MARKTPLATZ 55+

Organisationen 2023

Trägerschaft:

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Benevol

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Basel-Stadt

PRO SENECTUTE BEIDER BASEL

Justiz- und Sicherheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt Kantonspolizei

Inhalt

Schwerpunktthema 2023
Seite 3 bis 6

Trägerschaft
Seite 7 bis 11

- Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
- GGG Benevol
- Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Basel-Stadt
- Pro Senectute beider Basel
- Kantonspolizei Basel-Stadt, Kriminalprävention

Patronatskomitee
Seite 60 und 61

- Dr. Lukas Engelberger
- Dr. David Andreetti
- Prof. em. Dr. med Christian Ludwig
- Patricia von Falkenstein
- Prof. Dr. med. Reto W. Kressig
- Dr. Ruth Ludwig-Hagemann
- Ueli Mäder
- Max Gautschi
- Roger Thiriet
- Felix Rudolf von Rohr

Medienpartner

bz
Zeitung für die Region Basel

RADIO X

www.radiox.ch

Radio X über UKW:
94.5 MHz Grossraum Basel
93.6 MHz Liestal und Umgebung
88.3 MHz Arlesheim, Dornach und Umgebung

Beratung
14 Ausgleichskasse Basel-Stadt
15 GGG Benevol
16 GGG Benevol Tram-dem
17 GGG Digi Coach der GGG Stadtbibliothek
18 GGG Voluntas
19 GGG Wegweiser
20 Ihre Kirchen Basel-Stadt und Baselland
21 Innovage Nordwestschweiz
22 Kantonspolizei Basel-Stadt
23 Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA
24 Zentrum Selbsthilfe Basel

Gesundheit
25 Alzheimer beider Basel
26 Basler Wirrgarten
27 Begegnungszentrum Cura
28 Curavis Spitex
29 CURAVIVA Basel-Stadt - Verband Alters- und Pflegeheime BS
30 FRAGILE-Basel
31 denkwerk-hirnverletzung
32 diabetesregionbasel
33 Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
34 Gsünder Basel
35 Krebsliga beider Basel
36 Medizinische Notrufzentrale
37 palliative bs+bl
38 Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Basel-Stadt
39 Spitex Basel

Wohnen
40 BSB Wohnen mit Service
41 Pflegezentrum dandellion
42 ZABS Verein Zusammenarbeit Alterssiedlungen

Gesellschaft
43 AGE-INT
44 Avivo Region Basel
45 Basler Fasnachts-Welt
46 Edition Unik
47 Graue Panther Nordwestschweiz
48 HeK (Haus der elektronischen Künste Basel)
49 KOSMOS Space
50 Philosophicum
51 Power Flower
52 Pro Senectute beider Basel
53 Quartierjobs
54 Quartiertreffpunkte Basel
55 Queer Altern Basel
56 Sackgeldbörse
57 55+Basler Seniorenkonferenz
58 Seniorenverband Nordwestschweiz SVNW
59 Volkshochschule und SeniorenUni beider Basel

Thema 2023

Dinge, die das Leben einfacher machen

Im Zentrum des diesjährigen Marktplatz 55+ steht das Thema «Dinge, die das Leben einfacher machen». Die Besuchenden haben die Möglichkeit, technologische und andere praktische Hilfsmittel für den Alltag älterer Menschen kennenzulernen und direkt zu erleben. Wie z.B. Notrufsysteme, Sturzdetektoren, Geräte zur Messung von Vitaldaten, Ess- und Trinkhilfen u.v.m.

Auch Roboter werden Teil der Wanderausstellung «Neue Technologien - neues Alter(n)» sein, die das Institut für Altersforschung (IAF) der OST Ostschweizer Fachhochschule präsentiert.

Einige der Ausstellenden haben verschiedenste Dinge, die den Alltag erleichtern, auf den folgenden Seiten sehen Sie, wer das ist. In der Broschüre und auch am Anlass in der Markthalle Basel sind die Angebote mit einem & markiert.

Neue Technologien - Neues Alter(n)?

Das Institut für Altersforschung (IAF) der OST Ostschweizer Fachhochschule stellt im Rahmen des Grossprojekts *AGE-INT* verschiedene Alterstechnologien vor, die den Lebensalltag erleichtern und, je nachdem, auch die Lebensqualität anheben. Zu den Ausstellungsstücken gehören unterschiedliche Notrufsysteme, Sturzdetektoren, intelligente Uhren, Ess- und Trinkhilfen, datenbasierte Technologien, verschiedene Roboter, Apps, Websites und noch vieles mehr.

→ Kontakt siehe Seite 43

www.age-int.ch

Sicherheit zuhause und unterwegs

Ein Sturz oder plötzliche Beschwerden können gefährlich werden, wenn man alleine zuhause und das Telefon nicht greifbar ist. In dieser Situation bieten Notrufgeräte eine gewisse Sicherheit. Voraussetzung ist allerdings, dass jemand den telefonischen Alarm entgegennehmen und entsprechend reagieren kann. Die *Medizinische Notrufzentrale MNZ* ist mit ihrem 24-Stunden-Betrieb dazu bestens geeignet. Ob fest installiert zuhause oder als Mobilgerät unterwegs, ein Knopfdruck verbindet direkt mit einer Pflegefachperson in der *MNZ*. Diese klärt, ob und welche Hilfe nötig ist, und bietet je nach Bedarf private Kontaktpersonen, einen Spitexdienst oder die Sanität auf.

→ Kontakt siehe Seite 36

www.mnzbasel.ch

PRO SENECTUTE
BEIDER BASEL

Solange wie möglich mobil und unabhängig

Unsere Hilfsmittel sorgen für mehr Sicherheit, Selbstständigkeit und Mobilität im Alltag und erleichtern auch die Betreuung und Pflege von Angehörigen in den eigenen vier Wänden.

Wir beraten Sie kompetent in unseren Shops in Basel (neu ab 5. Juli) und in Liestal oder bei Ihnen zu Hause. Sie können Hilfsmittel vor Ort ausprobieren und entscheiden sich nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen für das passende Produkt. Sie werden von uns kompetent und umsichtig in die sachgerechte Nutzung des Hilfsmittels eingeführt.

Viele Hilfsmittel können nicht nur gekauft, sondern auch gemietet werden. In unserem über 1000 Artikeln umfassenden Sortiment finden Sie zum Beispiel:

- Rollatoren und andere Gehhilfen
- Rollstühle und Elektromobile
- Greif- und Anziehhilfen
- Bad- und Duschhilfen
- Komfortsessel und Pflegebetten
- Notrufsysteme, Pflegerufsysteme
- Inkontinenz-Produkte

→ Kontakt siehe Seite 52

www.bb.pro-senectute.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Basel-Stadt

Sicherheit rund um die Uhr

Das *Schweizerische Rote Kreuz Basel-Stadt* wird an dem Messetag diverse Notrufsysteme vorstellen und mit den Messeteilnehmerinnen und -teilnehmern die Anwendungsmöglichkeiten erörtern. Des Weiteren werden wir unsere Angebote vorstellen und Informationsmaterialien (insbesondere Flyer) dazu vorrätig haben.

→ Kontakt siehe Seite 38

www.srk-basel.ch

Edition Unik

Ein eigenes Buch

Ein eigenes Buch zu schreiben, macht das Leben im ersten Moment nicht einfacher – sondern anspruchsvoller, weil es natürlich Zeit und Energie braucht, sich den eigenen Erinnerungen zu stellen, diese auszuformulieren und niederzuschreiben.
Das Buchschreiben vereinfacht aber zwei Dinge ganz besonders: Während dem Schreiben können Erlebnisse verarbeitet werden – sie werden danach nicht in Vergessenheit geraten, aber müssen die Autor:innen nicht mehr länger beschäftigen – und die fertigen Bücher erlauben es, die eigene Geschichte den Liebsten weiterzugeben. Viele Teilnehmer:innen unserer Schreibrunden melden zurück, dass ihnen das Schreiben geholfen hat, etwas loszulassen oder besonders prägende Momente neu einzuordnen.
Die zeitliche Begrenzung des Projekts, die Edition Unik-Schreibsoftware, vier Veranstaltungen und der Austausch mit den anderen Teilnehmer:innen sowie dem Projektteam, begleiten Interessierte auf dem Weg zum eigenen Buch – und machen Schreibfreudigen auf jeden Fall das Leben einfacher.

→ Kontakt siehe Seite 46
www.edition-unik.ch

Trägerschaft

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

GUT UND GEMEINSAM ÄLTER WERDEN IM KANTON BASEL-STADT

WWW.ALTER.BS.CH

Trägerschaft

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Gemeinsam die Zukunft gestalten

Pro Senectute beider Basel

bb.prosenectute.ch

Trägerschaft

Ihr freiwilliges Engagement. Ein Gewinn für unsere Gesellschaft.

Jobbbörse freiwillige Engagements online entdecken:

Benevol

Das Rote Kreuz Basel hilft,
wenn niemand sonst da ist.
Immer. Seit 1888.

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Basel-Stadt

srk-basel.ch

Trägerschaft

GEMEINSAM FÜR SICHERHEIT

Justiz- und Sicherheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Kantonspolizei

Die billigsten Transporte mit SAURER-DIESEL
FALAFEL
SCHMUCK
WEINE FRISCHE
fellow
Salon
MARKTPLATZ 55+
Digitalisierung
MARKTPLATZ 55+
32
BVB
WEIL AM RHEIN
bajour

MARKTPLATZ 55+

Teilnehmende Organisationen

2023

AKBS Ausgleichskasse Basel-Stadt

Kompetenz · Leistung · Vertrauen

Beste Beratung und Information rund um die 1. Säule

Die Ausgleichskasse Basel-Stadt ist das Beratungs- und Kompetenzzentrum in Basel-Stadt für Fragen:

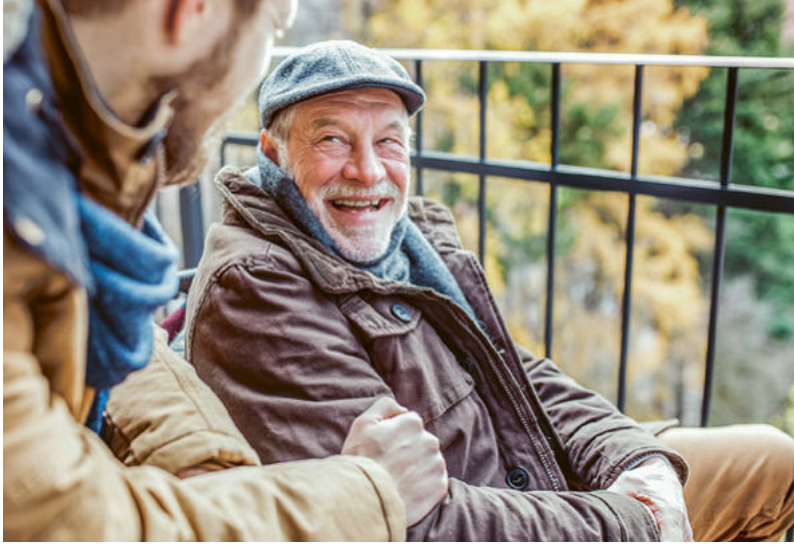
- Rund um die 1. Säule unseres Sozialversicherungssystems
- Rund um die kantonalen Familienzulagen
- Durch die bilateralen Verträge mit der EU im Rahmen der zwischenstaatlichen Sozialversicherungsabkommen.

Personen ab 55+ machen sich Gedanken zur Pensionierung. Soll ich früher in Rente gehen? Soll ich länger arbeiten als 65? Was sind die Vor- und Nachteile? Reicht mein Geld, wenn ich nicht mehr arbeite?

Informieren Sie sich frühzeitig über die AHV, um allenfalls noch privat vorzusorgen.

www.ak-bs.ch

Marcos Rodriguez
061 685 22 55
info@ak-bs.ch
Wettsteinplatz 1, 4058 Basel



Das Kompetenzzentrum für Freiwilligenarbeit

Freiwillige gestalten unser tägliches Leben mit. Sie packen an, wo es nötig ist. Sie unterstützen und verwirklichen Ideen und Projekte. Wo wären wir ohne Freiwillige?

Wir informieren und beraten Sie in allen Fragen rund um Freiwilligenarbeit – egal, ob Sie sich als interessierte Privatperson, als Verein oder als Organisation an uns wenden. Darüber hinaus führen wir eigene Projekte und bieten regelmässig Schulungen und Veranstaltungen an. Unser Ziel ist es, gemeinsam das passende freiwillige Engagement zu finden und zu vermitteln. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, im Rahmen Ihres freiwilligen, unentgeltlichen Engagements unterschiedliche Menschen kennenzulernen, bereichernde Erfahrungen zu sammeln und Ihre bewährten Kompetenzen einzusetzen, sowie neue zu entwickeln.

Es gibt viele Felder für Freiwillige: Soziales, Sport, Naturschutz, Kultur. Es gibt die Möglichkeit für einmalige oder aber regelmässige Einsätze über eine längere Zeit. Gerne beraten wir Sie persönlich, um gemeinsam ein Ihnen und Ihren Überlegungen entsprechendes Engagement zu finden.

Eine Auswahl unserer eigenen Projekte:

zämmehAlt (Basel) und «Begleitung im Alltag für ältere Menschen in Riehen»
Zusammen spazieren gehen, einkaufen oder plaudern. Diese Projekte bieten Ihnen und älteren Menschen, die alleine leben, die Möglichkeit, gemeinsam Zeit zu verbringen. Wir grenzen uns dabei von Angeboten der Pflege und der Haushaltsdienstleistung ab.

Deutsch-Konversation
Sie möchten sich regelmässig mit einer fremdsprachigen Person treffen und mit dieser in entspannter Atmosphäre deutsch sprechen - dann könnte Sie unsere *Deutsch-Konversation* interessieren. Mit unserer langjährigen Erfahrung in Beratung und Vermittlung bringen wir die passenden Menschen zusammen.

Die Job-Börse von GGG Benevol bietet einen Überblick über die vielfältigen, aktuellen Einsatzmöglichkeiten.
Oder wünschen Sie sich eine freiwillige Person, die Sie regelmässig daheim besucht und mit Ihnen Zeit verbringt? Dann kontaktieren Sie uns.

www.ggg-benevol.ch

061 261 74 24
info@ggg-benevol.ch
Marktgasse 6, 4051 Basel

Tram-dem
Begleitung älterer Menschen im öffentlichen Verkehr

Freiwillige begleiten ältere Menschen mit dem Tram oder Bus zu Terminen wie Arztbesuchen, Therapien oder Einkäufen. Die Unterstützung beinhaltet das Abholen der älteren Personen bei ihr zuhause, sowie das kostenlose Begleiten zum Termin und wieder zurück nach Hause.

Mobil bleiben, sich sicher fühlen und Termine wahrnehmen. *Tram-dem*, das neue Projekt von GGG Benevol, bietet älteren Menschen die Möglichkeit, den öffentlichen Verkehr in Basel sicher zu nutzen, indem sie von engagierten Freiwilligen begleitet werden.

Sich im öffentlichen Verkehr sicher zu fühlen ist keine Selbstverständlichkeit. Mit *Tram-dem* bewahren ältere Personen ihre Selbstständigkeit und haben die Möglichkeit, sich sicher in der Stadt zu bewegen.

Wünschen Sie sich eine Begleitung im öffentlichen Verkehr in Basel?
Kontaktieren Sie uns via E-Mail: info@ggg-benevol.ch
oder rufen Sie uns an: Tel. 061 261 74 24

www.ggg-benevol.ch

Alexandra Wälti
061 261 74 24
info@ggg-benevol.ch
Marktgasse 6, 4051 Basel

GGG Digi Coach

Stadtbibliothek Basel

GGG Digi Coach hilft bei allen digitalen Fragestellungen

Wie kann ich ungewünschte Mitteilungen auf meinem Smartphone ausschalten? Was tun zum sicheren Surfen im Internet? Wie kriege ich Bibliotheksbücher auf meinen Tolino? Wie bestelle ich ein Sparbillet der SBB? Wie benutze ich Skype?

GGG Digi Coach bietet zu diesen und vielen anderen digitalen Fragestellungen unkomplizierte Hilfestellungen: in Kurzberatungen in der Stadtbibliothek, der Filiale im Gundeli oder per Telefon können alle ihre Alltagsfragen stellen und Hilfe zur Selbsthilfe kriegen. Vom Know-how der unterstützenden fach- und sozialkompetenten Freiwilligen profitieren alle, unabhängig von Alter und Bildungshintergrund: etwa 25% der Ratsuchenden sind beispielsweise noch nicht im Pensionsalter.

Die Beratungen finden am Montag von 14.00 bis 17.30 Uhr und am Samstag von 12.00 bis 15.00 Uhr in der Stadtbibliothek im Schmiedenhof und von Dienstag bis Freitag von 14.00 bis 17.30 Uhr in der Filiale Gundeli (Güterstrasse 211) statt. Die Freiwilligen freuen sich, wenn sie weiterhelfen und nicht selten einen «digitalen Knopf» lösen können. Viele Ratsuchende sind sehr dankbar für die Hilfestellungen, die kostenlos erfolgen.

Wenn Sie Fragen haben zu PC, Smartphone oder iPad, kommen Sie am Montag zwischen 14 und 17.30 Uhr oder am Samstag zwischen 12 und 15 Uhr in die Bibliothek Schmiedenhof oder von Dienstag bis Freitag zwischen 14.00 und 17.30 Uhr in die Bibliothek im Gundeli einfach vorbei. Oder reservieren Sie einen Termin: www-ggg-digicoach.ch. Keine Frage ist dumm und wir helfen gerne.

Michèle Fink
079 892 54 10
info@ggg-digicoach.ch
Bibliothek Schmiedenhof, Gerbergasse 24, 4001 Basel
Filiale Gundeldingen, Güterstrasse 211, 4053 Basel

www.ggg-digicoach.ch

GGG Voluntas

Unterstützung im Umgang mit Krankheit, Sterben und Tod

GGG Voluntas trägt seit 30 Jahren zu einer Sensibilisierung im Umgang mit den Themen Krankheit, Sterben und Tod bei und bietet Unterstützung zur Erhaltung grösstmöglicher Selbstbestimmung. Dies leisten wir mit unseren Angeboten der Beratung zur Patientenverfügung und weiteren Vorsorgedokumenten, dem Begleitdienst für kranke Menschen zu Hause sowie mittels Vorträgen und Veranstaltungen. GGG Voluntas ist eine politisch unabhängige und weltanschaulich neutrale Non-Profit Organisation der GGG Basel.

Zum Hauptangebot gehören:

- Beratung beim Erstellen von Vorsorgedokumenten wie Patientenverfügung, Bestattungsverfügung, Beistandschaft; allgemeine Auskünfte zum Vorsorgeauftrag
- Begleitdienst für kranke Menschen zu Hause sowie Entlastung der pflegenden Angehörigen
- Bildungsangebote für Freiwillige, Interessierte und Fachpersonen: Kurse zur Patientenverfügung, PASSAGE-Lehrgang in Palliative Care, Letzte-Hilfe-Kurs
- Vorträge und Veranstaltungen wie die Ars Moriendi-Gespräche oder die Inforeihe Vorsorgen

Die Beratungen und Begleitungen werden von qualifizierten Freiwilligen durchgeführt. Diese sind eigens dafür geschult und vorbereitet und erhalten regelmässige Weiterbildungen. Unsere freiwilligen Mitarbeitenden unterliegen der Schweigepflicht und behandeln sämtliche Aussagen und Unterlagen mit grösster Vertraulichkeit.

Sie suchen Unterstützung beim Erstellen von Vorsorgedokumenten? Benötigen Sie Entlastung in der Betreuung eines kranken oder sterbenden Angehörigen, einer Freundin oder eines Freundes? Wir stehen Ihnen für einen Erstkontakt gerne per E-Mail oder telefonisch zur Verfügung.

www.ggg-voluntas.ch

061 225 55 25
info@ggg-voluntas.ch
Leimenstrasse 76, 4051 Basel

Wegweiser

«Info älter werden»

Der GGG Wegweiser ist eine Organisation der GGG Basel (Gesellschaft für das Gute und Gemeinnützige). «Info älter werden» ist in Kooperation mit dem Gesundheitsdepartement Basel entstanden. Die GGG Basel ist nicht gewinnorientiert, politisch und konfessionell neutral. Die Dienstleistungen des GGG Wegweisers sind weitgehend kostenlos.

Im Kanton Basel-Stadt besteht ein umfangreiches Angebot an Dienstleistungen für ältere Menschen. Die Vielfalt an Möglichkeiten und die grosse Anzahl unterschiedlicher Anbieter erschweren vielen die Orientierung. Um Ältere in unserer Gesellschaft gezielt zu unterstützen, betreibt der GGG Wegweiser die Informationsstelle «Info älter werden».

Informationsvermittlung zum Sozialen Basel, zu Themen wie:
Beruf, Gesundheit, Freizeitgestaltung, Finanzen, Pflege und Betreuung, Freiwilligenarbeit oder Wohnen im Alter.

Wir nehmen uns Zeit zum Zuhören.

Beratung

Haben Sie Fragen zum Thema Alter? Wir nehmen uns Zeit für Ihre individuellen Fragen. Ohne Anmeldung, persönlich und kostenlos.

www.ggg-wegweiser.ch

061 269 97 90
kontakt@infoaelterwerden.ch
Im Schmiedenhof 10, 4001 Basel

reformiert
christkatholisch
römisch-katholisch
bl/bs
ihre kirchen

Kirchen 2023: Viel mehr als Sie glauben!

Als öffentlich-rechtlich anerkannte Körperschaften sind die Evangelisch-reformierten, die Römisch-katholischen und die Christkatholischen Kirchen in Baselland und Basel-Stadt nicht nur für ihre Mitglieder da, sondern erbringen auch viele Dienstleistungen für die Gesamtbevölkerung.

Unser Ziel ist es, Menschen zusammen zu bringen.

Dank Mitarbeitenden und Freiwilligen bieten wir vielfältige Angebote für alle Generationen, insbesondere auch für ältere und hilfsbedürftige Menschen in der ganzen Region.

Angebote:
- Freizeit- und Ferienangebote für Senioren
- Sinnvolle und sinnstiftende Beschäftigungsmöglichkeit in der Freiwilligenarbeit
- Spielnachmittage, Mittagstische, Alterskaffi, Gottesdienste für Senioren in den Alters- und Pflegeheimen, Wandergruppen
- Palliative Care, Altersseelsorge, Sterbebegleitung
- Sozialberatung
- Breites kulturelles Angebot (Gottesdienste, Konzerte, Theater)
- Aus- und Weiterbildungsangebote
- Interkulturelle und Generationen übergreifende Angebote

Kommen Sie vorbei, treten Sie mit uns in Kontakt.
Wir sind für Sie da.

www.ckk-bs.ch
www.christkatholisch.ch/landeskirchebasellandschaft
www.erk-bs.ch
www.rkk-bs.ch
www.refbl.ch
www.kathbl.ch

Matthias Schmitz
079 174 19 12
matthias.schmitz@rkk-bs.ch
Röm-Kath. Kirche Basel-Stadt

: innovage
Nordwestschweiz

www.collegium60plus-nws.ch ein Projekt von Innovage Nordwestschweiz

Fachwissen und Erfahrung für eine innovative Gesellschaft

Die Marke Innovage steht für Innovation, Professionalität und Qualität. Dabei wird die Leistung unentgeltlich erbracht. Als erfahrene Fach- und Führungsleute aus der Region Nordwestschweiz engagieren wir uns ehrenamtlich für die Zivilgesellschaft und leisten einen Beitrag zu einem aktiven und zeitgemässen Altersbild. Als eines von neun Netzwerken von Innovage.ch sind wir schweizweit vernetzt.

Wir bei Innovage fördern Innovation, Kreativität und die persönliche Entwicklung unserer Mitglieder. Mit der Beratung und Begleitung von externen Projekten oder der Entwicklung und Umsetzung von eigenen Projekten leisten wir einen Beitrag an die Zivilgesellschaft.

Erfahrene Fach- und Führungskräfte finden bei Innovage NWS ein interessantes und anregendes Umfeld. Sie bekommen die Möglichkeit, ihre Erfahrungen weiterzugeben und mit ihren Fähigkeiten einen sinnvollen Beitrag im gemeinnützigen Bereich zu leisten. Im Team begleiten sie Non Profit Projekte (Kunden sind meist Vereine), die ohne das unentgeltliche Engagement nicht realisiert werden könnten. Gleichzeitig setzen sie sich mit den aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen auseinander und haben dadurch die Gelegenheit, neue gesellschaftliche Bereiche und Bedürfnisse kennenzulernen und ihr Wissen zu erweitern.

Sind Sie an einer Mitgliedschaft interessiert?
Melden Sie sich bei unserer Mitgliederbeauftragten
Alma Frutig, alma.frutig@innovage.ch
Brauchen Sie fachliche Beratung bei einem Projekt?
Setzen Sie sich direkt mit dem Projektbeauftragten,
Erich Fischer, erich.fischer@innovage.ch in Verbindung.

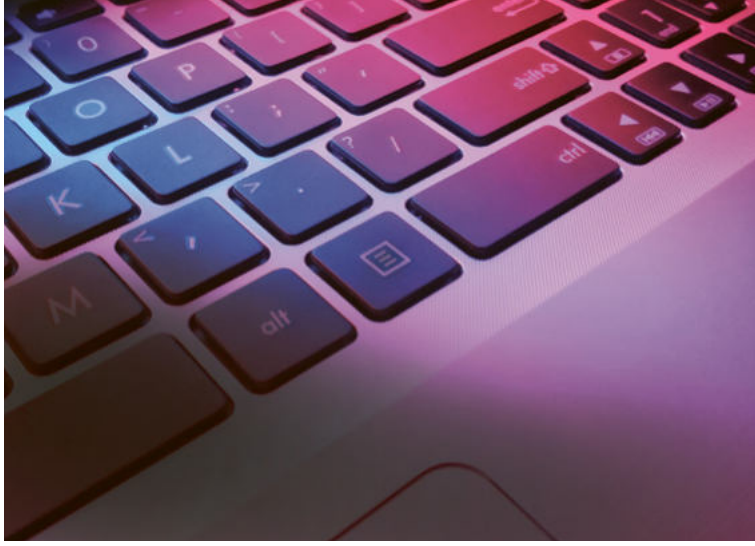
Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

www.innovage.ch

nws@innovage.ch

Justiz- und Sicherheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Kantonspolizei



5 Schritte für Ihre digitale Sicherheit

Für viele Seniorinnen und Senioren ist die Nutzung des Internets bereits Alltag. Rechnungen werden via E-Banking erledigt oder Ferien über diverse Portale gebucht. Lebensmittel oder sonstige Waren werden im Internet bestellt und direkt nach Hause geliefert. Statt Briefe per Post zu versenden werden heute Mails geschrieben. Das Internet erleichtert in vielen Bereichen unser Leben. Praktisch alles findet man heute im Internet und weiss man etwas nicht, kann man dies im Internet sehr schnell herausfinden oder recherchieren.

Das Internet zu nutzen ist einfach, doch muss man sich bei der Benutzung der digitalen Welt an gewisse Regeln halten. Ansonsten kann es sehr schnell zu einer kriminellen Falle werden. Unzählige Schädlinge versuchen ständig, neue Wege in unsere Computer, Smartphones oder Tablets zu finden, auf denen persönliche Daten wie Fotos, Briefe oder wichtige Dokumente gespeichert sind. Bei einem erfolgreichen Angriff können Kriminelle Ihren Geräten und Ihnen selbst grossen Schaden zufügen. Daten könnten verändert, gelöscht oder die darin enthaltenen Informationen missbräuchlich verwendet werden, um beispielsweise in Ihrem Namen und auf Ihre Kosten im Internet einzukaufen.

Schützen Sie deshalb Ihre Daten und Geräte mit den 5 Schritten für Ihre digitale Sicherheit:

Schritt 1: Sichern der Daten
Schritt 2: Überwachen mit Virenschutz und Firewall
Schritt 3: Vorbeugen mit Software-Updates
Schritt 4: Schützen der Online-Zugänge
Schritt 5: Aufpassen und wachsam sein

Wir empfehlen Ihnen einen Besuch auf der Homepage der Schweizerischen Kriminalprävention. Dort finden Sie diverse sehr gute Informationsblätter und Broschüren zu vielen Themen mit aktuellen Tipps, wie man sich richtig schützt. Nehmen Sie sich dafür die nötige Zeit, es lohnt sich für Sie mit Sicherheit.

Download Infoblatt:
www.skppsc.ch/de/download/5-schritte-fuer-ihre-digitale-sicherheit

www.skppsc.ch

Für Anliegen und Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

www.polizei.bs.ch

061 267 82 84
kriminalpraevention@jsd.bs.ch
Clarastrasse 38, 4058 Basel

UBA
UNABHÄNGIGE BESCHWERDESTELLE FÜR DAS ALTER

Wirksame Hilfe in Konflikt- und Gewaltsituationen: Wir sind für Sie da!

Menschen im Alter stehen manchmal vor Konflikten, die für sie unüberwindbar geworden sind. Die UBA steht Betroffenen, deren Angehörigen, Drittpersonen sowie Leitungs-, Betreuungs- und Pflegepersonal in der Altersarbeit, Ärzten, Beratungs- und Ombudsstellen, Sozialdiensten und Behörden mit ihrem Fachwissen zur Verfügung.

Die UBA klärt, vermittelt und schlichtet bei Konflikten in allen Lebensbereichen älterer Menschen und bietet von Gewalt/Misshandlung Betroffenen Hilfe an.

Freiwillig tätige, pensionierte Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Recht, Pflege, Gesundheits-, Sozialversicherungs-, Heimwesen und Mediation nehmen sich Zeit für die Beschwerde Meldenden. Menschen, die bei der UBA Rat suchen, dürfen sicher sein, dass ihre Anliegen unabhängig, kompetent, vertraulich und kostenlos behandelt werden.

Alter ohne Gewalt:
Die UBA ist Gründungsorganisation des Nationalen Kompetenzzentrums Alter ohne Gewalt. www.alterohnegewalt.ch

Rufen Sie an oder schreiben Sie uns!
Die UBA ist in der ganzen Deutschschweiz tätig.
Wir behandeln Anfragen kostenlos, unabhängig, diskret und vertraulich und unter Einhaltung des Datenschutzes.

www.uba.ch

058 450 60 60
info@uba.ch
Malzstrasse 10, 8045 Zürich

Zentrum Selbsthilfe
Finde andere. Finde dich.

Selbsthilfe in Gruppen im Raum Basel

Das Zentrum Selbsthilfe ist Anlaufstelle und Drehscheibe für Selbsthilfe in Gruppen im Raum Basel. Es fördert und vernetzt Einzelpersonen und Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereichs.

Im Zentrum Selbsthilfe begegnen wir einander mit Respekt, Wertschätzung und Einfühlungsvermögen. Im Vordergrund stehen die Fähigkeiten und Bedürfnisse jeder und jedes einzelnen. Wir sind überzeugt, dass jeder Mensch viel Wissen und Erfahrung zum eigenen Thema mitbringt und sein Leben nach seinen Vorstellungen selbstbestimmt gestalten will. In Gruppen vervielfacht sich dieses Wissen und bringt mehrfachen Gewinn.

Erwarten Sie keine Wunder, aber ein Umfeld, in dem Sie in der Gruppe Ihre Stärken stärken und Ihre Schwächen schwächen können.

In der Region Basel gibt es über 170 Selbsthilfegruppen. Wir verschaffen Ihnen einen Überblick und informieren Sie über Chancen, Wirkung und Nebenwirkungen von Selbsthilfegruppen. Unsere Beraterinnen und Berater vermitteln Ihnen den Kontakt zu Gruppen oder einzelnen Menschen mit gleichen oder ähnlichen Themen. Wir informieren Sie über die von unseren Beraterinnen und Beratern fachlich geleiteten Gruppen des Angebots «Selbsthilfe plus», für Menschen in herausfordernden Lebenssituationen. Wir weisen Sie auf weitere soziale Institutionen und Fachpersonen in der Region Basel hin.

Gemeinsam einander stärken!

www.zentrumselbsthilfe.ch

Francisca Schiess, Geschäftsleitung
061 689 90 90
mail@zentrumselbsthilfe.ch
Feldbergstrasse 55, 4057 Basel

alzheimer
beider Basel

Für ein besseres Leben mit Demenz

Die Diagnose Demenz ist nicht nur für Betroffene, sondern auch für ihre Angehörigen und Freunde ein grosser Einschnitt. Mit der neuen Situation umgehen zu lernen, kann eine Belastungsprobe sein.

Über 30 Jahren beraten und begleiten wir Menschen im Bereich Demenz. Unser oberstes Ziel ist es, Menschen mit Demenz, deren Angehörige sowie Fachpersonen zu entlasten. Seit der Gründung besteht eine enge Zusammenarbeit mit der Memory Clinic Basel. Diese Nähe garantiert eine hohe fachliche Qualität auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft.

– Wir unterstützen und begleiten Menschen, die von der Alzheimerkrankheit oder einer anderen Form von Demenz direkt oder indirekt betroffen sind.

– Wir beraten, begleiten und schulen Angehörige, damit ihnen die Bewältigung des Alltags leichter fällt.

– Wir vertreten die Interessen von Menschen mit Demenz in Gremien, die an der Ausgestaltung der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen beteiligt sind (Politik).

Wir sind die erste Anlaufstelle für Fragen rund um Demenz für Betroffene, deren soziales Umfeld und Fachpersonen. Wir beraten und begleiten Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Wir informieren über das Krankheitsbild und dessen Symptome, vernetzen und helfen Erholung zu finden sowie die vorhandenen Ressourcen zu stärken.

– kostenlose Beratung
– Alzheimer Ferien
– Gesprächstraining
– Gesprächsgruppe Frühbetroffene
– Angehörigenseminar

Für ein kostenloses Beratungsgespräch kontaktieren Sie uns über die Nummer 061 326 47 94 oder per Mail via beratung@alzbb.ch Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie unter alzbb.ch

www.alzbb.ch

061 326 47 94
beratung@alzbb.ch
Im Westfeld 4, 4055 Basel

BASLER WIRRGARTEN

Für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen einstehen

Die Stiftung Basler Wirrgarten wurde 1999 mit dem Ziel gegründet, eine qualitativ hochwertige Betreuung von Menschen mit einer Demenzerkrankung zu ermöglichen und betreuende Angehörige zu unterstützen. Im Atrium, unserem Kompetenzzentrum mit spezialisierter Beratungsstelle und einer erlebnisorientierten Tagesstätte für Menschen mit Demenz, setzen wir diese Stiftungsziele kompetent und mit viel Engagement um. Weitere hilfreiche Dienstleistungen runden unser Angebot ab.

Unser Credo lautet: «Für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen einstehen». Wir sehen Menschen mit einer Demenzerkrankung als individuelle Persönlichkeiten mit den Bedürfnissen nach Geborgenheit, Identität, Bindung, Einbezug und Betätigung. Auch mit einer Demenz soll Lebensqualität möglich sein. Dafür sind ein kompetenter Umgang mit den Auswirkungen der Erkrankung und eine personzentrierte Betreuung der erkrankten Menschen entscheidend.

Angebot:

- Beratungsstelle für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen
- Tagesstätte für Menschen mit Demenz
- Wandergruppen für Menschen mit Demenz
- Gesprächsgruppe für Menschen mit Demenz
- Schulungen für Angehörige
- Freiwilliges Engagement
- Konzerte und Tanznachmittage
- Spezielle Angebote für jung- und frühbetroffene Menschen mit Demenz

Das Leben ist lebenswert - auch mit Demenz!
Gestalten Sie es - wir helfen mit.

www.wirrgarten.ch

061 685 91 90
info@wirrgarten.ch
Hammerstrasse 156, 4057 Basel

Begegnungs
zentrum
Cura

Das Begegnungszentrum CURA: Informationen, Raum und Zeit nicht nur für chronisch Kranke.

Seit dem 6. Januar 2020 hat das Begegnungszentrum CURA seine Türen geöffnet. Es bietet chronisch Kranken sowie deren Angehörigen und Interessierten ein niederschwellig zugängliches, ganzheitliches Beratungs- und Therapieangebot. CURA wurde vom Claraspital gegründet und verfügt heute über eine breite Trägerschaft. Diese bringt zusammen mit weiteren Partnerorganisationen und Dritten ihr fachspezifisches Knowhow in die verschiedenen Beratungs-, Kurs- und Therapieangebote ein.

CURA ist eine eigenständige Organisation und als solche nur den Besucherinnen und Besuchern verpflichtet.

CURA hilft den Betroffenen eine Strategie zur Bewältigung ihrer Situation zu entwickeln und unterstützt die Betroffenen beim Verbessern ihres Selbstmanagements und ihrer Selbstwirksamkeit.

CURA arbeitet interdisziplinär und vernetzt.

Bei Fragen rufen Sie uns doch einfach an, schreiben Sie ein Mail oder kommen Sie persönlich bei uns vorbei.

Lars Valentin
079 899 80 75
info@begegnungszentrum-cura.ch
Lukas Legrand-Strasse 22,4058 Basel

www.begegnungszentrum-cura.ch

Rund um die Uhr - menschlich, verlässlich und professionell

Menschlich, verlässlich und professionell: Curavis Spitex ist eine gemeinnützige Stiftung mit Tradition. Unsere Wurzeln reichen zurück bis ins Jahr 1909. Wir pflegen, betreuen und beraten Menschen jeden Alters, mit Langzeiterkrankungen, psychischen Erkrankungen oder Körperbehinderungen und fördern ein selbstbestimmtes Leben zuhause. Wir bieten ausserdem Unterstützung nach einem Spitalaufenthalt und begleiten Menschen am Lebensende.

Wir fördern ein würdevolles Leben zuhause. Wir sind für unsere Kund*innen rund um die Uhr da – am Tag, in der Nacht und am Wochenende – während 365 Tagen im Jahr. Wir arbeiten nach hohen Qualitätsstandards. Wir führen einen Dialog auf Augenhöhe und kooperieren mit verschiedensten Institutionen.

Sie denken über das Älterwerden und Ihre Gesundheit nach? Sie möchten auch künftig in Ihrem Zuhause bleiben? Mit Curavis Spitex haben Sie für die Umsetzung Ihrer ganz persönlichen Wünsche eine verlässliche und kompetente Partnerin an Ihrer Seite, der Sie in unterschiedlichen Lebenslagen vertrauen können. Diese Werte leben wir auch als Arbeitgeberin: Bei uns gilt eine Chancengleichheit für Mitarbeiter*innen aus diversen Altersgruppen.

Sie wollen die Gestaltung Ihres Lebensabends selbstbestimmt umsetzen? Bei Curavis Spitex erwartet Sie ein bestens ausgebildetes Team aus unterschiedlichen Fachrichtungen, das mit Empathie und Erfahrungswissen auf Ihre Bedürfnisse eingeht. Oder Sie suchen für die finale Phase Ihrer Berufstätigkeit im Pflegewesen eine neue Aufgabe, die Sie unter fairen Bedingungen in einem herzlichen Betriebsklima ausüben wollen? Zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns!

www.curavis.ch

Cinzia Viezzi und Fabienne Kühne
061 272 21 15
info@curavis.ch
Birmannsgasse 34, 4055 Basel

CURAVIVA
BASEL-STADT

Engagiert für das Alter

CURAVIVA Basel-Stadt vertritt als Branchenverband die Institutionen der Langzeitpflege unseres Kantons. Die Alterspflegeheime und Tagesbetreuungen bieten über 3100 unterstützungsbedürftigen, hochbetagten Menschen ein Zuhause. Sie betreuen und pflegen nach Bedarf – mit hoher Qualität und viel Leidenschaft.

Wir schaffen Vertrauen
CURAVIVA Basel-Stadt unterstützt seine Mitglieder nach Kräften. Im Zentrum unseres Wirkens steht das Wohl hochbetagter Menschen. Sie sollen ihren vierten Lebensabschnitt in Menschenwürde und in einem angenehmen Umfeld verbringen. Dies setzt Vertrauen voraus. Unsere Mitglieder nehmen diese Verantwortung wahr.
Selbstbestimmung und Individualität bis zum Ende des Lebens sind grundlegende Anliegen für jeden Menschen. Die Alterspflege-Institutionen erkennen diese Bedürfnisse an und fördern die Mitbestimmung und Mitsprache der Bewohnenden. Sie nehmen sich Zeit, die individuelle Lebensgeschichte zu verstehen und bieten ein breites Spektrum an Aktivitäten, um die Lebensqualität zu steigern. Das vorrangige Ziel der Alterspflege-Institutionen besteht darin, den Bewohnenden ein würdevolles Altern zu ermöglichen, sie als aktiven Teil der Gesellschaft zu integrieren und beste Pflege und Betreuung zu gewährleisten.

Wir fördern Qualität
CURAVIVA Basel-Stadt fördert die Zusammenarbeit, Qualität und Zukunftsentwicklung in der Alterspflege. Wir unterstützen und beraten unsere Mitglieder in allen Bereichen rund um die Führung einer Langzeitpflegeinstitution. Wir schliessen Verträge und Kooperationen mit Partnern im Gesundheitswesen ab, um gute Rahmenbedingungen für unsere Mitglieder sicherzustellen. Wir engagieren uns in der Berufsbildung, bieten Weiterbildungen, Kurse und Veranstaltungen an, sorgen für Nachwuchs an qualifiziertem Personal.

CURAVIVA Basel-Stadt vertritt als Branchenverband die Institutionen der Langzeitpflege unseres Kantons. Die Alterspflegeheime und Tagesbetreuungen bieten über 3100 unterstützungsbedürftigen, hochbetagten Menschen ein Zuhause. Sie betreuen und pflegen nach Bedarf – mit hoher Qualität und viel Leidenschaft.

Veronica Schaller
061 272 90 90
info@curaviva-bs.ch
Im Westfeld 2, 4055 Basel

www.curaviva-bs.ch

FRAGILE BASEL

Hilfe für Menschen mit einer Hirnverletzung

Hirnverletzungen führen stets zu einschneidenden Veränderungen im Leben der Betroffenen. Nichts ist, wie es war. FRAGILE Basel hilft den Betroffenen und unterstützt die Angehörigen von Hirnverletzten. Ziel ist, die grösstmögliche Selbstständigkeit und Lebensqualität trotz der jeweiligen Behinderung zu erreichen.

Im Besonderen setzt sich FRAGILE Basel für eine frühzeitige und individuell angepasste Rehabilitation, die Förderung von Selbsthilfegruppen sowie für die rechtliche und soziale Besserstellung von hirnverletzten Menschen ein.

Wir bieten:
– Selbsthilfegruppen
– Rechtliche Beratung
– Ausflüge

Gesundheit

Für ein kostenloses Beratungsgespräch kontaktieren Sie FRAGILE Basel unter 061 271 15 70 oder per Mail via basel@fragile.ch
Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie unter www.fragile.ch

www.fragile-basel.ch

Ursula Carrer
061 271 15 70
basel@fragile.ch
Bachlettenstrasse 12, 4054 Basel

denkwerk
hirnverletzung

Verständnis und Akzeptanz in Bezug auf das Leben mit einer Hirnverletzung

denkwerk-hirnverletzung ist ein unabhängiger Zusammenschluss von Menschen, die mit einer Hirnverletzung leben und von Menschen, die mit Hirnverletzten und mit Hirnverletzung zu tun haben. denkwerk-hirnverletzung ist seit dem 26. April 2008 ein gemeinnütziger Verein.

Zweck des Vereins ist die Förderung von Verständnis und Akzeptanz in Bezug auf das Leben mit einer Hirnverletzung. Verständnis hauptsächlich in Bezug auf die «unsichtbaren Beeinträchtigung» mit einer Hirnverletzung. Dieser Zweck wird insbesondere verfolgt durch die Erarbeitung und Verbreitung von Publikationen zu Fragen, die sich im Leben mit einer Hirnverletzung ergeben.

denkwerk-hirnverletzung informiert darüber, was das Leben mit einer Hirnverletzung im Alltag bedeutet.

Wir erarbeiten Publikationen, die hirnverletzten Menschen und ihren Bezugspersonen Orientierungshilfen und der Fachwelt wichtige Anregungen geben.

Für die Erarbeitung der Publikationen werden themenspezifische Projekte durchgeführt. An den Projekten arbeiten etwa 15 hirnverletzte Menschen mit. Sie legen selbst ein Projektthema fest und tauschen ihre Erfahrungen zu diesem Themenkreis aus. Das ganze Projekt wird von einer Moderatorin oder einem Moderator begleitet. Die Diskussionen werden protokolliert, damit die wesentlichen Aussagen schließlich für die Publikation zusammengetragen werden können.

In zukünftigen Projekten von denkwerk-hirnverletzung sind auch neue Teilnehmende sehr willkommen.

Anja Hame
078 602 76 60
info@denkwerk-hirnverletzung.ch
Postfach, 4001 Basel

www.denkwerk-hirnverletzung.ch

diabetesregionbasel
Information. Beratung. Prävention

Für Menschen mit Diabetes

Seit über 60 Jahren vertritt der Verein diabetesregionbasel die Interessen von Diabetesbetroffenen aller Typen im Kanton Basel-Stadt und Basel-Land. Die Erhaltung Ihrer Lebensqualität und die Verhütung krankheitsbedingter Spätfolgen liegen uns am Herzen. Ein wichtiges Ziel für Diabetesbetroffene ist die Erhaltung einer guten Lebensqualität. Schwierigkeiten im Umgang mit der Krankheit und der erforderlichen Therapie können mit unseren Fachberaterinnen angegangen werden.

Angebot:
– Diabetesberatung
– Ernährungsberatung
– Fusspflege

und vieles mehr...

Gesundheit

Es gibt viele Themen, die mit uns besprochen werden können - rufen Sie uns an.

www.diabetesbasel.ch

A. Marro
061 261 03 87
info@diabetesbasel.ch
Marktplatz 5, 4001 Basel

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Gesund älter werden in Basel

Im Gesundheitsdepartement Basel-Stadt koordiniert die Abteilung Prävention der Medizinischen Dienste eine grosse Anzahl von Projekten in den Bereichen Ernährung und Bewegung, Suchtprävention und psychische Gesundheit. Unser Angebot deckt dabei alle Lebensphasen ab.

Bei unserer Arbeit legen wir grossen Wert auf ein praxisorientiertes, bedarfsgerechtes, innovatives und freiwilliges Gesundheitsförderungsangebot, welches regelmässig auf seine Qualität überprüft wird. Im Rahmen des Programms Alter und Gesundheit sollen gesundheitsfördernde Angebote und Informationen für ältere Menschen bedarfsgerecht und leicht zugänglich sein.

So wird zum Beispiel jedes Jahr eine Vortragsreihe zu verschiedenen Gesundheitsthemen organisiert. Im Treffpunkt Café Bâlance können Seniorinnen und Senioren sich einmal pro Woche mit anderen bewegen und in geselliger Runde einen Kaffee geniessen. Aktuell gibt es 11 Standorte in den Basler Quartieren. Seit Frühjahr 2022 gibt es am Birsköpfli und in den Langen Erlen einen Bewegungstreff, welcher jeweils einmal pro Woche und bei jedem Wetter im Freien stattfindet. Beim Café Dialogue können sich die Teilnehmenden in angenehmer Atmosphäre zu den wichtigen Fragen des Älterwerdens austauschen. Das gemeinsame Nachdenken und Diskutieren über Sinnfragen zum Älterwerden hält geistig fit und psychisch gesund.

In Basel-Stadt sollen die Menschen über die ganze Lebensspanne ein ganzheitlich erfülltes, weitgehend selbstbestimmtes und gesundes Leben führen können. Gesundheitsförderliche Angebote sollen deshalb attraktiv, freiwillig, für jede und jeden zugänglich sein und dem Bedarf entsprechen. Diese Angebote sind beispielhaft für die kantonale Alterspolitik, die die ganze Themenbreite des Lebens im Stadtkanton abdecken soll.

Der Regierungsrat des Kantons Basel-Stadt hat im Herbst 2020 die Vision «Gut und gemeinsam älter werden im Kanton Basel-Stadt» beschlossen. Gemeinsam mit der Bevölkerung werden derzeit Ideen und Projekte in verschiedenen Bereichen der Vision besprochen und teilweise schon umgesetzt. Alle Informationen dazu finden Sie unter www.alter.bs.ch

Marco Oesterlin
061 267 46 08
marco.oesterlin@bs.ch
Malzgasse 30, 4052 Basel

www.gesundheit.bs.ch

Regelmässige Bewegung, bewusste Entspannung und ausgewogene Ernährung

Gsünder Basel ist seit 30 Jahren der kompetente Anbieter für Bewegungs- und Entspannungskurse in der Region Basel. Wir engagieren uns mit ganzem Herzen für die Gesundheitsförderung: regelmässige Bewegung, bewusste Entspannung und ausgewogene Ernährung.

Als Non-Profit Organisation ist Gsünder Basel mit diversen Partnern aus dem Gesundheitsbereich vernetzt und unterstützt die Menschen in der Region mit jährlich über 100 vielseitigen und gesundheitsfördernden Angeboten.

Das Hauptziel von Gsünder Basel ist es, einen Beitrag zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit zu leisten. Der Bevölkerung werden einfache, aber wirksame Änderungen im Lebensstil näher gebracht. So setzen wir uns für einen einfachen und kostengünstigen Zugang zu attraktiven Bewegungs- und Entspannungsangeboten ein. Es ist unser Ziel, unsere Kunden auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil zu unterstützen – einen gesunden Lebensstil mit Aktivitäten, die Freude bereiten.

Für die Zielgruppe 55+ bietet Gsünder Basel folgende Angebote an:

– Ganzheitliche Bewegungskurse: z.B. Sanfte Gymnastik, Nordic Walking, Rückentraining, Pilates

– Gelenkschonende Wasserkurse: z.B. Aqua-Gym, Aqua-Power-Gym, Aqua-Jogging

– Entspannungskurse: z.B. Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Achtsamkeitstraining, Meditation

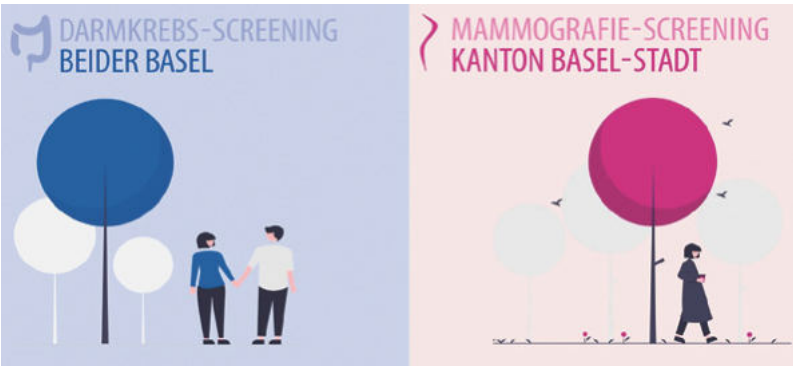
Die meisten Kurse sind als Semesterkurse ausgeschrieben. Der Einstieg sowie eine unverbindliche Schnupperlektion sind jederzeit möglich. Die Kleingruppen ermöglichen eine angenehme und persönliche Kursatmosphäre.

Sind Sie neugierig geworden? Gerne unterstützen wir Sie auf der Suche nach dem passenden Angebot! Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

www.gsuenderbasel.ch

Susan Meenderman-Neiger, Kurswesen
061 551 01 20
info@gsuenderbasel.ch
Güterstrasse 141, 4053 Basel

krebsliga beider basel
beraten – unterstützen – informieren



Krebs ist es egal, wer du bist.
Uns aber nicht.

Die Krebsliga beider Basel ist eine ZEWO-zertifizierte Non-Profit-Organisation mit Sitz in Basel und in Liestal. Zu den Kernangeboten der Krebsliga zählen die Betreuung und Begleitung von Krebsbetroffenen und deren Umfeld, die Forschungsförderung sowie die Vorsorge & Früherkennung.

Im Bereich Vorsorge & Früherkennung leitet die Krebsliga beider Basel im Auftrag der Kantone das Kantonale Mammografie-Screening-Programm Basel-Stadt (seit 2014) sowie das Darmkrebs-Screening-Programm beider Basel (seit 2023 in beiden Basler Kantonen).

In der Schweiz ist Brustkrebs bei Frauen die häufigste Krebserkrankung. Die Mammografie ist die geeignetste Methode zur Früherkennung von Brustkrebs. Deshalb empfehlen die Krebsliga sowie nationale und internationale Expertenorganisationen Frauen im Alter zwischen 50 und 74 Jahren, im Rahmen eines qualitätskontrollierten Mammografie-Screening-Programms alle 2 Jahre eine Mammografie durchführen zu lassen. Die Kosten für die Mammografie im Rahmen des baselstädtischen Screening-Programms werden franchisebefreit durch die Grundversicherung übernommen.

Auch Darmkrebs ist mit 4700 Neuerkrankungen und 1700 Todesfällen pro Jahr eine der häufigsten Krebsformen in der Schweiz. Darmkrebs wächst meist langsam über ca. 10 Jahre. Mit gezielter Vorsorge können Vorstufen (Polypen/ Adenome) oder heilbare Krebsfrühstadien entdeckt und entfernt werden. Dadurch können vielen Personen lange Krankheitsphasen und intensive Therapien erspart werden. Im Rahmen des Darmkrebs-Screening-Programms beider Basel werden Personen zwischen 50 und 69 Jahren zu einer Screening-Untersuchung eingeladen. Das Screening erfolgt wahlweise alle 2 Jahre mit einem Stuhltest oder alle 10 Jahre mit einer Darmspiegelung. Auch hier werden die Kosten der Untersuchung franchisebefreit von der Grundversicherung übernommen.

Brust- und Darmkrebs sind häufig. Lassen Sie sich untersuchen bevor Beschwerden auftreten - machen Sie mit bei den Kantonalen Screening-Programmen. Weitere Informationen und Anmeldung unter www.screening-programme.ch.

www.klbb.ch

061 319 99 88
info@klbb.ch
Petersplatz 12, 4051 Basel

Stiftung MNZ
Medizinische Notrufzentrale

Die Notrufzentrale für alle nicht lebensbedrohlichen Notfälle

Die 1965 gegründete MNZ ist die telefonische Auskunftsstelle für alle gesundheitlichen Fragen. Sie wird von den Ärztegesellschaften der Kantone BS, BL, AG, ZG, dem Universitätsspital Basel, dem Kantonsspital Baselland und weiteren Partnern getragen. Die MNZ ist an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr besetzt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der MNZ sind allesamt diplomierte Pflegefachleute und werden für den Dienst besonders geschult. Die MNZ erbringt folgende Dienstleistungen:

Regionale Notrufzentrale
Bei gesundheitlichen Problemen und in medizinischen Notfällen erhalten Sie rund um die Uhr medizinische Beratung. Bei Bedarf vermitteln wir Ihnen direkt den ärztlichen Notfalldienst bzw. Spitex, Apotheke oder Sanität. Abgesehen von allfälligen Telefongebühren fallen für Sie keine Kosten an. Vorbehalten bleibt eine separate Rechnungsstellung durch von uns vermittelte Ärzte etc.

Ihre Patientenverfügung bei der MNZ hinterlegt
Eine Patientenverfügung sorgt dafür, dass Ihr Wille über eine medizinische Behandlung dann respektiert wird, wenn Sie ihn nicht mehr selbst äussern können. Damit medizinische Fachpersonen Ihre Verfügung im Notfall zur Hand haben, muss sie auffindbar sein. Hinterlegen Sie diese bei der Stiftung Medizinische Notrufzentrale MNZ. Hier wird sie sicher aufbewahrt, Ihr Patientengeheimnis ist bestens geschützt – und im Notfall ist sie für Befugte sofort abrufbar.

Der private Hausnotruf am Handgelenk
Ob fest installiert zuhause oder als Mobilgerät immer dabei: Der MNZ Hausnotruf verbindet Sie im Notfall direkt mit den Pflegefachleuten in unserer Zentrale. Ein Knopfdruck auf die Alarmtaste am Armband genügt, um rund um die Uhr eine Freisprechverbindung herzustellen und Ihnen die nötige Hilfe zu vermitteln.

Die offizielle 24h-Notrufzentrale für Basel-Stadt, Baselland, Aargau, Zug und Teile des Kantons Solothurn

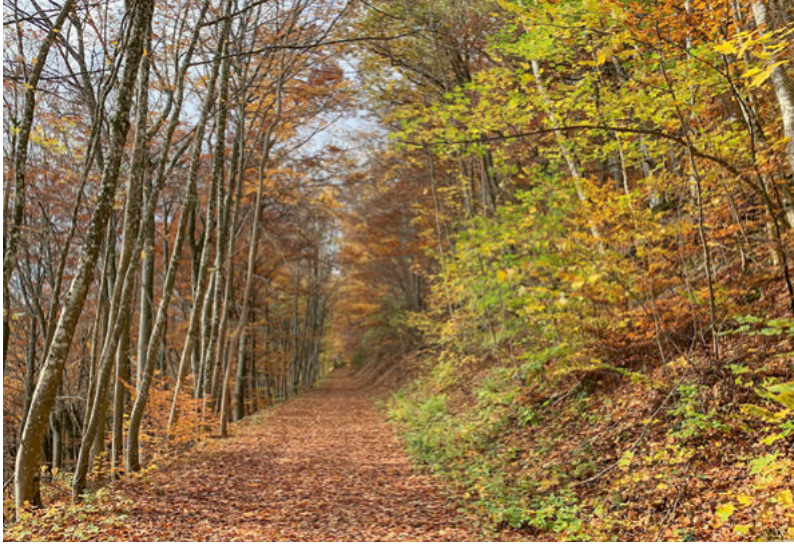
www.mnzbasel.ch

061 261 15 15
info@mnzbasel.ch
Lindenhofstrasse 30, 4052 Basel

& Angebot zum Thema 2023 Seite 5

palliative bs+bl

gemeinsam kompetent



Gemeinsam kompetent

palliative bs+bl ist eine Sektion der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung (palliative ch). Gegründet wurde sie im März 2002. Unser Verein schliesst die Kantone Basel-Stadt und Basellandschaft ein.

Unsere Hauptanliegen sind:
- die Vernetzung zwischen den regionalen Dienstleistungsanbietern für Palliative Care
- der Informations-, Erfahrungs- und Wissensaustausch unter den Fachpersonen
- die Förderung des Zugangs zu Palliative Care für Betroffene und ihre Angehörigen
- die Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die Palliative Care
- die Verankerung von Palliative Care im regionalen Gesundheitswesen

Mit dem Alter steigt das Risiko, zu erkranken. Mehrfacherkrankungen sind zudem oft die Regel. Daher geht es bei älteren Menschen nicht nur um die beste Behandlung einzelner Krankheiten, sondern auch darum, die Lebenssituation und Bedürfnisse zu berücksichtigen. Mit der modernen Medizin sind die Möglichkeiten gestiegen, auch schwere Krankheiten zu behandeln oder das Leben zu verlängern. Dies hat aber auch Grenzen oder ist nicht immer erwünscht.

«Der palliative Ansatz ist die Antwort auf die moderne Medizin. Wir müssen den Schwerpunkt auf das Sinnvolle und nicht nur auf das Machbare legen.»
(Prof. Dr. med. G.D. Borasio)

An unserem Stand können Sie aus erster Hand erfahren, welche Möglichkeiten die Palliative Medizin, Pflege und Begleitung hat, um am Lebensende in Würde zu leben und zu sterben. Aber auch, welche Vorkehrungen getroffen werden können, um das Lebensende so gut wie möglich den eigenen Vorstellungen entsprechend gestalten zu können.

www.palliative-bs-bl.ch

Felix Schläfli
info@palliative-bs-bl.ch
Fichtenhagstrasse 4, 4132 Muttenz

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Basel-Stadt

Wir sind das persönliche «Plus» in Ihrem Leben – wir sind das Rote Kreuz Basel

Das Rote Kreuz Basel ist ein eigenständiger Verein und eine der 28 Träger-Organisationen des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK). Es ist berechtigt, das Rotkreuzemblem zu nutzen, und verpflichtet, die sieben Grundsätze der weltweiten Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung einzuhalten. Das Schweizerische Rote Kreuz Kanton Basel-Stadt setzt sich seit 1888 für Verletzliche und Benachteiligte in Basel-Stadt ein. Es unterstützt insbesondere auch ältere und betagte Menschen.

Für Personen ab 55 Jahren bietet das Rote Kreuz Basel diverse Entlastungsangebote, Kurse und die Möglichkeit, sich ehrenamtlich zu engagieren. Die Entlastungsangebote umfassen unterschiedliche Hilfen zur Erleichterung des Alltags im Alter: Der Besuchsdienst bietet Abwechslung und Geselligkeit, mit dem Fahrdienst gelangen auch mobilitätseingeschränkte Pensionärinnen und Pensionäre rasch, sicher und einfach von hier nach dort.

Unsere Spitexangebote der ambulanten Grundpflege, Betreuung sowie Hauswirtschaft ermöglichen es betagten Menschen, länger im eigenen Zuhause zu leben. Mit unserem Angebot zur Entlastung pflegender Angehöriger inkl. Dementia Care entlasten wir Familienmitglieder, die sich um erkrankte Angehörige kümmern.

Unsere Rotkreuz-Notrufsysteme geben älteren, alleinstehenden Menschen Sicherheit rund um die Uhr – ob zu Hause oder unterwegs. Auf Knopfdruck ist in jeder Notlage rasch Hilfe zur Stelle. Mit dem Lehrgang «Pflegehelfende SRK» trägt das Schweizerische Rote Kreuz entscheidend dazu bei, dass es in der Schweiz stets genügend Pflegepersonal für kranke, invalide oder hochbetagte Menschen gibt. Daneben bieten wir aber auch Einzelkurse für werdende Grosseltern oder für einen gelingenden Alltag ab 60 Jahren an. Als grösste Freiwilligenorganisation in der Nordwestschweiz im Bereich Gesundheit und Soziales gibt es beim Roten Kreuz Basel auch für Seniorinnen und Senioren vielfältige Möglichkeiten, sich ehrenamtlich für benachteiligte Menschen einzusetzen. Die Engagements in unseren Secondhand-Kleiderläden, im Fahrdienst oder in der Cafeteria des Blutspendezentrums sind bei älteren Freiwilligen sehr beliebt.

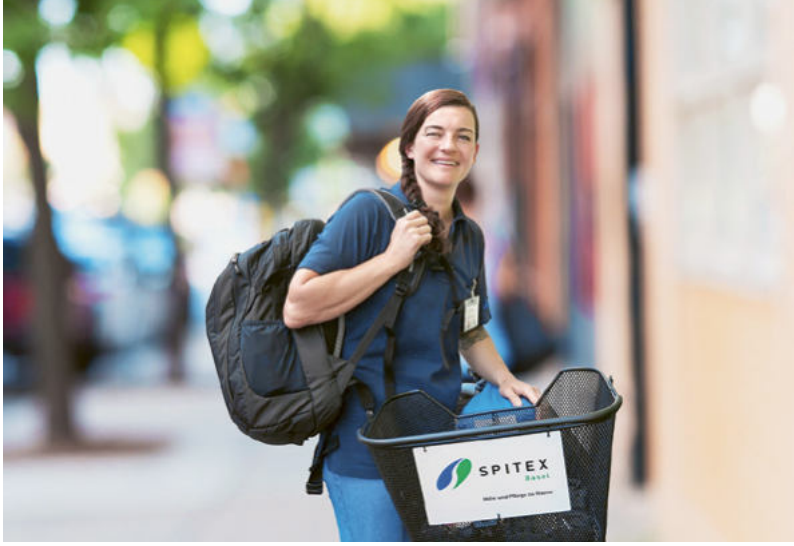
Bestellen Sie unsere Broschüre oder erfahren Sie mehr zu den einzelnen Angeboten auf unserer Website unter www.srk-basel.ch/entlastung. Gerne beraten wir Sie auch persönlich. Rufen Sie uns an.

www.srk-basel.ch

061 319 56 56
info@srk-basel.ch
Bruderholzstrasse 20, 4053 Basel

Angebot zum Thema 2023 Seite 5

SPITEX
Basel



Am liebsten daheim – Pflege, Hauswirtschaft und Betreuung zu Hause

SPITEX BASEL ist eine gemeinnützige, nicht gewinnorientierte Stiftung mit Leistungsauftrag des Kantons Basel-Stadt. An 365 Tagen im Jahr bietet SPITEX BASEL ein umfassendes und spezialisiertes Angebot für Pflege, Hauswirtschaft und Betreuung zu Hause für Menschen jeden Alters.

SPITEX BASEL unterstützt hilfsbedürftige Menschen in ihrer selbstständigen Lebensführung und ermöglicht mehr Lebensqualität. Rund 620 Mitarbeitende und spezialisierte Fachteams erbringen Dienstleistungen der Pflege, Hauswirtschaft und Betreuung daheim in vertrauter Umgebung. Nebst dem Erhalt von Selbstständigkeit und Sicherheit steht auch die nachhaltige Entlastung von Angehörigen im Vordergrund.

Für eine umfassende Versorgung und gute Vernetzung arbeitet SPITEX BASEL eng mit Angehörigen, Ärztinnen und Ärzten sowie weiteren Fachpersonen zusammen und baut Kooperationen laufend aus. Dazu werden von SPITEX BASEL digitale Hilfsmittel eingesetzt und neue aktiv mitentwickelt.

Umfassendes Angebot

- Grund- und Behandlungspflege
- Hauswirtschaft und Betreuung
- Palliativ- und Onko-Spitex: Allgemeine und spezialisierte palliative Pflege, Betreuung und Behandlung von Menschen mit einer unheilbaren und/oder chronisch fortschreitenden Krankheit sowie Unterstützung für Angehörige
- Kinder-Spitex: Pflege von Kindern und Jugendlichen sowie Beratung, Entlastung und Beistand für Bezugspersonen
- Psychiatrische Pflege und Betreuung: Pflege und Betreuung von psychisch erkrankten Menschen durch individuelle und situative Begleitung und Unterstützung
- Menschen mit Demenz: Unterstützung und Beratung von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung sowie deren Angehörigen
- Wundberatung und -versorgung
- Unterstützung bei der Koordination von Dienstleistungen zu Hause
- Notfalldienst Spitexpress: 24-Stunden-Notfalldienst für pflegerische Notfälle – erreichbar über die Medizinische Notrufzentrale 061 261 15 15

Weitere Informationen und Hinweise zu unseren Veranstaltungen finden Sie unter: www.spitexbasel.ch

www.spitexbasel.ch

061 686 96 15
info@spitexbasel.ch
Feierabendstrasse 44, 4051 Basel

bsb Wohnen mit Service

Gemeinschaftswohnen im Westfeld

Das neue Gemeinschaftswohnen auf dem Westfeld-Areal steht für eine zukunftsweisende Art des Wohnens für Menschen im Alter: Halb privat und halb gemeinschaftlich. Ideal für Menschen, die nicht mehr allein wohnen möchten und sich Betreuung und Service nach Mass wünschen.

An sieben Standorten von BSB Wohnen mit Service finden Sie ein geborgenes Zuhause, Sicherheit und Privatsphäre zugleich. Aus einer Vielzahl von Dienstleistungen wählen Sie individuell, was Ihnen das Leben erleichtert.

Im neuen Gemeinschaftswohnen auf dem Westfeld-Areal hat jede Bewohnerin und jeder Bewohner ein privates Studio mit Kitchenette und Bad für sich. Die weiteren anschliessenden Räume nutzen die Studiobewohnenden gemeinschaftlich: Küche, Essbereich, Aufenthaltsraum, Besucherraum, Ruheraum, Waschküche und die grosszügige Aussenterrasse.

Mit uns bleiben Sie selbstbestimmt im Alter.
Wir unterstützen Sie bei der Wahl der passenden Wohnform und nehmen uns gerne Zeit für Ihre Fragen.

www.bsb.ch/westfeld

Cornelia Koller
061 326 77 00
cornelia.koller@bsb.ch
Im Westfeld 30, 4055 Basel

dandelion

sicher und geborgen mit Demenz

Die Oase für demenzkranke Menschen mitten im Kleinbasel

Das dandelion ist ein kleines, spezialisiertes Haus für demenzkranke Menschen mit einer gepflegten Infrastruktur und einem schönen Garten mitten im Kleinbasel.

Wir orientieren uns mit den Wohn- und Betreuungsformen an den Bedürfnissen unserer Bewohnerinnen, Bewohnern und Gästen. Einen ganzheitlichen Umgang in der Pflege und individuelle Selbstbestimmung liegen uns am Herzen.

Das Angebot umfasst ein Wohnheim für 60 Bewohnerinnen und Bewohner und eine flexible Tagesbetreuung. Auch bieten wir die Möglichkeit für Ferien- und Entlastungsaufenthalte.

Für eine persönliche Beratung oder einen Besuch in unserem Wohnheim dürfen Sie uns sehr gerne kontaktieren. Wir freuen uns auf Sie.

Debora Conte
061 699 15 00
debora.conte@dandelion-basel.ch
Sperrstrasse 100, 4057 Basel

www.dandelion-basel.ch

Zusammenarbeit
Alterssiedlungen
Region Basel

ZABS

Unterstützung älterer Menschen sowie ihrer An- und Zugehörigen bei der Suche nach der geeigneten Wohnform

Wohnen

Der Verein setzt sich mit den gesellschaftspolitischen Entwicklungen auseinander und erarbeitet Strategien im Alterswohnbereich zuhanden der Politik, Gesellschaft und Wirtschaft.

Wir unterstützen im Speziellen ältere Menschen sowie ihre An- und Zugehörigen bei der Suche nach der geeigneten Wohnform. Wir verstehen uns auch als Gesprächspartner von Fachpersonen und Amtsstellen.

Informationsplattform
Auf unserer Informationsplattform sind viele hilfreiche Informationen, Angebote und nützliche Links zu Partnerorganisationen und Fachstellen zu finden. www.alterswohnungen-basel.ch

Beratungsgespräch
Ein persönliches Beratungsgespräch über die ZABS-Beratungsstelle ist ebenfalls möglich.
Telefon: 061 695 25 25

Sie möchten unabhängig und selbstbestimmt leben und wünschen sich gleichzeitig das Sicherheitsnetz und die nachbarschaftlichen Kontakte einer Siedlung?

Informieren Sie sich rechtzeitig und besuchen Sie verschiedene Siedlungen mit unterschiedlichen Angeboten.

www.alterswohnungen-basel.ch

Sandra Bugmann
061 695 25 25
info@zabs.ch
Brantgasse 5, 4057 Basel

age.int

Altersforschung: Lösungen für die Gesellschaft der Zukunft – wirkungsvoll und nachhaltig

Das Institut für Altersforschung (IAF) der OST - Ostschweizer Fachhochschule beschäftigt sich mit Fragen rund um das Alter. Schwerpunkt ist u.a. das Thema «Technologien für ältere Erwachsene» bzw. «Technologien im Alter». Für eine sinnvolle Erforschung des Themengebiets verfolgt das IAF einen partizipativen Forschungsansatz.

Ihr Ziel ist es, Lösungen für die alternde Gesellschaft der Zukunft wirkungsvoll und nachhaltig zu erforschen bzw. zu entwickeln.

Das Institut für Altersforschung und das Netzwerk AGE-INT, das derzeit grösste nationale Forschungsprojekt zum Thema Alter(n), organisieren jährlich die Wanderausstellung «Neue Technologien - Neues Alter(n)?» rund um das Thema «Technologien zur Unterstützung von Menschen 65+».

Ziel ist es, die Schweizer Bevölkerung über den aktuellen Wissensstand zu informieren und ausgesuchte Alterstechnologien zu zeigen.

Um eine breite Öffentlichkeit zu erreichen und möglichst viele Anspruchsgruppen zu mobilisieren und zusammenzuführen, wird die «Roadshow», die im Spätsommer 2022 durchgeführt wurde, im Jahr 2023 erneut lanciert. Mit einem Promotions-Anhänger - ausgestattet mit unterschiedlichen innovativen Technologien zur Unterstützung von Menschen 65+ - reisen sie durch die Schweiz und sind am 23. September 2023 am Marktplatz 55+ in der Markthalle im Salon anzutreffen.

Wir machen Technologien zugänglich, die in Privathaushalten und in Altersinstitutionen zur Anwendung kommen können z.B. Bewegungssensoren, Geräte (wie bspw. kleine, tragbare, unterstützende Technologien) zur Messung von Vitaldaten, Sturzsensoren u.v.m. Auch Roboter (z.B. NAO oder Paro) können direkt vor Ort «ausprobiert» werden.
Wir freuen uns auf Sie.

Angebot zum Thema 2023
Seite 4

Samira Hüsler
058 257 16 23
samirasalome.huesler@ost.ch
OST – Ostschweizer Fachhochschule

www.age-int.ch

Gemeinsam - Aktiv – Engagiert. Im Interesse der jetzigen und auch der künftigen AHV- und IV-Rentnerinnen und Rentner

Bereits seit mehr als 60 Jahren!
Wir kämpfen für existenzsichernde AHV- und IV-Renten und beteiligen uns an den politischen Auseinandersetzungen bei Initiativen, Referenden, Petitionen etc. National sind wir mit der AVIVO Schweiz und ihren 20'000 Mitgliedern in über 30 Sektionen sowie dem Dachverband Schweizer Rentnerorganisationen VASOS/FARES vernetzt. Und regional sind wir dem Verein 55+ Basler Seniorenkonferenz angeschlossen.

Wir beziehen klar Stellung zu Themen wie
- existenzsichernde Altersvorsorge, Ausbau der AHV, 13. AHV-Rente und gegen schrumpfende BVG-Renten
- Ausbau der Ergänzungsleistungen
- Bekämpfung der Ursachen von Armut
- Teuerungsausgleich statt Steuergeschenke an Vermögende
- faire IV-Verfahren, Anhebung der IV-Renten
- bezahlbare Wohnungen und Krankenkassenprämien
- starker Mieterschutz und Service Publik (gegen Privatisierungstendenzen)
- Rechte für Menschen in Pflegeinstitutionen

Wir organisieren vielfältige Veranstaltungen und regelmässige monatliche Aktivitäten, die der drohenden Vereinsamung betagter und behinderter Menschen entgegenwirken sollen.

Unsere Freizeitangebote
- Neujahrsapéro
- Singkreis sowie gemeinsames Singen in Adventszeit
- Spielenachmittag und gemeinsames Mittagessen
- leichte Wanderungen
- Boule-/Pétanque-Spielen
- Montagskino
- Carfahrten (Tagesausflüge)
- Führungen durch Ausstellungen
- Vorträge und Diskussions-Runden
- Weitere kulturelle und gesellige Anlässe

Unsere Mitglieder erhalten viermal jährlich unser Bulletin mit aktuellen Informationen zu wichtigen Themen, das Veranstaltungs-Programm und Anregungen der verschiedensten Art.

Tragen auch Sie zu unserem Erfolg bei - werden Sie Mitglied!
Jahresbeitrag 20 Franken pro Person

www.avivo-basel.ch

061 312 71 69 (Sekretariat)
info@avivo-basel.ch
AVIVO Region Basel, 4000 Basel

BaslerFasnachtsWelt.

Wir zeigen unsere Fasnacht, ihre Herkunft, Geschichte und Bedeutung, über das ganze Jahr in einer Ausstellung.

Der Verein «Basler Fasnachts-Welt» (gegründet 2007) bezweckt die Förderung und die Tradierung der Basler Fasnacht als einem der bedeutendsten Kulturgüter der Stadt Basel. Insbesondere stellt der Verein seit neun Jahren freiwillige Helferinnen und Helfer, die sicherstellen, dass die Fasnachts-Ausstellung im Museum der Kulturen Basel regulär für das Publikum geöffnet sein kann.

Wir suchen Damen und Herren, welche bereit sind, die Ausstellung Basler Fasnacht im Museum der Kulturen Basel während den Öffnungszeiten als Aufsicht zu betreuen.

Die Ausstellung ist von Donnerstag bis Samstag von 13 bis 17 Uhr und am Sonntag von 11 bis 17 Uhr geöffnet. Sie wird jeweils von zwei Personen betreut, welche im 2-Stundentakt wechseln.

Darüber hinaus freuen wir uns auch auf neue Vereinsmitglieder, welche die grundsätzlichen Ziele der «Basler Fasnachtswelt» mittragen und unterstützen.

Museum der Kulturen Basel

www.basler-fasnachts-welt.ch

Dominique Mollet
info@basler-fasnachts-welt.ch
Blumenrain 23, 4051 Basel

Edition Unik

Schreib dein Buch.

Die Edition Unik ist ein Kulturprojekt, das Menschen dabei begleitet, ihre Erinnerungen in persönlichen Texten festzuhalten und daraus ein Buch zu gestalten. Ohne inhaltliche Vorgaben bringen sie zu Papier, was ihnen wichtig ist. Die Edition Unik unterstützt die Teilnehmer:innen von der ersten Seite bis zum fertigen Buch. Die Geschichten und Bücher, die so entstehen, sind Geschenke der Autor:innen – an sich selbst, an ihre Lieben, an eine interessierte Öffentlichkeit.

All denen, die Freude haben am Schreiben, die aus ihrem Leben etwas weitergeben möchten, sagen wir: Schreib dein Buch. Denn im Schreibprozess kann man sich selbst neu entdecken, die Vergangenheit verarbeiten oder die eigenen Lebenserfahrungen für die nächsten Generationen aufbereiten. So entsteht in der Edition Unik eine «Bibliothek der Erinnerungen» (NZZ).

Seit 2018 ist die Edition Unik in Basel aktiv. Jährlich finden zwei Schreibrunden statt: eine im Frühjahr und eine im Herbst. Jede dauert 17 Wochen und begleitet die Teilnehmer:innen mit einem Fächer an Unterstützungsleistungen. Dazu gehören eine eigens programmierte Schreibsoftware, wöchentliche Rundschreiben mit Tipps und Anleitungen, persönliche Unterstützung per E-Mail und Telefon. An den vier Veranstaltungen einer Schreibrunde werden Informationen abgegeben, und die Teilnehmer:innen teilen ihre Erfahrungen aus dem Schreibprozess.

Wir rufen alle Schreiblustigen, alle Eltern und Grosseltern, die ihren Kindern und Enkeln etwas weitergeben möchten, alle Menschen, die für sich selbst oder andere etwas festhalten möchten dazu auf, ihr Buch zu schreiben. Es tut gut!

www.edition-unik.ch

Aninna Weber
044 552 66 56
info@edition-unik.ch
Hohlstrasse 176, 8006 Zürich

Angebot zum Thema 2023 Seite 6

GRAUE PANTHER NORDWESTSCHWEIZ

Eine Bewegung für die Grundrechte und das Zusammenleben aller Generationen

Die Grauen Panther Nordwestschweiz sind eine parteipolitisch unabhängige und konfessionell neutrale Vereinigung von über achthundert vielseitig interessierten, aufgestellten Seniorinnen und Senioren. Wir bringen uns aktiv in die Gesellschaft ein und lassen nicht über uns verfügen. Wir setzen uns ein für Würde und Selbstbestimmung in jeder Lebensphase, sind tolerant und offen, können aber bei Bedarf auch unsere Krallen zeigen.

Die Grauen Panther

- wehren sich gegen jede Diskriminierung des Alters
- arbeiten in beiden Basel aktiv mit an der Gestaltung der kantonalen Alters-, Gesundheits- und Sozialpolitik und engagieren sich in allen politischen Bereichen, die ältere Menschen betreffen, z. B. im öffentlichen Verkehr
- wollen Selbstbestimmung bewahren
- suchen den Kontakt zu allen Generationen (z.B. Senioren in der Schule)
- setzen sich für die sozial Schwächeren ein
- bleiben Neuem gegenüber aufgeschlossen

Angebot

- monatliche öffentliche Informations- und Diskussionsveranstaltungen zu aktuellen Themen vorab alterspolitischer Art
- über zehn Arbeitsgruppen verschiedenster Art von Schreibwerkstatt über Kulturtreffs bis zu Selbstreflexion
- viermal jährlich die informative PantherPost
- regelmässige Newsletter
- eigene Website mit allen relevanten Informationen über die Grauen Panther

Wenn Sie am Geschehen in Gesellschaft und Politik interessiert sind und eine intelligente Alterspolitik wünschen, wenn Sie gern unter die Leute gehen und sich austauschen möchten, dann sind Sie bei uns am richtigen Ort. Gerne können Sie uns auch mit einer Passivmitgliedschaft unterstützen.

www.grauepanther.ch

061 302 76 25
kontakt@grauepanther.ch
4000 Basel

HEK
Haus der Elektronischen Künste

Entdecken Sie, wieviel Mensch hinter «digital» steckt.

Haben sie manchmal das Gefühl, das Handy sei eigenwillig und die Waschmaschine will manchmal einfach nicht? Technologie kann Emotionen wecken, aber kann sie auch welche haben?

Wissen wir noch, wie wir fühlen, oder meldet es unsere Gesundheitsapp? Wie weit ist unser Lebensalltag bereits mit «intelligenten» Technologien verflochten? Wie können digitale Werkzeuge für ein nachhaltiges Miteinander mit unserer Umwelt eingesetzt werden?

Das HEK (Haus der Elektronischen Künste) präsentiert künstlerische Reaktionen auf aktuelle Herausforderungen und widmet sich diesen und weiteren Fragen in seinen Ausstellungen. Die Medienkunstschaffenden, denen das HEK eine Plattform bietet, nutzen neue Technologien auf kreative Weise und nehmen deren Auswirkungen auf unsere Erde oder unsere Gesellschaft genau unter die Lupe.

Parallel zu den Ausstellungen findet ein vielfältiges Vermittlungsprogramm für alle Altersgruppen statt: Rundgänge, Gespräche, Konzerte und Workshops.

Dabei ist es unser Ziel einen persönlichen Zugang zu Medienkultur zu schaffen und zur kreativen Auseinandersetzung mit neuen Technologien anzuregen.

Unserem Programm unter hek.ch entnehmen Sie besondere Veranstaltungen für Senior:innen wie z.B. ein Grosseltern-Takeover unserer sozialen Medien, Tüftelworkshops am Grosselterntag und Mittwoch-Matinéen. Zusätzlich dazu bieten wir auch regelmässig wiederkehrende Angebote an und auf unserem Blog share.hek.ch finden Sie Künstler:innen Interviews und Artikel zu aktuellen Themen der Medienkultur und Internetphänomenen.

Regelmässige Angebote:
- Mittwoch-Matinée: Rundgang durch die Ausstellung mit Kaffeepause und der Gelegenheit Themen im Gespräch zu vertiefen
- Kostenlose Sonntags-Rundgänge durch die aktuelle Ausstellung
- Generationenübergreifende Führungen (auf Anfrage)

Mit unserem vielseitigen Angebot kann der Zugang zu zeitgenössischer Kunst und neuen Technologien im Dialog und im eigenen Rhythmus gestaltet werden.

www.hek.ch

Patricia Huijnen
061 283 60 51
vermittlung@hek.ch
Freilager-Platz 9, 4142 Münchenstein

KOSMOS space

Von Seniorinnen und Senioren für Ihresgleichen

Als Initiator vielseitiger Aktivitäten engagiert sich der gemeinnützige Verein KOSMOS space in der Nordwestschweiz dafür, dass Menschen über 60 eigene Angebote lancieren, beruflich tätig sein und soziale Kontakte pflegen können.

KOSMOS space unterstützt Seniorinnen und Senioren nicht nur bei der Umsetzung ihrer Ideen, sondern stellt dafür auch geeignete Räumlichkeiten kostengünstig zur Verfügung. Auch dient das grosszügige Vereinshaus von KOSMOS space neben der Basler Sternwarte allen Interessierten als Vernetzungs- und Begegnungsort.

Das Engagement von KOSMOS space konzentriert sich auf drei Bereiche:

1. Wir unterstützen Seniorinnen und Senioren dabei, Kultur-, Bildungs- und Freizeitaktivitäten anzubieten.
2. In unserem wunderschönen Haus auf dem Margarethenhügel vermieten wir Seniorinnen und Senioren kostengünstig Räume für Aktivitäten, berufliches Engagement nach der Pensionierung oder für kulturelle Veranstaltungen.
3. Das Café Magnolia steht allen Interessierten offen und eignet sich zum Austausch der Generation 60 plus untereinander und mit jüngeren Menschen.

Im Vereinshaus können Büros, Ateliers, eine Aula und Bewegungsräume permanent oder auf Stundenbasis genutzt werden. Auch Tagungsräume oder der Apéro auf der Dachterrasse und im Garten des Café Magnolia können bei uns gebucht werden. Die vielen Begegnungsräume fördern neue Netzwerke oder den Austausch zwischen den Generationen.

Angebote

- Kultur-, Bildungs- und Freizeitangebote
- Kostengünstige Räumlichkeiten für Menschen der Generation 60plus, die beruflich tätig sein wollen.
- Tagungs- und Veranstaltungsräume
- Vernetzung mit Menschen der Generation 60plus
- Ehrenamtliche Mitarbeit an generationenübergreifenden Projekten

Suchen Sie einen Ort für Ihre ehrenamtliche oder berufliche Tätigkeit nach der Pensionierung? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Stephan Flury
079 607 50 64
info@kosmosspace.ch
Venusstrasse 7, 4102 Binningen

www.kosmosspace.ch

philosophicum
basel

Foto: Nicole Reichenback

Denken ist immer aktuell

Das Philosophicum ist eine Liebeserklärung an eine selbstbestimmte Kultur- und Bildungstätigkeit. «Das Philosophicum im Ackermannshof ist das Basler Schnabeltier unter den Kulturinstitutionen. [...] Das Philosophicum bietet Seminare an, ist aber keine Universität. Es macht Ausstellungen, ist aber kein Museum. Vielmehr verbindet es auf seine Weise Bildung, Kultur, Beratung, Ethik und Soziales.» (bz 19.2.2014)

Inhaltliche und formale Offenheit sind Programm. Alle Fragen aus Kultur, Gesellschaft und Wissenschaft können zum Gegenstand des Denkens und Umdenkens werden. Das Philosophicum unterstützt Wege, die keiner gebundenen Marschroute folgen, sondern durch Schritte erst entstehen.

Das Philosophicum wurde 2021 zehn Jahre alt. «Das ist ein kleines Wunder, denn finanziert wird die gemeinnützige Kultur- und Bildungseinrichtung durch freie Zuwendungen, durch Spenden, Ticketverkauf und Kooperationen, etwa mit Theatern, Hochschulen, Stiftungen, Festivals.» (BaZ, 26.11.2021) Freie Verwirklichung ist auf freie Ermöglichung angewiesen.

Das Philosophicum lebt von und für Menschen. Wenn Kultivieren heisst «Pflegen, was uns nährt», dann gehören das Philosophicum zur Branche der ideellen Lebensmittelproduzenten.

Was bieten wir bezogen auf die Zielgruppe 55+?
Das Philosophicum entwickelt Seminare, Jahreskurse, Schwerpunktthemen, Festivals, Kultur- und Denkimpulse, Podiumsdiskussionen und Dialogreihen, Ausstellungen mit philosophischem und künstlerischem Begleitprogramm.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 061 500 09 30.

www.philosophicum.ch

Franziska Mazi
061 500 09 30
franziska.mazi@philosophicum.ch
St. Johanns-Vorstadt 19-21, 4056 Basel

Theaterwerkstatt mit Menschen ab 60

POWER FLOWER ist eine soziokulturelle Institution für Menschen über 60 Jahre in der Region Basel. Wir erreichen über das Medium Theater (Sprache, Text, Atem- Stimm- und Bewegungsarbeit, Bühnen-Auftritte), dass Senioren und Seniorinnen körperlich und geistig aktiv bleiben, Freude und Erfolg erleben können, sich in einer Gruppe für ein gemeinsames Projekt engagieren und dabei soziale Kontakte pflegen.

POWER FLOWER ist seit drei Jahren erfolgreich aktiv. Die bisherigen Kurse hatten grossen Zuspruch und decken ein Bedürfnis eines wachsenden Bevölkerungssegments ab. Darum wollen wir unser Angebot für Menschen über 60 in der Region Basel etablieren.

Der Anteil von Senioren und Seniorinnen in unserer Gesellschaft wächst und wird von der Lifestyle Industrie für vieles beworben. Trotzdem fällt auf, dass ihre Sichtbarkeit als aktive Mitgestaltende der allgemeinen Gesellschaft immer mehr verloren geht. Im Alter gehen die psychische und physische Beweglichkeit stark zurück, wenn sie nicht bewusst gepflegt werden. Das Risiko von Einsamkeit wächst, z.B. durch Wegzug der Kinder und Enkelkinder, durch Todesfälle im Freundeskreis oder des/der Partner*in. Damit nimmt die soziale Einbindung, der Austausch, die Kommunikation ab.

Angebot
Fortlaufende Theaterwerkstätte (1x wöchentlich), Nia - Tanz und Training, kleine und grosse Produktionen. Einzel-Workshops, PLAPPERIA - das Kulturaustauschcafé 4-5x pro Jahr mit Café und Kuchen.

Wir sprechen Personen über 60 an, die mit dem «Ausscheiden aus dem aktiven Leben» in eine Lebensphase treten, in der sie sowohl fähig als auch bereit sind, Neues zu lernen und zu leisten und nach Möglichkeiten suchen, um ihr Potential weiter zu entfalten. Theaterarbeit ist dafür bekannt, dass Menschen sich tiefgreifend neu erfahren und begegnen. Theater spielen, mit oder ohne Erfahrung.
Niederschwelliges Angebot: KulturLegi-Partner.

Cornelia Conzelmann
079 465 45 63
kontakt@theaterpowerflower.ch
Bärenfelserstrassse 25, 4057 Basel

www.theaterpowerflower.ch

PRO SENECTUTE
BEIDER BASEL

Gemeinsam stärker

Pro Senectute beider Basel ist die erste Fach- und Anlaufstelle für Altersfragen in der Region Basel.

Als private und gemeinnützige Stiftung hat Pro Senectute seit über 100 Jahren zum Zweck, das Wohl der älteren, zu Hause lebenden Menschen in Basel-Stadt und Baselland zu erhalten und zu fördern. Aktuell nutzen rund 30'000 ältere Menschen das vielfältige Angebot von Pro Senectute beider Basel.

Wir engagieren uns mit über 300 freitätigen Mitarbeiterinnen sowie 110 Festangestellten dafür, dass ältere Menschen in Sicherheit und Selbstständigkeit leben und am sozialen Leben teilhaben können. Dank verschiedenen Entlastungsangeboten, wie zum Beispiel dem Reinigungs-, Garten-, Zügel- und Mahlzeitenservice, wird das selbstständige Wohnen in den eigenen vier Wänden ermöglicht. Ebenso können dank Pro Senectute beider Basel verschiedene Hilfsmittel getestet, gemietet und gekauft werden. Wir beraten Senioren, Angehörige und Organisationen in allen Fragen rund um das Alter, übernehmen Steuererklärungen und Treuhandschaften und unterstützen, wenn nötig, ältere Menschen auch finanziell.

In rund 500 Kursen und Veranstaltungen in den Bereichen Bildung und Sport können ältere Menschen ihren Horizont erweitern und ihre Gesundheit stärken, damit sie körperlich und geistig fit und beweglich bleiben. Ebenso schaffen wir Wohnmöglichkeiten für ältere Menschen und verwirklichen Projekte in den Bereichen Freizeit und Mobilität.

Schauen Sie bei uns an den Beratungsstellen vorbei, bestellen Sie unsere Broschüren auf www.bb.prosenectute.ch oder rufen Sie uns unter 061 206 44 44 an, wir freuen uns auf Sie!

www.bb.pro-senectute.ch

061 206 44 44
info@bb.prosenectute.ch
Im Westfeld 6, 4055 Basel

Angebot zum Thema 2023 Seite 5

QuartierJobs

Die faire Auftragsvermittlung in der Nachbarschaft sozial, lokal, engagiert

QuartierJobs ist eine Auftragsvermittlung von kleinen und einfachen Jobs (z.B. Einkaufen, Hilfe im Haushalt und Garten, Hilfe beim Kochen, Computer- und Handy-Hilfe, Handwerkliches, Hund ausführen) im Quartier. QuartierJobberinnen und QuartierJobber arbeiten in ihrem Wohnquartier selbstbestimmt und für einen fairen Lohn bei Menschen, die ein Alltagsproblem nicht selbstständig lösen können. QuartierJobs ist ein Projekt vom Verein QuartierJobs, ehemals NachbarNet.

QuartierJobs ist unbürokratisch, hat reduzierte Tarife für Menschen mit wenig Geld, und legt Wert auf menschliche Begegnung im Quartier. QuartierJobs ist in allen Quartieren von Basel tätig und auch in den umliegenden Baselbieter Gemeinden.

Sprechstunden in den Quartieren:

Kleinbasel
Kleinhüningeranlage 3, 4057 Basel
Montag zwischen 17:00 - 18:00
ohne Voranmeldung

Gundeli
Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370, 4053 Basel
Mittwoch zwischen 15:00 - 17.00
ohne Voranmeldung

Breite
Quartiertreffpunkt
Zürcherstrasse 149, 4052 Basel
Dienstag zwischen 14:30 - 16:30
ohne Voranmeldung

Gesellschaft

Brauchen Sie Unterstützung?
Sie melden sich mit Ihrem Anliegen bei QuartierJobs – per E-Mail, telefonisch oder persönlich in der offenen Sprechstunde.

www.quartierjobs.ch

061 381 02 30
quartierjobs@qjb.ch
Kleinhüningeranlage 3, 4057 Basel

Quartier-
treffpunkte
qtp-basel.ch

Quartiertreffpunkte für ältere Menschen, junge Familien, Alteingesessene und Neuankömmlinge

Die 16 Quartiertreffpunkte bieten ein breitgefächertes Angebot für alle Altersgruppen: Beratung und Unterstützung im Alltag, offene Treffpunkte für Seniorinnen und Senioren, Eltern und Kinder, Fremdsprachige, etc., Mittagstische und weitere kulinarische Angebote, Stammtische, Bastelnachmittage, Spielabende, Musik– und Tanzveranstaltungen, Filmvorführungen, Lesungen und Ausstellungen, kulturelle Themenwochen, aktuelle Informationen aus Verwaltung und Politik, Quartierforen, Workshops und vieles mehr, das die Vernetzung im Quartier fördert. Die Räume können zudem für Familienfeste und Privatanlässe gemietet werden. Und wer sich freiwillig engagieren möchte, kann sich bei einer Vielfalt an Aktivitäten einsetzen oder eigene Ideen und Projekte einbringen.

Mitarbeitende beraten Sie gerne zu Alltagsthemen und informieren über die Aktivitäten in den Quartiertreffpunkten sowie über weitere Angebote in Basel.

Angebote 55+
Viele Quartiertreffpunkte, wie das LoLa/St. Johann, das Klyck und Union/Keinhüningen, der QTP Hirzbrunnen, das Quba/Bachletten, Treffpunkt Breite und die Quartieroase Bruderholz, bieten spezifische Aktivitäten für die Quartierbevölkerung über 55 Jahre an, wie z. B. das Café Bâlance – Bewegung und Geselligkeit im Quartier, Erzählcafés oder verschiedene Quartierpalaver. Grosseltern geniessen den generationenübergreifenden Austausch bei den offenen (Gross-)Eltern-Kind-Treffpunkten.

Insbesondere das Wettsteinquartier hat viele Aktivitäten für Senior:innen organisiert. Der Quartiertreffpunkt Wettstein hat eine eigene Fachgruppe zusammengestellt, die «Altersarbeit im Quartier» heisst.

Entdecken Sie die vielfältigen Angebote auf der gemeinsamen Webseite www.qtp-basel.ch oder kommen Sie auf einen Besuch in einem der Quartiertreffpunkte vorbei – wir freuen uns auf Sie!

www.qtp-basel.ch

verband@qtp-basel.ch
16 Standorte in Basel (siehe Website)

queer Altern
REGION BASEL

Älterwerden jenseits der Mehrheitsgesellschaft

Der Verein queerAltern schafft Wissen über und Sensibilisierung für die besonderen Bedürfnisse alternder queerer Menschen. Der Verein fördert soziales Leben, und engagiert sich für queeres Wohnen, für eine queer-gerechte Pflege und unterstützt queere Politik durch die Organisation von Veranstaltungen und Workshops.

Der Verein versteht sich als Drehscheibe zwischen Bevölkerung/Zivilgesellschaft, Institutionen und Verwaltung.

Akzeptanz und Gleichstellung der LGBTIQ-Lebensweise, mit besonderem Fokus auf den Bereich Älterwerden und Alt sein.

Mitglieder des Vereins queerAltern Region Basel erhalten die Möglichkeit, sich aktiv und innovativ an den Bestrebungen für eine Verbesserung der LGBTIQ-Lebensweise im Alter einzusetzen oder als Passivmitglied über deren Fortschritte mittels Newsletter informiert zu werden. Der Verein vermittelt Fachwissen und bietet Beratung an.

Wir freuen uns über Ihre aktive oder passive Unterstützung unseres Vereins. Werden Sie Mitglied und arbeiten Sie mit uns zusammen an der Verbesserung der Lebensweise von älteren queeren Menschen. Nehmen Sie teil an der farbigen und innovativen queeren älteren Community.

www.queeraltern-basel.ch

info@queeraltern-basel.ch
Rheinländerstrasse 9, 4056 Basel

Die Sackgelbbörse fördert den Generationendialog

Die von der IG *KiJu* lancierte *Jugendapp Basel* bietet Heranwachsenden zahlreiche nützliche und interessante Module. Die darin enthaltene Sackgeldbörse wird dem in der Jugendarbeit schon lange bekanntem Bedürfnis nach kleinen Jobs begegnet. Sie ist konzipiert um Jugendlichen im Alter von 13-17 Jahre solche zu vermitteln. Die Sackgeldbörse richtet sich an Privatpersonen, Firmen und Institutionen. Unterstützt wird das Projekt Sackgeldbörse durch die Palatin-Stiftung.

Jugendliche können durch ihre Tätigkeit Privatpersonen, Firmen und Institutionen entlasten. Durch die Begegnungen, die die Sackgeldbörse ermöglicht, wird der Generationendialog gefördert, Vorurteile abgebaut und die berufliche Integration von Jugendlichen gefördert.

Senior:innen zählen zu der Hauptzielgruppe der Sackgeldbörse. Sie können Jobs unkompliziert ausschreiben und so Hilfe im immer beschwerlicher werdenden Alltag erhalten. Dabei fördern sie die berufliche Integration von Jugendlichen.

Senior:innen können unkompliziert Jobs ausschreiben.
Am Marktplatz55+ erhalten sie vor Ort Unterstützung beim Registrieren und Fragen können gestellt werden.

basel.smalljobs.ch
www.igkiju.ch

077 420 18 22
basel@smalljobs.ch

55+
Basler
Seniorenkonferenz

Die Dachorganisation der Basler Seniorenvereine

Der Verein *55+ Basler Seniorenkonferenz* ist der Zusammenschluss von aktuell neun Basler Seniorenverbänden. Er ist Ansprechpartner des Kantons Basel-Stadt in allen Fragen der Alterspolitik. Der Verein ist parteipolitisch unabhängig und konfessionell neutral. Mitglieder sind AVIVO Region Basel, Graue Panther Nordwestschweiz, IG 60+, Kommission für Altersfragen der Israelitischen Gemeinde Basel, Novartis Pensionierten-Vereinigung, Pensionierten-Vereinigung Roche, Seniorenverband Nordwestschweiz, QueerAltern Basel, UNIA Rentner:innen.

Der Verein *55+ Basler Seniorenkonferenz* hat zum Zweck, die Bedeutung der Generation 55plus in der Wahrnehmung der Öffentlichkeit zu verstärken sowie ihre Interessen gegenüber Verwaltung, Politik und Öffentlichkeit zu vertreten.

Die Mitglieder des Vorstands von *55+ Basler Seniorenkonferenz* sind Vertreter:innen der erwähnten Seniorenorganisationen und repräsentieren dadurch eine breite Bevölkerungsschicht von Basel und auch die verschiedensten politischen Ausrichtungen.

Im Wesentlichen ist das Aktionsfeld unserer Dachorganisation die baselstädtische Alterspolitik. So haben wir zum Beispiel in den letzten Jahren ein *Generationenleitbild Basel-Stadt* erarbeitet. Dies als Teil der Vision *Gut und gemeinsam älter werden im Kanton Basel-Stadt*. Auch beschäftigen uns seit Jahren die Fragen um bezahlbares Wohnen im Alter und der Wohnschutz für ältere Menschen. Weiter führen wir jährliche Gespräche mit der Führung der BVB, damit die Bedürfnisse der älteren Fahrgäste nicht ganz unter die Tram- und Busräder kommen. Etc. etc.

55+ Basler Seniorenkonferenz ist ein wichtiger Gesprächspartner für das Gesundheitsdepartement und auch für die andern Departemente der baselstädtischen Exekutive. *55+ Basler Seniorenkonferenz* kann dadurch als Brücke zwischen der Bevölkerung und der Regierung dienen und so deren Anliegen zur Geltung bringen.

Wir haben dieses Jahr an unserem Marktplatz-Stand als Gast eine Vertretung des Amts für Sozialbeiträge (ASB). Diese Vertretung wird während des Marktplatzes 55+ betreffend Ergänzungsleistungen und Prämienverbilligungen für die Besucher Red und Antwort stehen.

Max Gautschi, Präsident
061 312 10 54
maxgautschi49@gmail.com
Hardrain 18, 4052 Basel

www.55-plus.ch

Seniorenverband Nordwestschweiz
Sprachrohr für Seniorinnen und Senioren

Mit seinen rund 8000 Mitgliedern ist der Seniorenverband Nordwestschweiz SVNW ein wichtiges und einflussreiches Sprachrohr für Seniorinnen und Senioren in der Nordwestschweiz. Der SVNW wurde 1999 gegründet als gemeinnütziger, parteipolitisch und konfessionell unabhängiger Verband, der die Interessen der älteren Generation vertritt.

Ältere Menschen wollen in ihrer Vielfalt differenziert wahrgenommen werden und ihr Leben selbstbestimmt und verantwortungsvoll gestalten. Sie wollen nicht diskriminiert werden und die notwendigen und altersgerechten Lebensbedingungen vorfinden. Dafür engagiert sich der SVNW. Ältere Menschen wollen auch ihren Beitrag zu einem funktionierenden Generationenvertrag leisten und nicht nur als Kostenfaktor wahrgenommen werden. Ein Basler Soziologie-Professor hat an einer öffentlichen vom SVNW organisierten Informationsveranstaltung auf Fakten hingewiesen: Ein beträchtlicher Teil der Renten geht über die Mieten und den Konsum direkt in die Wirtschaft zurück, und Grosseltern betreuen in der Schweiz über 100 Millionen Stunden ihre Enkelkinder.

Leistungen:

- Wir nehmen Einfluss auf die soziale und gesellschaftliche Entwicklung, insbesondere auf die Gestaltung einer zeitgemässen Seniorenpolitik.
- Als Gesprächspartner von Regierungen, Behörden und gesellschaftlichen Institutionen vertreten wir aktiv die Anliegen und Sichtweisen der älteren Generation.
- Wir setzen uns für moderne und zeitgemässe Altersbilder und eine faire Senioren- und Generationenpolitik ein.
- Wir engagieren uns bei der Entwicklung und Realisierung von Projekten u. a. in den Bereichen Gesundheit, Wohnen, Sicherheit, Renten, Generationenvertrag und Mobilität.
- Wir beteiligen uns aktiv an Vernehmlassungen von Bund und Kantonen zu alterspolitischen Fragestellungen.
- Um unsere Zielsetzungen zu erreichen, wirken unsere Vorstandsmitglieder aktiv in eidgenössischen und kantonalen Gremien mit.

Ältere Menschen müssen sich in politische und gesellschaftliche Prozesse einbringen, damit ihre Anliegen erfüllt werden. Der SVNW bietet hierbei Unterstützung.

www.svnw.ch

Lukas Bäumle (Präsident)
079 417 85 11
lukas.baeumle@besonet.ch
Postfach, 4001 Basel

volks—
hochschule
beider basel

Man kann nie wissen, wann Wissen was nützt

Mit Sprachen, Kursen, Vorträgen und Exkursionen ist die Volkshochschule beider Basel (VHSBB) die erste Adresse für alle Neugierigen!

Die Volkshochschule beider Basel ist eine gemeinnützige Stiftung, deren Auftrag es ist, auf dem Gebiet der beiden Kantone Basel-Stadt und Basel-Landschaft einen niederschwelligen und für alle offenen Zugang zu anspruchsvoller Allgemeinbildung zu ermöglichen. Verwurzelt in der Universität Basel fördert die VHSBB die allgemeine und kulturelle Bildung sowie den Dialog zwischen Wissenschaft und Gesellschaft und unterstützt Einzelne in ihrem Wunsch, sich weiter zu entwickeln, zu bilden und sich neue Fertigkeiten und Kenntnisse anzueignen.

Offen für alle
Das Team der VHSBB plant pro Jahr ca 700 Kurse und bietet für alle, ob «Jung» oder «Alt», ein abwechslungsreiches und aktuelles Angebot in den Bereichen:

– Natur | Medizin | Psychologie
– Gesellschaft | Kultur
– Grundbildung
– Kreativität | Praxis
– Sprachen lernen
– Sprachen & Kultur

Exklusiv für alle ab 58 Jahren: SeniorenUni
Die SeniorenUni der VHSBB bietet einen exklusiven Einblick in die vielfältigen Forschungs- und Wissensgebiete der Universität Basel. Auf dem Programm stehen rund 40 Vorträge zu Themen, über die aktuell geforscht wird.

Die Referate werden jeweils auch live per Zoom aus dem Kollegienhaus übertragen und können bequem von zu Hause aus verfolgt werden. Einzige Voraussetzung für die Teilnahme: ein Laptop/Computer/Tablet, ein stabiles Internet und die Zugangsdaten.

Alle Infos und das komplette Programm finden Sie unter: www.vhsbb.ch/seniorenuni

Seit 1919 eröffnet sie jeder und jedem ab 16 Jahren neue Welten – neugierig?

seniorenuni
2022|23

www.vhsbb.ch

061 269 86 66
info@vhsbb.ch
Clarastrasse 12, 4058 Basel

Patronatskomitee

«Jahr für Jahr bietet der Marktplatz 55+ einen Ort der Begegnung für die ältere Bevölkerung von Basel-Stadt an. Dieser Austausch vor Ort hilft uns, dass wir alle gut und gemeinsam älter werden können.»

Dr. Lukas Engelberger
Regierungsrat, Vorsteher des Gesundheitsdepartements des Kantons Basel-Stadt. Präsident Patronatskomitee

«Der Marktplatz 55+ hat sich mittlerweile fest im Basler Jahreskalender etabliert. Nonprofit-Organisationen aus dem Umfeld der Basler Alterspolitik präsentieren ihre vielfältigen Dienstleistungen und stehen zum Dialog bereit über Fragen zu Gesundheit, Bildung, Sport und Gesellschaft. Die Plattform ermöglicht die Vernetzung zwischen der Bevölkerung, wohltätigen Institutionen und dem Kanton.»

Dr. Ruth Ludwig-Hagemann
Präsidentin des Vereins Stiftungsstadt Basel und Stiftungsrätin der Thomi-Hopf-Stiftung

«Schön, dass es den Marktplatz 55+ gibt.
Er fördert das soziale Miteinander.»

Ueli Mäder
em. Professor für Soziologie

«Die grösste Kulturleistung eines Volkes sind zufriedene Alte», sagt ein japanisches Sprichwort. In unserer Sprache hiesse das etwa so: «Lasst uns dafür sorgen, dass ältere Menschen sich wohl fühlen!» Marktplatz55+ leistet einen wichtigen Beitrag zur Zufriedenheit älterer Menschen!

Patricia von Falkenstein
Präsidentin Pro Senectute beider Basel

«Im Alter wird Gesundheit zum höchsten Gut, weshalb das Wissen zu Prävention, Therapie und Unterstützungsangeboten zentral ist. Die Plattform Marktplatz 55+ bietet dazu eine ausgezeichnete Austauschmöglichkeit»

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig
Ärztlicher Direktor Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER
Klinische Professur für Geriatrie Universität Basel

Patronatskomitee

«Das soziale Netz in Basel-Stadt ist engmaschig geknüpft – es gibt unzählige Angebote und Hilfestellungen für jeden von uns. Einmal im Jahr bietet der Marktplatz 55+ einen realen, erlebbaren Überblick über die vielfältigen Dienstleistungen für alle Menschen mit mehr Lebenserfahrung.»

Prof. em. Dr. med Christian Ludwig
Präsident vom Roten Kreuz Basel

«Wenn Erfahrung, Neugier, Träumen, Freude und Toleranz mit dem Alter wachsen, dann werde ich gerne alt.»

Felix Rudolf von Rohr
ehemaliger Politiker

«Das Wohl der älteren Generation liegt der GGG seit vielen Jahren am Herzen und sie setzt sich immer wieder für die Entwicklung neuer Angebote ein. Den Marktplatz 55+ schätzen wir insbesondere, weil er Informationen von Mensch zu Mensch vermittelt.»

Dr. David Andreetti
Vorstandsdelegierter GGG

«Jedes Jahr, um das ich selber älter werde, lässt mich die Wichtigkeit von Initiativen wie Marktplatz 55+ für unsere Gesellschaft bewusster werden.»

Roger Thiriet
Medienschaffender

«Unser Verein 55+ Basler Seniorenkonferenz freut sich, auch dieses Jahr am Marktplatz 55+ teilzunehmen und mit anderen Teilnehmern in einen Austausch zu kommen. Dieses Jahr haben wir an unserem Marktplatz-Stand als Gast eine Vertretung des Amts für Sozialbeiträge (ASB), welche betreffend Ergänzungsleistungen und Prämienverbilligungen für das Publikum Red und Antwort stehen wird.»

Max Gautschi
Präsident Verein 55+Basler Seniorenkonferenz

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Basel-Stadt
Herzlich willl
ABFALL
Wohn-
zimmer

PRO SENECTUTE
BEIDER BASEL
Wir sind für Sie da.
Info- und Beratungsstelle
Steuererklärung
Treuhandschaft
Patientenverfügung
Vorsorgeauftrag
Den Tag mit Freude füllen.
Smartphone und Tablet
Sprachen
Vorträge und Führungen
Gymnastik und Fitness
Krafttraining
Tanz

Möchten Sie weitere Exemplare dieser Broschüre?

Wir senden sie Ihnen gratis zu!
Einfach bestellen auf:

www.marktplatz55.ch