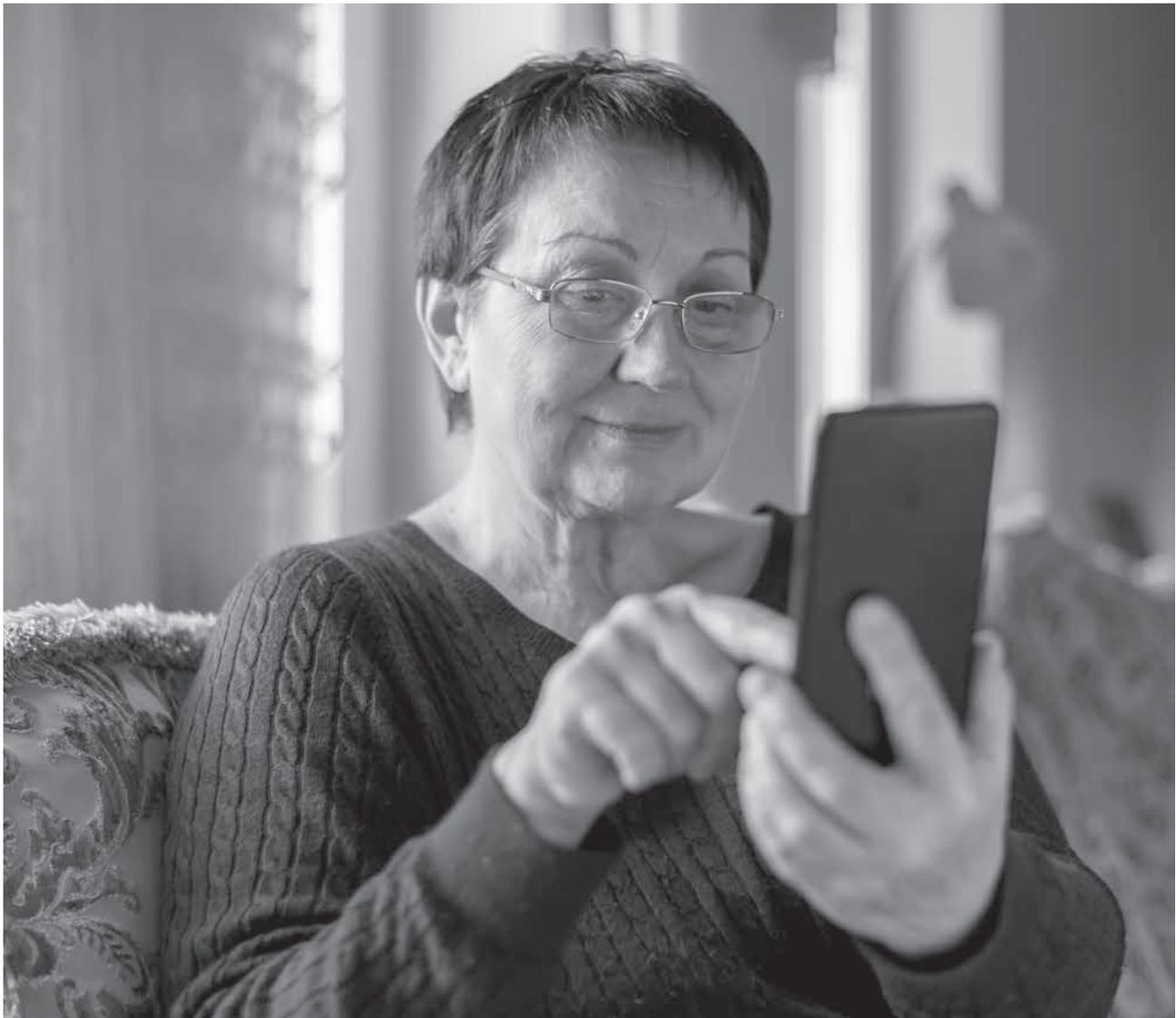


PANTHER POST

Graue Panther Nordwestschweiz
4000 Basel · www.grauepanther.ch
Dezember 2023 · 35. Jahrgang · Nummer 4

Die digitale Gesellschaft ist da



Trotz Allgegenwart der neuen Kommunikation dürfen ältere Menschen nicht abgehängt werden. Foto: iStock/tataks

Inhalt

Pantherwort	3
Digitale Gesellschaft.....	4
Altersleitbild Baselland	6
Neue Arbeitsgruppen	7
Mahlzeitendienst.....	8
Termine und Treffpunkte	10
Ausflugstipp	13
Freundschaft.....	15

Demenz-Stammtisch: Neuer Treffpunkt

Seit Februar 2023 trifft sich unsere lose Gruppe am Donnerstagnachmittag für Austausch und Beratung (Daten Seite 10). Unsere Themen waren u. a.: Was gibt mir Kraft in der Betreuung meines Angehörigen? Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung? Wie grenze ich mich ab? Kann ich um Hilfe bitten; wen oder was hindert mich daran? Wie geh ich mit Schuldgefühlen um? Was ist eine angepasste Kommunikation mit an Demenz Erkrankten? Oder auch die Abklärung, der Heimaufenthalt und persönliche Erfahrungen dazu? Die an Demenz Erkrankten selbst berichten von ihren Erfahrungen und Befürchtungen. Wiederholt besprechen wir, ob die gemischte Gruppe für die Demenzkranken zumutbar ist. Die Leiterinnen unterstützen mit Inputs und themenbezogenen Unterlagen.

Graue Panther demnächst

- 8. Januar 2024: Monatsversammlung, Abstimmung 13. AHV, QuBa
- 5. Februar 2024: Monatsversammlung, Digitalisierung II, QuBa
- 4. März 2024: Monatsversammlung, Betreuung im Alter, QuBa
- 11. März 2024: Begrüssung der Neumitglieder, QuBa

Weitere Informationen: www.grauepanther.ch

Neu treffen wir uns im Rheinfelderhof an der Hammerstrasse 61 in Basel (Haltestelle Clarastrasse) im 1. Stock, Eingang seitlich oder durchs Restaurant.

Die Zeit ist ebenfalls neu von 14.30 h – 17.30 h. Dabei sind die drei Stunden ein Angebot, keine Pflicht.

Wir freuen uns sehr, dass der Start gelungen ist und Baselstadt ein weiteres Angebot hat, um Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu unterstützen! Wir heissen weitere Interessierte herzlich willkommen.

Irene Leu und Karin Bernet

Gesucht wird

Nach wie vor suchen die Grauen Panther dringend ein Mitglied, das fit ist in der digitalen Welt und bereit wäre, die Betreuung der GP-Website zu übernehmen. Es geht vorwiegend um die technische Seite: Aufschalten von Texten und Bildern, Versand von Newsletters. Für den Inhalt ist eine Redaktionsgruppe zuständig.

Nachdem Co-Präsident Hanspeter Meier das Amt des Webmasters im letzten Frühjahr abgegeben hatte, wurde eine (bezahlte) externe Lösung gefunden. Ziel bleibt aber, diese Aufgabe mit eigenen Kräften abzudecken.

Interessierte melden sich bei hanspeter.meier@grauepanther.ch oder peter.howald@grauepanther.ch.
pp

Digiberg, digital

Liebe Pantherinnen und Panther

Kaum hatten wir uns begrüsst, erzählte das befreundete Ehepaar aus Thun strahlend, es habe für den Besuch in Basel auf dem iPhone SBB-Spartickets erster Klasse gelöst, die billiger gewesen seien als jene der zweiten.

Clever sein, spielfreudig das System ausreizen – das ist nicht mehr nur jungen Leuten vorbehalten. Wir Älteren beherrschen das auch.

Die andere Seite: Wenn ich kein Smartphone besitze oder keine Lust habe, mich im Internet zu tummeln, kriege ich kein Sparticket, sondern muss eines zum vollen Preis kaufen. Oder wenn ich ein Weihnachtspäckli nach Deutschland schicken will, muss ich den Inhalt im Internet deklarieren. Kann ich das nicht tun oder habe ich es vergessen, bezahle ich für diese Dienstleistung am Postschalter fünf Franken – zusätzlich zum teuren Porto.

„So macht Coop Kasse mit persönlichen Daten der Kunden“, schrieb kürzlich die Zeitschrift Saldo. Unser Einkaufsverhalten wird aufgezeichnet und an Unternehmen verkauft, die uns dann mit „personalisierter“ Werbung beglücken.

„Online-Shopper sind ein beliebtes Ziel für Cyberkriminelle“, weiss die BZ Basel. Die unglaublich günstige Küchenmaschine ist plötzlich unglaublich teuer, weil sie bezahlt, aber nicht geliefert wurde.

Wir stecken mittendrin in dieser Welt. Zwischen Spass und Verzweiflung suchen wir unseren Weg. Digitalisierung wird 2024 ein Schwerpunktthema der Grauen Panther sein. Es soll auch eine neue Arbeitsgruppe entstehen, die sich mit diesen Themen befasst (Seite 7). Bleiben Sie mit uns dran!

Herzlich, Heinz Weber



Eine für alle sinnvolle Investition

Von Peter Howald, Co-Präsident Graue Panther Nordwestschweiz

Abstimmungen vom 3. März 2024: Für ein überzeugtes Ja zur 13. AHV-Rente und ein klares Nein zur Initiative der Jungfreisinnigen zum Rentenalter.

Wer sein Leben lang gearbeitet hat – bezahlt oder unbezahlt –, soll nach der Pensionierung von seiner Rente leben können. Alle Menschen in der Schweiz haben das Recht auf ein Alter in Würde und finanzieller Sicherheit. Deshalb braucht es am 3. März 2024 ein klares JA für eine 13. AHV-Rente – vor allem weil es eine bezahlbare und für alle sinnvolle Investition ist. Die Preise steigen nach wie vor, die Mieten und Gesundheitskosten entwickeln sich ebenso nach oben. Auf der anderen Seite geraten die Renten aus den Pensionskassen unter Druck. Da bleibt immer weniger zum Leben übrig. Besonders gross ist der Rentenrückstand bei den Frauen.

Nun wurde am 5. März 2020 von einem breiten Komitee die „Volksinitiative für ein besseres Leben im Alter“ lanciert, die konkret die 13. AHV-Rente verlangt. Es gibt, gerade für uns Graue Pantherinnen und Panther, tatsächlich gute Gründe für ein Ja an der Urne Anfang März 2024:

Die Renten sind zu tief

Die AHV-Maximalrente beträgt heute CHF 2370.–. Viele Menschen müssen allerdings mit deutlich weniger Geld pro Monat auskommen. Fast jede

zehnte Person benötigt direkt nach der Pensionierung Ergänzungsleistungen, weil die Rente nicht zum Leben reicht. Natürlich gibt es die Zweite Säule, die Pensionskassen, welche die AHV ergänzen sollen. Nach wie vor ist aber ein bedeutender Teil der Bevölkerung von der Zweiten Säule ausgeschlossen oder erhält nur sehr geringe PK-Leistungen. Dieser Zustand widerspricht unserer Bundesverfassung, in der es wörtlich heisst: „Die Renten haben den Existenzbedarf angemessen zu decken.“

Die letzte grössere Rentenerhöhung erfolgte vor fast 50 Jahren. Seither wurden die AHV-Renten zwar, wie gesetzlich vorgesehen, teilweise an die Lebenshaltungskosten angepasst. Die Löhne steigen allerdings schneller als die AHV-Renten, die immer mehr hinterher hinken. Gleichzeitig befinden sich die Renten der Pensionskassen im Sinkflug. Ursache dafür sind die Probleme des Kapitaldeckungsverfahrens bei tiefen Zinsen. Das wirkt sich dann negativ auf das Alterskapital aus.

Druck auf das Rentenalter

Ständig wollen Arbeitgeber, Banken und Versicherungen uns weismachen, die AHV stehe vor dem finanziellen

Kollaps. Damit wecken sie natürlich Bedenken und Ängste in der Bevölkerung. Dahinter steckt politisches Kalkül. Die Arbeitgeber wollen das Rentenalter unbedingt erhöhen, und sich so auch aus der Verantwortung stehlen, denn ältere Arbeitslose haben immer grössere Mühe, wieder eine Stelle zu finden.

Deshalb bin ich persönlich für ein überzeugtes Nein zur Initiative der Jungfreisinnigen, die das Rentenalter an die Lebenserwartung koppeln will. In einem ersten Schritt würde es für beide Geschlechter auf 66 Jahre erhöht.

In den nächsten Jahren wird sich entscheiden, ob die reiche Schweiz sich eine anständige, faire und solidarische Altersvorsorge leistet, oder ob sich die Banken und Versicherungen mit der von ihnen gewünschten Privatisierung der Altersvorsorge durchsetzen. Deshalb ist eine klare Antwort auf die beiden Vorlagen vom März 2024 so wichtig.

Dieser Beitrag enthält die persönliche Meinung des Autors. Die Grauen Panther Nordwestschweiz haben ihre Parole zu den Abstimmungen vom 3. März 2024 noch nicht gefasst. Für die Monatsversammlung vom 8. Januar 2024 ist ein kontradiktorisches Podium in Vorbereitung.

Die digitale Gesellschaft ist da

Neue Kommunikation überall! Doch die Menschen dürfen nicht abgehängt werden.

Von Heinz Weber



Auf dem Podium (von links): Patrick Frauchiger, Claudia Kenan, Annette Stöcker. Fotos hw

„Ich habe Sie als ein äusserst aktives Publikum erlebt“, sagte zum Schluss der Monatsversammlung vom 2. Oktober 2023 im Münchensteiner Hofmatt-Saal die Gesprächsleiterin Claudia Kenan. In der Tat hätte diese gut besuchte Mitgliederversammlung problemlos noch eine weitere Stunde dauern können. Pantherinnen und Panther äusserten sich offen und temperamentvoll über ihr Verhältnis zur Digitalisierung und was sie mit sich bringt.

Neben Claudia Kenan, Journalistin vom Radio-Regionaljournal Basel, standen auf dem Podium: Patrick Frauchiger, Leiter der Geschäftsstelle digitale Verwaltung Basel-Stadt, sowie Annette Stöcker, Mitglied der Geschäftsleitung von Pro Senectute, zuständig unter anderem für das Projekt „Digital Café“, wo ältere Menschen an sechs Standorten in Basel Unterstützung im Umgang mit Handy

und iPad erhalten. Peter Howald und Doris Moser Tschumi hatten die Veranstaltung vorbereitet.

Claudia Kenan wandte sich immer wieder mit Fragen ans Publikum. Dabei zeigte sich, dass „Digitalisierung, ja oder nein?“ auch für die ältere Generation kein echtes Thema mehr ist. Eine grosse Mehrheit der anwesenden Pantherinnen und Panther nutzt daheim einen Computer und besitzt ein Smartphone, das nicht nur zum Telefonieren, sondern auch für Dutzende andere Tätigkeiten brauchbar ist. Gut die Hälfte kennt sich mit E-Banking aus. Ebenso viele lösen Bahn-Billette oder Eintrittskarten auf elektronischem Weg.

Hol- oder Bringschuld?

Sehr wohl ein Thema ist aber das „Wie“ der Digitalisierung. Ist es unsere Sache, uns für die Anforderungen respektive

Zumutungen der digitalen Welt zu erüchtigen? Oder wären die Anbieter am Zug, uns auszubilden und einzuarbeiten?

Bei der Steuererklärung als Paradebeispiel ist Patrick Frauchiger, Basels „Chief Digital Officer“, gefragt. Die Politik müsste entscheiden, ob digitale Fitness tatsächlich eine öffentliche Bringschuld ist, und dann die entsprechenden Aufträge erteilen (mit Kostenfolgen). Er setzt aber vor allem darauf, die Anwendungen so einfach wie möglich zu gestalten. Und da gebe es beim Kanton noch viel Potential für mehr Kundenfreundlichkeit. Auch die Billet-Automaten der BVB, deren Verschwinden nun allenthalben bedauert wird, seien ja nicht gerade selbsterklärend. Die Devise des Kantons laute „digital first“ aber nicht „digital only“ – es gehe nicht, einen Teil der Gesellschaft auszugrenzen. Von mehreren Pantherinnen und Panther wurden Ängste geäussert. „Man wird in einen Raum gezwungen, in dem man nicht sein will“, sagte eine Frau. Auch die Sorge, etwas falsch zu machen mit unabsehbaren Folgen treibt viele Ältere um. Plötzlich befindet man sich auf einer Internet-Seite mit zweifelhaftem Inhalt oder geht Betrügern auf den Leim. Frauchiger zeigt dafür zwar Verständnis, meint aber: „Das Leben wird sehr kompliziert, wenn man sich bei jedem Schritt fragt, ob das wirklich mit rechten Dingen zugeht.“

Wichtig: gesunde Neugier

Annette Stöcker von Pro Senectute plädiert für eine „gesunde Neugier“ im Umgang mit der digitalen Welt. „Es

gibt tolle Anwendungen, gerade für ältere Menschen. Zum Beispiel Dinge, die den Leuten helfen, länger in ihren eigenen vier Wänden zu leben, was ja alle wollen.“ Und wenn im Spital ein Roboter präzise operiere, sei trotzdem ein Arzt/eine Ärztin anwesend.

Es gelte, sich bewusst zu sein, dass man mit seinen Schwierigkeiten nicht allein sei, und es nicht als Schande zu empfinden, wenn man auf Probleme stosse. „Sicher ist es ein Gewinn, sich auf die positiven Aspekte zu konzentrieren“, meinte Stöcker. Im „Digital Café“, aber auch in persönlichen Beratungen könne man bei Pro Senectute Beistand erhalten. Wichtig sei im Übrigen die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch. Neben dem Kontakt via Internet brau-

che es weiterhin analoge Anlaufstellen. Angesprochen wurde auch das Geschäft mit den digitalen Spuren, die wir hinterlassen. Grossverteiler und Online-Anbieter treiben Handel mit Daten unseres Kundenverhaltens. Es gibt Möglichkeiten, dies zu untersagen. Man muss sie allerdings suchen.

Was machen wir damit?

Eine weitere Frau erklärte freimütig: „Ich bin über 80 und habe einfach nicht die Ressourcen, mir die digitale Welt anzuschaffen.“ Aber es sei ihr auch ohne diese Welt wohl. Hanspeter Meier, Co-Präsident, unterstrich, es sei ein grosses Problem, wenn von Menschen mit wenig Geld erwartet werde, dass sie mit aktuellen Geräten ausgerüstet sind.

Am Ende blieb die Frage: Was machen wir damit? Kann die Digitalisierung zu einem Schwerpunkt-Thema der Grauen Panther werden? Können wir eine Arbeitsgruppe zu diesem Thema bilden? Patrick Frauchiger brachte die Idee von „User Panels“ ins Spiel – Gruppen von Anwenderinnen und Anwendern, die den kantonalen Stellen über ihre Erlebnisse mit digitalen Dienstleistungen berichten oder sich gar an deren Entwicklung beteiligen. Er wäre interessiert, wenn Graue Pantherinnen und Panther darin mitarbeiten.

Die Digitalisierung unseres Lebens wird ein Schwerpunkt im Programm der Grauen Panther des Jahres 2024 sein. Eine weitere Monatsversammlung zu diesem Thema ist am 5. Februar vorgesehen.

Daumendruck für Beat Jans



Nach der Digitalisierungs-Diskussion in der Hofmatt versammelten sich Pantherinnen und Panther zu einem „Daumendruck-Bild“ für den Basler Bundesratskandidaten Beat Jans – Mitglied der Grauen Panther Nordwestschweiz. Ob es genützt hat, war bei Redaktionsschluss dieser Ausgabe noch nicht bekannt. Wenn sie in den Briefkästen der Leserinnen und Leser liegt, werden wir es wissen. hw

Es braucht Brücken in die digitale Welt

Was bringt das neue Altersleitbild Baselland? – Teil 2

Von Regula Meschberger



Es gibt diverse Angebote für digitale Fitness, hier das Digital Café von Pro Senectute im Dalbehof, Basel. Foto hw

In der letzten Pantherpost wurde das revidierte Basellandschaftliche Altersleitbild vorgestellt. Besondere Aufmerksamkeit galt dabei dem Handlungsfeld „Soziale Sicherheit“. In diesem Artikel steht das Handlungsfeld mit dem Titel „Partizipation, Generationenbeziehungen und Digitalisierung“ im Fokus.

Digitalisierung

Mit dem Thema Digitalisierung haben sich die Grauen Panther an der Monatsversammlung vom 2. Oktober 2023 intensiv auseinandergesetzt (Bericht Seite 4). Aus Fragen und Bemerkungen der Anwesenden wurde deutlich, dass die Digitalisierung nicht einfach verweigert wird, dass aber vor allem Handreichungen und Unterstützung gefragt sind. Genau das ist ein Ziel im Altersleitbild.

Dieses lautet konkret: „Ältere Frauen und Männer sind vertraut mit und erhalten Zugang zu den wichtigsten neuen Technologien, deren Beherrschung im Alltag zunehmend vorausgesetzt wird. Entsprechende Unterstützungsangebote sind vorhanden und werden sichtbar gemacht.“

Konkret heisst das, dass überall, wo Dienstleistungen in digitaler Form angeboten oder verlangt werden, entsprechende Unterstützungsangebote vorhanden sein müssen. Die Erfahrung zeigt, dass es in einigen Bereichen solche Angebote gibt, dass sie aber nicht bekannt sind. Die Forderung lautet also klar: Wenn zu Dienstleistungen digitale Zugänge erforderlich sind, müssen die entsprechenden Dienstleisterinnen und Dienstleister Unterstützung und Hilfe-

stellung anbieten und das auch deutlich bekannt machen.

Das gilt in besonderem Mass für staatliche Verpflichtungen wie z. B. bei der Steuererklärung. Genauso müssen aber Dienstleister im öffentlichen Verkehr, bei den Banken, im Detailhandel usw. älteren Personen den digitalen Zugang ermöglichen und ihnen Hilfestellungen bieten.

Partizipation

Wenn Kanton, Stadt und Gemeinden Verordnungen erlassen oder Massnahmen ergreifen, die ältere Menschen in besonderem Mass betreffen, müssen diese vor dem Entscheid einbezogen und angehört werden. In Basel-Stadt gibt es den Senioren- und Seniorinnenrat 55+ und in Baselland gibt es den Seniorenrat. In beiden Organisationen sind verschiedene Altersverbände zusammengeschlossen. Sie stehen Kanton und Gemeinden zur Verfügung für Mitwirkung und Absprachen. Dazu müssen Abmachungen getroffen werden.

Generationenbeziehungen

In vielen Familien gehören Beziehungen zwischen Generationen zum Alltag. Enkelinnen und Enkel verbringen zum Beispiel Zeit mit ihren Grosseltern. Ein

Weiter im Netz

Das Altersleitbild des Kantons Baselland, revidierte Fassung vom Mai 2023, ist abrufbar unter www.baselland.ch. Der Link ist zu kompliziert. „Altersleitbild“ im Suchfenster eingeben.

grosser Teil der Freiwilligenarbeit wird von Personen nach ihrer Pensionierung geleistet. Davon profitieren nicht selten die jüngeren Generationen. Beziehungen zwischen Generationen

finden auch beim Wohnen statt. Deshalb ist es wichtig, dass altersgemischtes Wohnen die Regel ist. Alterssiedlungen haben durchaus ihre Berechtigung, aber sie sollten in ein grösseres Umfeld von

Generationen eingebettet sein. Wenn neue Wohnüberbauungen geplant werden, muss dem Aspekt Generationen ein besonderes Augenmerk gewidmet werden.

Neue Arbeitsgruppen: Wer macht mit?

Gesundheit und Soziales

Gesundheit ist zentral für ein selbstständiges, selbstbewusstes Leben. Im Alter können aber gesundheitliche Beeinträchtigungen und Schmerzen zur ständigen Begleitung werden. Prävention ist wichtig. Was aber heisst das? Wie lässt sich der Alltag gestalten, damit die Gesundheit erhalten bleibt?

Wichtig ist auch die psychische Gesundheit. Spitex und Alterszentren müssen psychiatrisches Fachpersonal anstellen, da Menschen zunehmend unter psychischen Erkrankungen leiden. Ein Grund dafür ist soziale Isolation, die zu Vereinsamung führt. Aber auch knappe Finanzen führen zum Rückzug aus der Gemeinschaft. Dies hat oft psychische Krankheiten zur Folge.

Das sind grosse Themen, die diskutiert werden sollen, um Lösungen zu finden, die möglichst vielen Menschen das Le-

ben erleichtern und ihnen ermöglichen, auch mit Beschwerden ein autonomes Leben zu führen. Der Vorstand der Grauen Panther möchte eine Arbeitsgruppe Gesundheit und Soziales ins Leben rufen. Wer hat Interesse, darin mitzuwirken? Wer wäre allenfalls bereit, die Leitung zu übernehmen?

Der Vorstand freut sich auf ein breites Echo auf diesen Aufruf. Interessierte melden sich bei Regula Meschberger: regula.meschberger@grauepanther.ch.

Digitalisierung

An der Monatsversammlung vom 2. Oktober 2023 haben wir das Thema Digitalisierung angesprochen (vgl. Seite 4). Der Vorstand der Grauen Panther hat beschlossen, dieses als Schwerpunkt für das Jahr 2024 zu setzen.

Zudem ruft der Vorstand zur Gründung einer neuen Arbeitsgruppe Di-

gitalisierung auf. Sie soll sich mit dem ganzen Spektrum dieser Entwicklung beschäftigen. Schwerpunkte ergeben sich entsprechend den Bedürfnissen der Mitglieder der Arbeitsgruppe sowie aktuellen Ereignissen.

Ein Ziel ist, in regionalem Rahmen Einfluss auf das rasante Fortschreiten der Digitalisierung zu nehmen, damit mehr Rücksicht auf die Bedürfnisse der Konsumentinnen und Konsumenten, insbesondere aber der älteren Bevölkerung genommen wird. Support und technische Beratung sollen nicht zu den Aufgaben der Gruppe gehören.

Wer fühlt sich von diesem aktuellen, spannenden Thema angesprochen? Wer ist motiviert, seine Meinung und Ideen dazu in der neuen Arbeitsgruppe einzubringen? Interessierte melden sich bei Hanspeter Meier: hanspeter.meier@grauepanther.ch.



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

Länger zu Hause leben dank Mahlzeitendienst

Freiwillige liefern älteren Menschen ihr Mittagessen nach Hause.

Von Doris Fischer



Die 95-jährige Julie S. freut sich über das Menü und den Besuch der Mahlzeiten-Botin.
Foto Doris Fischer

Die Türe im fünften Stock der Seniorenwohnung der „Stiftung Alterswohneheim Hirschen“ in Magden steht einen Spaltbreit offen. Auf das Läuten ertönt von drinnen die freundliche Stimme von Fritz T.: „Kommen Sie herein!“ Wie jeden Tag um diese Zeit sitzt der 98-Jährige in seinem Lehnstuhl, in Erwartung seines Mittagessens, das ihm eine Botin im Auftrag des Frauenvereins Magden überbringt.

Seit 2012, drei Jahre nach dem Tod seiner Frau, lebt Fritz T. hier. Bis vor drei Jahren hat er noch selbst gekocht. „Ich habe früher öfters meiner Frau, die Köchin war, über die Schulter geschaut“, schmunzelt er. „Dann hat mich ein

Freund auf den Mahlzeitendienst aufmerksam gemacht und seither lasse ich mich bedienen.“ Es sei eine Umstellung gewesen, aber das Essen aus der Spitalküche des Gesundheitszentrums Fricktal schmecke ihm. Und was er ganz besonders schätzt: „Die Leute, die das Essen bringen, sind alle sehr sympathisch und freundlich. Und man kann ab und zu ein paar Worte wechseln.“

Viel Zeit zum Plaudern hat die Botin nicht, denn die nächsten Kundinnen und Kunden warten und möchten ihr Essen ebenfalls warm und zeitig. Das tägliche Überbringen der Mahlzeit ist auch eine Sicherheit insbesondere für allein lebende Seniorinnen und Senio-

ren im Fall einer Unpässlichkeit oder eines Unfalls in der Wohnung. Denn öffnet jemand auf das Läuten nicht, ist der Bote angehalten, einen Angehörigen oder eine Nachbarin zu kontaktieren.

Aus der Spitalküche

Über 30 Mittagmenüs liefern die Helferinnen und Helfer aktuell in zwei Touren jeden Tag (ausser sonntags) in Magden aus. Die Mahlzeiten werden im Gesundheitszentrum Fricktal in Rheinfelden zubereitet, wo sie die Fahrerinnen und Fahrer abholen. Rund 20 Helferinnen und Helfer sind, verteilt aufs Jahr, im Einsatz, selbstverständlich ehrenamtlich.

Verantwortlich für die Organisation des Mahlzeitendienstes des Frauenvereins sind Heidi Göring (seit zehn Jahren) und Sylvia Krämer (seit vier Jahren). Sie erstellen halbjährlich an zwei Sitzungen mit den Helferinnen und Helfern die Einsatzpläne. Sie nehmen die An- und Abmeldungen der Mahlzeitenbezügerinnen und -bezüger entgegen und melden die Bestellungen, respektive Änderungen wöchentlich an die Spitalküche.

Die Kundinnen und Kunden können die Grösse der Portionen wählen (klein, mittel oder gross); zudem liefert die Spitalküche auf Wunsch vegetarisch, Diätkost, laktose- und glutenfrei oder geht auf Spezialwünsche wie „keine Meeresfrüchte“, „keine Linsen“, „kein Salat“

oder ähnliches ein. Die Preise pro Menü belaufen sich auf 12 bis 15 Franken je nach Grösse der Portion.

„Seit der Einführung des Dienstes 1976 ist die Zahl der Menschen, die in Magden den Mahlzeitendienst beanspruchen, stetig gestiegen“, erklärt Sylvia Krämer. Dies bedinge, dass immer genügend Fahrerinnen und Fahrer zur Verfügung stünden.

Da die Helferinnen und Helfer häufig selbst im Pensionsalter sind und nach ein paar Jahren aufhören, ist es wichtig, dass sich auch immer wieder neue für den Fahrdienst melden.

Die fast durchwegs positiven Rückmeldungen der Kundinnen und Kunden freuen das Team besonders. Einige drücken ihre Zufriedenheit sogar mit einer Spende aus. „Eine grosse Erleichterung

ist es jeweils auch, wenn die Rechnung des Spitals Ende Monat mit der Anzahl der gelieferten Essen übereinstimmt“, betont Heidi Göring.

Länger selbstständig wohnen

Unterdessen ist die Fahrerin bei der 95-jährigen Julie S. eingetroffen. Sie lebt noch immer im eigenen Haus und besorgt den Haushalt. Das heutige Menü – Suppe, Lachstranche im Blätterteig, Reis, Salat und Früchte zum Dessert – kommt gut an. „Sie kochen gut und abwechslungsreich“, lobt sie die Spitalküche.

Am Anfang sei sie erstaunt gewesen, dass es fast jeden Tag Fleisch gegeben habe. Trotzdem koche sie dreimal die Woche selbst „etwas Rechtes“, betont sie. Und am Sonntag ist sie bei ihrer

Tochter eingeladen. Den Mahlzeitendienst nutzt sie erst seit ungefähr zwei Jahren, nach einem bösen Sturz und langer Rehabilitationszeit.

Dass der Mahlzeitendienst einem grossen Bedürfnis entspricht, zeigt die stetig wachsende Zahl der Kundinnen und Kunden. Für Seniorinnen und Senioren, aber auch für kranke oder verunfallte Menschen ist der Dienst unter anderem eine Garantie, möglichst in der vertrauten Umgebung bleiben zu können. Und für die Helferinnen und Helfer – viele selber im Pensionsalter – ist es eine Möglichkeit, eine sinnvolle Aufgabe zu erfüllen und sich für die Gesellschaft zu engagieren. „Vielleicht bin ich ja auch einmal froh, ein solches Angebot in Anspruch nehmen zu können“, sagt eine der Helferinnen.

bethesda



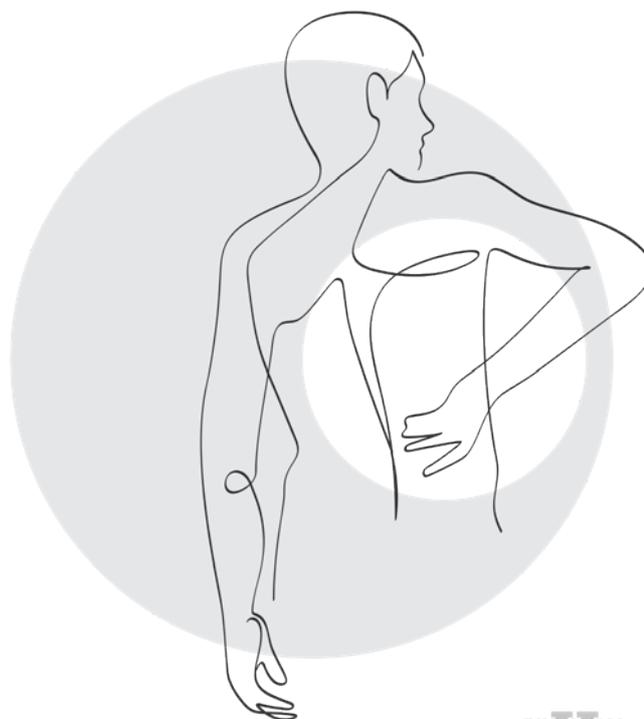
SPITAL

**Wo interdisziplinäre
Behandlung auf
menschliche Wärme trifft.**

Willkommen im Fokus-
bereich Bewegungsapparat



+41 61 315 21 21
bethesda-spital.ch



THE SWISS
LEADING
HOSPITALS
Best in class

Termine und Treffpunkte 2024

Veranstaltungen, Arbeits- und Gesprächsgruppen der Grauen Panther

Monatsversammlungen

Erster Montag des Monats, 14.30–16 h
8. Januar, 5. Februar, 4. März, 8. April
(Generalversammlung), 6. Mai, 3. Juni,
2. September, 7. Oktober, 4. November,
2. Dezember

Veranstaltungshinweise und -orte
jeweils aktuell auf der Website www.grauepanther.ch. Mitglieder erhalten
die Einladung zu den Monatsversammlungen per Post.

Spiritualität

Kontakt: Marc Joset, info@marcjose.ch,
Tel. 079 218 65 91
9. Januar, 13. Februar, 12. März,
9. April, 14. Mai, 11. Juni, 9. Juli,
13. August, 10. September, 8. Oktober,
12. November, 10. Dezember
Loggia im Davidsboden,
Vogesenstrasse 107, Basel

Reflexionsgruppe „Wer bin ich?“

Kontakt: Elsbeth Gyger,
gyger.e@bluewin.ch,
Tel. 061 383 20 22
15. Januar, 29. Januar, 12. Februar,
26. Februar, 11. März, 25. März
QuBa, Bachlettenstrasse 12, Basel

Café Philo

Kontakt: Rita Zihlmann,
zihlmann.rita@bluewin.ch,
Tel. 079 672 38 32
12. Januar, 9. Februar, 8. März,
12. April, 10. Mai, 14. Juni, 12. Juli,
9. August, 13. September, 11. Oktober,
8. November, 13. Dezember
QuBa, Bachlettenstrasse 12, Basel

Marktbesuche

Kontakt: Rita Heinzelmänn,
rita.heinzelmänn@bluewin.ch,
Tel. 079 714 68 74
Unsere Kleingruppe von Marktfans
macht sich auch 2024 wieder auf die
Socken. Dies um Bewährtes wie Frei-
burg, Saint Louis und Saignelégier

(Mitte September) zu besuchen, eventuell
auch Neues wie Zofingen (Juni) oder
Ferrette zu entdecken. Konkretes
publizieren wir zu gegebener Zeit.

Arbeitsgruppe Wohnen

Kontakt: Elke Tomforde,
elke.tomforde@bluewin.ch
Wir arbeiten projektbezogen an
verschiedenen Fragen zum Thema
Wohnen im Alter und treffen uns in
unregelmässigen Abständen.
Bio-Bistro im Westfeld

Grey Panther Jazzband

Kontakt: Franz X. Sprecher,
fxsprecher@bluewin.ch,
Tel. 079 422 78 42
Martin Matter, martin.matter@breitband.ch,
Tel. 079 437 53 58
10. Januar, 24. Januar, 14. Februar,
28. Februar, 13. März, 27. März,
10. April, 24. April, 8. Mai, 22. Mai,
12. Juni, 26. Juni, 14. August, 28. August,
11. September, 25. September,
9. Oktober, 23. Oktober, 13. November,
27. November, 11. Dezember
QuBa, Bachlettenstrasse 12, Basel

Poetik – vom Glück des Gedichts

Kontakt: H. Hannah Hartmann,
Tel. 061 321 31 36
15. Januar, 19. Februar, 18. März, 15.
April, 17. Juni, 16. September, 21. Oktober,
18. November, 16. Dezember
QuBa, Bachlettenstrasse 12, Basel

Schreibgruppe

Kontakt: Werner Plattner,
pwplattner@solnet.ch,
Tel. 079 480 92 58 oder
061 302 63 19
Werkstatt-Treffen: 3. Januar, 7. Februar,
6. März, 3. April, 8. Mai, 5. Juni,
4. September, 2. Oktober, 6. November,
4. Dezember
Vorlese-Treffen: 17. Januar, 21. Februar,
20. März, 17. April, 22. Mai, 19.

Juni, 18. September, 16. Oktober,
20. November, 18. Dezember
QuBa, Bachlettenstrasse 12, Basel

Arbeitsgruppe Verkehr

Kontakt: Michael Matti,
mmatti@gmx.ch,
Tel. 079 569 72 10
6. Februar, 9. April, 11. Juni,
10. September, 12. November
Jeweils Dienstag, 14.30 h, vorläufig im
Sitzungsraum TherMitte, 4106 Therwil

Alt werden mit wenig Geld

Kontakt: Rosemarie Imhof,
r.m.imhof@gmx.ch,
Tel. 061 411 32 84
Zweiter Montag im Monat, 14.30 h,
Im Langen Loo 8, 4123 Allschwil

Dialog

Kontakt: Ingeborg Eglin,
i.eglin@gmx.de, Tel. +49 984 79 77
oder +41 78 687 53 66
Letzter Dienstag des Monats, 15 h:
30. Januar, 27. Feb., 26. März,
30. April, 28. Mai, 25. Juni, 27. Aug.,
24. Sept., 29. Okt., 26. Nov.
QuBa, Bachlettenstrasse 12, Basel

Der monatliche Demenz-Stammtisch

Kontakt: Irene Leu,
irene-leu@bluewin.ch,
Tel. 079 330 82 64,
Karin Bernet, info@demenzcoach.ch,
Tel. 077 458 87 96
11. Januar, 15. Februar, 14. März,
11. April, 23. Mai, 13. Juni, 15. August,
19. September, 17. Oktober,
14. November, 12. Dezember. 14.30 –
17.30 h, keine Anmeldung nötig. Kein
Problem, wenn jemand später kommt
oder früher geht. Restaurant Rhein-
felderhof, 1. Stock, Seiteneingang. Ab
März voraussichtlich Bistro Rosa des
Oekolampad, am Allschwilerplatz

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 m²)
- 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



Wissen und Sensibilisierung

QueerAltern Region Basel

Mit der Idee, sich des Themas „queer-Altern“ anzunehmen, fand sich eine Gruppe engagierter Menschen zusammen. Sie beschäftigt sich mit dem Älterwerden jenseits der Mehrheitsgesellschaft. In Zusammenarbeit mit dem Verein „queerAltern“ mit Sitz in Zürich wurde im September 2021 „queerAltern Region Basel“ gegründet.

Neben den allgemeinen Herausforderungen des Älterwerdens, die selbstverständlich auch für queere Menschen (LGBTIQ+) gelten, sieht der Ver-

ein spezifischen Handlungsbedarf für queere Menschen. Es braucht Wissen über und Sensibilisierung für ihre besonderen Bedürfnisse. Soziales queeres Leben soll gefördert und Wohnformen für ältere queere Menschen vorangetrieben werden. Das Engagement soll sich auch im Bereich von queergerechter Pflege und queerer Alterspolitik bewegen. Die in der Strategie festgelegten Cluster „Caring Communities, Sensibilisieren, Wissenstransfer und Qualifizieren“ benennen die wichtigsten

Themenfelder. Ein strategisches Ziel des Vereins „queerAltern Region Basel“ ist es, ein Kompetenzzentrum aufzubauen, um die oben genannten Themenfelder professionell und zielgerichtet zu bearbeiten. Dieses Zentrum soll als zentrale Anlaufstelle dienen, um Fachwissen, Ressourcen und Dienstleistungen im Bereich von queeren Themen anzubieten.

Marcello Linus Schumacher, Nelly Leuthardt, Co-Präsidium „queerAltern Region Basel“, queeraltern-basel.ch

Tram-dem

Sich im öffentlichen Verkehr sicher zu fühlen ist nicht selbstverständlich. Die Fahrt mit Tram oder Bus kann eine grosse Herausforderung darstellen und Unwohlsein oder Unsicherheit auslösen. Das Projekt „Tram-dem“ von GGG Benevol hat zum Ziel, älteren Menschen die sichere Nutzung des öffentlichen Verkehrs zu ermöglichen und die Selbstständigkeit zu erhalten. Freiwillige unterstützen sie bei Fahrten zu Arztbesuchen, Therapien oder Einkäufen und begleiten sie wieder nach Hause.

Ältere Menschen, die gelegentlich Unterstützung benötigen, können sich

bei „Tram-dem“ anmelden. Eine freiwillige Person holt die Seniorin oder den Senior zu Hause ab, begleitet sie oder ihn zum Termin und sorgt für die sichere Rückkehr. Eine rechtzeitige Anmeldung, idealerweise mindestens zwei Werkstage im Voraus, ist wichtig.

Personen, die sich sicher im öffentlichen Verkehr bewegen können und älteren Menschen helfen möchten, können sich als freiwillige Begleitperson engagieren. Nach einem Informationsgespräch werden Einsätze vermittelt. Die Begleitpersonen, die vermittelt werden, sind vertrauenswürdige Freiwillige, die der GGG Benevol persönlich bekannt sind

und alle Aufnahmekriterien erfüllen. Anders als bei anderen Begleitungsprojekten handelt es sich bei „Tram-dem“ um punktuelle Engagements. „Tram-dem“ ist ein wertvolles Programm, das älteren Menschen in Basel Mobilität und Sicherheit bewahrt. Für weitere Informationen und Anfragen steht die Geschäftsstelle von GGG Benevol gerne zur Verfügung.

Alexandra Wälti, Projektverantwortung

GGG Benevol – Kompetenzzentrum für Freiwilligenarbeit, Marktgasse 6, 4051 Basel, Tel. 061 261 74 24, E-Mail: info@ggg-benevol.ch

Philo-Themen

Ursina Baumgartner und Christian Graf, die im Wechsel das Café Philo leiten, haben die Themen für die nächsten Diskussionen im Jahr 2024 ausgewählt: 12.1. Langeweile – Faulheit; 9.2. Alter zwischen „Silberzeit“ und Wartesaal; 8.3. Was ist ein sinnvolles Leben?; 12.4. Angst – unsere gute böse Begleiterin; 10.5. Gibt es DIE Wahrheit?; 14.6. Macht der Medien. Jeweils 14.30 Uhr, QuBa. *pp*

Jesu Geburt vor einer Bergwelt-Kulisse

Weihnachts-Ereignis in Amden und ein Besuch im „Pompei des Mittelalters“

Von Martin Brodbeck

Zugegeben: Mein heutiger Ausflugstipp liegt nicht gerade um die Ecke. Die wunderschöne Krippe in der katholischen Kirche von Amden (SG) ist etwa 160 Kilometer von Basel entfernt, das Museum von Weesen – das „Pompei des Mittelalters“ – ca. 150 Kilometer. Es lässt sich aber in einem Tagesausflug machen. Wer ins Bündnerland fährt, kann einen Zwischenhalt planen (Autobahnausfahrt Weesen-Amden oder Bus ab Ziegelbrücke nach Weesen und Amden-Dorf). Für meine Ausflugstipps empfehle ich sonst gerne den öffentlichen Verkehr. Der Abstieg (und

Aufstieg) zur Ammler Kirche ist jedoch extrem steil und je nach dem auch rutschig. Hingegen gibt es direkt bei der Kirche ein paar Parkplätze.

Die riesige Krippenlandschaft der Galuskirche ist einzigartig. In liebevoller Kleinarbeit wird der gesamte Chorraum in eine Berglandschaft verwandelt. Übers Jahr sammeln Freiwillige in der Ammler Bergwelt moosbewachsene Stämme und bizarre Wurzeln. Einheimische Föhren und Fichten bilden die Kulisse. Irgendwo plätschert ein Bächlein durch die Szenerie. Es riecht nach Natur. Dezentere Sakralmusik erklingt im Hintergrund. Kein Wunder, dass die Krippe von zahlreichen Besucherinnen und Besuchern aus nah und fern für ein paar besinnliche Momente aufgesucht wird. Die Eröffnung der Krippe findet je-

weils am 24. Dezember um 14 Uhr statt. Die Berglandschaft ändert sich von Jahr zu Jahr. Gleich bleibt der alte Stall, der



Der Chorraum wird zur Weihnachtslandschaft.
Foto Martin Brodbeck

einer Alphütte ähnelt. Zum Repertoire gehören auch die 90 Zentimeter hohen Figuren: Die heilige Familie, die heiligen drei Könige, Engel, eine Hirtin mit einem Buben sowie Ochs, Esel, Schafe und Ziegen. Gestaltet wurden sie von Südtiroler Schnitzern aus Zirbelholz und mit echtem Gold verziert. Sie entsprechen den Vorstellungen von Pfarrer Victor Buner und Kirchenpfleger Beat Gmür, den Initianten der Ammler Bergkrippe, die es seit vielen Jahren gibt.

Die „Mordnacht von Weesen“

Wer schon in der Gegend ist, kann den Besuch der Ammler Krippe mit einem Zwischenstopp im idyllischen Städtchen Weesen verbinden. Ein hübsches Kloster mit einer kleinen barocken Kirche ist unter anderem zu bestaunen.

Das modern gestaltete „Museum & Galerie Weesen“ zeigt die erstaunliche Geschichte dieses Ortes auf. Schon die Römer, wen erstaunt es, waren hier.

Bekannt ist Weesen als „Pompei des Mittelalters“. Das ist natürlich eine leichte Übertreibung. Mit einem wahren Kern. Weesen, das habsburgisch gesinnt war und in der „Mordnacht von Weesen“ die eidgenössischen Besitzer umbrachte, wurde nach der Schlacht von Näfels 1388 von den siegreichen Eidgenossen niedergebrannt. Die Einwohner mussten überstürzt flüchten und liessen Alltagsgegenstände zurück, die man heutzutage an anderen Orten

nicht mehr findet. Rund 50 davon sind im Museum ausgestellt, in einer lebendigen Schau, die das Leben in einer mittelalterlichen Kleinstadt schildert.

Transparenz-Hinweis: Der Autor arbeitet in der Betreuergruppe des Museums Weesen mit.

Die Ammler Bergkrippe ...

... ist ab Weihnachten bis Ende Januar täglich von 9 bis 18 Uhr geöffnet.

Das Museum Weesen ist jeweils am Mittwochnachmittag und Samstagnachmittag von 14 bis 17 Uhr, sowie am Sonntag von 10 bis 17 Uhr durchgängig geöffnet. Achtung: vom 21. Dezember 2023 bis 7. Januar 2024 bleiben Museum und Galerie Weesen geschlossen.

VASOS will nationales Gesundheitsgesetz

Gegen Diskriminierung der Älteren im Gesundheitswesen

Gerne wird in der Debatte um die steigenden Gesundheitskosten die demographische Entwicklung ins Feld geführt. Doch so einfach ist es nicht. Das wissen auch namhafte Gesundheitsökonominnen wie Dr. Heinz Locher. Es stimmt zwar, dass in den letzten zwei Lebensjahren hohe Gesundheitskosten anfallen können, aber das ist altersunabhängig. Auch Junge sind vor diesem Schicksal nicht gefeit und verursachen Kosten.

Fakt ist, so Heinz Locher: „Es gibt altersbedingte Mehrkosten, aber es ist falsch zu sagen, 'die Alten' seien schuld an der Kostenexplosion. Es kann nicht angehen, die ältere Bevölkerung zum Sündenbock zu machen. Damit soll höchstens von den Versäumnissen in den wirklich zentralen Punkten abgelenkt werden.“

Aus Sicht der VASOS soll die Alterung der Gesellschaft Anlass für zukunfts-trächtige Innovationen im Gesundheitswesen und für ein Umdenken in der Alterspolitik sein. Heute ist das Gesundheitssystem der Schweiz durch das Krankenversicherungsgesetz (KVG) und damit unter Versicherungs- und Finanzierungsaspekten gesteuert und angesichts der zwischen Bund und Kantonen aufgeteilten Verantwortlichkeiten inkohärent, wenig koordiniert und von mangelnder Transparenz. Nichts aber ist ineffizienter und unwirtschaftlicher als von falschen Anreizen geprägte, schlecht koordinierte, lückenhafte Strukturen in der Gesundheits- und Alterspolitik.

An ihrer DV vom 24. Oktober 2023 verabschiedeten daher die Delegierten

eine Resolution zu einer zukünftigen Gesundheitsversorgung aus der Optik älterer Menschen: VASOS fordert ein Nationales Gesundheitsgesetz mit einer Gesundheitsversorgung

- ohne Rationierung – ohne Diskriminierung des Alters
- mit Fokus auf Gesundheitsförderung und Prävention statt nur auf Krankheit
- mit Fokus auf Geriatrie und Rehabilitation zum Erhalt der Selbstständigkeit und Autonomie im Alter
- mit einer Qualitätsstrategie, welche die ganze Kette der Gesundheitsversorgung umfasst
- mit interdisziplinär koordinierten Behandlungen statt Über-, Unter- und Fehlversorgung

Medienmitteilung VASOS vom 2.11.2023



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

Freundschaft

Den Teo habe ich schon in den neunziger Jahren kennengelernt. In einer Wochenend-Meditationsgruppe vermutlich. Ich traf ihn Jahre später wieder in der Alliance Française. Es ging uns beiden, so stellten wir fest, um mehr Schliff und Geläufigkeit in der französischen „Conversation“. Bei einem späteren Nachtessen der „Alliance“, Teo und ich sassen an einer Tischecke, trat ein dritter Mann auf uns zu, verneigte sich unmerklich und sagte „Bonjour“. – „Bonsoir“, antwortete ich. Wer mich kennt, weiss vielleicht, es kommt mir oft nicht ganz ungelegen, etwas berichtigen oder beifügen zu können. „Bonjour“, sagte der Mann zum zweiten Mal. „Ich heisse Bonjour, Theo Bonjour.“ „Wohl verwandt mit dem berühmten Professor?“, fragte ich. „Will's nicht leugnen, recht nah sogar“, sagte der hochgewachsene Mann mit den buschigen Augenbrauen. Er setzte sich zu uns an den Tisch – und das war der Beginn einer jahrzehntelangen Freundschaft zu dritt. Wir trafen uns von da an etwa alle drei, vier Wochen, führten heitere und ernste Gespräche, berichteten einander aus unserem Leben, gingen auch einmal ins Kino oder fuhren zum Mittagmahl auf einen Berggasthof. Theo Bonjour, er schrieb Theo mit „h“, war der Jüngste von uns. Er war vor Jahren an MS erkrankt, konnte nur an Stöcken gehen, langsam, mühsam. Er hatte sein Medizinstudium nach einigen Semestern in den Kamin geschrieben und war im Engadin ein geachteter Hotelier geworden. Er wusste von prominenten Hotelgästen zu berichten, mit gebotenem Takt natürlich. Der andere Teo, der Teo ohne „h“, reiste in seinen jüngeren Jahren nach Puna,



Indien, und wandelte auf den Spuren des grossen Bhagwan. Bis er gewahr wurde, dass der so gross nicht mehr war. Er kehrte in die Schweiz zurück, fand einen ehrbaren Job in der Gemeinde Riehen und führte fortan ein lebendiges und beseeltes CH-Leben. Tanzen war seine Passion. Wir trafen uns an verschiedenen Orten: Im Café „Mercedes“, als es das noch gab, im Café Brändli in der Gerbergasse, in der Kaffeerösterei „La Columbianna“, bei der „Haltestelle“ im Gundeli, im Schützenhaus, im Café Brändli in Riehen und an vielen anderen Orten. Im Frühling des vergangenen Jahres ist Theo Bonjour an seiner unheilbaren Krankheit gestorben, 73-jährig. Und vor sechs Wochen auch der andere Teo, mit 83 Jahren. Er war der Älteste von uns dreien. Vor kurzem beschloss ich, wieder einmal ins Café Brändli in der Gerbergasse zu gehen. Es war mir seltsam zumute, als ich an einem jener Tischlein sass, an

denen wir uns immer zu dritt getroffen hatten – oder zu zweit zuerst in Erwartung des Dritten. Es war mir, als müssten die beiden jeden Augenblick eintreten, sich zu mir setzen: „He, wie geht es Dir, was treibst du so?“ Aber sie sind nicht mehr da, die vertrauten Kollegen und Freunde, sie haben sich für immer davongemacht. Ich kanns nicht fassen, dass ich sie nie mehr sehen werde, dass ich von uns dreien der Letzte, der einzige noch Lebende bin. Und doch, ich bin dank ihnen nicht ganz allein, und bin auch nicht einsam.

Mai 2023 / Werner Plattner
Foto wirestock

Remember!

Wie altert man als Popmusiker*in? Auf der Suche nach Antworten begeben sich Fabian Chiquet und Victor Moser („The Bianca Story“) auf musikalische Zeitreise und treffen ihre Vorbilder, Pionier*innen der Schweizer Pop- und Rockmusik aus den 50er- bis 70er-Jahren: Küre Güdel, Bruno Spoerri, Tinu Heiniger, Christine Lauterburg und weitere. Sie gründen eine generationen-übergreifende Band mit dem Ziel, alle auf der Bühne zu vereinen. Der Film „I'll remember you“ ist zurzeit auf Tournee durch Schweizer Kinos, ausserdem als Web-Serie auf YouTube: Ein Denk-Mal. Sehenenswert!
pp



Jazz+Treff

Ab Mittwoch, 3. Januar 2024, sind Interessierte unter dem Motto „Jazz+Treff“, jeden ersten Mittwoch im Monat, von 16.30–17.30 Uhr, ins Generationenhaus an der Holeestrasse 119 eingeladen: Bistro „Tavolata“, Bus 36, Haltestelle Holeestrasse. Initiant Hans Gilomen umschreibt Ziel und Zweck so: „Nebst den interessanten Veranstaltungen der Grauen Panther besteht bei

vielen Älteren auch das Bedürfnis nach persönlichem Kontakt. Ein Tisch wird mit ‚Treff‘ markiert, für alle, die Gedankenaustausch und Kontakt suchen. Der Treff kann vor oder nach der lockeren, musikalischen Untermalung stattfinden. Musikalisch werden wir Sie ‚Auf der Sonnenseite der Strasse‘ begleiten.“
pp

Guter Rat bei Konflikten

Altern kann nicht nur für Betroffene, sondern auch für Angehörige oder Fachpersonen belastend sein. Eine Anlaufstelle bei Konflikten und anderen Problemen ist die Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA), ein gemeinnütziger Verein, der sich gegen häusliche Gewalt, Misshandlung und

für ein gewaltfreies Leben im Alter einsetzt. 75 Prozent der gemeldeten Fälle von Gewalt finden im häuslichen Bereich statt. 25 Prozent spielen sich in Institutionen ab.

Weitere Informationen: www.uba.ch oder www.alterohnegewalt.ch

Alkohol im Alter

Risikantes Trinkverhalten ist bei keiner Altersgruppe so stark vertreten wie bei Über-65-Jährigen. Darauf macht ein Beitrag auf der Website der Dachorganisation VASOS (zu der auch die Grauen Panther gehören) aufmerksam. Alkohol sei ein tückisches Suchtmittel, weil es kurzfristig Funktionen unterstütze, für die sonst besondere Anstren-

gungen notwendig wären: Alkohol hilft beim Aushalten unangenehmer Gefühle, entspannt und nimmt Ängste. Die problematischen Folgen stellen sich erst später ein. In Phasen starker Belastung ist daher das Risiko für das Entstehen von Missbrauch besonders hoch. *pp*

Vollständiger Text: www.vasos.ch

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@graeupanther.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.graeupanther.ch

Co-Präsident BS: **Peter Howald**
079 334 35 48
peter.howald@graeupanther.ch

Co-Präsident BL: **Hanspeter Meier**
061 461 37 10
hanspeter.meier@graeupanther.ch

Kassier/Mitgliederverwaltung
Urs Joerin
061 841 29 20
urs.joerin@graeupanther.ch

Medien **Heinz Weber**
079 506 20 91
heinz.weber@graeupanther.ch

Kontakte **Doris Moser Tschumi**
061 302 76 25
doris.moser@graeupanther.ch

AUFORUM
Beste Produkte für Pflege und Komfort.

Auforum AG
Im Steinenmüller 2
4142 Münchenstein
Tel. 061 411 24 24
www.auforum.ch