



MARKTPLATZ ➔ **55+**

Organisationen 2025

Trägerschaft:



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Basel-Stadt



PRO
SENECTUTE
BEIDER BASEL



Kanton Basel-Stadt
Kantonspolizei

Inhalt

Schwerpunktthema 2025

Finanzen im Alter: sicher und selbstbestimmt rund ums Geld

Seite 4-10

Trägerschaft

- 11 Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
- 12 Pro Senectute beider Basel
- 13 GGG Benevol
- 14 Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Basel-Stadt
- 15 Kantonspolizei Basel-Stadt, Kriminalprävention

Beratung

- 18 Ausgleichskasse Basel-Stadt
- 19 GGG Benevol
- 20 GGG Benevol zämmehAlt und Tram-dem
- 21 GGG Digi Coach der GGG Stadtbibliothek
- 22 GGG Voluntas
- 23 GGG Wegweiser
- 24 Ihre Kirchen Basel-Stadt und Baselland
- 25 Innovage Nordwestschweiz
- 26 Kantonspolizei Basel-Stadt
- 27 Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA
- 28 Fundus Basel
- 29 SZBlind
- 30 Zentrum Selbsthilfe Basel

Gesundheit

- 31 Alzheimer beider Basel
- 32 Basler Wirrgarten
- 33 Begegnungszentrum Cura
- 34 Fragile Basel
- 35 denkwerk hirnverletzung
- 36 Lungenliga beider Basel
- 37 Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
- 38 Gsünder Basel
- 39 Krebsliga beider Basel
- 40 Medizinische Notrufzentrale
- 41 MusikSpitex
- 42 palliative bs & bl
- 43 Rheumaliga beider Basel
- 44 RA Rheumatoide Arthritis
- 45 Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Basel-Stadt
- 46 Sehbehindertenhilfe Basel
- 47 Spitex Basel

Wohnen

- 48 Socin Haus
- 49 Pflegezentrum dandelion
- 50 ZABS Verein Zusammenarbeit Alterssiedlungen
- 51 Nestmacher

Gesellschaft

- 52 Avivo Region Basel
- 53 Basler Fasnachts-Welt
- 54 Caritas beider Basel
- 55 Graue Panther Nordwestschweiz
- 56 HeK (Haus der elektronischen Künste Basel)
- 57 IAF Institut für Altersforschung/OST
- 58 Philosophicum
- 59 Theater Power Flower
- 60 Pro Senectute beider Basel
- 61 HörBar
- 62 Quartiertreffpunkte Basel
- 63 Queer Altern Basel
- 64 QuartierJobs
- 65 55+Basler Alterskonferenz
- 66 Seniorenverband Nordwestschweiz SVNW
- 67 Wanderwege beider Basel

68/69 Patronatskomitee

- Dr. Lukas Engelberger
- Dr. Ruth Ludwig-Hagemann
- Ueli Mäder
- Patricia von Falkenstein
- Prof. em. Dr. med. Christian Ludwig
- Felix Rudolf von Rohr
- Dr. David Andreetti
- Roger Thiriet
- Rolf Schweighauser



Finanzen im Alter: sicher und selbstbestimmt rund ums Geld

Der Umgang mit Geld oder Vermögen sowie allgemeine Fragen zu Finanzen sind für viele ein sensibles Thema.

Wir stellen dieses Thema am Marktplatz 55+ in diesem Jahr in den Mittelpunkt.

Oft kommen zu einer belastenden Lebenssituation auch noch finanzielle Fragen hinzu. Diverse Organisationen am Marktplatz 55+ haben wertvolle Angebote rund um die Themen Finanzen, Sicherheit, Schutz und Sparmöglichkeiten. Sie haben z.B. Beratungsstellen, die helfen bei Fragen und Problemen oder aufzeigen, welche Ansprüche man hat und wo und wie man Unterstützung erhält.

Zudem gibt es vor allem im Kulturbereich viele Angebote, die kostenlos oder sehr günstig sind und die die Teilhabe und den Genuss fördern.

Ausstellende mit Angeboten zu finanzieller Sicherheit und Hilfen zu finanziellen Fragen sind auf den folgenden Seiten der Broschüre sowie am Anlass in der Markthalle Basel mit einem **&** gekennzeichnet.

PRO SENECTUTE BEIDER BASEL



Professionelle Beratung bei allen Fragen rund um Ihre Finanzen

Der Umgang mit Geld oder Vermögen und allgemeine Fragen zu Finanzen sind für viele ein heikles Thema. In einem persönlichen Beratungsgespräch klären wir gemeinsam alle Ihre Fragen. Die Beratung ist diskret und kostenlos.

- Sie möchten einen besseren Überblick über Ihre Finanzen oder merken, dass Ihr Geld knapp wird?
- Sie haben Fragen zu den Sozialversicherungen (AHV, EL, Beihilfe)?
- Sie können Ihre Lebenskosten nicht durch die AHV-Rente und/oder Einkommen decken?
- Sie wünschen Unterstützung bei Ihren monatlichen Zahlungen und den damit zusammenhängenden schriftlichen Arbeiten?
- Sie können oder wollen Ihre Steuererklärung nicht selber ausfüllen, wir helfen Ihnen weiter.
- Sie wissen nicht, ob Sie Anrecht auf Ergänzungsleistungen haben? Wir helfen weiter und unterstützen Sie.
- Sie möchten gerne vorgängig selbst prüfen, ob Sie Anrecht auf Ergänzungsleistungen haben? Den praktischen EL-Rechner finden Sie hier: <https://bb.pro-senectute.ch/de/beratung/finanzen/ergaenzungsleistungen/emilog-rechner.html>

→ Kontakt siehe Seite 60

www.bb.pro-senectute.ch

Graue Panther und Finanzen im Alter

Die Grauen Panther beschäftigen sich in Arbeitsgruppen sowie in thematischen Veranstaltungen mit dem Thema Finanzen im Alter.

Die Gruppe «Leben mit wenig Geld» stellt auf der Homepage und in der Pantherpost regelmässig zusammen, wo es finanzielle Unterstützung gibt, welche Beratungsstellen bei finanziellen Problemen zur Verfügung stehen, welche Angebote auf dem Markt sind, usw.

In Monatsveranstaltungen wird zum Beispiel über Ergänzungsleistungen informiert oder es findet eine Veranstaltung mit der Steuerverwaltung BS statt mit konkreten Unterstützungsangeboten.

In der Pantherpost und auf der Homepage wird auf spezifische Angebote wie z.B. die KulturLegi aufmerksam gemacht.

Mit Veranstaltenden diskutieren die Grauen Panther immer wieder mal Unterstützungsmöglichkeiten, damit Interessierte nicht auf Grund ihrer finanziellen Situation ausgeschlossen werden.

→ Kontakt siehe Seite 55

www.grauepanther.ch



Sozialberatung

Wir klären den Bedarf an Rehabilitationsmassnahmen umfassend ab und koordinieren deren Umsetzung. Zudem unterstützen wir Sie bei Fragen zu Finanzen und klären Ansprüche gegenüber den Sozialversicherungen. Bei Bewältigung von persönlichen Problemstellungen beraten und begleiten wir Sie und vermitteln auf Wunsch auch an externe Angebote.

→ Kontakt siehe Seite 46

www.sehbehindertenhilfe.ch

Unterstützung in belastenden Situationen

Unsere Sozialarbeiter:innen unterstützen Sie in belastenden Situationen und erarbeiten mit Ihnen individuelle Lösungswege. Die Beratung ist kostenlos und wir unterliegen der Schweigepflicht. Unter anderem bieten wir unsere Dienstleistungen im Bereich Finanzen, Sozialversicherungen, Arbeit, Beruf und Ausbildung, persönliche Lebensfragen, Wohnen und Administration an.

→ Kontakt siehe Seite 36

www.llbb.ch

Philosophicum



Justiz- und Sicherheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Kantonspolizei

Freizugängliche Angebote

Das Philosophicum entwickelt verschiedene Inhalte, die frei zugänglich sind. Zum einen gibt es Denkanregungen, Kolumnen und Textreihen auf der Website, zum anderen werden Programmpunkte und Gesprächsrunden sowohl online als auch vor Ort angeboten, die entweder freien Eintritt haben oder zu stark ermässigten Preisen besucht werden können.

→ Kontakt siehe Seite 58

www.philosophicum.ch

Online-Anlagebetrug – Wenn die Rendite zu schön klingt

Immer mehr Menschen, auch Seniorinnen und Senioren, werden Opfer von Online-Anlagebetrug. Die Täter locken mit scheinbar genialen Renditen und professionell gestalteten Webseiten. Oft beginnt es mit einem harmlosen Werbebanner oder einem Anruf eines angeblichen Finanzberaters. Anfangs wird nur ein kleiner Betrag verlangt, doch bald folgt die grosse Enttäuschung: Das investierte Geld ist verloren.

So schützen Sie sich:

- Seien Sie misstrauisch bei hohen Renditeversprechen und Zeitdruck.
- Prüfen Sie die Seriosität der Plattform und recherchieren Sie unabhängig.
- Geben Sie keine persönlichen Daten oder Geld an unbekannte Online-Kontakte.
- Lassen Sie sich nicht von angeblichen Prominenten oder Liebesbekanntschaften beeinflussen.
- Sprechen Sie mit vertrauten Personen, bevor Sie investieren.

Denken Sie daran, seriöse Finanzberater drängen nicht zu schnellen Entscheidungen und im Zweifelsfall, Finger weg von solchen Angeboten!

→ Kontakt siehe Seite 26

www.skppsc.ch





KulturLegi

Die KulturLegi ist ein persönlicher Ausweis für Menschen, die mit einem knappen Budget leben müssen. Etwa weil sie über ein tiefes Einkommen verfügen oder auf Sozialleistungen angewiesen sind. Die KulturLegi ermöglicht einen günstigeren Zugang zu unterschiedlichen Angeboten aus den Bereichen Kultur, Sport, Bildung und Gesundheit - in Basel und der ganzen Schweiz.

Inhaber:innen der KulturLegi bezahlen zum Beispiel weniger für:

- Eintritte ins Museum, Theater, Musicals oder den Zirkus
- Mitgliedschaften im Sportverein
- Deutschkurse
- Mitgliedskarte der örtlichen Bibliothek
- Zeitungsabos
- Lebensmittel und Produkte des täglichen Bedarfs im Caritas-Markt

Eine vollständige Übersicht aller Angebote sowie Informationen zur Beantragung der KulturLegi finden Sie auf www.kulturlegi.ch/bb

→ Kontakt siehe Seite 54

www.kulturlegi.ch/bb

Ihre Kirchen helfen

Die evangelisch-reformierten und römisch-katholischen Kirchen in der Region Basel bieten Seniorinnen und Senioren ein breites Angebot, das kostenlos oder kostengünstig genutzt werden kann. Dazu gehören Spielnachmittage, Mittagstische, Suppentage, Lesungen, Meditationen, das Trauerkaffee und viele weitere. Bei den gemeinsamen Mahlzeiten wird ein Preis angegeben, doch niemand wird ausgeschlossen, wenn er oder sie weniger bezahlen kann.

Zudem laden die Kirchen zu vielfältigen kulturellen Veranstaltungen ein. Offenes Singen, Konzerte, Ausstellungen, Lesungen und Vorträge sind für alle zugänglich, kostenlos oder auf Kollektenbasis.

Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, sich freiwillig zu engagieren. Wer Zeit schenken möchte, findet hier eine sinnstiftende Aufgabe und erlebt Gemeinschaft ohne finanzielle Hürden.

So entsteht ein lebendiges Umfeld, in dem ältere Menschen Unterstützung erhalten, Kontakte pflegen und Kultur geniessen können.

→ Kontakt siehe Seite 24

www.erk-bs.ch
www.rkk-bs.ch
www.refbl.ch
www.kathbl.ch



Sozialberatung der Rheumaliga

Die Sozialberatung der Rheumaliga beider Basel steht auch älteren Menschen offen. Der Übergang zwischen Arbeit, IV und AHV, inkl. Hilflosenentschädigung und Ergänzungsleistungen, ist nicht immer einfach zu verstehen. In der Sozialberatung helfen wir gerne dabei. Die Beratung ist kostenlos für alle, die eine rheumatische Diagnose haben. Melden Sie sich unverbindlich an.

→ Kontakt siehe Seite 43

www.rheumaliga.ch/blbs



Sicherheit in der Planung der Betreuung eines demenzkranken Angehörigen

Eine Demenzerkrankung betrifft einen Menschen und seine Familie nicht nur persönlich stark. Auch die finanziellen Fragen, die damit verbunden sind, sind belastend und lassen viele Fragen offen.

Auf unserer Beratungsstelle erhalten Sie neben vielem anderen auch Unterstützung im Erschliessen von Sozialversicherungsleistungen. So sind Sie sicher, dass Sie keine Leistungen verpassen. Wir beraten Sie ausserdem bei der Finanzierung eines Heimeintrittes und helfen Ihnen, Budgets zu erstellen.

Damit erhalten Sie als Angehörige Sicherheit in der Planung der Betreuung eines demenzerkrankten Angehörigen. Und auch Sicherheit in der Planung ihrer eigenen Zukunft. Sie dürfen sich gerne an uns wenden.

→ Kontakt siehe Seite 32

www.wirrgarten.ch



Beratung in Konfliktsituationen

Spätestens ab dem 55. Lebensjahr sollten sich Frauen und Männer aktiv mit der finanziellen Planung ihres Ruhestandes auseinandersetzen. Die Ausgaben im Rentenalter verändern sich meist nur geringfügig – die Einnahmen hingegen schon. AHV und Pensionskasse reichen nicht in jedem Fall aus, um den gewohnten Lebensstandard zu sichern. Wer frühzeitig mit gezieltem Vorsorge-sparen beginnt, kann allfällige Versorgungslücken rechtzeitig schliessen oder zumindest verringern. Personen mit Anspruch auf AHV oder IV und mit Wohnsitz sowie gewöhnlichem Aufenthalt in der Schweiz haben unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Ergänzungsleistungen (EL). Fragen rund um AHV, Pensionskasse und Ergänzungsleistungen sind komplex. In Konfliktsituationen steht die UBA älteren Menschen beratend und unterstützend zur Seite.

→ Kontakt siehe Seite 27

www.uba.ch





Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Trägerschaft

**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

Ihr freiwilliges Engagement.
Ein Gewinn für unsere
Gesellschaft.

Jobbörse
freiwillige Engagements
online entdecken:



Helfen ist keine Frage.
Das Rote Kreuz Basel hilft.
Immer. Seit 1888.



GEMEINSAM FÜR SICHERHEIT



Justiz- und Sicherheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Kantonspolizei



Die billigsten Transporte mit **SAURER-DIESEL**



FALAFEL SCHMUCK HAN WEINE FRISCHE

MARKTPLATZ 55+

Digitalisierung

Salon

BVB

bayer



MARKTPLATZ ➔ **55+**

Teilnehmende Organisationen

2025



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



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 Angebote und bieten regelmässig Schulungen und Veranstaltungen an. Unser Ziel ist es, gemeinsam mit Interessierten das ihren Vorstellungen und Möglichkeiten entsprechende Angebot zu finden. Wir eröffnen Ihnen die Möglichkeit, im Rahmen Ihres freiwilligen, unentgeltlichen Engagements unterschiedliche Menschen kennenzulernen, bereichernde Erfahrungen zu sammeln und Ihre Kompetenzen einzusetzen, sowie neue zu entwickeln.

Es gibt viele Bereiche für Freiwillige: Soziales, Sport, Naturschutz, Kultur. Es gibt die Möglichkeit für einmalige oder regelmässige Einsätze über eine längere Zeit.

Gerne beraten wir Sie persönlich, um gemeinsam ein entsprechendes Engagement zu finden.

Eine Auswahl unserer eigenen Projekte: Deutsch-Konversation

Sie möchten sich regelmässig mit einer fremdsprachigen Person treffen und mit dieser in entspannter Atmosphäre Deutsch sprechen? Dann könnte Sie dieses Programm interessieren.

zämmehAlt (Basel) und zämmehAlt Riehen

Beide Programme bieten Ihnen und älteren Menschen, die zu Hause leben, die Möglichkeit, gemeinsam Zeit zu verbringen.

Tram-dem

Als Freiwillige:r begleiten Sie ältere Menschen mit dem Tram oder Bus zu Terminen wie Arztbesuchen, Therapien oder Einkäufen.

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 lassen Sie sich von uns beraten, wir freuen uns.



www.ggg-benevol.ch



zämmehAlt, zämmehAlt Riehen und Tram-dem Begleitung älterer Menschen

zämmehAlt und zämmehAlt Riehen

Das Nützliche mit dem Schönen verbinden: Gemeinsam spazieren gehen und einkaufen, einen Spaziergang geniessen und hinterher zusammen einen Kaffee trinken und aus dem Leben erzählen.

Wünschen Sie sich eine freiwillige Person, die Sie regelmässig besucht und mit Ihnen Zeit verbringt?

In unseren Angeboten zämmehAlt (in Basel) und zämmehAlt Riehen begleiten freiwillig Engagierte Menschen, die zu Hause wohnen, regelmässig im Alltag und verbringen gemeinsam Zeit.

Wir bringen passende Menschen zusammen und begleiten den Kontakt im Hintergrund.



Tram-dem – Begleitung älterer Menschen im öffentlichen Verkehr

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.

Freiwillige begleiten ältere Menschen mit dem Tram oder Bus zu Terminen wie Arztbesuchen, Therapien oder Einkäufen – aber auch zu kulturellen Veranstaltungen, Klassentreffen oder Ähnlichem. Die Unterstützung beinhaltet das Abholen zu Hause, die gemeinsame Fahrt sowie die Rückbegleitung.

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



Möchten Sie eine regelmässige Unterstützung?

Oder wünschen Sie eine Begleitung im öffentlichen Verkehr im Raum Basel?

Dann melden Sie sich bei uns! Unsere Angebote sind kostenlos.

www.ggg-benevol.ch

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

GGG Digi Coach



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 Zoom?

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 34% der Ratsuchenden sind beispielsweise noch nicht im Pensionsalter.

Die Beratungen finden am Montag und Mittwoch von 14.00 bis 17.30 Uhr und am Samstag von 12.00 bis 15.00 Uhr in der Stadtbibliothek im Schmiedenhof und Dienstag, Donnerstag und 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.

Beratung

Wenn Sie Fragen haben zu PC, Smartphone oder iPad, kommen Sie am Montag und Mittwoch zwischen 14.00 und 17.30 Uhr oder am Samstag zwischen 12.00 und 15.00 Uhr in die Bibliothek Schmiedenhof oder Dienstag, Donnerstag und 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
- ✉ info@ggg-digicoach.ch
- 📍 Bibliothek Schmiedenhof, Gerbergasse 24, 4001 Basel
- 📍 Filiale Gundelingen, Güterstrasse 211, 4053 Basel

www.ggg-digicoach.ch



Beratung zur Patientenverfügung, Da sein für Kranke

GGG Voluntas trägt seit über 30 Jahren zu einer Sensibilisierung im Umgang mit den Themen Krankheit, Trauer und Sterben bei und bietet Unterstützung zur Erhaltung grösstmöglicher Selbstbestimmung. Dies leisten wir mit unseren Angeboten der Beratung zur Patientenverfügung und weiteren Vorsorgedokumenten, dem Begleitsdienst für kranke Menschen zu Hause sowie mit Vorträgen und Veranstaltungen. GGG Voluntas ist eine Organisation der GGG Basel.

Zum Hauptangebot gehören:

- Beratung beim Erstellen einer Patientenverfügung, Bestattungsverfügung oder eines Antrags auf Beistandschaft; allgemeine Auskünfte zum Vorsorgeauftrag
- Begleitsdienst für kranke Menschen zu Hause, auch zur Entlastung der Angehörigen
- Bildungsangebote für Freiwillige, Interessierte und Fachpersonen: Kurse zur Gesundheitlichen Vorausplanung, insbesondere zur Patientenverfügung; Passage-Lehrgang in Palliative Care; Letzte-Hilfe-Kurs
- Vorträge und Veranstaltungen wie die Ars Moriendi-Gespräche oder die Inforeihe Vorsorgen

Sie suchen Unterstützung beim Erstellen einer Patientenverfügung?

Benötigen Sie Entlastung bei der Betreuung eines kranken oder sterbenden Angehörigen, einer Freundin oder eines Freundes? Wir stehen Ihnen für einen Erstkontakt gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

www.ggg-voluntas.ch



«Info älter werden»

Im Kanton Basel-Stadt besteht ein umfangreiches Angebot an Dienstleistungen für ältere Menschen und ihre Angehörigen.

Die Vielfalt an Möglichkeiten und die grosse Anzahl unterschiedlicher Anbieter erschweren vielen die Orientierung. Um ältere Menschen und ihr Umfeld in unserer Gesellschaft gezielt zu unterstützen, betreibt der GGG Wegweiser die Informationsstelle «Info älter werden».

Der GGG Wegweiser ist eine Organisation der GGG Basel (Gesellschaft für das Gute und Gemeinnützige).

«Info älter werden» ist eine Kooperation mit dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt.

Informationsvermittlung zum Sozialen Basel zu Themen wie:

Beruf, Gesundheit, Freizeitgestaltung, Finanzen, Pflege und Betreuung, Freiwilligenarbeit oder Wohnen im Alter.

Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an. Wir hören Ihnen gerne zu und sind für Sie da.

Beratung

Haben Sie Fragen zum Thema Alter?

Wir beantworten Ihre individuellen Fragen.

Ohne Anmeldung, persönlich und kostenlos.

- ☎ 061 269 97 90
- ✉ kontakt@infoaelterwerden.ch
- 📍 Im Schmiedenhof 10, 4001 Basel

www.ggg-wegweiser.ch



Kirchen 2025: 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 Seniorinnen und Senioren
- Sinnvolle und sinnstiftende Beschäftigungsmöglichkeit in der Freiwilligenarbeit
- Spielnachmittage, Mittagstische, Alterskaffi, Gottesdienste 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

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.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.



Legen Sie einfach auf!

Was ist ein Schockanruf?

Ein Schockanruf ist eine besonders aggressive Form des Telefonbetrugs, die sich immer mehr ausbreitet. Bei einem Schockanruf werden Sie angerufen und mit einer erfundenen, aber glaubwürdig klingenden Nachricht konfrontiert, die Sie in Schock versetzen soll: Zumeist wird behauptet, ein Mitglied Ihrer Familie sei in einer schweren Notlage oder in grosser Gefahr. Zugleich wird behauptet, Sie könnten diese Notlage lindern bzw. die Gefahr abwenden, indem Sie – so schnell wie möglich! – Geld und Wertsachen an einen Boten oder eine Botin übergeben. Da Sie durch den Schock nicht rational denken können, aber natürlich Ihrem Familienmitglied helfen wollen und ausserdem unter Druck gesetzt werden, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie den Forderungen nachkommen und erst später realisieren, dass Sie betrogen wurden.

Einfach aufhängen ist nicht unhöflich

Einfach aufhängen ist nicht unhöflich, sondern klug. Sollte es wirklich ein gut gemeinter Anruf gewesen sein, versucht es der oder die anrufende

Person erneut und hat für die Vorsicht bestimmt Verständnis. Sie aber gewinnen einen Moment zum Durchatmen und Überlegen. Nach dem Beenden des Anrufs können Sie versuchen, den angeblichen Verwandten direkt zu kontaktieren oder Ihre Bank anzurufen. Sollte sich der Verdacht eines Betrugs erhärten, zögern Sie nicht, die Polizei unter der Nummer 117 zu informieren.

Wie erkenne ich, ob ein Anruf echt ist oder ein betrügerischer Schockanruf?

Eben nicht an der Stimme des oder der Anrufenden! Und auch nicht an irgendwelchen persönlichen Informationen, über die er oder sie verfügt und die nur innerhalb des engsten Kreises bekannt sein sollten. Solche Informationen sind in unserer Social-Media-Welt auch für Aussenstehende leicht zu beschaffen. Deshalb ist es völlig egal, wer anruft. Inzwischen wird das Problem des Telefonbetrugs noch zusätzlich verschärft durch die sogenannte «Künstliche Intelligenz (KI)», die es ermöglicht, bekannte Stimmen täuschend echt nachzuahmen.

Der kleinste gemeinsame Nenner, an dem Sie einen Schockanruf erkennen, ist also die schockierende Nachricht selbst, und dass Sie immer mit einer Geldforderung verbunden ist: Schock + Geld = Betrug. Der Druck, der dabei aufgebaut wird, ist ein weiteres Indiz. www.schockanrufe.ch

www.polizei.bs.ch



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.

Beratung

Alter ohne Gewalt:

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

Rufen Sie an oder schreiben Sie uns!

Die UBA ist in der ganzen Deutschschweiz tätig.

Wir behandeln Anfragen kostenlos, unabhängig, diskret, vertraulich und unter Einhaltung des Datenschutzes.

www.uba.ch

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



Thema 2025
Seite 10

MARKTPLATZ 55+

27



Verein FUNDUS BASEL - Aufsuchende Altersarbeit in Ihrem Quartier

FUNDUS BASEL steht für ein aufsuchendes, niederschwelliges Brückenangebot für ältere Menschen.

Wir sind präsent im Quartier, hören zu, vermitteln weiter und unterstützen Seniorinnen und Senioren dabei, ihren Alltag selbstbestimmt zu gestalten und sich gut zu vernetzen.

Unser Ziel ist es, dass Menschen im Alter:

- möglichst lange selbständig wohnen,
- gut informiert, unterstützt und vernetzt sind,
- aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben – und dies unabhängig von Herkunft, Einkommen oder Bildung.

Wir bieten:

- Gespräche im öffentlichen Raum, am Telefon oder zu Hause,
- Informationen über passende Angebote und Anlaufstellen,
- Vermittlung von konkreten Hilfen und Begleitung zu Erstterminen,
- Orientierung und Unterstützung in herausfordernden Situationen und Lebenslagen.

Unser Angebot ist freiwillig, vertraulich und kostenlos. Es richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die in den Quartieren Hirzbrunnen, Gotthelf/Bachletten, Gundeldingen und Matthäus wohnen.

Brauchen Sie Unterstützung? Haben Sie Fragen?

Oder kennen Sie ältere Personen in Ihrem Quartier, die Hilfe benötigen?

Sprechen Sie uns jederzeit an – wir sind für Sie da!

Sie erkennen uns am Kistenvelo mit dem gelben Sonnenschirm.

Oder rufen Sie uns an: 077 488 37 56.

www.fundus-basel.ch

- 👤 Karin Predieri
- ☎ 077 488 37 56
- ✉ hallo@fundus-basel.ch
- 📍 Hammerstrasse 156, 4057 Basel



Schweizerischer Zentralverein
für das Blindenwesen



seit über 100 Jahren an der Seite hörschbehinderter und taubblinder Menschen

Sehen und Hören sind zwei zentrale Sinne. Sind sie gleichzeitig beeinträchtigt, erfahren Betroffene vielfältige Einschränkungen im Alltag. Dies kann vor allem ältere Menschen betreffen, da die beiden Fernsinne im Alter abnehmen, obwohl Hörsehbehinderung oder Taubblindheit in jedem Alter auftreten kann.

An sieben regionalen Fachstellen stehen Ihnen unsere speziell geschulten Fachpersonen zur Seite. Sie erhalten Informationen und Beratung, wie der Alltag mit einer Hörsehbehinderung oder Taubblindheit möglichst selbstständig, selbstbestimmt und selbstverantwortlich bewältigt werden kann.

Das sind unsere Grundsätze:

- Unsere Beratung ist kostenlos
- Wir machen bei Bedarf Hausbesuche
- Wir sind an die berufliche Schweigepflicht gebunden

Wir sind da für:

- Menschen, die gleichzeitig eine Beeinträchtigung im Sehen und Hören haben

- Angehörige und Bezugspersonen
- Fachleute von anderen Institutionen und Organisationen
- Alle weiteren Interessierten

Das erhalten Sie bei uns:

- Informationen zum Thema Hörsehbehinderung und Taubblindheit
- Beratung und Unterstützung bei persönlichen, rechtlichen, sozialen oder finanziellen Fragen
- Beratung und Schulung bei Erschwernissen in der Kommunikation, im Zugang zu Information und zu Orientierung und Mobilität
- Abklärung, Vermittlung und Anleitung zur Nutzung geeigneter Hilfsmittel
- Vermittlung von geschulten freiwilligen Begleitpersonen und Zugang zu zertifizierten Kommunikations-Assistentinnen und Assistenten
- An die spezifischen Bedürfnisse von Menschen mit Hörsehbehinderung und Taubblindheit angepasste Freizeitanlässe, Ferienwochen und Kurse

Sind Sie interessiert? Gerne beraten wir Sie und Ihre Angehörigen kostenlos in einem persönlichen Gespräch und bieten Hausbesuche an.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: taubblindheit@szblind.ch + www.szblind.ch

➤ ➤ Zentrum Selbsthilfe ➤ ➤ Finde andere. Finde dich.



Die Fachstelle für Selbsthilfe in der Region

Das Zentrum Selbsthilfe ist die Fachstelle für Selbsthilfe der Region Basel. Es setzt Leistungsaufträge der beiden Halbkantone Basel-Stadt und Basel-Landschaft und des Bundesamts für Sozialversicherungen um.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe gibt es zu vielen Themen und in unterschiedlichen Formen, die alle eines gemeinsam haben: Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer gleichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen.

Betroffene und Angehörige erleben in der Selbsthilfegruppe Hilfe und Solidarität, werden selbst aktiv und übernehmen Verantwortung.

Der Austausch mit Personen, die unter ähnlichen Problemen leiden, vermittelt ein Gefühl des Verstanden-Werdens. Man unterstützt sich gegenseitig und stärkt gemeinsam das Erfahrungswissen. Vor diesem Hintergrund kann ihnen Selbsthilfe bei psychischen und körperlichen Erkrankungen oder

Beeinträchtigungen oder in sozialen Lebensfragen Halt und Unterstützung geben. Das macht die Selbsthilfe zu einer wichtigen und anerkannten Säule des schweizerischen Gesundheits- und Sozialwesens.

Das Zentrum Selbsthilfe bietet eine Vielzahl von Dienstleistungen an, um Selbsthilfe zu fördern und zu unterstützen. Dazu gehören Beratung und Vermittlung für Interessierte, Begleitung und Unterstützung für bestehende Selbsthilfegruppen, Gründung von neuen Gruppen, Vermietung von Gruppenräumen, eine Online-Suche nach Selbsthilfegruppen, begleitete Selbsthilfegruppen durch Fachpersonen, die Herausgabe eines Selbsthilfe-Magazins, das Café Selbsthilfe als Ort für Begegnung und Austausch sowie die Organisation des Tags der Selbsthilfe und die Förderung selbsthilfefreundlicher Spitäler.

Gemeinsam einander stärken!

www.zentrumselbsthilfe.ch





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
- Gedächtnistraining
- Tiergestütztes Gedächtnistraining
- Weisch no Chor
- Denk-Tour
- Angehörigengruppe
- Angehörigenseminar
- Alzheimer Ferien

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 www.alzbb.ch



Für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen eintreten

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 Stützungsziele kompetent und mit viel Engagement um. Weitere hilfreiche Dienstleistungen runden unser Angebot ab.

Unser Credo lautet: «Für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen eintreten». 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 personenzentrierte 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
- Tagesstruktur für jung- und frühbetroffene Menschen mit Demenz

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

www.wirrgarten.ch



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

Das Begegnungszentrum CURA bietet Raum und Zeit für Begegnungen mit anderen Menschen und beugt somit Einsamkeit vor.

Hier finden Menschen in einer schwierigen Lebenssituation Beratung, Begleitung und Unterstützung, ergänzt durch ein buntes Angebot an Kursen. Damit wird den Betroffenen geholfen, eine Strategie zur Bewältigung ihrer Situation zu entwickeln und ihr Selbstmanagement zu verbessern.

CURA arbeitet interdisziplinär und vernetzt.

Das Zentrum wurde vom Claraspital gegründet, ist eine eigenständige, zu 100% spendenfinanzierte Organisation und somit nur den Besuchenden verpflichtet.

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



Wir stehen Menschen mit einer Hirnverletzung bei

Eine Hirnverletzung verändert das Leben von einem Moment auf den anderen. Plötzlich ist nichts mehr so, wie es war.

Wir von FRAGILE Basel helfen und unterstützen Betroffene und deren Angehörige, mit dem Ziel, dass sie eine grösstmögliche Selbstständigkeit und verbesserte Lebensqualität erreichen können. Trotz der jeweiligen Behinderung sollen Betroffene ein so normales Leben wie möglich führen können.

Besonders im Fokus steht bei FRAGILE Basel eine frühzeitige und individuell angepasste Rehabilitation, der Austausch innerhalb von Selbsthilfegruppen sowie die rechtliche und soziale Besserstellung von Menschen mit Hirnverletzung.

Dazu gehört auch das Thema Finanzen, wo wir unter anderem bei Versicherungsfragen, Lohnausfall und Altersvorsorge mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Wir bieten:

- Selbsthilfegruppen zum gegenseitigen Austausch und als Schutz vor Isolation
- rechtliche Beratung
- verschiedene Kurse
- Ausflüge

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/basel/

www.fragile.ch/basel/

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



Verständnis und Akzeptanz in Bezug auf das Leben mit einer Hirnverletzung

denkwirk-hirnverletzung ist ein unabhängiger Zusammenschluss von Menschen, die mit einer Hirnverletzung leben und von Menschen, die mit Hirnverletzten und mit Hirnverletzung zu tun haben. denkwirk-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 Beeinträchtigungen» 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.

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

Wir erarbeiten Publikationen, die hirnerkrankten 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 hirnerkrankte 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 denkwirk-hirnverletzung sind auch neue Teilnehmende sehr willkommen.



Mehr Luft fürs Leben

Wir sind Ihre lokalen Ansprechpartner, beraten und betreuen Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen, damit sie möglichst beschwerdefrei und selbstständig leben können.

Gesunde Atemwege für alle – dies ist das Ziel der Lungenliga. Mit entsprechenden Informationen und Angeboten unterstützen wir Einzelpersonen und Organisationen auf ihrem Weg zu einer besseren Lungengesundheit.

Therapie- und Beratungsangebote:

- CPAP-Therapie
- Sauerstofftherapie
- Inhalationstherapie

Gesundheitsförderung:

- Rauch- und Nikotinstopp

Sozialberatung:

- Lungen- und Langzeitkranke (Innere Organe)

Müde trotz 10 Espressi ?

Machen Sie unseren Online Schlafapnoe-Risikotest



www.llbb.ch





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.

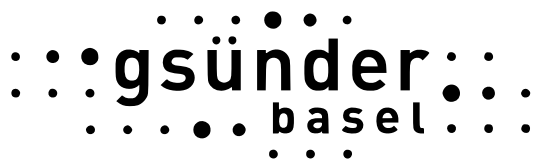
Bei unserer Arbeit legen wir grossen Wert auf ein praxisorientiertes, bedarfsgerechtes, innovatives und freiwilliges Gesundheitsförderungsangebot, welches regelmässig auf seine Qualität überprüft wird. Im Rahmen des Programms Alter und Gesundheit sollen gesundheitsfördernde Angebote und Informationen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

So wird zum Beispiel jedes Jahr eine Vortragsreihe zu verschiedenen Gesundheitsthemen organisiert. Im Treffpunkt Café Balance 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 2024 gibt es am Birschöpfli, in den Langen Erlen und im Kannenfeldpark 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.bs.ch/alter



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, Pilates
- Gelenkschonende Wasserkurse: z.B. Aqua-Gym, Aqua Power-Gym, Aqua-Jogging, Aqua-Rhythm
- Entspannungskurse: z.B. Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Achtsamkeitstraining, Atemtraining

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



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 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 4500 Neuerkrankungen und 1650 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



Die Notrufzentrale für alle nicht lebensbedrohlichen Notfälle

Die 1965 gegründete MNZ ist die telefonische Auskunftsstelle für alle gesundheitlichen Fragen. Sie wird von den Ärztesellschaften 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. Spital, 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

Musik Spitex



Wir bringen Musik nach Hause

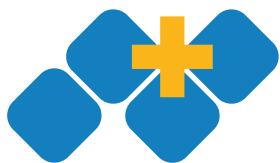
Die MusikSpitex bringt Musik zu Menschen, die aufgrund ihres gesundheitlichen Zustands keinen Zugang mehr zu kulturellen Veranstaltungen haben. Eine professionelle Musikerin oder ein professioneller Musiker spielt ein Wunschkonzert zu Hause oder in einem Pflegezimmer. Davor und danach gibt es genügend Zeit für Gespräche und Interaktion.

Die MusikSpitex will einerseits pflegebedürftigen Personen Abwechslung schenken und andererseits die pflegenden Angehörigen unterstützen und einen Moment der Erholung ermöglichen.

Die personalisierte Live-Musik, welche ein Konzert der MusikSpitex bietet, sorgt für soziale Inklusion und stellt gleichzeitig einen Ausdruck von Wertschätzung dar.

Gesundheit

Schenken Sie einer Ihnen nahestehenden, pflegebedürftigen Person und sich selbst einen Augenblick der musikalischen Entspannung.



palliative bs+bl
gemeinsam kompetent



Palliative Care ist der Schirm – nicht der Regen

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)

Jedes Jahr führen wir im November eine Palliativ-Woche durch.

Dieses Jahr vom 17.11. bis zum 23.11. zum Thema «Abschiedlich leben», mit unterschiedlichen Veranstaltungen in den Kantonen BL und BS:

www.palliativ-woche.ch

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



Rheumaliga beider Basel
Bewusst bewegt



Wir unterstützen und begleiten Menschen mit Rheuma

Seit über 75 Jahren stehen wir an der Seite von Menschen mit Rheuma. Als kompetente Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um rheumatische Krankheiten beraten wir Betroffene und Angehörige in den Kantonen Basel-Stadt und Baselland.

Wir schliessen die Lücke, wo die Bedürfnisse von der öffentlichen Hand und medizinischen Angeboten nicht abgedeckt werden. Wir befähigen Betroffene, besser mit der Erkrankung umzugehen und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Neben Informationen online und im direkten Kontakt setzen wir dafür auf folgende Dienstleistungen.

Kurse: Unter dem Motto «Bewusst bewegt» richtet sich unser Bewegungsangebot nach den individuellen Bedürfnissen rheumabetroffener Menschen.

Sozialberatung: Zu Fragen der Sozialversicherungen, zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit und zu persönlichen Themen. Die Sozialberatung hilft bei der Klärung von Ansprüchen und Unklarheiten im Zusammenhang mit IV, AHV, Ergänzungsleistungen, Krankenkasse etc. Die Beratung unterstützt bei Fragen zur Wohnsituation und bei finanziellen Problemen. Das Angebot ist kostenlos.

Veranstaltungen: Fachvorträge zu Krankheitsbildern und Symptomen, aber auch über weiter gefasste Themen in Verbindung mit Rheuma. Alle Veranstaltungen sind öffentlich und kostenlos.

Die Geschäftsstelle ist Anlaufstelle für alle Betroffenen. Sie bietet kostenlose Broschüren zu Krankheiten, stellt Kontakt zu geeigneten Fachpersonen her und berät zu allen weiteren Anliegen.

Melden Sie sich bei uns per E-Mail oder telefonisch. Wir sind da.
Die Sozialberatung erreichen Sie direkt unter
sozialberatung@rheumaliga-basel.ch oder Tel. 061 269 99 52.



Betroffene für Betroffene

Die Rheumatoide Arthritis «RA» früher auch Polyarthritits genannt, betrifft rund 1% der Schweizer Bevölkerung und zwar alle Altersstufen. Es handelt sich dabei um eine entzündliche, schmerzhafte Krankheit der Gelenke. Selbst wenn heute durch frühe Erkennung und Medikation Linderung verschafft werden kann, die tägliche Herausforderung den Alltag mit der Krankheit zu meistern, bleibt bestehen.

Auch bei uns in Basel gibt es viele Betroffene. In unserer Regionalgruppe «RA Gruppe Basel und Umgebung» bieten wir Informationsveranstaltungen in Zusammenarbeit mit Fachreferierenden aus den Bereichen Rheumatologie, Ernährung, Bewegung usw. für Neuerkrankte, Betroffene, deren Angehörige und für andere Interessierte an.

Wir Betroffenen tauschen uns in unseren Gruppentreffen aus und geben nützliche Tipps aus unserer Erfahrung weiter. Der Austausch mit anderen gibt und macht uns Mut und gibt Betroffenen und ihren Angehörigen neue Impulse, das Leben mit RA zu meistern.

Wir treffen uns auch zu geselligen Anlässen wie gemütlichen Nachtessen, leichte Wanderungen oder Anderes. Wir helfen und motivieren uns gegenseitig und führen auch mal spannende und interessante Diskussionen.

Du hast Rheumatoide Arthritis und willst mehr Informationen oder dich austauschen?
Dann melde dich bei uns: ragruppe.basel@gmail.com, wir freuen uns auf dich.
Wir arbeiten alle als Freiwillige.
Willst du uns unterstützen? Dann besuche uns am Stand oder kontaktiere uns.

www.arthritis.ch



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

Manche Menschen bringen Kuchen mit – wir bringen Unterstützung, Sicherheit und ein bisschen mehr Lebensfreude. Das Rote Kreuz Basel ist nicht nur ein Verein mit Tradition (seit 1888!), sondern auch ein echter Alltagsheld für Menschen ab 55. Als Teil des Schweizerischen Roten Kreuzes (SKR) sind wir mit Herz, Verstand und dem berühmten Rotkreuzemblem unterwegs – und das verpflichtet: zu Menschlichkeit, Neutralität und einer ordentlichen Portion Engagement.

Unsere Angebote? Die sind so vielfältig wie das Leben selbst: Der Besuchsdienst bringt Gesellschaft ins Wohnzimmer – gegen Einsamkeit hilft schliesslich kein Kräutertee. Der Fahrdienst chauffiert mobilitätseingeschränkte Menschen sicher von A nach B – mit Stil, Charme und ohne Parkplatzsuche. Unsere Spitex-Profis sorgen dafür, dass Sie auch im hohen Alter noch zu Hause wohnen können – mit Pflege, Betreuung und Hauswirtschaft, die nicht nur sauber macht, sondern auch herzlich ist. Und wer sich daheim um Angehörige kümmert, bekommt mit unserem Entlastungsangebot endlich mal eine wohlverdiente Verschnaufpause. Sicherheit rund

um die Uhr? Die gibt es. Unsere Notrufsysteme sind wie ein Schutzengel auf Knopfdruck – ob daheim oder unterwegs.

Und wer lieber aktiv mitgestaltet, statt nur zuzuschauen, ist beim Roten Kreuz Basel ebenso richtig: Der Lehrgang «Pflegehelfende SRK» macht Sie fit für die Pflege Ihrer Liebsten. Oder Sie besuchen einen unserer Kurse – zum Beispiel für werdende Grosseltern oder für einen Alltag ab 60, der nicht nur gelingt, sondern glänzt. Und weil Gutes tun jung hält: Unsere freiwilligen Einsätze – ob im Secondhandladen, im Fahrdienst oder in der Cafeteria des Blutspendezentrums – sind bei Seniorinnen und Senioren besonders beliebt. Denn wer anderen hilft, bekommt oft mehr zurück, als er gibt. Und manchmal sogar ein Stück Kuchen.

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.



Umfassend beraten – selbstständig leben

Die Sehbehindertenhilfe Basel hat sich zum Ziel gesetzt, dass blinde und sehbehinderte Menschen ihr visuelles Handicap überwinden, den Alltag selbstständig bewältigen und gesellschaftlich sowie beruflich integriert bleiben.

Wir unterstützen blinde und sehbehinderte Menschen mit unserem umfassenden Angebot an Beratung, Schulung und Hilfsmitteln. Seit der Gründung im Jahre 1928 entwickeln wir Massnahmen, die uns als führende Fachstelle für Betroffene und Angehörige auszeichnet. Wir bewahren die eigenen Ressourcen und fördern Lebensqualität. Wir finden zeitgemässe Lösungen und sind innovativ und zukunftsorientiert.

Unser Leistungsangebot:

- Bedarfsabklärung
- Beratung und Begleitung bei persönlichen Problemen
- Beratung bei finanziellen, sozialversicherungsrechtlichen und anderen Fragen

- Vermittlung von Hilfsmitteln und Instruktion für deren Gebrauch
- Information und Schulung von Personen, die mit sehbehinderten Menschen in Verbindung stehen
- Abklärung, Koordination und Umsetzung von umfassenden Rehabilitationsmassnahmen (Low Vision, Orientierung und Mobilität, lebenspraktische Fähigkeiten, Informatik-Unterstützung für Privatanwender und Hilfsmittel-Beratung)

Die Sehbehindertenhilfe Basel bietet blinden und sehbehinderten Menschen umfassende Beratung, Schulung und Hilfsmittel. Sie ist Teil der irides AG, der Betriebsgesellschaft der Stiftung Blindenheim Basel.

Die Sehbehindertenhilfe Basel steht allen Ratsuchenden aus der Grossregion Basel kostenlos beratend und mit konkreten Rehabilitationsmassnahmen unterstützend zur Seite. Sind Sie selbst mit einer Sehbehinderung oder mit Blindheit konfrontiert? Weisen Sie bitte Betroffene in Ihrem Umfeld auf unsere Organisation hin.

www.sehbehindertenhilfe.ch



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 560 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-Spitem: Allgemeine und spezialisierte palliative Pflege, Betreuung und Behandlung von Menschen mit einer unheilbaren und/oder chronisch fortschreitenden Krankheit sowie Unterstützung für Angehörige
- Kinder-Spitem: 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 Spitempress:
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



Leben & geniessen im Socin Haus

Mit dem Socin Haus eröffnet Mitte Oktober 2025 ein Wohnhaus mit Bistro im Erdgeschoss, in dem sich die Generationen begegnen. Herzstück des Hauses ist ein öffentliches Bistro mit Backwerkstatt, in der Seniorinnen und Senioren ihre Lieblingskuchen backen. Sie bewirten die Gäste mit viel Liebe und schaffen eine unverwechselbare Atmosphäre. Im Haus finden regelmässig kulturelle Veranstaltungen und Wechselausstellungen statt. Es besteht die Möglichkeit, ehrenamtlich mitzuwirken und eigene Aktivitäten anzubieten.

In den oberen Etagen des Hauses wohnen Seniorinnen und Senioren, Menschen mit Behinderung sowie Studierende in eigenen Wohnungen und Studios. Sie unterstützen sich gegenseitig durch informelle, nachbarschaftliche Hilfe. Gleichzeitig ist eine Hausleitung als Ansprechperson für Fragen aller Art vor Ort. Es können unkompliziert zusätzliche Leistungen des BSB (Bürgerspital Basel) in Anspruch genommen werden.

Informieren Sie sich über die Angebote des Socin Hauses auf: www.socinhaus.ch und besuchen Sie die **Eröffnungsfeier** am 18. & 19. Oktober 2025.

www.socinhaus.ch



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. Ein ganzheitlicher 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.

Wohnen

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



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

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



Einziehen und Wohlfühlen

Der gemeinnützige Verein Nestmacher unterstützt ältere Menschen mit viel Herz und Erfahrung, ihr neues Zuhause sicher, komfortabel und gemütlich zu gestalten.

Mit unserem Angebot **«Silbernest»** unterstützen wir Sie bei jedem Schritt des Umzugs – von der Planung der Möbel über das Anpassen des Hausrats bis zum Einrichten der neuen Wohnung. Auch nach dem Einzug sind wir für Sie da und helfen Ihnen, sich gut einzuleben und neue Kontakte in der Nachbarschaft zu knüpfen.

Wir entlasten dadurch Ihre Angehörigen oder ersetzen fehlende familiäre Hilfe.

Ein Umzug im Alter ist ein grosser Schritt – oft begleitet von vielen Gefühlen. Abschied nehmen, neu anfangen. Gerade deshalb ist es uns besonders wichtig, aufmerksam zuzuhören. Gemeinsam mit Ihnen schaffen wir ein neues Zuhause, das ganz auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt ist.

Ihr neues Zuhause soll nicht nur ein Ort zum Wohnen sein – sondern ein Ort zum Wohlfühlen.

Planen auch Sie Ihr «Nest» nochmals zu wechseln? Warten Sie nicht zu lange, wenn Sie die Zusage für eine Wohnung erhalten haben.

Die Einrichtungs- und Umzugsplanung kann einige Wochen/Monate in Anspruch nehmen.

Lernen Sie unser Angebot unverbindlich kennen. Wir freuen uns auf Sie.



Gemeinsam – Aktiv – Engagiert.

für die jetzigen und auch die künftigen AHV- und IV-Rentnerinnen und Rentner

Bereits seit fast 65 Jahren!

Wir kämpfen für existenzsichernde AHV- und IV-Renten und beteiligen uns an 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. Regional sind wir den Vereinen 55+ Basler Alterskonferenz und Seniorenrat Baselland angeschlossen.

Wir beziehen klar Stellung zu Themen wie

- existenzsichernde Altersvorsorge, Ausbau der AHV und gegen schrumpfende BVG-Renten
- gegen die Erhöhung des Rentenalters
- Anhebung der IV-Renten + faire IV-Verfahren
- Ausbau der Ergänzungsleistungen
- Bekämpfung der Ursachen von Altersarmut
- starken Mieterschutz, bezahlbare Wohnungen
- Deckelung der Krankenkassenprämien auf max. 10% des Einkommens
- starken Service Public
- Klimaschutz
- Rechte für Menschen in Pflegesituationen

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 der Adventszeit
- Spielnachmittag und gemeinsames Mittagessen
- leichte Wanderungen
- Boule / Pétanque
- Montagskino
- Carfahrten (Tagesausflüge)
- Führungen durch Ausstellungen
- Koch-Plausch
- LeseClub
- 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

- ☎ 078 753 70 10 (Präsident)
- ✉ info@avivo-basel.ch
- 📍 AVIVO Region Basel, 4000 Basel



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 eines der bedeutendsten Kulturgüter der Stadt Basel. Insbesondere stellt der Verein seit zehn 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.

Gesellschaft

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

Museum der Kulturen Basel

www.basler-fasnachts-welt.ch

- 👤 Dominique Mollet
- ✉ info@basler-fasnachts-welt.ch
- 📍 Postfach, 4000 Basel



Wir unterstützen Menschen in Not

Caritas beider Basel ist ein kleines, unabhängiges Hilfswerk, das armutsbetroffene und -gefährdete Menschen in den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft unterstützt – unabhängig von Konfession, Nationalität oder Weltanschauung.

Unser Ziel ist es, Menschen in schwierigen Lebenslagen zu stärken und zu befähigen, ihre eigenen Kräfte und Handlungsspielräume zu erkennen und zu nutzen. Neben konkreter Hilfe setzen wir uns auch gesellschaftlich und politisch dafür ein, dass sich die Lebensbedingungen armutsbetroffener Menschen nachhaltig verbessern.

Unsere Angebote für Menschen 55+

KulturLegi: Mit der KulturLegi erhalten Menschen mit kleinem Budget vergünstigten Zugang zu Kultur-, Bildungs- und Freizeitangeboten. Auch der Caritas-Markt mit günstigen Lebensmitteln sowie unser Secondhand-Kleiderladen können damit genutzt werden.

Freiwillig engagieren: Wer sich sinnvoll einbringen möchte, findet bei uns verschiedenste sinnstiftende Einsatzmöglichkeiten.

Pflegende Angehörige: Wer Angehörige pflegt, trägt viel Verantwortung – oft ohne Lohn oder Unterstützung. Caritas ermöglicht eine faire Anstellung, begleitet fachlich und bietet Weiterbildung sowie Beratung.

Sozialberatung: Bei finanziellen, persönlichen oder sozialen Schwierigkeiten bieten wir konkrete Hilfe und entwickeln gemeinsam neue Perspektiven.

Rechtsberatung im Sozialhilferecht: Unsere spezialisierte Beratung hilft bei rechtlichen Fragen rund um die Sozialhilfe und unterstützt bei der Durchsetzung von Ansprüchen.

Jetzt in Kontakt treten

Ob Sie Unterstützung suchen oder sich engagieren möchten – Caritas beider Basel ist für Sie da. Informieren Sie sich auf unserer Website oder kontaktieren Sie uns persönlich. Gemeinsam gestalten wir neue Wege.

www.caritas-beider-basel.ch



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.



Entdecken Sie, wieviel Mensch hinter «digital» steckt

Computer, Handy oder Waschmaschine – manchmal tun sie genau, was wir wollen, manchmal scheinen sie ein Eigenleben zu führen. Technologie kann uns helfen, manchmal ärgern und oft überraschen. Aber was steckt eigentlich dahinter? Und wie wirkt sie auf unser Leben und unsere Umwelt?

Im HEK (Haus der Elektronischen Künste) zeigen wir, wie Künstler:innen neue Technologien auf kreative und oft überraschende Weise nutzen. Unsere Ausstellungen laden dazu ein, Technologie aus einem neuen Blickwinkel zu sehen, Fragen zu stellen und eigene Erfahrungen einzubringen.

Neben den Ausstellungen bieten wir ein abwechslungsreiches Programm für alle Altersgruppen: Führungen, Gespräche, Konzerte und Workshops. Unser Ziel ist es, einen persönlichen Zugang zur digitalen Kultur zu schaffen – ohne Vorwissen, dafür mit Neugier.

Auf **hek.ch** finden Sie auch Angebote, die sich besonders für Menschen 55+ eignen, zum Beispiel unsere beliebten **Mittwoch-Matinéen**, generationen-

übergreifende Formate am **Familihtag**, den alle zwei Monate stattfindenden **TechBrunch** – Kunst, Technologie und Gipfeli in entspannter Runde – sowie **TiM – Tandem im Museum**, das Menschen aus verschiedenen Generationen und Lebenswelten zusammenbringt. Auf unserem Blog **share.hek.ch** gibt es zudem Interviews mit Künstler:innen und Artikel zu Themen aus Medienkunst und Internetkultur.

Regelmässige Angebote:

- Mittwoch-Matinée: Rundgang durch die Ausstellung mit Kaffeepause und Gesprächsrunde
- Kostenlose Sonntags-Rundgänge: Führung durch die aktuelle Ausstellung
- Generationenübergreifende Führungen: Auf Anfrage buchbar
- TechBrunch: Alle zwei Monate – Kunst, Technologie und Gipfeli in entspannter Runde
- TiM – Tandem im Museum: Begegnungen zwischen Menschen verschiedener Generationen und Lebenswelten, bei denen gemeinsam im Museum Geschichten erfunden werden

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

www.hek.ch



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

Das Institut für Altersforschung (IAF) der OST - Ostschweizer Fachhochschule beschäftigt sich im Rahmen von anwendungsorientierter wissenschaftlicher Projekte mit dem demographischen Wandel. Bei unseren Forschungsprojekten steht die Perspektive älterer Menschen im Zentrum und sie werden aktiv in unsere Projekte einbezogen.

Ein Forschungsschwerpunkt des IAF liegt auf technologischen Innovationen. Diese müssen bedarfsgerecht und einfach zu nutzen sein, um akzeptiert zu werden. Dies kann erreicht werden, wenn ältere Menschen partizipativ an Entwicklung und Testung solcher Technologien mitwirken.

Das Institut für Altersforschung organisiert mobile Ausstellungen um diverse Beispiele von Alterstechnologien zu zeigen und erlebbar zu machen. Ziel ist es, die Schweizer Bevölkerung über den aktuellen Wissensstand zu informieren und den Dialog zu diesem Thema zu fördern.

Wir machen Technologien zugänglich, die sowohl in Privathaushalten als auch in Altersinstitutionen zum Einsatz kommen können – beispielsweise Bewegungs- und Sturzsensoren sowie vieles mehr. Auch Roboter wie «Paro» können direkt vor Ort ausprobiert werden. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

- ☎ Monika Freund Schoch, 058 257 17 04
- ☎ Samira Hüsler, 058 257 16 23
- ✉ monika.freund@ost.ch
- ✉ samirasalome.huesler@ost.ch
- 📍 Rosenbergstrasse 59, 9001 St. Gallen



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 gehört das Philosophicum zur Branche der ideellen Lebensmittelproduzenten.

Was bieten wir bezogen auf die Zielgruppe 55+?

Das Philosophicum veröffentlicht eigene Texte und entwickelt Seminare, Jahreskurse, Schwerpunktthemen, Festivals, Kultur- und Denkipulse, Podiumsdiskussionen und Dialogreihen, Ausstellungen mit philosophischem und künstlerischem Begleitprogramm.

Das Philosophicum ist ein Ort der schöpferischen Musse und des dialogischen Gesprächs.

www.philosophicum.ch



Theater für Menschen über 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 vier 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 nehmen die soziale Einbindung, der Austausch, die Kommunikation ab.

Angebot

Fortlaufende Theaterwerkstätte (1-3x wöchentlich), kleine und grosse Produktionen. PLAPPERIA – das Kulturaustauschcafé 4 x 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.

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 Mahlzeitservice, 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 Seniorinnen und 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



Gespräche, Beratung, Seelsorge

Die HörBar ist ein gemeinnütziger ökumenischer Verein und sieht sich als einen integralen Bestandteil des 'Sozialen Basel'.

Alle Menschen, unabhängig ihrer Herkunft, Religion, politischer Gesinnung oder sexueller Orientierung, können anonym und kostenlos mit einer Fachperson aus unserem ökumenischen Seelsorgeteam ein Gespräch suchen. Dies ist ohne Voranmeldung oder auch zu einem vereinbarten Termin möglich.

Wir sind offen für Themen aller Art.

Wir unterstehen der beruflichen Schweigepflicht (Seelsorgegeheimnis).

Es steht ein separater Raum für vertrauliche Gespräche zur Verfügung.

Brauchen Sie einen Raum der Stille für ein Gebet, so führt eine Türe gleich in den angrenzenden Kirchenraum der Kartäuserkirche.

Bei Bedarf stehen wir auch für mehrere Gespräche zur Verfügung, wir können jedoch keine Langzeitberatung oder Therapie anbieten. Wir sind bereit, Kontakte für eine längerfristige Begleitung aufzubauen.

Das Café Klostergärtli ist ein sehr intimes Café. So kann es passieren, dass auch tischübergreifende Gespräche entstehen über «Gott und die Welt».

Kommen Sie vorbei – wir hören zu!



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 Klück und Union/Keinhüningen, der QTP Hirzbrunnen, das Quba/Bachletten, der Treffpunkt Breite, das Quartierzentrum Oekolampad 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



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 Altsein.

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



Die faire Auftragsvermittlung in der Nachbarschaft sozial, lokal, engagiert

QuartierJobs ist eine Auftragsvermittlung für kleine und einfache 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

Quartiertreffpunkt Klück
Kleinhüningerstrasse 250, 4057 Basel
Donnerstag zwischen 15:00 - 17:00
ohne Voranmeldung

Gundeli

Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370, 4053 Basel
Mittwoch zwischen 15:00 - 17:00
ohne Voranmeldung

Breite

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

Brauchen Sie Unterstützung?

Melden Sie 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



Die Dachorganisation der Basler Altersorganisationen

Der Verein 55+ Basler Alterskonferenz ist der Zusammenschluss von aktuell zehn Basler Altersorganisationen. 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, Christkatholische Kirche BS, Graue Panther Nordwestschweiz, Kommission für Altersfragen der Israelitischen Gemeinde Basel, Novartis Pensionierten-Vereinigung, Pensionierten-Vereinigung Roche, QueerAltern Basel, Seniorenverband Nordwestschweiz, SP60+BS, UNIA Rentner:innen.

Der Verein 55+ Basler Alterskonferenz 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 Alterskonferenz sind Vertreter:innen der erwähnten Altersorganisationen 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.

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

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.55-plus.ch
oder wenden Sie sich bitte an:

- 👤 Rolf Schweighauser, Präsident
- ☎ 079 865 90 91
- ✉ 55plusbasel@gmail.com
- 📍 Widmannstrasse 3A, 4410 Liestal

www.55-plus.ch



Seniorenverband Nordwestschweiz Sprachrohr für Seniorinnen und Senioren

Mit seinen rund 8'000 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

👤 Susanne Szabo Meyer
☎ 079 108 10 68
✉ Susanne.Szabo@szabo-consult.ch
📍 Postfach, 4001 Basel



Ein Wanderparadies direkt vor der Haustüre

Wir fördern das Wandern auf breiter Basis, setzen uns für naturreiche Wege und für ein gut signalisiertes Wanderwegnetz ein. Unsere geführten Wanderungen sind eine Möglichkeit mit gleichgesinnten Menschen die Natur zu entdecken. Für die individuellen Wandernden stellen wir Materialien und Wandervorschläge zur Verfügung.

Unser Ziel ist es, das Wandern zu fördern und uns für die Interessen der Wandernden einzusetzen. Wandern ist eine ökologische und gesundheitsfördernde Freizeitaktivität, welche direkt in der Region oder problemlos per ÖV ausgeübt werden kann.

Unsere Mitglieder profitieren von einem breiten Angebot an geführten Wanderungen, an denen sie kostenlos teilnehmen dürfen. Weiter werden sie in Wanderfragen beraten und erhalten viele Vorschläge für ihre individuellen Ausflüge. Wer sich stärker engagieren möchte, kann als Wanderleiter:in, Assistent:in, im Vorstand oder bei der Pflege der Signalisation mitwirken.

Aktiv wandern, um Geist und Körper gesund zu halten und schöne Landschaften in der Nähe zu entdecken. Werden Sie Mitglied bei Wanderwege beider Basel zur Stärkung der Interessenvertretung fürs Wandern und für den Zugang zu den vielen geführten Wanderungen.

www.wanderwege-beider-basel.ch

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.

«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 Mitglied des Vorstands Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft SGG



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

Ueli Mäder

em. Professor für Soziologie

«Wohl ohne böse Absicht wird oft das Wort «Überalterung» verwendet; damit will man wohl ausdrücken, dass ein Teil unserer Bevölkerung älter ist als der Durchschnitt. Dennoch sollte dieser Begriff zum Unwort erklärt werden. Er wird nämlich so interpretiert, dass es zu viele Menschen einer bestimmten Alterskategorie gibt und das ist unhaltbar. Die Generationen, denen wir den heutigen Wohlstand für fast alles verdanken, verdienen es nicht, als eine negativ konnotierte statistische Gruppe bezeichnet zu werden. Es ist Aufgabe der Politik, die Lebensbedingungen aller Menschen in unserem Land möglichst angenehm zu gestalten, dazu gehören Massnahmen für die Jugend wie auch solche für ältere und hochbetagte Menschen. Der Marktplatz 55+ hilft mit, solche Schieflagen zu beseitigen.»



Patricia von Falkenstein

Präsidentin Pro Senectute beider Basel



«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



«Der Marktplatz 55+ bringt Menschen zusammen und vermittelt Angebote, die ein aktives, gutes und selbständiges Älterwerden erlauben. Dies ist ein Hauptanliegen der GGG Basel, weshalb wir dieses Format umso lieber unterstützen.»

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



«Als Zusammenschluss von 10 Altersorganisationen leisten wir einen wichtigen Beitrag, um die Interessen der Generation 55+ gegenüber Verwaltung, Politik und Öffentlichkeit zu vertreten. Der Marktplatz 55+ ist eine tolle Gelegenheit, uns direkt mit der Bevölkerung und mit anderen Organisationen auszutauschen und zu vernetzen.»

Rolf Schweighauser
Präsident 55+Basler Alterskonferenz



Krankenkasse
Krankenkasse
Krankenkasse

Wohn-
zimmer
↓

ABFALL

Hochzeit will



Möchten Sie weitere Exemplare dieser Broschüre?

Wir senden sie Ihnen gratis zu!
Einfach bestellen auf:

www.marktplatz55.ch