- Ich möchte als alteingesessene Bassersdorferin spüren, dass meine neuen Nachbarn interessiert sind am Leben und der Kultur hier im Dorf.
- Ich möchte besser Deutsch lernen und viele Übungsmöglichkeiten haben.
- Ich möchte, dass Kinder Toleranz und Akzeptanz lernen und gleichberechtigt zusammen spielen, lernen und sich entwickeln können.
- Ich möchte arbeiten

Alle sind sich einig, dass es darum geht, sich für das Zusammenleben mitverantwortlich zu fühlen. Die Möglichkeiten, die ein Dorf bietet, müssen genutzt werden. Brauchen Menschen Hilfe bei der Integration, so müssen Lösungen gefunden werden.

Die Frauen kommen aus allen Teilen der Welt, angefangen von der Schweiz über Deutschland, Polen, Russland, Slowenien, Albanien, Indien, Honduras, Brasilien bis nach Marokko. Ihre familiären und kulturellen Hintergründe könnten nicht unterschiedlicher sein und doch sind die Grundbedürfnisse von Anerkennung und Zugehörigkeit dieselben. So entsteht die Projektidee einer Plattform für alle, die sich aus dem aufbauen soll, was verbindet.

Der wichtigste Baustein des Projekts ist die direkte Hilfe für Neuzugezogene aus dem Ausland in ihrem Bemühen, die Menschen und die Kultur

in ihrer neuen Heimat kennen zu lernen. Die Plattform dient als Anlaufstelle und soll innerhalb des Dorfes Brücken bauen zu bestehenden Gruppen, Vereinen und Anlässen.

Das Projektteam möchte aber auch selbst auf Grundlage der eigenen Fähigkeiten Angebote anbieten und so etwas zur Integration beitragen. Die Arbeit wird ehrenamtlich geleistet, im Sinne eines Beitrags an das Gemeinwohl. Das Projekt steckt noch in den Babyschuhen, wird jedoch dank grossem Engagement aller (Schweizerinnen und Personen ausländischer Herkunft) weiterwachsen. Neue Projektmitglieder sind herzlich willkommen: melden Sie sich bei der Verantwortlichen Person für Integration, andrea.gut@bassersdorf.ch.

Andrea Gut
Abteilung Bildung + Familie

WISSENSWERTES AUS DER BIBLIOTHEK

Bücherkaffee

Dienstag, 23. Oktober, 9 Uhr
Büchervorstellung der Herbstneuheiten mit der Winterthurer Buchhändlerin Daniela Binder. Der Eintritt ist frei, Kollekte.

Bücherzwerge

Samstag, 29. September, 9.30 bis 10 Uhr
Reime und Fingerspiele für Babys und Kleinkinder von ein bis drei Jahren. Weitere Infos unter www.winmedionet/bassersdorf.

Herbstferien

Vom 8. bis 20. Oktober sind wir jeweils am Montag und Donnerstag von 15 bis 19.30 Uhr für Sie da.

Bibliothek Bassersdorf