

PANTHER POST

Graue Panther Nordwestschweiz
4000 Basel · www.grauepanther.ch
September 2024 · 36. Jahrgang · Nummer 3

Altern – was für ein Theater!



Mit lebensnahen Szenen begeisterten am 3. Juni die Mitglieder der Gruppe "Altern mit wenig Geld" (Seite 4). Foto Heinz Weber

Inhalt

Beziehungen positiv gestalten	3
Zuwendung statt Bevormundung ...	4
Frisch im Netz – Reaktionen	7
Renten-Erwartung schrumpft.....	8
Altersleitbild Baselland	12
Zeit schenken, Brücken bauen	10
Ausflugs-Tipp.....	14

Mehr Reflexe!

Im Jahr 2016 bildete sich bei den Grauen Panther Nordwestschweiz eine Arbeitsgruppe "Selbstreflexion im Alter" – gegründet auf einem Vortrag des Basler Soziologen Walter Hollstein. Dieser hält unter anderem fest: "Wir haben bereits sehr viel länger gelebt, als wir noch leben werden. Insofern ist – ob wir wollen oder nicht – Bilanzieren angesagt. Wer sich diesem Prozess verweigert, wird meist durch körperliche und seelische Symptome an diese Aufgabe erinnert." Dieser Aufgabe stellten sich zuerst eine, dann zwei, schliesslich drei Gruppen auf jeweils unterschiedliche Weise. Zwei davon lösten sich im Lauf der Jahre wieder auf. Übrig blieb die Reflexionsgruppe "Wer bin ich?", deren heute sieben Mitglieder sich vom Bilanz-Gebot Walter Hollsteins etwas gelöst haben und mehr die Gegenwart ihres Lebens und Alterns ins Zentrum stellen.

Aufgrund ihres intensiven Austausches, man trifft sich zwei Mal im Monat, möchte diese Gruppe zurzeit keine wei-

teren Mitglieder aufnehmen. Es gibt aber etliche Pantherinnen und Panther, die am Thema sehr interessiert sind und eine weitere Reflexionsgruppe, eventuell auch zwei gründen möchten. Wer Interesse an der Gründung einer weiteren Reflexionsgruppe hat, ist gebeten, sich zu melden bei

Doris Moser-Tschumi,
doris.moser@grauepanther.ch
hw

Team Panterpost

Wer hat Lust, bei der Pantherpost mitzumachen? Mitzuschreiben? Mitzufotografieren? Mitzudenken? Mitzugestalten? Der Redaktor der Pantherpost sucht Verstärkung, würde gerne im Team arbeiten.

Ideal wäre jemand, die/der schon im Journalismus oder in verwandten Gebieten gearbeitet hat. Denn das "Zeitungsmachen" verlangt einige Kenntnisse und Übung – was man/frau sich aber bei Interesse auch aneignen kann. Erfreulich wäre, eine für Panther-Verhältnisse jüngere Person zu finden, die sich auf längere Dauer engagieren möchte.

Der Journalismus ist eines der spannendsten Metiers, die man sich denken kann. Wie aus Ideen und Aktualitäten eine Zeitschrift entsteht, das fasziniert jedes Mal neu.

Interesse? Gebeten wird um eine Nachricht an h.weber@gmx.ch

Nah am Leben

Liebe Pantherinnen und Panther

Welch ein Theater! Was Rosemarie Imhof und ihre Mit-Schauspielerinnen am 3. Juni im Oekolampad in Szene setzten, liess uns von Herzen lachen, aber gleich darauf auch erschrecken. Denn: Von uns war die Rede, wir waren gemeint. Die Gruppe "Altern mit wenig Geld" zeigte mit Komik und Tragik zugleich, was es heisst, alt zu werden mit und ohne Familienangehörige (Seite 4).

Wer keine "Nächsten" hat, muss um vieles bitten und bangen, was für andere, die in Ehe oder Partnerschaft leben, selbstverständlich ist. Kommst du heim aus dem Spital, noch schwach auf den Beinen, kannst du dir den Mund fusselig telefonieren, bis jemand für dich einkauft ... Aber auch das paarweise Altern ist nicht immer ein Schleck. Die Gefühle, die man füreinander hatte, sind verschüttet, Wünsche werden zu Zumutungen, Klartext geredet wird oft erst auf dem Totenbett ...

Regula Meschberger legte den sachlichen Rahmen um dieses Theater, indem sie über eine Studie der Fachhochschule Nordwestschweiz berichtete. Klar wird daraus: Wer viel Geld hat, kann im Alter die Lücken füllen, die Härten abfedern. Wer knapp bei Kasse ist und kaum soziale Kontakte hat, bekommt die Kälte des Systems zu spüren. Carlo Knöpfel, Leiter der Studie, fordert deshalb "ein Anrecht auf Betreuung als Teil eines sozial ausgerichteten Service public". Mit Freude und Stolz ging ich an diesem Nachmittag nach Hause. Einfach grandios, was bei uns "aus eigenem Boden" gedeiht! Schön, dass Sie dabei sind. Toll, dass auch du mitmachst.

Herzlich
Heinz Weber

Demnächst

28. September: Marktplatz 55+ mit den Panther, Markthalle, 10–16 Uhr

7. Oktober: Palliativmedizin, Zentrum Oekolampad

14. Oktober: Bewegung zu Musik mit der Grey Panther Jazz Band, QuBa

4. November: Kulturveranstaltung mit Bettina Dieterle, Zentrum Oekolampad

2. Dezember: Lesung der Schreibgruppe, Kantonsbibliothek BL, Liestal

Weitere Informationen: www.grauepanther.ch



Beziehungen positiv gestalten

Wie weiter mit dem "Generationenleitbild Basel-Stadt"?

Von Max Gautschi, Vorstandsmitglied, Präsident 55+ BA

Wie steht es um das Zusammenleben der Generationen in unserem Kanton Basel-Stadt? Welche Beziehungen braucht es zwischen den Generationen, damit sich das Zusammenleben für alle Beteiligten positiv gestaltet und von gegenseitiger Wertschätzung geprägt ist? Braucht es dazu ein Generationenleitbild Basel-Stadt als Richtschnur für das Parlament, für die Regierung, für die Verwaltung, für Vereine und Institutionen sowie für alle Menschen, die sich dem Thema Generationenbeziehungen annehmen?

Die Vorstandsmitglieder der Dachorganisation "55+ Basler Alterskonferenz" (55+ BA) – der auch die Grauen Panther Nordwestschweiz angehören – waren und sind der Meinung ja. Deshalb haben wir in einer ersten Phase ein solches Generationenleitbild entworfen – unter anderem im Rahmen eines Workshops, an dem alle Generationen teilnahmen. Auch konnten wir "unser" Leitbild an zwei Veranstaltungen zur Diskussion stellen.

Nun war es Zeit für eine zweite Phase, in der die baselstädtische Politik für unsere Idee gewonnen werden sollte. So fand dann am 14. November 2023 im Grossratsaal eine Präsentation und Information für die Legislative von Basel-Stadt statt. 13 Grossrät*innen folgten erfreulicherweise unserer Einladung.

Zehn Themenfelder

Unser Generationenleitbild BS enthält folgende zehn Themenfelder: Zusammenleben, Wohnen, Begegnungsmöglichkeiten, interkulturelles Erleben, Familie und Beruf, Begleitstrukturen, Information, Öffentliche Dienstleistungen, Freiwilligenarbeit und Gesundheit. Diese sind wie folgt gegliedert:

So verstehen wir das Themenfeld

z.B. bei "Gesundheit":

Zur Gesundheit gehören körperliche, psychische, soziale und spirituelle Aspekte.

Leitsatz:

z.B. bei "Gesundheit":

Wir setzen uns dafür ein, dass die Massnahmen zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit praxisbezogen, den individuellen Bedürfnissen angepasst und allen Menschen zugänglich sind.

Massnahmen:

z.B. bei "Gesundheit":

Gesundheitsfördernde oder -erhaltende Massnahmen sind mit den Betroffenen vereinbart.

Würde und Selbstbestimmung sind garantiert.

Die Wahl zwischen ambulant und stationär wird entsprechend den Wünschen der Betroffenen respektiert und ermöglicht.

Wo stehen wir im Moment?

Erfreulicherweise erklärten sich nach der Präsentation vom 14. November

2023 einige Grossrät*innen und ein Bürgergemeinderat bereit, an der Weiterentwicklung unseres Leitbilds mitzuarbeiten. Im ersten Halbjahr 2024 wurde folgender Aktionsplan ausgearbeitet: Wir gehen zweigleisig vor – auf einer politischen und einer zivilgesellschaftlichen Schiene. Auf der politischen Schiene arbeiten wir u. a. mit Vorstössen im Grossen Rat und im Bürgergemeinderat. So werden vier Vorstösse für den Grossen Rat vorbereitet. Ein Vorstoss für den Bürgergemeinderat wurde noch vor der Sommerpause eingereicht. Auf der zivilgesellschaftlichen Schiene wurden Kontakte geknüpft und Gespräche geführt mit dem Verband der Quartiertreffpunkte BS, mit der Fachhochschule FHNW und mit GGG Bevol – mit dem Ziel, unser Generationenleitbild BS bekannt zu machen und ins Gespräch zu bringen.

Im Moment beschränkt sich das Generationenleitbild BS auf den Kanton Basel-Stadt – da 55+ BA explizit die Dachorganisation der Altersorganisationen dieses Kantons ist. Dies soll aber nicht heissen, dass "unser" Generationenleitbild in Zukunft nicht als Anregung für andere Kantone, Gemeinden und Institutionen dienen kann. Wir würden dies sehr begrüssen.

Weitere Informationen: <https://www.55-plus.ch/> > Mehr > Archiv und Downloads



Zuwendung statt Bevormundung

Wer ohne Familienangehörige alt wird, braucht Beistand der Gesellschaft.

Von Thomas Kamber

Alt werden ohne Familienangehörige – Tatsache ist, dass sich immer mehr Frauen und Männer in dieser Situation befinden. Was hat das für Folgen? Welche Forderungen an die Gesellschaft ergeben sich daraus? Diesen Fragen widmete sich die öffentliche Versammlung der Grauen Panther vom 3. Juni 2024 im Quartierzentrum Oekolampad, an der mehr als 100 Pantherinnen und Panther teilnahmen.

Rückzug und Einsamkeit

Bestritten wurde der Nachmittag von Mitgliedern der Arbeitsgruppe "Altern mit wenig Geld" unter der Leitung von Rosemarie Imhof. In szenischen Darbietungen führten die Frauen der AG in das Thema ein: Was kann man tun, wenn man älter und weniger leistungsfähig wird, und es immer schwieriger wird, sich weiterhin in seinem gewohnten Umfeld zu bewegen und seine Selbstständigkeit zu wahren? Da haben es diejenigen noch gut, die in einer Partnerschaft leben, auch wenn die traute Zweisamkeit nicht immer in Harmonie verläuft, und die Partner in der Regel ungleiche Anteile haben an der zu leistenden Betreuungsarbeit. Der Tod des Ehepartners, der Ehepartnerin ist hier eine Zäsur, weil meistens tragfähige Aussenkontakte fehlen, die reaktiviert werden könnten. Das Risiko der Vereinsamung ist gross. Vergleichsweise besser haben es jene, die diese Aussenkontakte immer gepflegt und gelernt haben, für sich selber

zu sorgen. Sie bekommen aber dann ein Problem, wenn sie aus medizinischen Gründen ihre Mobilität verlieren und auf Hilfe von aussen angewiesen sind. Woher kommt diese Hilfe aber, wenn die Kinder nicht können oder nicht wollen, die Nachbarn und Bekannten zwar guten Willens sind, aber keine Zeit haben oder wenn man sich die kommerziellen Angebote für Hilfe und Betreuung finanziell nicht leisten kann?

Regula Meschberger, Vizepräsidentin der Grauen Panther, lieferte den theoretischen Hintergrund zum Thema. Sie zitierte eine Studie der Fachhochschule Nordwestschweiz über die Situation der Betreuung im Alter, die die angesprochenen Probleme und Defizite bestätigt. Alleinstehende sind keine homogene Gruppe, ihr "Werdegang" ist unterschiedlich – aber in jedem Fall führt ein Rückzug zur Einsamkeit. Auch den professionellen Akteuren wie Ärzten oder Pflegenden fehlt die Zeit für die Zuwendung und Betreuung, die ausserhalb der medizinischen Verrichtungen liegt. Sich anderweitig Hilfe zu organisieren, kostet aber Geld, das in vielen Fällen die Betroffenen nicht haben!

Betreuung zahlt sich aus

Bis jetzt erfährt die Gruppe der alleinlebenden alten Menschen nicht die Beachtung, die sie verdient. Ihr fehlt eine starke Lobby, mit deren Hilfe in der Politik etwas bewirkt werden kann. Politik und Gesellschaft müssen das Thema

zuoberst auf ihre Prioritätenliste setzen. Studien zeigen, dass Investitionen in die Betreuung sich lohnen.

Was tun? Hilfe muss quaternah organisiert werden. Die aufsuchende Altersarbeit hilft mit, die alten Menschen aus ihrer Vereinsamung zu holen, dazu muss auch das soziale Umfeld wachsam sein und bleiben. Die Betreuungsangebote müssen über die richtigen Kanäle bekanntgemacht werden, auch nicht-internet-affine Personen müssen zu den Informationen Zugang haben. "Gutgemeinte" Ratschläge, was sie am besten nicht mehr tun sollten, brauchen die alten Menschen aber nicht: Sie wollen nicht weniger, sondern mehr Bewegungsfreiheit.

Und vor allem: Sie wollen Zuwendung und keine Bevormundung – gegen eine solche werden sie sich panthermässig mit Zähnen und Krallen wehren!

Die alten Menschen sind zwar auf dem Kopf weiss, im Kopf aber weise!

Mitwirkende der Performance

vom 3. Juni 2024

Rosemarie Imhof,
Olivia Lang,
Angela Oosterveld,
Christine Ruckstuhl,
Elsi Weber,
Jeyani Thiyagaraja,
Regula Meschberger,
Max Gautschi,
Tessi (Hund)

Fotos: Heinz Weber

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.

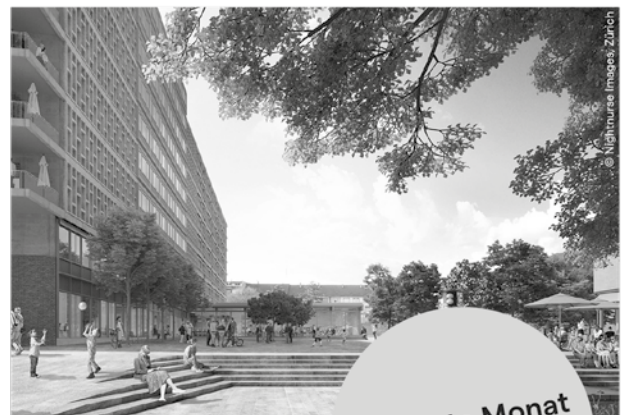
Sie bestimmen die Mischung aus Privatsphäre und Miteinander – ganz so wie es Ihnen passt. Jede Bewohnerin und jeder Bewohner von Wohnen mit Service hat ein eigenes Studio mit Teeküche und Bad, alle auf demselben Stockwerk. Die anschliessenden Räume werden gemeinschaftlich genutzt: Küche, Essbereich,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



Frisch im Netz – erste Reaktionen

Ende Juli wurde das neue www.grauepanther.ch aufgeschaltet. Der Auftritt kommt gut an.

"Sehr schöner Internetauftritt!" Das war die erste, erfreuliche Reaktion

auf die neue Website der Grauen Panther Nordwestschweiz – nur wenige Stunden (oder Minuten?), nachdem Projektleiter Christian Hofer sie aufgeschaltet hatte.

Im Lauf von rund vier Monaten hat Christian den neuen Auftritt realisiert, wobei ihn die Redaktionsgruppe des Vorstandes (Regula Meschberger, Peter Howald, Thomas Kamber, Heinz Weber) eng begleitete. Hinzugekommen sind nun Madeleine Zumthor und Carol Rietsch für die technische Betreuung. Für den Bereich Newsletter

ist zurzeit Vorstandsmitglied Thomas Kamber zuständig.

Differenziert äusserte sich Martin Matter, ehemaliger Redaktor der Pantherpost und Medienprofi:



"Dieser neue Auftritt gefällt mir gut. Besonders angenehm, dass die Unterkapitel

der Rubriken im gelben Balken ohne Anklicken aufpoppen. Auch die Auflistung der Pantherpost-Ausgaben wirkt schön. Überhaupt ist die ganze Architektur ansprechend. Was mich hingegen etwas stört, ist leere weiße Fläche oben neben dem Logo. Ein ruhiges Bildelement, den Slogan "Gemeinsam statt einsam" oder so etwas würde es schon vertragen."

Die Internet-Präsenz der Grauen Panther kommt gut an, wie auch etliche mündliche Reaktionen zeigen. Befremden über das Erscheinungsbild hat niemand geäussert. In den ersten Wochen wurde bereits einiges optimiert. So ist die wichtige Terminrubrik nun ganz oben rechts

angeordnet. Anregungen zur weiteren Verbesserung sind willkommen.

hw

Steuerprüfung

Ab 75 müssen sich alle, die den Führerausweis behalten wollen, einer medizinischen Untersuchung unterziehen. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu regt an, sich schon früher mit der eigenen Fahrtüchtigkeit zu befassen und bietet dafür eine Selbstprüfung im Internet an. Ein zuverlässiges Resultat ist daraus nicht abzuleiten, jedoch gibt der Test Hinweise, womit man sich unter Umständen näher befassen sollte.

pp

Viel Geld weg

In den letzten fünf Jahren hat die Schadenssumme von Finanzmissbrauch bei Personen 55+ in der Schweiz von 400 auf 675 Millionen Franken pro Jahr zugenommen. Dies teilt Pro Senectute Schweiz aufgrund einer repräsentativen Studie mit. Vor kurzem veröffentlichte die Schweizerische Kriminalprävention (SKP) mit Unterstützung von Pro Senectute eine neue Broschüre zum Thema Sicherheit im Alter.

pp

Wind im Haar

"Radeln ohne Alter", eine Idee aus Dänemark, etabliert sich in der Schweiz. Ausflüge mit der Rikscha geben älteren Mitmenschen nicht nur das Recht auf Wind im Haar zurück; sie lassen auch Erinnerungen aufleben, schaffen Erlebnisse und bilden Brücken zwischen Generationen. Eine freiwillige Pilot*in lädt einen Passagier oder zwei zu einer Rikscha ein. Wo diese hingehet, wird gemeinsam bestimmt. Unterstützt von einem Elektromotor, aber in gemütlichem Tempo erlaubt es die Fahrt, die Umgebung neu zu entdecken. Die Rikscha ist so konzipiert, dass sich Pilot*in und Passagiere unterwegs unterhalten können.

pp

www.radelnohnealter.ch



www.fahrsicherheitscheck.ch



www.skppsc.ch/download/sicherheit-im-alter



Die Renten-Erwartung schrumpft stetig

Gemäss VZ Pensionierungs-Barometer sind die Guthaben bei Pensionskassen deutlich gesunken.

Die Rente sinkt – und das seit Jahren. Gravierend wirkt sich vor allem aus, dass viele Pensionskassen ihre Leistungen kürzen. Für Erwerbstätige mit mittleren und hohen Einkommen sind die Einbussen am grössten, denn sie haben oft mehr in der Pensionskasse angespart. Dazu kommt: Die allermeisten Pensionskassen gleichen die Inflation nicht aus. Dies geht aus dem Pensionierungsbarometer des Vermögenszentrums VZ hervor.

Die AHV wird wichtiger

Ein 55-Jähriger, der brutto 120'000 Franken im Jahr verdient, konnte 2002 damit rechnen, dass er bei seiner Pensionierung eine Rente aus AHV und Pensionskasse von jährlich 74'920 Franken bekommen wird. Heute darf ein 55-Jähriger noch 59'200 Franken Jahresrente erwarten, wenn er mit 65 in Pension geht. Die prognostizierten

Renten sind um 21,0 Prozent gesunken. Das heisst: Von 2002 bis 2023 beträgt der Einkommensrückgang 15'720 Franken.

Die AHV-Renten sind seit 2002 um rund 19 Prozent gestiegen. Sie wurden immer wieder an die Teuerung angepasst (letztmals im Januar 2023). Die Pensionskassen-Renten jedoch sind in diesen zwei Jahrzehnten um 40,6 Prozent geschrumpft. Das Verhältnis zwischen AHV- und Pensionskassenrente hat sich stark verändert. 2002 machte die AHV ein Drittel der prognostizierten Gesamtrente aus, jene aus der Pensionskasse zwei Drittel. Mittlerweile ist der Anteil der AHV-Rente auf 49,7 Prozent der prognostizierten Rente gestiegen.

Im Alter nur noch die Hälfte

Das VZ hat auch analysiert, wie hoch die effektive Rente im Vergleich zum letzten versicherten Lohn ausfällt. Vor rund 50 Jahren wurde politisch festgehalten, dass AHV- und Pensionskassenrente zusammen mindestens 60 Prozent

des letzten Lohns betragen sollten. "Das tun sie aber immer weniger", so das Fazit des VZ.

Vor zwei Jahrzehnten erhielt ein Arbeitnehmer mit einem jährlichen Bruttoeinkommen von 100'000 Franken gemäss der Berechnung nach seiner Pensionierung im Schnitt noch etwa 62 Prozent seines letzten Lohns als Rente ausbezahlt. Mittlerweile liege dieser Wert noch bei 52 Prozent und damit unter dem Zielwert.

Optimismus schwindet

Trotzdem glaubt gemäss VZ immer noch eine Mehrheit der Schweizerinnen und Schweizer, nach der Pensionierung ohne finanzielle Probleme leben zu können. Doch die Stimmung hat sich eingetrübt. Vielen dürfte es heute finanziell schlechter gehen. Die Inflation hält sich hartnäckig. Mit dem Lohn respektive der Rente kann man sich laufend weniger leisten.

pp

Weitere Informationen:

www.vermoegenszentrum.ch

Der Vorstand zog sich zurück

Am Montag, 19. August, traf sich der Vorstand der Grauen Panther Nordwestschweiz zu einer Retraite im "Dalbehof", Basel. Dort finden auch die üblichen monatlichen Sitzungen statt, doch diesmal nahmen sich die zwölf Mitglieder einen Tag Zeit, um losgelöst vom Tagesgeschäft einige Themen vertieft zu diskutieren. Die Leitung hatte Thomas Baerlocher.

Ein Schwerpunkt war die vor eineinhalb Jahren eingeführte neue Leitungsstruktur. Damals wurde – mit dem Segen der Generalversammlung – der

Vorstand auf ein Dutzend Personen verkleinert und dafür die Geschäftsleitung aufgelöst. Kurz gefasst, sind alle zufrieden. Die Struktur ist "ausgezeichnet und zielführend", Atmosphäre und Diskussionskultur werden als angenehm wahrgenommen. Verbesserungspotential gibt es in der Effizienz der Sitzungen. Andererseits sollen weiterhin Humor und spontane Ideen Platz haben. Schliesslich arbeiten alle ehrenamtlich und dafür ist die Motivation entscheidend.

Ein weiteres wichtiges Thema waren

die von Kassier Urs Joerin präsentierten Finanzen. Die Perspektiven sind nicht mehr so düster wie noch im vergangenen April. Doch abgerechnet wird Ende Jahr. Auch die politische Wirkung der Grauen Panther wurde diskutiert: Wie verbessern wir unsere Sichtbarkeit und Vernetzung? Wozu sollen sich die Grauen Panther äussern und Parolen fassen?

Ein intensiver und spannender Tag, der neuen Mumm gab für den Panther-Alltag.

hw

Politisch gravierende Peinlichkeit

Wem kann man noch glauben, wenn es um die AHV-Finzen geht?

Von Bea Heim, Präsidentin VASOS, ehemalige Nationalrätin

Der Bund hat sich verrechnet. Er hat Jahrelang die Finanzperspektiven der AHV um Milliarden schlechter dargestellt als sie sind. Damit hat er für Verunsicherung gesorgt und Befürchtungen um die Sicherheit der AHV, vor allem bei den Jungen, angeheizt. Politische Kreise benutzen dies, um ihre Forderungen nach Rentenabbau zu begründen.

Dass die Finanzperspektiven der AHV-Ausgaben unplausibel hoch ausfallen, wurde verschiedentlich schon länger moniert. Und dass die daraus abgeleiteten Angstsznarien einer bankrotten AHV nicht berechtigt sind, auch.

Man kann das Eingeständnis des Bundesamtes für Sozialversicherung nun mit einer gewissen Genugtuung zur Kenntnis nehmen. Doch die politischen Folgen, dass im Vorfeld einer Abstimmung

wie der der AHV21 die Grundinformationen vonseiten Bund und Bundesrat nicht stimmten sind gravierend. Denn solche Pannen der Bundesverwaltung tragen kaum dazu bei, das Vertrauen der Bürgerinnen und Bürger in ihren Staat zu festigen – im Gegenteil.

Höheres Rentenalter vom Tisch

Andererseits erscheint die Zukunft der AHV in neuem Licht. Das Thema einer weiteren Erhöhung des Rentenalters ist damit definitiv vom Tisch. Auch kann man sich durchaus fragen, ob die Stimmberechtigten am 25. September 2022 eine Erhöhung des Frauenrentenalters vielleicht doch abgelehnt hätten, hätten sie gewusst, wie es um die finanzielle Lage der AHV tatsächlich steht.

Jetzt gilt es aufzupassen, dass die besse-

ren Finanzperspektiven nicht dazu benutzt werden, den Bundesbeitrag an die AHV zu kürzen. Abbaupläne bei den Renten sind zu stoppen und die Kaufkraft der Renten ist zu stärken.

Die AHV ist nach wie vor weit davon entfernt, den Verfassungsauftrag der Existenzsicherung zu erfüllen. Deshalb ist jede Erhöhung der AHV-Renten gerechtfertigt, auch eine Auszahlung der 13. AHV bereits ab 2025!

VASOS / FARES engagiert sich als nationaler Dachverband aktiver Seniorinnen und Senioren sowie Selbsthilfeorganisationen für ein Alter in Würde und Selbstbestimmung. Die Grauen Panther Nordwestschweiz sind Mitglied der Organisation. Info: vasos.ch

Genuss gesund

Mit zunehmendem Alter ändern sich die Bedürfnisse des menschlichen Körpers. Um weiterhin fit und beweglich zu bleiben, ist besonders auf eine genügende Zufuhr von Eiweiss, Vitamin D und Wasser zu achten. Ob in Gemeinschaft

oder allein, essen soll auch im Alter genussvoll bleiben. Drei neue Gratis-Flyer und ein Poster des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) geben Anregungen und Empfehlungen für die Ernährung im

Alter: Energiebedarf im Alter – Mehr Protein für die Muskelgesundheit – Vitamin D. pp



QR-Code mit Link zur Website des BLV



28. 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

Zeit schenken, um Brücken zu bauen

Begleitung für Geflüchtete

In den Programmen "mitten unter uns" und "Salute" vom Roten Kreuz Baselland begleiten Freiwillige Kinder und Erwachsene Geflüchtete in ihrem Alltag. Sie treffen sich regelmässig für eine befristete Zeit und sprechen Deutsch.

Die siebenjährige Anjali aus Sri Lanka besucht die pensionierte Lehrerin Helene Baumgartner wöchentlich in ihrem Zuhause. Angemeldet wurde das Mädchen von ihrer damaligen Kindergärtnerin. Ihre Eltern sind gesundheitlich belastet. Mit ihrem "Gotti" geht Anjali auf den Spielplatz oder spazieren. Sie machen dazu Wort- und Sprachspiele oder spielen Brettspiele. Sie lesen Kinderbücher und bereiten zum Zvieri Früchte zu. Manchmal sind auch die Enkelkinder von Helene Baumgartner dabei. Es fällt Anjali jetzt leichter, im Kindergarten Deutsch zu sprechen.

Die pensionierte Gisela Müller unterstützt die Eritreerin Asmeret Kibrom. Die eritreische Familie konnte sich dank der Erwerbstätigkeit des Vaters

von der Sozialhilfe lösen. Im Anschluss tauchten administrative Fragen auf – zum Beispiel, wie sie mit Krankenkassen-Rechnungen umgehen sollen. Gisela Müller hilft bei administrativen Anliegen und spricht mit Asmeret Kibrom Deutsch. Mit ihrer Hilfe erstellte Asmeret Kibrom auch ihren Lebenslauf. Die Familie zog vor kurzem in eine bessere Wohnung um.

Peter Kugel begleitet den jungen Afghanen Amir Shenaz. Für beide ist klar, dass sie sich nicht zum "Pläuschle" treffen, sondern zum Arbeiten. Und das vor allem, indem sie viel miteinander sprechen. Beide profitieren: Der junge Mann, indem sich seine Chancen auf Ausbildung und ein selbstständiges Leben erhöhen, und Peter Kugel, indem er seine Zeit sinnvoll investiert, selbst seine Mathekenntnisse auffrischt und nebenbei auch noch sein Interesse an fremden Kulturen stillt.

Aktuell warten mehrere Kinder und Geflüchtete auf eine Begleitung und auf Ihre Unterstützung.

Engagieren auch Sie sich!

Das Rote Kreuz Baselland sucht dringend neue Freiwillige, die Geflüchtete im ganzen Kanton und Kinder in den Gemeinden Allschwil, Binningen, Frenkendorf, Liestal, Münchenstein und Pratteln begleiten. Der Einsatz dauert sechs Monate oder länger. Die Treffen finden in der Regel wöchentlich oder vierzehntäglich statt.

Corinne Sieber,

*Rotes Kreuz Baselland, Abteilungsleiterin
Soziales & Integration*

Weitere Informationen auf

www.srk-baselland.ch/jetztdu oder kontaktieren Sie uns direkt:

Tel. 061 905 82 00,

freiwillige@srk-baselland.ch

Die Rotkreuz-Kantonalverbände Basel-Stadt, Aargau und Solothurn organisieren ähnliche Programme.

**Die Namen aller Beteiligten wurden anonymisiert.*

PUMA – Patenschaften für UMA und junge Asylsuchende

Seit 2017 gibt es in Basel den Verein PUMA, der Patenschaften für UMA (Unbegleitete minderjährige Asylsuchende) und für junge Asylsuchende organisiert und begleitet.

Die Zuwanderung von jungen Asylsuchenden nimmt seit Jahren zu. Die soziale, wirtschaftliche und berufliche Integration ist für junge Asylsuchende eine grosse Herausforderung, die allein kaum zu meistern ist.

Hier kommt PUMA ins Spiel! Unser Verein versucht, durch Patenschaften die jungen Menschen bei all diesen

Prozessen aktiv und helfend zu unterstützen.

Dank einer PUMA-Patenschaft entstehen vertrauensvolle, stabile Beziehungen, die mithelfen, dass die/der Geflüchtete hier in der Fremde nachhaltig Fuss fassen kann.

Gross ist der Bedarf an Patenschaften!

Zur Zeit begleiten wir 47 Patenschaften. Fast wöchentlich erreicht den Verein eine Anfrage eines WUMA (Wohnheim für UMA) um eine Patenschaft.

In einem ersten Gespräch lernen wir

den jungen Menschen mit seinen Bedürfnissen und Wünschen kennen und versuchen, für diesen eine geeignete Patenperson zu finden. Mit den potentiellen Patenpersonen führen wir entsprechend auch ein Erstgespräch durch.

Dank diesen Informationen gelingt es uns im Vorstand, passende Patenschaften aufzugleisen. Und diese dann im weiteren Verlauf zu begleiten.

Wer kann Patin oder Pate werden?

- Jede Frau, jeder Mann mit Interesse und Freude, junge Menschen aus anderen Kulturen kennen zu lernen

und zu begleiten.

- Zudem verfügen Sie über zeitliche Ressourcen und haben an einer freiwilligen Arbeit Freude.
- Sie gestalten eine Beziehung zu einem jungen Asylsuchenden respektvoll, vertrauensvoll, tolerant und unterstützend.

Aufgaben einer Patin oder eines Paten:

- Als Patenperson treten Sie in eine Beziehung mit einem jungen Asylsuchenden, die getragen ist von gegenseitigem Respekt, und werden dadurch zu einer seiner Bezugspersonen.
- Sie pflegen regelmässigen Kontakt mit dem jungen Menschen. Als Richtwert gilt etwa ein Treffen in der Woche.
- Sie unterstützen den jungen Menschen, seine Ziele zu erreichen. Zum

Beispiel beim Erlernen der Sprache, bei Hausaufgaben, bei seiner beruflichen Orientierung und auch im Umgang mit Behörden und Administration.

- Daneben pflegen Sie bei Wunsch gesellige Unternehmungen wie Kochen, Spazieren gehen, gemeinsam Basel erkunden und vieles mehr. Hier ist Ihre Phantasie gefragt.

PUMA unterstützt und begleitet

Sie in Ihrer Patenschaft.

- Wir vermitteln Ihnen eine Patenschaft mit einem UMA oder jungen Asylsuchenden, der nach unseren Vorstellungen zu Ihnen passt.
- Jeder Patenperson steht eine Ansprechperson aus dem Vorstand zur Seite und diese coacht die Patenschaft.
- Wir bieten Weiterbildungen und

Vernetzungen unter den Patenpersonen an.

Wir suchen dringend neue Paten und Patinnen. Bitte melden Sie sich bei:

- info@vereinpuma.ch
- www.vereinpuma.ch

Wir freuen uns auf Sie! Danke für Ihr Interesse!

Claudia Uebersax, Vorstand PUMA



www.srk-baselland.ch/jetztdu



www.vereinpuma.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



THE SWISS
LEADING
HOSPITALS
Best in class

Wohnen – altersgerecht und finanzierbar

Altersleitbild Baselland, Teil 5

Wohnen ist für alle Menschen ein zentrales Thema, insbesondere für ältere und alte. Das Altersleitbild Baselland stellt fest, was allgemein bekannt ist: Nämlich, dass alte Menschen autonom in ihrer Wohnung verbleiben möchten. Ist das nicht mehr möglich, muss geeigneter Wohnraum, altersgerecht und finanzierbar, zur Verfügung stehen. In den Zielen hält das Altersleitbild zudem fest, dass es eine staatliche Förderung von altersgerechtem Wohnraum geben muss. Wie sieht nun die Realität aus? Viele ältere Personen verbleiben in ihrer angestammten Wohnung, auch wenn sie eigentlich zu gross ist. Aber sie ist billiger als jede neue, kleinere Wohnung. Zudem wird es im Alter schwieriger, das gewohnte Umfeld zu verlassen und

sich an ein neues zu gewöhnen. Trotzdem muss manchmal die angestammte Wohnung verlassen werden. Welches sind nun die Anforderungen an die neue Wohnung? Sie muss altersgerecht und bezahlbar sein.

Schon beim Thema "altersgerecht" gehen die Meinungen auseinander. Es genügt nicht, dass die Wohnung hindernisfrei ist. Es braucht die entsprechende Einrichtung im Badezimmer, damit die uneingeschränkte Bewegung möglich ist. Der Backofen tief unten ist auch nicht altersgerecht. Die Kästen in der Küche müssen erreichbar sein, ohne dass dazu auf einen Stuhl gestiegen werden muss. Sinnvoll wäre es, wenn es klare Definitionen für die "altersgerechte Wohnung" geben würde. Altersgerech-

ter Wohnbau wird staatlich gefördert, verlangt das Altersleitbild Baselland. Dieser Forderung haben vor allem die Gemeinden nachzukommen.

Ältere Frauen und Männer finden in ihrer Gemeinde oder Region ein differenziertes, finanzierbares und koordiniertes Wohn- und Dienstleistungsangebot für unterschiedlichen Pflege- und Betreuungsbedarf.

Das ist eine klare Forderung des Leitbildes. Das bedeutet, dass es Wohnungen mit Service-Leistungen oder Wohnen mit Betreuung ("betreutes Wohnen") geben muss. Aktuell werden in vielen Gemeinden Quartierpläne für kleinere und grössere Überbauungen erstellt. Das ist die Chance, das obige Ziel umzusetzen. Hilfreich wäre, wenn in die

Betreuung mit viel Herz – Neu mit Behandlungspflege

CURAdomizil
...IN GUTEN HÄNDEN
Ihre Spitex
in der Nordwestschweiz

Die CURAdomizil ist seit über 15 Jahren für Senioren und Menschen mit Unterstützungsbedarf im Einsatz und ein professioneller Partner, wenn es um **Unterstützung** bei der Körperpflege, Benutzung der Toilette, Mobilisation, Kontrolle der Vitalzeichen, beim Verbandswechsel sowie beim Medikamenten richten geht. Im Haushalt entlasten wir Sie beim Putzen, Waschen, Bügeln, Kochen, Einkaufen und begleiten Sie auch zu Terminen.

Die Betreuung und Pflege wird immer durch das gleiche Betreuungsteam zu verbindlichen Einsatzzeiten durchgeführt. Bei ärztlicher Verordnung werden die Kosten der Pflege von den Krankenkassen übernommen.

Als Alternative zu einem Pflegeheim ist auch eine **Rundum-Betreuung zu Hause** im Angebot. Dieser Live-In-Dienst bietet kontinuierliche Betreuung und Unterstützung durch qualifiziertes Personal, welches bei der betreuten Person wohnt.

Pflegen Sie Ihre Angehörigen?

Die CURAdomizil ermöglicht Ihnen eine Anstellung zu attraktiven Konditionen für die Grundpflege, welche Sie bei Ihren Angehörigen regelmässig ausführen.

Unsere Pflegefachfrauen beraten Sie gerne kostenlos und unverbindlich. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Genau so individuell wie unsere Kundinnen und Kunden, so einzigartig sind unsere Betreuenden. Die CURAdomizil ist stolz auf alle ihre Mitarbeitenden und dankt ihnen für ihr Engagement und Einsatz, welche sie tagtäglich mit viel Herzblut leisten.

vertrauensvoll – professionell – bedürfnisgerecht

CURAdomizilAG

Fichtenhagstrasse 2 • 4132 Muttenz • Telefon 061 465 74 00
info@curadomizil.ch • curadomizil.ch



Regelung betreffend Quartierpläne im kantonalen Raum- und Bauplanungsgesetz Bestimmungen zum altersgerechten Wohnen aufgenommen würden. Damit müssten sich Bauverantwortliche damit auseinandersetzen, weil die Bau-Bewilligung von der Umsetzung des altersgerechten Wohnens abhängen würde. Die

Grauen Panther befassen sich intensiv mit dem Thema Wohnen im Alter. Sie haben dazu ein Grundlagenpapier erarbeitet und klare Forderungen formuliert. Diese Forderungen entsprechen zu einem grossen Teil den im Altersleitbild Baselland enthaltenen Zielen. Jetzt geht es darum, diese Forderungen mit Hil-

fe von Vorstössen im Landrat und im Grossen Rat umzusetzen. In Baselland müssen zudem die Gemeinden vermehrt auf die Thematik sensibilisiert werden. Die Grauen Panther werden dranbleiben!

*Regula Meschberger,
Co-Präsidentin Graue Panther*

Die Grauen Panther fordern

Am 13. Juni führten die Grauen Panther Nordwestschweiz im Westfeld Basel eine öffentliche Tagung zum Thema Wohnen im Alter durch. Dabei wurden folgende Forderungen an die Akteure des Wohnungsmarktes bekräftigt:

- mehr zahlbare und altersgerechte Wohnungen;
- Förderung genossenschaftlichen und preisgünstigen Wohnens in Kantonen und Gemeinden;
- eine altersgerechte kommunale Wohnbauplanung;
- Pflicht zur Unterstützung von Mieter*innen, die von Leerkündigungen betroffen sind, durch die Vermieter*innen;
- Stopp von missbräuchlichen Kündigungen und Mietpreiserhöhungen durch konsequente Umsetzung der kantonalen Wohnschutzgesetze;
- eine Verbesserung der finanziellen Situation älterer Menschen, insbesondere durch eine Teuerungsanpassung der AHV und die Erhöhung der anrechenbaren Mietzinsmaxima bei den Ergänzungsleistungen.

Bericht zur Tagung auf www.grauepanther.ch

Marktplatz 55+ mit den Panthers

Samstag, 28. September, 10 bis 16 Uhr

Am Marktplatz 55+ präsentieren über 40 Organisationen ihre Angebote, um gut, aktiv und solange wie möglich selbstständig älter zu werden. Ein bunter Mix von Themen wie Gesundheit, Weiterbildung, Wohnen, Freizeitgestaltung und mehr zeigt sowohl Möglichkeiten für das eigene aktive Engagement als auch Hilfsangebote.

Wie immer in den letzten Jahren sind auch die Grauen Panther Nordwestschweiz mit einem Stand am Marktplatz 55+ vertreten. Mehrere Mitglieder des Vorstands werden präsent sein, über unsere Organisation, ihre Arbeit und ihre Gruppen informieren und nach Möglichkeit neue Mitglieder werben. Auch Mitglieder sind herzlich eingela-

den, den Stand zu besuchen und ihre Verbundenheit zu zeigen. Es herrscht am Marktplatz 55+ jeweils eine anregende, gelöste Stimmung, und je mehr Besucherinnen und Besucher zum Stand kommen, desto kurzweiliger wird es.

pp
Weitere Informationen:
www.marktplatz55.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!

WBZ

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

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

Die Birs als Lebensader der "Birsstadt"

Eine kleine Wanderung auf dem Birs-Uferweg von Aesch nach Dornach

Von Martin Brodbeck

Der Verein Birsstadt, ein Zusammenschluss von Gemeinden am Unterlauf der Birs, hat in diesem Jahr den Wakkerpreis des Schweizer Heimatschutzes erhalten. Ein grenzüberschreitendes Unterfangen ist der Birs-Uferweg von Pfeffingen nach Birsfelden. Die Strecke von Pfeffingen nach Aesch lassen wir sein, weil da bekanntlich noch keine Birs fliesst und es steil ist. Idealer Ausgangspunkt ist der Bahnhof Aesch. Nur wenige Minuten entfernt beginnt der Streckenabschnitt Aesch-Dornach (Achtung: den Weg auf der rechten Flussseite nehmen, die linke Seite ist hier recht langweilig).

Zu Beginn sehen wir auch hier nicht viel von der Birs. Die Vegetation ist so dicht, dass wir kleine Wege hinunter zum Fluss gehen müssen. Schon hier präsentiert sich eine zauberhafte Uferlandschaft. Bald kommt eine von insgesamt elf Informationstafeln der "Birsstadt". Wir blicken aufs andere Flussufer hinüber zur Wasseranreicherungs-Anlage Aesch.

"Ein unsichtbarer Grundwasserstrom zieht durch die Birsebene von Aesch bis nach Basel", lesen wir. "Auf dem Weg durch die mehr als zehn Meter dicken Schotterdecken wird das Grundwasser durch biologische, chemische und physikalische Prozesse gereinigt – bis zur hygienisch einwandfreien Trinkwasserqualität." Hier in Aesch wird der Birs zusätzliches Wasser entnommen. Permanent auf seine Qualität hin überwacht, gelangt es in grosse Becken, versickert und verstärkt so den Grundwasserstrom. Weiter unten entnehmen verschiedene Gemeinden dem Grundwasser ihr Trinkwasser.

Darum ist die Birs eine eigentliche Lebensader der "Birsstadt".



*Stromschnellen bei der Metalli, Dornach
Foto: Martin Brodbeck*

Sie ist aber noch viel mehr: Sie ist Erholungsraum, Naturraum für seltene Tiere, am Rand befinden sich begehrte Wohnlagen und aus früheren Zeiten stehen noch zahlreiche Industriebauten, die von der Energie profitierten (und zum Teil noch immer profitieren), die aus verschiedenen Kleinkraftwerken gewonnen wird.

Stromschnellen

Wir wandern weiter, auf der rechten Seite beginnt das riesige Areal der ehemaligen Metallwerke Dornach. Zurzeit findet hier noch eine interessante Zwischennutzung statt. Auch gibt es eine Bar, die an Wochenenden zeitweise geöffnet ist. Das Areal wird künftig einer grossen Neuüberbauung weichen.

Etwas unterhalb der Metalli ein erster spektakulärer Teil: Stromschnellenartig überwindet die Birs ein paar Höhenmeter. An einer Sitzbank verweilen wir und lassen uns vom rauschenden Wasser einlullen. Kurz danach kommt der schönste Teil: Der Auenwald in den

Widen. Es ist der letzte Rest Auenwald am Unterlauf der Birs. Typische Bäume hier sind Silber- und Bruchweide, sowie Schwarzpappeln. Hier hat sich der Biber wieder angesiedelt. Ein Zeichen dafür, dass die Biodiversität stimmt. Wir allerdings sehen nur die zahlreichen Hunde, die vergnügt im seichten Wasser baden.

Weiter geht der Spaziergang über stets gut ausgebaute Wege nach Dornachbrugg, wo das neu erbaute Kleinkraftwerk Strom für bis zu 2000 Haushalte produziert. Der nahe Bahnhof mit Busbahnhof und Endstation der BLT-Tramlinie 10 ist eine gute Gelegenheit für den "Ausstieg" aus dem Birsuferweg. Schliesslich wollen wir Senioren uns nicht überanstrengen und uns für künftige Spaziergänge weitere Etappen vorbehalten.

Beispielsweise von Dornachbrugg nach Münchenstein, wo wir die bekannte Reinacher Heide durchstreifen und bei der Hofmatt Münchenstein wieder Anschluss an das 10er Tram haben werden. Oder von der Hofmatt bis Basel St.Jakob mit dem Birswuhr bei der Neuenwelt, der Grün 80 und dem Vogelschutzgebiet auf Muttenser Boden. Etwas weiter unten soll es künftig eine neue Renaturierung geben, sobald das Schänzli-Areal vom Pferdesport aufgegeben wird.

Die letzte Etappe von St-Jakob zur Mündung ist wohl am bekanntesten und lässt sich beidseitig erwandern. Das Birsköpfl an der Mündung in den Rhein lädt zum abschliessenden Verweilen ein.

Weitere Informationen: <https://birsstadt.swiss>

Meine Säule

Kein Tempel, kein Eingang zu einem Justizpalast oder Opernhaus. Meine Säule steht für sich allein auf einer Wiese in den Meriangärten vor den Toren Basels. Sie stammt auch nicht aus der Antike. Der Künstler Luciano Fabro schuf sie 1984 für eine Skulpturen-Ausstellung auf diesem Gelände und die Christoph Merian Stiftung hat ihr hier einen Platz auf Dauer gegeben.

Das vier Meter hohe Werk heisst mit vollem Namen "Esprit de géométrie, esprit de finesse (La Colonna)", also etwa "Sinn für Geometrie, Sinn für Feinheit (Die Säule)". Die Konstruktion hat Marcel Schwander im Basler Stadtbuch von 1985 präzise beschrieben; der Text ist im Internet zu finden (QR-Code). Sinngemäss sieht Schwander in der Säule eine Versöhnung von Kunst und Natur. So wie der Marmor von Menschen gestaltete Natur ist, ist es auch der Landschaftsgarten, der ihn umgibt. Wir können uns der Säule auf verschie-



Luciano Fabro (1936–2007): "La Colonna" Foto hw

denen Wegen nähern. Aus jedem erscheint sie uns ein wenig anders. Neben ihr, leicht versetzt, steht eine Bank, auf der wir uns niederlassen und bewundern können, mit welcher Finesse sie in die Umgebung gestellt wurde. Im Hintergrund sehen wir die herrschaftlich-filigrane Villa Merian mit dem davorliegenden Teich.

Zu "meiner" Säule habe ich sie eigenmächtig und ohne Einsatz finanzieller

Mittel erklärt. Bei meinen Besuchen sind wir in der Regel unter uns. Kaum Publikumsverkehr. Sitze ich länger auf der Bank, trippeln gelegentlich ein paar Kohlmeisen um meine Füsse. Sie zeigen keine Scheu.

Heinz Weber

*QR-Code mit Link
zu Beitrag im Basler
Stadtbuch*

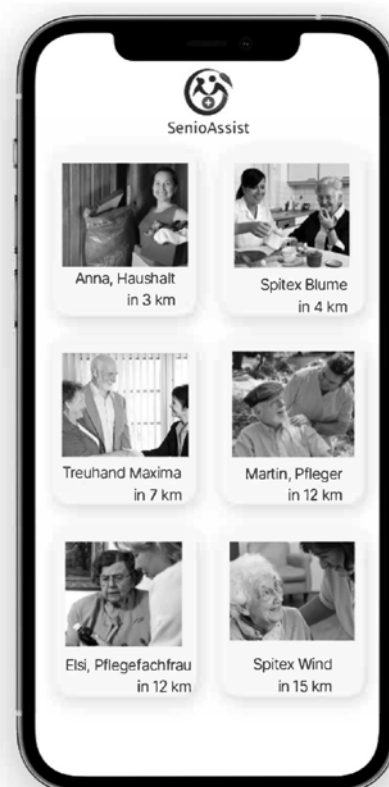


Selbständig bleiben und die richtige Hilfe finden. Die Lösung: SenioAssist!

Schnell, einfach und übersichtlich von zu Hause aus, rund um die Uhr:
Eine App - alle Dienstleistungen.



Besuchen Sie jetzt
www.senioassist.ch



Trommeln hält fit

Mit Trommeln die Fähigkeit zur Koordination erhalten oder gar steigern, geistig und körperlich fit bleiben. Dies empfiehlt Samim Pantellini, Schlagzeuger und Perkussionist, und bietet dafür in Pratteln Kurse an. Der Unterricht konzentriert sich nicht nur auf das Erlernen des Schlagzeugspiels. Er ist auch für Teilnehmende gedacht, die Interesse an rhythmischen Übungen haben, mit oder ohne Noten.

Eine Studie der Technischen Universität Chemnitz berichtet von positiven Effekten in Bezug auf Sturzprävention. Von der belebenden Wirkung

des Trommelns profitieren offenbar auch Menschen mit Depressionen und Angsterkrankungen, wie finnische Forschende herausgefunden haben.

"Die Geschichten der Teilnehmenden und die wissenschaftlich belegten Vorteile des Trommelns im Alter zeigen, dass Musik und Rhythmus starke Werkzeuge sind, um die Lebensqualität zu verbessern", ist Samim Pantellini überzeugt.

pp

Weitere Informationen:
musik2360@gmail.com

In Frieden gehen?

"Friedlich zu Hause sterben – dieser Wunsch erfüllt sich bei vielen Menschen nicht. Wie könnte man das ändern?" So lautet die Leitfrage über einer Podiumsdiskussion des Vereins lifecircle am Mittwoch, 2. Oktober 2024, 18 Uhr, im Saal des im Saal des Hotels Hofmatt, Baselstrasse 88 in Münchenstein.

Unter der Leitung und Moderation von Markus Lüthi diskutieren:

Verena Gantenbein, Pflegefachfrau spezialisierte Palliative Care, Spitex Zürich;
Dr. med. Albert Wettstein, Facharzt Neurologie, Spezialist für Sterbefasten;
Dr. med. Erika Preisig, Hausärztin und Präsidentin des Vereins lifecircle, Mitglied der Grauen Panther Nordwestschweiz.

Weitere Informationen:
www.lifecircle.ch > Veranstaltungen

Impressum

Redaktion: **Heinz Weber (hw)**
Martin Brodbeck (-eck), Thomas Kamber

Layout: **Jürg Seiberth**
Lektorat/Korrektorat: **Fredy Heller**

Leserbriefe, Artikel, Ideen und Kritik richten Sie bitte an die Redaktion Pantherpost, c/o Heinz Weber, Mittlere Strasse 24, 4056 Basel
h.weber@gmx.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

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

Co-Präsidentin BL: **Regula Meschberger**, 076 392 51 23
regula.meschberger@teleport.ch

Kassier/Mitgliederverwaltung
Urs Joerin
061 841 29 20
buecherwurm@vtxmail.ch

Medien **Heinz Weber**
079 506 20 91
h.weber@gmx.ch

Kontakte **Doris Moser Tschumi**
061 302 76 25
d.mosertschumi@hispeed.ch



aUFORUM
Beste Produkte für Pflege und Komfort.

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