



# PANTHER POST

Graue Panther Nordwestschweiz  
4000 Basel · [www.grauepanther.ch](http://www.grauepanther.ch)  
September 2023 · 35. Jahrgang · Nummer 3

## Wahlen 2023: Alle wollen hier einziehen



*Warum ältere Menschen für den Nationalrat kandidieren (Seiten 3 bis 5). Foto iStock/assalve*

## Inhalt

Pantherwort .....	3
Politik der Älteren .....	4
Inflation und 13. AHV.....	6
Altersleitbild BL .....	8
Bewegung – die beste Medizin ..	10
Gegen höhere Prämien .....	12
Ausflugstipp: Rheinrundweg .....	13
Freundschafts-Studie .....	14

## Jazzband trauert um Kollegen

2023 steht für die Grey Panther Jazzband unter keinem guten Stern: Zwei Jahre nach dem Hinschied unseres zweiten Schlagzeugers Franz Zeiser mussten wir im vergangenen Juli innert weniger Tage gleich von zwei weiteren Kollegen Abschied nehmen. Pianist Ruedi Zwygart, seit Anfang dabei mit seinem unverwechselbaren Sound, ist mit 82 Jahren in Niederdorf verstorben, hat aber den grössten Teil seines Leben im nahen Elsass verbracht.

Kaum hatten wir Ruedi in Zaessingue beigelegt, kam die neue Hiobsbotschaft vom Tod Charly Bowalds. Charly hat mit seinem Akkordeon – im Jazz ein sehr seltenes Instrument – unserer Band einen ganz besonderen, unersetzbaren Klangtupfer beschert. Im Juni 2021 wirkte er aktiv in der Performance „Nit

scho wiider die Arme!“ der Gruppe „Leben mit wenig Geld“ mit. Charly wurde 90 Jahre alt. Aus einer anrührenden Karte, die er uns hinterliess, vernahmen wir, dass er und seine Lebenspartnerin Ercolina mit Exit gemeinsam aus dem Leben geschieden sind. Wir verneigen uns mit Achtung und Empathie vor diesem Entscheid. Charly und Ercolina litten beide unter unheilbaren Krankheiten.

Das Leben geht auch in der Grey Panther Jazzband weiter. Seit kurzem haben wir in der Person von Martin Holder, den mehrere von uns von früheren Bands her kennen, einen tollen neuen Pianisten in Aussicht. Das wird unser Repertoire erweitern und wohl auch unseren Sound beeinflussen. Am traditionellen Tanznachmittag vom 6. November im QuBa hoffen wir erstmals in neuer Besetzung auftreten zu können.

*Martin Matter*



## Demnächst

- 16. September: Marktbesuch Saignelégier
- 23. September: Marktplatz 55+, Markthalle Basel, mit Stand der Grauen Panther
- 2. Oktober: Digitalisierung ohne Rücksicht?  
Mitgliederversammlung, Hofmatt, Münchenstein
- 21. Oktober: Seniorenmesse in Liestal mit Vertretung Graue Panther
- 6. November: „Panther Disco“ mit der Grey Panther Jazzband, QuBa

Weitere Informationen: [www.grauepanther.ch](http://www.grauepanther.ch)

## Was Freundschaft schafft

*Liebe Pantherinnen und Panther*

„Hösch, Lämppli, bisch mi Frind?“, ruft Miisli seinem Kameraden aus der Arrestzelle nach. „Jo! Worum?“, ruft HD Lämppli zurück. Miisli antwortet: „I bi nimm ganz sicher gsi.“

*Sich seiner Freundinnen und Freunde sicher zu sein – ist das nicht Grundlage der Freundschaft? Können wir, wenn wir nicht sicher sind, die Beziehung überhaupt so nennen? Oder empfiehlt es sich doch, von Zeit zu Zeit nachzufragen? Denn die meisten Freundschaften gehen nicht mit Knall und Streit auseinander, sondern leise. Wie eine Katze, die aus dem Haus geht. Plötzlich ist sie nicht mehr da.*

*Dies haben unter anderem die Autoren der Studie „In guter Gesellschaft“ des Gottlieb Duttweiler Instituts herausgefunden (Bericht Seiten 14/15). Auch dass Freundschaften die Gesundheit fördern, steht da, was wenig überrascht. Hingegen verblüfft folgende Erkenntnis: Es fühlen sich mehr junge Menschen einsam als ältere. Bei den unter 35-Jährigen ist es jeder und jede Dritte, bei den Pensionierten sind es nur 13 Prozent. Wie bitte? Wurden in den letzten Jahren nicht „alt und einsam“ als sozusagen siamesisches Wortpaar verwendet? Wissenschaft – wir wollen mehr wissen!*

*Schliesslich ist Freundschaft der Kitt der Gesellschaft. Davon profitieren auch Menschen, die gar keine Freunde haben oder wollen. Denn Freundschaft, auf ein ganzes Land übertragen, heisst Solidarität. Womit wir bei den Eidgenössischen Wahlen vom Oktober wären. Darüber berichten wir auch (Seiten 3 bis 5).*

*Herzlich, Heinz Weber*



## Keine Passivmitglieder der Gesellschaft

Von Marc Joset, Vorstand Graue Panther NWCH, Kandidat Nationalrat SP 60+

Wir sogenannten „Baby-Boomer“ hörten damals als Teenager die Beatles und die Rolling Stones, während unsere Eltern dabei die Augen verdrehten. 1966 sang der 23-jährige Mick Jagger: „What a drag it is getting old“, „Was für eine Quälerei ist es, alt zu werden!“ Damals verhöhnnte er in diesem Song das Alter, heute hüpf – oder taumelt? – er selbst noch mit 80 Jahren über die Konzertbühnen der Welt. Immer mehr Menschen werden immer älter. Das klingt trivial, birgt aber grosse Herausforderungen für Gesellschaft und Politik.

### „Die Alten“ gibt es nicht

Im neu revidierten Altersleitbild des Kantons Baselland heisst es: „Handlungsleitend ist ein Menschenbild, das sich an der Menschenwürde und an zentralen Werten unserer Gesellschaft orientiert.“ Leider sind diese Grundsätze (noch) nicht in allen Bereichen umgesetzt – sonst brauchte es ja kein spezielles Altersleitbild. Wie bei allen Bevölkerungsteilen sind die „älteren Menschen“ eine sehr heterogene Gruppe. Es gibt nicht einfach nur „die Alten“. Die Bedürfnisse sind unterschiedlich und ändern sich ständig. Die Ausgestaltung der politischen Rahmenbedingungen

muss hier Rechnung tragen. Altersfragen sind Querschnittsthemen. Das heisst, alle Bereiche der Politik (Departemente, Direktionen) sind betroffen.

### Hier eine Auswahl:

- Verkehr, Mobilität
- Umwelt, Generationensolidarität
- Bildung, lebenslanges Lernen
- Sicherheit, Schutz vor Kriminalität
- Soziale Sicherheit, Altersvorsorge, KK-Prämien
- Gesundheit, Pflege, Betreuung

Immer mehr Menschen werden immer älter und immer mehr ältere Menschen engagieren sich gesellschaftspolitisch. Sie möchten nicht Passivmitglieder der Gesellschaft sein. Leider gibt es noch immer diskriminierende Altersgrenzen in bestimmten Gremien. Diese sind meist vor Jahrzehnten gesetzlich festgelegt worden und müssten der demografischen Entwicklung angepasst werden. Altersorganisationen, allen voran die Grauen Panther, haben sich der Teilhabe an politischen Entscheidungen verpflichtet. Sie debattieren in Arbeitsgruppen, beteiligen sich an Vernehmlassungen, nehmen Mitglieder der Regierungen und Parlamente ins Kreuzverhör und bilden sich ihre Meinungen zu Ab-

stimmungen und Wahlen. Bei den Nationalratswahlen im Herbst 2023 kandidieren in Basel-Stadt und Baselland Seniorinnen und Senioren auf den SP 60+ Listen. Mittels diesen sogenannten Unterlisten sollen Partei-Stimmen für die Hauptliste gewonnen werden. Die Kandidierenden weisen reiche politische Erfahrungen auf. Sie sind immer noch in Gremien, Vereinen, Verbänden aktiv. Sie können auf ihr breites Netzwerk, das sie in den Jahrzehnten zuvor aufgebaut haben, zurückgreifen. Denn die Mehrheit der Abstimmenden und Wählenden ist (auch) über 60 Jahre alt! Auf der SP 60+ Liste des Kantons Baselland sind 6 von 7 Kandidierenden Mitglieder der Grauen Panther.

### Stolpersteine und Chancen

Aus eigener Erfahrung kennen die engagierten Seniorinnen und Senioren die individuellen Herausforderungen des Älterwerdens – ihre Stolpersteine und Chancen. Was gelingendes Altern ausmacht, gilt auch in der Politik: Vital und neugierig bleiben, sich wandeln, annehmen, loslassen, aussöhnen.

# Politik der Älteren – für alle Generationen

## Weshalb Frauen und Männer im Pensionsalter für den Nationalrat kandidieren.

Von Regula Meschberger, Vizepräsidentin der Grauen Panther NW, Nationalratskandidatin auf der BL-Liste 60+



Gebäude mit Anziehungskraft. Als detailgetreues Bronze-Modell steht es seit 2017 auf dem „Känzeli“ neben der Bundesterrasse in Bern. Foto hw

In den kommenden Nationalratswahlen vom 22. Oktober 2023 finden sich Listen von älteren Kandidatinnen und Kandidaten, die meist mit einer Hauptliste verbunden sind. So gibt es in der SP Basel-Stadt und Basel-Landschaft sogenannte 60+-Unterlisten. Darauf sind Frauen und Männer zu finden, die über 60 Jahre alt sind. Viele von ihnen sind Mitglieder der Grauen Panther.

Wie kommt es, dass sich so viele ältere Menschen engagieren und dieses Engagement mit einer Kandidatur für den Nationalrat zeigen?

Es sind vor allem die Inhalte, welche diese Personen umtreiben. Inhalte, die einen grossen Teil der älter werdenden Bevölkerung betreffen. In den kommenden Jahren wird die Zahl älterer und alter Menschen stark zunehmen. Viele Frauen und Männer sind noch Jahre nach der Pensionierung rüstig und

führen ein selbstbestimmtes Leben. Das gilt immer mehr auch für Personen über 80 Jahre. Aber mit zunehmendem Alter kommen doch spezifische Themen auf, die diskutiert und für die Lösungen gefunden werden müssen.

Grundsätzlich haben alte Menschen die gleichen Bedürfnisse wie die jüngeren Generationen: Eine Umwelt, die für jung und alt gesunde Lebensbedingungen ermöglicht. Dazu braucht es eine Politik des sorgfältigen, nachhaltigen Umgangs mit den vorhandenen Ressourcen. Menschliche Bedürfnisse müssen mit einer gesunden Umwelt in Einklang gebracht werden.

Auch was die soziale Sicherheit angeht, haben alle Generationen die gleichen Bedürfnisse: Sie alle haben das Recht auf Existenzsicherung, auf Erhalt der Gesundheit, auf soziale Kontakte und Beziehungen.

### Selbstständig gut leben

Dann gibt es ein paar Themen, die sich im Alter akzentuieren. Damit alte Menschen selbstbestimmt leben können, brauchen sie zum Beispiel hindernisfreie Wohnungen, den gesicherten Zugang zum öffentlichen Verkehr und Dienstleistungsangebote, die ihnen ermöglichen, in der eigenen Wohnung zu leben, wie die Zustellung von Mahlzeiten usw.

Die Existenzsicherheit ist grundsätzlich gegeben, aber oft auf sehr tiefem Niveau. Es gibt zahlreiche alte Personen, in der Mehrheit Frauen, die nur eine AHV-Rente haben und die auf Ergänzungsleistungen angewiesen sind. Nicht selten beziehen sie diese trotz Rechtsanspruch nicht, weil die Angst vor Verlust der Selbstbestimmung gross ist. Hier ist noch viel Aufklärungsarbeit zu leisten.

Aber auch mit Ergänzungsleistungen ist nur ein bescheidenes Leben möglich. Das führt immer wieder dazu, dass soziale Kontakte nicht mehr gepflegt werden können. Die Folge ist eine Vereinsamung. Das erleben auch jüngere Menschen und Familien, die an oder unter der Armutsgrenze leben. Bei alten Menschen, vor allem Frauen, ist diese Vereinsamung zunehmend zu beobachten.

All diese Themen aufzuzeigen, ist der Sinn der 60+-Listen. Es geht darum, den Handlungsbedarf aufzuzeigen und Verbesserungen zu fordern, die letztlich nicht nur den alten Menschen, sondern allen Generationen zugute kommen.

## Kandidierende mit Lebenserfahrung

Mehrere Parteien in der Nordwestschweiz treten zu den Eidgenössischen Wahlen vom 22. Oktober 2023 mit Seniorinnen- und Seniorenlisten an. Die Grauen Panther Nordwestschweiz empfehlen traditionell kandidierende Mitglieder zur Wahl. Da die Meldefrist bei Redaktionsschluss der Pantherpost noch läuft, finden Sie die vollständigen Empfehlungen auf einem separaten Beiblatt zu dieser Ausgabe.

Der Kanton Basel-Landschaft kann sieben Frauen und Männer in den Nationalrat entsenden. Der Kanton Basel-Stadt erhält aufgrund der demografischen Entwicklung nur noch vier der 200 Sitze im Nationalrat; bisher waren es fünf. Dies führt zu einem besonders intensiven Wahlkampf, denn mindestens einer in Bern vertretenen Partei droht ein Verlust. Hinzu kommt in beiden (Halb-) Kantonen noch je eine Ständerätin/ein Ständerat.

Ein kleiner eigenständiger Wahlkampf

mit folgenden Themen soll zu einem Erfolg beitragen:

### Altersarmut

Ältere Menschen, mehrheitlich Frauen, sind von Mieterhöhungen, Krankenkassenprämien und der allgemeinen Teuerung stark betroffen. Wer ein Leben lang gearbeitet hat, sei es in Form von bezahlter Erwerbsarbeit oder auch unbezahlter Familien- und Freiwilligenarbeit, muss im Alter von der Rente gut leben können.

Die SP fordert seit Jahren existenzsichernde Renten. Sie setzt sich für die 13. AHV-Rente und Anpassungen bei den Ergänzungsleistungen ein.

Wir als SP 60+ kandidieren, um die sozial aufgeschlossenen Kräfte zu stärken.

### Klima

Wir sind die Generation „Kaiseraugst“. Die Proteste gegen das AKW Kaiseraugst und die Energiekrise in den

70er-Jahren (Erdölschock) machte uns bereits damals sensibel für Umweltthemen. Wir hätten längst handeln müssen! Unser Einsatz für Klimaschutz und Versorgungssicherheit kann nicht bis morgen warten. Das beginnt bei der Energieproduktion, betrifft aber auch den Finanzplatz.

### Gesundheit

„Ambulant vor stationär“ funktioniert im heutigen Gesundheitssystem nicht. Dieses muss grundlegend umgebaut werden. Wir setzen uns für ein bundesweites Rahmengesetz ein, das die Betreuung im Alter regelt.

Ein Ja zur Prämientlastungsinitiative der SP, die zurzeit im Parlament beraten wird, ist ein wichtiger Schritt zur finanziellen Entlastung vieler Menschen in diesem Land.

*Peter Howald*

## Seniorenliste Basel-Stadt

In Basel tritt die SP mit einer Unterliste Senioren an. Auf der Liste stehen:

- die ehemalige Grossratspräsidentin *Dominique König-Lüdin*,
- die seit vielen Jahren engagierte Frauenrechtlerin *Etiennette Verrey*,
- alt Grossratspräsident *Loni Burckhardt* sowie
- der ehemalige Parteipräsident *Thomas Baerlocher*

## Liste 60+ Baselland

- *Ursula Jäggi-Baumann*, ehem. Landratspräsidentin, Therwil,
- *Marc Joset*, Organisationsberater, Seniorenrat Baselland, ehem. Gemeinde- und Landrat, Binningen,
- *Regula Meschberger*, Juristin, Vizepräsidentin Graue Panther, Gemeinderätin, ehem. Landrätin, Birsfelden,
- *Roland Plattner-Steinmann*, Jurist, ehem. Landrat, Reigoldswil,
- *Marianne Quensel*, Rentnerin, Präsidentin SP 60+, Liestal,
- *Hannes Schweizer*, Landwirt in Pension, ehem. Landratspräsident, Oberdorf,
- *Annemarie Spinnler*, Biologin/Lehrerin, ehem. Landrätin, Gelterkinden,

# Mehrheit für eine 13. AHV

## Auch viele Bürgerliche sind für eine Stärkung des Sozialwerks.

Die Initiative für eine 13. AHV-Rente, über die voraussichtlich im Frühjahr 2024 abgestimmt wird, erhält unerwartet hohe Zustimmung – nicht nur bei der linken Wählerschaft, sondern auch im bürgerlichen Lager. Das zeigt eine repräsentative Umfrage im Auftrag von „20 Minuten“ und Tamedia, die im Juli durchgeführt wurde.

Insgesamt 68 Prozent der Befragten unterstützen die zusätzliche Monatsrente. Nur 26 Prozent lehnen die SGB-Initiative (offiziell „Für ein besseres Leben im Alter“) ab.

Überraschend hoch ist die Zustimmung mit 70 Prozent bei der SVP-Basis. Der Ja-Anteil bei Mitte-Wählern beträgt 62 und bei der GLP 57 Prozent. Und sogar 50 Prozent der FDP-Anhänger sagen Ja zur Gewerkschaftsinitiative, wobei der Fehlerbereich hier bei plus/minus 3 Prozent liegt. Die Wählerschaft der SP sagt mit 84 Prozent Ja, jene der Grünen mit 76 Prozent.

Wenig überraschend ist die hohe Zustimmung von 77 Prozent bei über 65-Jährigen. Doch selbst bei den 18- bis

34-Jährigen sagt mehr als die Hälfte Ja zum AHV-Ausbau. Bei den Frauen ist die Zustimmung leicht höher als bei den Männern.

### Zum richtigen Zeitpunkt

„Die Initiative für eine 13. AHV-Rente kommt zum richtigen Zeitpunkt“, findet deshalb auch der Schweizerische Gewerkschaftsbund SGB in einer Medienmitteilung. Wegen der Teuerung, steigenden Mieten sowie durch höhere Krankenkassenprämien würden Rentnerinnen und Rentner zwischen 2021 und 2024 eine ganze Monatsrente verlieren. „Nur in der AHV beteiligen sich alle – und profitieren alle von direkten Rentenverbesserungen, insbesondere auch die Frauen“, betont der SGB. In der 2. Säule (Pensionskassen) gebe es dagegen weder einen Schutz vor Inflation noch garantierte Rentenleistungen für die Lohnbeiträge.

Die finanzielle Situation der AHV sei gut: „Die AHV erzielt in den nächsten Jahren Jahr für Jahr rund drei Milliarden Franken Überschuss. Entgegen der

jahrelangen Schwarzmalerei wird das AHV-Vermögen bis Ende des laufenden Jahrzehnts auf 67 Milliarden steigen. Das sind rund 20 Milliarden Franken mehr als heute.“

Die bürgerliche Mehrheit im National- und im Ständerat hatte im vergangenen Winter die Initiative klar abgelehnt. Sie folgte damit dem Bundesrat, der die Mehrkosten des Vorhabens für nicht tragbar hält. Laut der Landesregierung hätte eine Annahme der Initiative im Jahr 2032 Mehrausgaben von rund fünf Milliarden Franken zur Folge.

### Gegen Erhöhung des Rentenalters

Auch die Renten-Initiative der Jungfreisinnigen kommt im nächsten Frühjahr zur Abstimmung. Diese verlangt die Erhöhung des Rentenalters von Männern und Frauen auf 66 Jahre, anschliessend soll das Rentenalter mit der Lebenserwartung weiter steigen. Gemäss Tamedia-Umfrage wird das Begehren von zwei Dritteln der Befragten abgelehnt.

PP



23.  
Sept.  
10–16 Uhr

**MARKTPLATZ 55+**

Information - Begegnung - Generationendialog

Über 40 Organisationen präsentieren in der Markthalle Basel ihre Angebote für die Generation 55+.

[www.marktplatz55.ch](http://www.marktplatz55.ch)

Thema 2023

**Dinge, die das Leben einfacher machen**

Technologische und andere Hilfsmittel für den Alltag älterer Menschen direkt erleben.

**Kommen Sie vorbei!**

# Westfeld

**bsb** Wohnen mit Service

## Gemeinschaftswohnen im Alter – unbeschwert und selbstbestimmt

Auf dem Westfeld-Areal im ehemaligen Gebäude des Felix Platter-Spitals bietet Ihnen das BSB seit Februar 2023 eine innovative Art des Wohnens im Alter: **Halb privat und halb gemeinschaftlich.**

Sie bestimmen die Mischung aus Privatsphäre und Miteinander – ganz so wie es Ihnen passt. Jede Bewohnerin und jeder Bewohner von Wohnen mit Service hat ein eigenes Studio mit Teeküche und Bad, alle auf demselben Stockwerk. Die anschliessenden Räume werden gemeinschaftlich genutzt: Küche, Essbereich, Aufenthaltsraum, Besucherraum, Ruheraum und die grosszügige Aussenterrasse.

### Wäre das etwas für Sie?

Vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen Besichtigungstermin unter +41 61 326 77 00.

### Unser Rundum-Service-Paket

- Eigenes Studio (22–38 m<sup>2</sup>)
- Nutzung der Gemeinschaftsräume
- Mahlzeiten inklusive
- Betreuungsperson tagsüber im Haus
- Diverse Anlässe und Aktivitäten
- 24h-Notrufbereitschaft
- Reinigung und Hauswartung
- Heiz-, Strom- und Nebenkosten
- Hausratversicherung



Der erste Monat  
ist mietfrei.

Wir freuen uns auf  
Ihre Kontaktaufnahme.

**Bürgerspital Basel**  
BSB Wohnen  
mit Service Westfeld  
Im Westfeld 30, 4055 Basel

Telefon +41 61 326 77 00  
birgit.nitsche@bsb.ch  
www.bsb.ch/westfeld



# Altersleitbild Baselland zum Leben erwecken

## Neuer Wegweiser für die Alterspolitik in Kanton und Gemeinden

Von Regula Meschberger

Das neue Altersleitbild Baselland wurde von einem interdisziplinären Team aus der kantonalen Verwaltung zusammen mit Seniorenorganisationen und interessierten Einzelpersonen unter Beizug der Gemeinden erarbeitet. Ziel war nicht einfach eine Überarbeitung des bestehenden Leitbildes, sondern eine Weiterentwicklung, welche die aktuellen gesellschaftlichen Veränderungen aufnimmt.

In acht Handlungsfeldern werden die Ausgangslage geschildert und Ziele formuliert. Die Handlungsfelder umfassen

die Themen:

- Partizipation, Generationenbeziehungen und Digitalisierung
- Arbeit, Übergang in die nachberufliche Phase und Freiwilligenarbeit
- Psychische, körperliche und seelische Gesundheit
- Betreuung, Pflege und medizinische Versorgung
- Betreuende und pflegende Angehörige
- Wohnen
- Mobilität und Schutz vor Kriminalität
- Soziale Sicherheit

Themen wie die soziale Sicherheit oder

die psychische Gesundheit sind zentrale Themen, die unbedingt gezielter Massnahmen bedürfen. Es ist deshalb wichtig, dass sie in das Altersleitbild Eingang gefunden haben.

### Zuständigkeiten festlegen

Das Leitbild muss nun zum Leben kommen. Das Papier und gut formulierte Ziele verändern nichts, wenn es keine konkreten Umsetzungsmassnahmen gibt. Nun sind die Gemeinden gefordert, aber auch die Altersorganisationen. Letztlich ist der Umgang mit



## Die erste Adresse für die Gesundheit im Alter

Prävention, Frühdiagnostik, Behandlung, Nachsorge: Wir sind Ihre Spezialisten rund um die Gesundheit im Alter. Dank der universitären Anbindung kommen unseren Patienten die neuesten Ergebnisse aus Lehre und Forschung direkt zugute. Informieren Sie sich über unsere ambulanten und stationären Leistungen in der akuten Altersmedizin, Alterspsychiatrie und Rehabilitation.

Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER

Burgfelderstrasse 101 | 4055 Basel | +41 61 326 41 41 | [www.felixplatter.ch](http://www.felixplatter.ch)

dem Alter eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe.

Mit dieser – eben sehr allgemeinen – Aussage aber wird auch deutlich, dass es klar definierte Verantwortlichkeiten und Zuständigkeiten geben muss. Geschieht das nicht, sind zwar alle verantwortlich, aber niemand fühlt sich

wirklich angesprochen. Die Kunst besteht also nicht in der Formulierung des Leitbildes, sondern in der konkreten Umsetzung von Massnahmen, die den Zielen gerecht werden und die Lebensbedingungen der älteren Generation verbessern.

Die Grauen Panther werden sich inten-

siv darum kümmern. In den nächsten Ausgaben der Pantherpost werden wir die einzelnen Handlungsfelder unter die Lupe nehmen und Massnahmen formulieren, die uns wichtig sind.

Die Anregungen der Leserinnen und Leser dazu nehmen wir gerne entgegen: [regula.meschberger@grauepanther.ch](mailto:regula.meschberger@grauepanther.ch)

## Handlungsfeld Soziale Sicherheit

Ein Ziel aus diesem Handlungsfeld lautet: *„Um Vereinsamung und Überforderung im Alltag zu verhindern, wird die Erreichbarkeit von Hochbetagten thematisiert und die Ausrichtung entsprechender Angebote diskutiert.“*

Thematisieren und Diskutieren ist nur der Anfang. Wichtig ist, was dann geschieht. Die Gemeinden, aber auch Seniorenorganisationen müssen sich konkret überlegen, wie sie die sogenannten Hochbetagten erreichen. Wo wohnen sie? Welche Bedürfnisse haben sie?

Umfragen sind wenig aussagekräftig, da diese meist von Personen ausgefüllt werden, die mit ihrer Lebenssituation ganz zufrieden sind. Weitere Personen sind nur durch persönliche Kontakte und Gespräche erreichbar.

In Birsfelden hat die Arbeitsgruppe Alter (mit Vertretungen aus Gemeindeverwaltung, Altersfachstelle, Spitex, Kirchen usw.) mit Unterstützung von Studentinnen der FHNW in einem Quartier eine entsprechende Umfrage durchgeführt. Etwa ein Drittel der Fragebogen kamen zurück. Das Resultat lautet zusammengefasst: „Uns geht es gut, wir sind mit unserer Lebenssituation zufrieden.“

Damit könnte sich die Arbeitsgruppe zufriedengeben. Es besteht offenbar kein Handlungsbedarf. Aber was ist mit den zwei Dritteln, die sich nicht an



„Erreichbarkeit der Hochbetagten“ ist ein wichtiges Ziel. Foto iStock

der Umfrage beteiligt haben? Sind diese Personen alle auch so zufrieden?

Diesen Fragen gehen die Mitglieder der Arbeitsgruppe nach und versuchen telefonisch und an der Haustüre mit allen Personen aus dem Quartier, die älter als 70 Jahre sind, in Kontakt zu kommen, in der Hoffnung, konkretere Angaben über die Lebenssituation und die Bedürfnisse dieser Personen zu erhalten.

Es ist davon auszugehen, dass Menschen mit wenig sozialen Kontakten,

mit gesundheitlichen Einschränkungen oder mit psychischen Problemen, die Umfrage nicht ausgefüllt haben. Und es besteht die Hoffnung, dass sie im persönlichen Gespräch ihre Bedürfnisse äussern.

Mit diesen Resultaten können die Gemeinde, die Institutionen und die Altersorganisationen überlegen, welche konkreten Angebote verwirklicht werden können und müssen.

Regula Meschberger

# Bewegung ist die beste Medizin

**Sportprofessor Lukas Zahner fordert zur Selbst-Herausforderung auf.**



*Lukas Zahner: „Treppensteigen ist ein ideales Fitnessprogramm.“ Foto hw*

Gleichermassen sportlich-locker und überzeugend brachte Professor Lukas Zahner an der Monatsversammlung vom 5. Juni rund 60 Pantherinnen und Panther die Botschaft vom Wert, ja von der Notwendigkeit der Bewegung auch im hohen Alter.

Lukas Zahner war von 1987 bis 2020 am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Uni Basel tätig, war Trainer im Spitzensport und engagiert sich heute in verschiedenen Funktionen für die Förderung von Bewegung als Mittel der Gesunderhaltung in jedem Lebensalter, speziell aber für Seniorinnen und Senioren.

Der Mangel an Bewegung öffnet das Einfallstor für jede Menge Krankheiten: Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Störungen, hohen Blutdruck usw. Mehr als die Hälfte der nicht-übertragbaren Krankheiten könnte durch gesunde Lebensweise vermieden werden – laut Zahner ein Sparpotential von 25 Milliarden Franken im Jahr, allein in der Schweiz. Auch der Sturzgefahr im Alter

lässt sich durch Bewegung vorbeugen.

„Vom Moment an, wo ich inaktiv werde“, so Zahner, „ist es eine Frage von Monaten oder Wochen, bis ich meine Autonomie verliere.“ Auf der anderen Seite könne man durch bewegten Lebensstil 20 Jahre in guter Lebensqualität gewinnen. Sogar Demenz, die den meisten als unabwendbares Schicksal erscheint, lasse sich beeinflussen: „Senioren, die 10 bis 15 Kilometer pro Woche gehen, sind weniger von mentalen Abbauprozessen betroffen, einschliesslich Demenz.“

Hauptproblem sei übrigens nicht, wie lange vermutet, das Übergewicht. Aktive Übergewichtige – und das betreffe Kinder wie Seniorinnen und Senioren – seien gesünder als inaktive Normalgewichtige.

## **Eine halbe Stunde pro Tag**

Was aber bedeutet es, ein „bewegtes“ Leben zu führen? Lukas Zahner nennt als Faustregel 30 Minuten pro Tag – zu Fuss gehen, Velofahren, Schwimmen,

Krafttraining usw. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt 150 bis 300 Minuten pro Woche an Bewegung von „moderater Intensität“ oder 75 bis 150 Minuten von intensiv belastender Bewegung.

Die WHO rät ausserdem zu 8000 bis 10 000 Schritten Fussmarsch pro Tag, was zu Widerspruch aus dem Publikum führte. Zahner beharrte denn auch nicht auf einzelnen Zahlen, motivierte aber dazu, „sich selbst herauszufordern“. So suche er beispielsweise immer die Treppen. Denn Treppensteigen sei ein ideales Fitnessprogramm. Im Weiteren regte er dazu an, sich auf einem Bein stehend die Zähne zu putzen oder zu telefonieren und übe das auch gleich mit den Anwesenden.

Mehrfach wiederholte Zahner den Satz: „Bewegung ist die beste Medizin!“ – „Gäbe es eine Pille mit dieser Wirkung, so wäre sie innert Wochen ein Milliardengeschäft.“ Er kritisierte die Ärzteschaft, aber auch die medizinische Ausbildung, die der Bewegung als Mittel der Gesunderhaltung nach wie vor nicht den nötigen Platz einräume.

Es war wohl niemand im Saal, der nicht von Zahners Vortrag berührt wurde. Doch was kommt mit in den Alltag? Für den Referenten ist klar: „Ein Programm muss individualisiert sein. Ich muss mich persönlich angesprochen fühlen.“ Er ist deshalb an einem Startup-Unternehmen der Uni Basel namens „Saluta Coach“ beteiligt. Dieses bietet „Personal Health Coaching“ an und bildet entsprechende Fachleute aus. Die individuelle Bewegungs-Begleitung kostet natürlich etwas, doch bereits unterstützen mehrere Krankenversicherungen das Programm.

*hw*



# Willkommen zu Hause!

So vielseitig wie das Leben ist, so individuell ist auch das Älterwerden. Ein schönes Zuhause zu haben und sich wohlfühlen, bedeutet für jeden etwas anderes. Deshalb bietet die Senevita für jedes Bedürfnis das passende Angebot im Betreuten Wohnen und in der Langzeitpflege. Wir stehen für attraktives Wohnen, individuelle Dienstleistungen und eine ausgezeichnete Gastronomie.

Ihre Hausarbeit können Sie getrost uns überlassen. Geniessen Sie stattdessen unser vielseitiges Freizeitangebot: Mit einer bunten Palette an Veranstaltungen und Aktivitäten bringen wir Kultur, Bewegung und Kulinarik in Ihren Alltag.

**Finden Sie Ihr neues Zuhause unter: [www.senevita.ch](http://www.senevita.ch)**

# Gegen höhere Prämien

## Stellungnahme des Schweizerischen Seniorenrats SSR

„Die über 65-Jährigen sind in sich so divers wie alle anderen Altersgruppen. Das ruft nach einer differenzierten Betrachtungsweise und Ablehnung von pauschalen Regelungen für ganze Bevölkerungsschichten.“ Dies schreibt der Schweizerische Seniorenrat SSR in einer Stellungnahme auf einen Artikel in der Neuen Zürcher Zeitung NZZ vom 20. Juni 2023.

Dieser hatte vorgeschlagen, von Menschen, die älter sind als 50 Jahre, höhere Krankenversicherungsprämien zu verlangen als von jüngeren. Seniorinnen und Senioren der Generation „Babyboomer“ seien in der Regel wirtschaftlich gut gestellt und könnten das Leben geniessen. Sie würden jedoch übermässig hohe medizinische Kosten verursachen. Gemäss einer Studie des Nationalfonds seien dies im letzten Lebensjahr durchschnittlich mehr als 30 000 Franken.

Die Rentnerinnen und Rentner, betont dagegen der SSR, haben sich ihren Lebensstandard durch Fleiss und oftmals Verzicht allermeist selbst erarbeitet. Davon profitieren direkt auch die heutigen Werkstätigen. Über Jahrzehnte haben die Babyboomer das Bruttoinlandprodukt hochgefahren, Hunderttausende von Jobs geschaffen, den Folgegenerationen bestmögliche Ausbildungen ermöglicht.

Ende 2022 zählte die Schweiz 1,69 Millionen Rentner. Das sind fast 20 Prozent der Bevölkerung. Sie verdienen die Solidarität der Jüngeren. Nicht zuletzt, weil sie für heute selbstverständliche gesellschafts- und sozialpolitische Verbesserungen eingestanden sind.

### Besser neues Gesundheitsgesetz

In den Alters- und Pflegeheimen hat immer noch ein Drittel der Bewohner ohne Pensionskassengelder auszukommen. Je-

der fünfte Heimbewohner muss deshalb staatlich gesicherte Ergänzungsleistungen (EL) in Anspruch nehmen.

„Die Politik hat in den vergangenen Jahren immer wieder versucht, das 1995 eingeführte KVG wirkungsvoll zu reformieren“, schreibt der SSR. Mit einem eidgenössischen Gesundheitsgesetz könnte davon ausgegangen werden, dass die alljährlichen Prämienanstiege halbiert werden könnten.

Das Ziel muss sein: gleiche Prämien für alle in der Grundversicherung. Alles andere fördert die Zweiklassenmedizin. Für eine einheitliche Tarifstruktur in der Grundversicherung würden sich Krankenkassen nach dem Vorbild der kantonalen Ausgleichskassen anbieten. Die Privatversicherungen könnten dem freien Markt überlassen werden.

pp

Quelle: „Es braucht höhere Prämien für Babyboomer“, NZZ 20. Juni 2023.



Ihr Auftrag ermöglicht Menschen mit Behinderung eine qualifizierte Arbeit und sichert 140 agogisch begleitete Arbeitsplätze.

Unsere Dienstleistungen und Produkte sind vielfältig, orientieren sich am Markt und schaffen einen sozialen Mehrwert:

**Grafisches Service-Zentrum**  
**Elektronische Datenverarbeitung**  
**Treuhand**  
 **kreativAtelier**  
**Gastronomie**  
**Flohmarkt**

Wir freuen uns auf Ihren Auftrag!



**Wohn- und Bürozentrum für Körperbehinderte**  
www.wbz.ch  
+41 61 755 77 77

**Ihre Spende in guten Händen**  
Spendenkonto:  
40-1222-0

# Kraftquelle Rhein

## Auf dem Uferweg lassen sich Natur, Kultur und Technik am Rhein erfahren.

Von Doris Fischer

Abwechslung ist Programm auf dem sechs Kilometer langen, grenzüberschreitenden Rheinuferweg zwischen den beiden Rheinfeldern und dem neuen Wasserkraftwerk. Natur-, Kultur- und Technik-Interessierte kommen gleichermaßen auf ihre Rechnung. Startpunkt ist die alte Rheinbrücke.

Auf deutscher Seite laden nach wenigen hundert Metern Liegebänke ein, den Duft der hier angelegten Blumen- und Kräuterbeete einzusatmen, während der Blick zur gegenüberliegenden Altstadt von Rheinfeldern schweift. Schattige Bäume säumen den weiteren Weg. Dann wird es geheimnisvoll. Was hat es mit dem „Höllhaken“ oder dem „Gwild“ auf sich? Informationstafeln klären auf.

### Ältestes Flusskraftwerk im Rückblick

Linker Hand erreicht man nun den Ausstellungspavillon „Kraftwerk 1898“. Der Rundbau aus Stahl und Glas des Architekten Christoph Geisel wurde mit einem Architekturpreis für vorbildliche Bauwerke in Baden-Württemberg (Hugo-Häring-Preis) ausgezeichnet. Er steht da, wo noch bis 2011 das Maschinenhaus des alten Kraftwerks seinen Dienst getan hat. Von dort führte auch der alte Eisensteg über den Rhein – eine beliebte und vielgenutzte Verbindung für Radfahrende und Fussgänger. Trotz grossen Bemühungen, unter anderem der 2007 gegründeten IG pro Steg, die sich für den Erhalt des Maschinenhauses und des Stegs stark machte, gelang es nicht, das

wertvolle Kulturerbe zu erhalten. Der Pavillon beherbergt nebst einem Modell des ältesten Flusskraftwerks Europas auch die Original-Francis-Turbine 10 aus dem Jahr 1897, erbaut von Escher Wyss. Ein Film informiert unter anderem über die Baugeschichte des alten Kraftwerks und dessen Bedeutung für die Elektrifizierung.



*Die eigentümliche Felsformation „Gwild“ unterhalb des Kraftwerks, im Hintergrund rechts die Industrie von Badisch Rheinfeldern.*

*Foto Doris Fischer*

### Ersatz für das „Gwild“

Nach so viel Technik ist es Zeit, sich wieder der Natur zuzuwenden. Zwischen im Wind rauschenden Zitterpappeln und Sträuchern entdeckt man einige 100 Meter rheinaufwärts das neue Wasserkraftwerk. Im Gegensatz zum bisherigen, das in Längsrichtung zum Rhein auf deutscher Seite stand, steht das neue Maschinenhaus quer zum Fluss auf Schweizer Seite. Mit dem Neubau zwischen 2003 und 2012 wurde eine ökologisch wertvolle Kalksteinformation – „das Gwild“ – im Rhein zum grossen Teil zerstört. Reste davon sind heute noch vom Wehr aus sichtbar. Als Ersatz mussten die Kraftwerks-Be-

treiberin (Energiedienst AG) zusammen mit Naturschutzorganisationen und den Behörden Ausgleichsmassnahmen planen und umsetzen.

Entstanden ist ein naturnahes, lachsgängiges Laich- und Fischeaufstiegs-gewässer von rund 900 Metern Länge und 60 Metern Breite im Bereich des ehemaligen Einlaufkanals. Auf dem bequemen Spazierweg flussaufwärts ist das aufwändig gestaltete Biotop mit Stromschnellen, Rinnen und Kiesbänken zu bestaunen – Lebens- und Erholungsraum für zahlreiche Fischarten, Wasservögel und Kleinlebewesen und für den Menschen.

### Warten auf den Lachs

Ganz besondere Bedeutung kommt den beiden Fischtreppen zu. Sie sollen den ehemals im Rhein zahlreich wandernden Lachsen den Aufstieg in die höher gelegenen Laichgewässer ermöglichen. Noch ist es aber nicht so weit. Es fehlen bei Kraftwerken unterhalb Basels entsprechende Einrichtungen. Der 2012 beim Kraftwerk Rheinfeldern gesichtete Lachs blieb deshalb bis jetzt ein Einzelfall.

Auf der Via Rhenania, die gleichzeitig ein Stück des Jakobswegs ist, folgt der Wanderweg dem linken Rheinufer entlang zurück nach Rheinfeldern. Zeit, sich am Strand beim Stadtpark Ost die Füsse oder im geschichtsträchtigen Grand Hôtel des Salines die durstigen Kehlen zu kühlen.

*Weitere Informationen:*

[www.tourismus-rheinfeldern.ch](http://www.tourismus-rheinfeldern.ch)

> Erleben > Wandern, Velo & Sport

# Humor hilft Freundschaft auf die Sprünge

## Studie des Gottlieb Duttweiler Instituts zu Freundschaften in der Schweiz

Seniorinnen und Senioren haben zwar weniger Freundinnen und Freunde als jüngere Personen, die Älteren fühlen sich jedoch weniger einsam als die Jungen. Dies war die Nachricht, mit der Anfang August die Untersuchung des Gottlieb Duttweiler Instituts „In guter Gesellschaft – Die grosse Schweizer Freundschaftsstudie“ in den Medien vorgestellt wurde. Seniorinnen und Senioren müssen aktiver suchen, um Freundinnen und Freunde zu finden als die Jungen, denen sie eher „zufliegen“. Eine weitere Erkenntnis: Freundschaften brauchen Gemeinsamkeiten, und besonders gut gedeihen sie, wenn man miteinander lachen kann.

Die Pantherpost zitiert im Folgenden aus der GDi-Studie:

### Die Methodik

In der ersten grossen Schweizer Freundschaftsstudie wurde Freundschaften mit drei methodischen Vorgehensweisen auf den Zahn gefühlt: mit qualitativen Interviews in Fokusgruppen, einer quantitativen Umfrage unter 3000 Personen aus der ganzen Schweiz sowie einer Interventionsstudie, in der Teilnehmende den Auftrag erhielten, jemanden „von früher“ zu kontaktieren.

### Was ist Freundschaft?

Gegenseitiges Vertrauen und An-Vertrauen ist für die Teilnehmenden ein wichtiges Wesensmerkmal von Freundschaften. Ehrlichkeit und Offenheit in der Kommunikation begünstigen das gegenseitige Einvernehmen – über alles reden und sich alles erzählen zu können. Weiter zeichnet sich Freundschaft aus Sicht der Befragten dadurch aus, dass Freund\*innen füreinander da sind, sich gegenseitig helfen und füreinander ein-

setzen – besonders in schwierigen Zeiten und beim Bewältigen individueller Probleme.

Nicht zuletzt beruht Freundschaft auf gegenseitiger Sympathie und Zuneigung: Man fühlt sich in der Gesellschaft des anderen wohl und zeigt eine hohe Bereitschaft, an dessen Leben teilzuhaben.

### Mehr Loyalität, weniger Spontaneität

Wie sehen Freundschaften in der Schweiz aus?

Schweizerinnen und Schweizer haben im Schnitt einen engen Freundeskreis von 4 Personen, einen erweiterten Freundeskreis von 8 Personen und sehen diese Menschen einige Male pro Monat. Das entspricht in etwa den Zahlen aus Deutschland und den USA. Insgesamt sind fast drei Viertel mit ihren Freundschaftsbeziehungen zufrieden. Wenn es an etwas fehlt, dann an Zeit. Etwa die Hälfte findet, dass sie zumindest teilweise zu wenig Zeit haben, ihre Freundschaften zu pflegen.

In Schweizer Freundeskreise hinein-zukommen, ist schwer, da diese relativ statisch sind und auf langjährigen Beziehungen beruhen. Aus anderen Kulturen Zugezogene bemängeln, dass Spass und Spontaneität durch die hohe Gewichtung von Loyalität und Vertrauen zu kurz kommen. Insbesondere jüngere Zugezogene (unter 35) sind deshalb deutlich weniger zufrieden mit ihrer Freundschaftssituation als in der Schweiz aufgewachsene Gleichaltrige.

### Ältere sind weniger einsam

Wie unterscheiden sich Freundschaften in den verschiedenen Lebensphasen?

Mit steigendem Alter ändern sich Freundschaften. Ältere Menschen haben im Schnitt weniger Freund\*innen,

sehen diese seltener, unterstützen sich weniger emotional und tatkräftig und tauschen sich weniger über ihre Probleme und Gefühle aus.

Aber: Mehr junge Menschen fühlen sich einsam, während ältere Menschen mit ihren Freundschaften eher zufrieden sind. 20- bis 35-Jährige mit vielen Freund\*innen fühlen sich etwa so einsam wie über 64-Jährige ganz ohne Freund\*innen. Einsamkeit ist also weniger ein Problem älterer Menschen wie oft suggeriert wird.

Wie beginnen Freundschaften? Wie enden sie?

Enge Freundschaften entstehen selten: Die Hälfte der Befragten hat innerhalb der letzten vier Jahre eine neue enge Freundschaft geschlossen. Auch wenn sich gute Freund\*innen nicht oft sehen müssen, scheint für die Entstehung der Freundschaft eine zeitintensive Anfangsphase in vielen Fällen nötig zu sein.

### Freundschaft aktiv suchen

Freundschaften brauchen Gemeinsamkeiten: Beste Freund\*innen sind meistens ähnlich alt und haben in vier von fünf Fällen das gleiche Geschlecht. Bei den nicht demografischen Gemeinsamkeiten spielt der Humor eine entscheidende Rolle.

Fast die Hälfte der befragten Freund:innen hat sich in der Schule, in der Ausbildung oder bei der Arbeit kennengelernt – ein weiteres Fünftel über gemeinsame Freunde, den Partner oder die Familie.

Jüngere Menschen lernen sich eher in institutionalisierten Settings wie der Schule kennen, während ältere Menschen aktiver Kontexte aufsuchen müssen, um Freundschaften zu schliessen, etwa Ferien, Vereine oder auch den digitalen Raum. Dementsprechend haben auch mehr über

35-Jährige ihre besten Freund\*innen online kennengelernt, als es bei jüngeren Menschen der Fall ist.

Wenn Freundschaften enden, dann eher durch ein langsames Auseinanderdriften als durch ein abruptes Ende.

### Erwartung an Verbindlichkeit senken

Warum sind Freundschaften wichtig?

Freundschaften haben eine individuelle und eine gesellschaftliche Bedeutung. Sie tragen zum individuellen Wohlbefinden bei, sie ermöglichen es Menschen, Hilfeleistung und Unterstützung zu erhalten, sie beeinflussen die Persönlichkeitsentwicklung, sie führen dazu, dass Menschen sich gesellschaftlich engagieren, und sie beugen Extremismus vor.

Was tun, um Freundschaften zu fördern?

Aus den Erkenntnissen der Studie lässt sich eine Reihe von Massnahmen ableiten, wie Freundschaften gefördert

werden können. Die Erwartung an Verbindlichkeiten sollte gesenkt, neuen Kontakten mehr Vertrauen geschenkt werden. Orte und Gelegenheiten, die Kontakte ermöglichen, müssen aufgesucht oder geschaffen werden. Digitale Möglichkeiten haben den Ruf der Oberflächlichkeit, werden aber regelmässig erfolgreich genutzt, um Freund\*innen zu finden.

Es braucht aber nicht immer neue Kontakte. Viele Menschen haben Freunde von früher, die sie aus den Augen verloren haben. Eine im Rahmen dieser Studie durchgeführte Interventionsstudie hat gezeigt, dass die Mehrheit der Teilnehmenden einen Anruf an jemanden „von früher“ positiver empfindet, als sie zunächst vermutet hatten, und etwa 80 Prozent sich danach weiter verabreden.

### Freundschaftskultur nützt allen

Zwar ist es schwierig, in Schweizer Freundeskreise hineinzukommen. Die

Kultur von Vertrautheit und Loyalität kommt aber auch Menschen zugute, die an Schweizer Freundeskreisen scheitern. So sind die informelle freiwillige Hilfe von Fremden und die Zufriedenheit mit dem politischen System in jenen Ländern am grössten, wo es schwer ist, Freundschaften zu schliessen. Weil homogene, langjährige Freundschaften zu Engagement beitragen, scheint die Schwierigkeit, Freundschaften zu schliessen, der Preis für eine allgemeine Unterstützung und ein stabiles politisches System zu sein.

*Bearbeitung hw*

*Quelle: „In guter Gesellschaft – Die grosse Schweizer Freundschaftsstudie“, von Jakob Samochowiec und Johannes C. Bauer, Gottlieb Duttweiler Institut, Rüschlikon (Zusammenfassung), Migros-Genossenschafts-Bund Direktion Gesellschaft & Kultur, [www.gdi.ch](http://www.gdi.ch)*

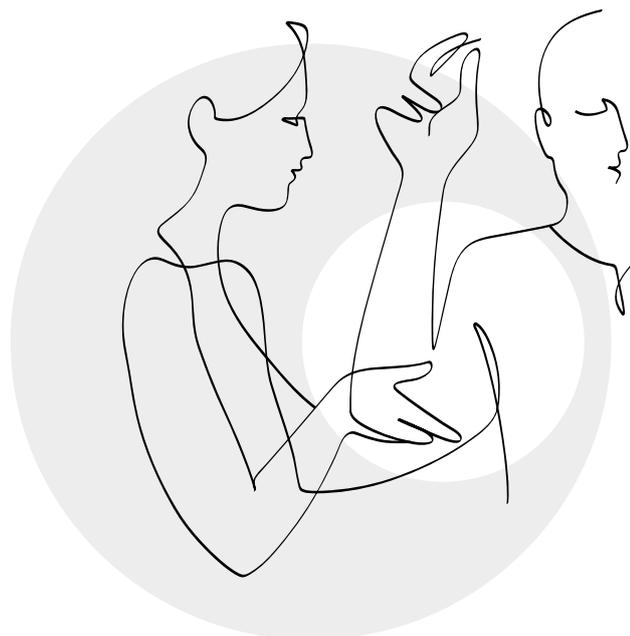
**bethesda**   
SPITAL

**Wo massgeschneiderte  
Therapien auf viel  
Zeit für Ihre Krankengeschichte treffen.**

Willkommen im Fokusbereich Rehabilitation



+41 61 315 21 21  
[bethesda-spital.ch](http://bethesda-spital.ch)



THE SWISS  
LEADING  
HOSPITALS  
Best in class.

## „Das Leben einfacher machen“

### Marktplatz 55+ – mit den Grauen Panthern

Am Samstag, 23. September, von 10 bis 16 Uhr, präsentieren in der Basler Markthalle mehr als 40 Organisationen ihre Angebote, um gut, aktiv und selbstständig älter zu werden. Der Marktplatz 55+ bringt auch dieses Jahr einen bunten Mix von Themen wie Gesundheit, Weiterbildung, Wohnen, Freizeitgestaltung und mehr. Möglichkeiten für das eigene aktive Engagement sind hier ebenso zu finden wie mancherlei Hilfsangebote.

Im Zentrum steht dieses Jahr das Thema „Dinge, die das Leben einfacher machen“. Die Besuchenden haben die Möglichkeit, technologische und andere praktische Hilfsmittel für den Alltag älterer Menschen kennenzulernen und direkt zu erleben – zum Beispiel Not-

rufsysteme, Sturzdetectoren, Geräte zur Messung von Vitaldaten, Ess- und Trinkhilfen usw. Auch Roboter werden Teil der „Age Technology Roadshow“ sein, die das Institut für Altersforschung (IAF) der Ostschweizer Fachhochschule präsentiert.

Auch die Grauen Panther Nordwestschweiz sind wie gewohnt mit einem Stand am Marktplatz 55+ vertreten. Mitglieder des Vorstandes informieren über das Angebot und die politischen Aktivitäten der Organisation. Sie freuen sich über Neuanmeldungen, Feedback und Anregungen.

Die teilnehmenden Organisationen sind auf der Website [www.marktplatz55.ch](http://www.marktplatz55.ch) detailliert beschrieben.

pp

## „Puls“ zu Demenz

Die Sendung „Puls“ des Fernsehens SRF vom 8. Mai 2023 widmete sich dem Thema „Demenz – Angehörige am Limit“. Als Expertin kam auch Irene Leu, Initiatorin des Demenz-Stammtischs der Grauen Panther Nordwestschweiz, zu Wort. Speziell ging es um

die Frage, wann ein Heim-Eintritt notwendig oder sinnvoll ist. Die Sendung ist im Internet abrufbar unter <https://www.srf.ch/wissen/gesundheit>. Informationen zum Demenz-Stammtisch finden sich unter [www.grauepanther.ch](http://www.grauepanther.ch), Rubrik „Die einzelnen Gruppen“. pp

#### Impressum

Redaktion: Heinz Weber (hw)  
Martin Brodbeck (-eck),  
Layout: Jürg Seiberth  
Lektorat/Korrektur: Fredy Heller

Leserbriefe, Artikel, Ideen und auch Kritiken richten Sie stets an die Redaktion Pantherpost, c/o Heinz Weber, Mittlere Strasse 24, 4056 Basel  
[heinz.weber@grauepanther.ch](mailto:heinz.weber@grauepanther.ch)

Wiedergabe von Artikeln und Bildern, auch auszugsweise oder in Ausschnitten, nur mit Genehmigung der Redaktion

#### Wichtige Adressen

Postadresse: Graue Panther Nordwestschweiz, 4000 Basel

Internet: [www.grauepanther.ch](http://www.grauepanther.ch)

Co-Präsident BS: Peter Howald  
079 334 35 48  
[peter.howald@grauepanther.ch](mailto:peter.howald@grauepanther.ch)

Co-Präsident BL: Hanspeter Meier  
061 461 37 10  
[hanspeter.meier@grauepanther.ch](mailto:hanspeter.meier@grauepanther.ch)

Kassier/Mitgliederverwaltung  
Urs Joerin  
061 841 29 20  
[urs.joerin@grauepanther.ch](mailto:urs.joerin@grauepanther.ch)

Medien Heinz Weber  
079 506 20 91  
[heinz.weber@grauepanther.ch](mailto:heinz.weber@grauepanther.ch)

Kontakte Doris Moser Tschumi  
061 302 76 25  
[doris.moser@grauepanther.ch](mailto:doris.moser@grauepanther.ch)



**BERATUNG**  
mieten / kaufen

**AUFORUM**  
Beste Produkte für Pflege und Komfort.

Auforum AG  
Im Steinenmüller 2  
4142 Münchenstein  
Tel. 061 411 24 24  
[www.auforum.ch](http://www.auforum.ch)