



MARKTPLATZ ➔ **55+**

Organisationen 2026

Trägerschaft:



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt



Benevol

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Basel-Stadt



**PRO
SENECTUTE**
BEIDER BASEL



Kriminal- und Verkehrspolizei des Kantons Basel-Stadt
Kantonspolizei

Inhalt

Schwerpunktthema 2026

Mobilität und Bewegung im Alter

Trägerschaft

- 06 Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
- 07 GGG Benevol
- 08 Kantonspolizei Basel-Stadt, Kriminalprävention
- 09 Pro Senectute beider Basel
- 10 Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Basel-Stadt

Beratung

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

Gesundheit

- 25 Begegnungszentrum Cura
- 26 Familienpflege
- 27 Fundus Basel
- 28 Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
- 29 Gsünder Basel
- 30 Krebsliga beider Basel
- 31 Lungenliga beider Basel
- 32 Medizinische Notrufzentrale
- 33 MusikSpitex
- 34 palliative bs & bl
- 35 RA Rheumatoide Arthritis
- 36 Rheumaliga beider Basel
- 37 Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Basel-Stadt
- 38 Sehbehindertenhilfe Basel
- 49 Spitex Base

Wohnen

- 40 Nestmacher
- 41 Socin Haus
- 42 Wohnen+ Basel
- 43 ZABS Verein Zusammenarbeit Alterssiedlungen

Gesellschaft

- 44 Avivo Nordwestschweiz
- 45 Basler Fasnachts-Welt
- 46 Bürgerspital Basel
- 47 55+Basler Alterskonferenz
- 48 Graue Panther Nordwestschweiz
- 49 HörBar
- 50 Pro Senectute beider Basel
- 51 QuartierJobs
- 52 Quartiertreffpunkte Basel
- 53 Queer Altern Basel
- 54 SBS – Schweizerische Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte
- 55 Stiftung Rheinleben
- 56 Theater Power Flower
- 57 Wanderwege beider Basel

Patronatskomitee

- 58 / 59
 - Dr. Lukas Engelberger
 - Dieter Erb
 - Patricia von Falkenstein
 - Felix Rudolf von Rohr
 - Dr. David Andreetti
 - Ueli Mäder
 - Roger Thiriet
 - Rolf Schweighauser

Bewegung und Mobilität im Alter:

Regelmässige Bewegung und Mobilität sind der Schlüssel für ein selbstbestimmtes, gesundes und sicheres Leben. Das ist einfach gesagt, denn mit den Jahren und dem Alter wird dies für viele Menschen schwieriger. Die Lebenssituation kann sich aufgrund verschiedener Einflüsse wie Erkrankungen oder dem Verlust von Angehörigen verändern. Es wird beschwerlicher die Mobilität und Vitalität zu erhalten. Doch auch dann ist es wichtig, aktiv zu bleiben, denn regelmässige Bewegung stärkt Körper und Geist und verhindert Rückzug und Isolation.

Auf dem Marktplatz 55+ finden Sie viele wertvolle Angebote rund um das Thema Bewegung und Mobilität im Alter. Beratungsstellen helfen bei Fragen, zeigen Wege, mit Einschränkungen umzugehen und unterstützen Sie dabei, mobil zu bleiben. Zudem können Sie Programme kennenlernen, die Sie im Alltag begleiten und Ihnen so mehr Teilhabe und Lebensqualität bieten.

Ausstellende mit passenden Angeboten sind am Marktplatz 55+ vor Ort in der Markthalle gesondert gekennzeichnet.

Viele hilfreiche Informationen erhalten Sie ausserdem in unserer begleitenden Vortragsreihe.

Referate und Vorträge:

10.30 Rheumaliga beider Basel:
Osteoporose

11.15 Begegnungszentrum Cura:
Sturzprophylaxe + Haltungsoptimierung

12.00 Bau- und Verkehrsdepartement:
Hindernisfrei unterwegs im Alter

13.30 Irides:
Mobil sein mit einer Sehbeeinträchtigung

14.15 Wanderwege beider Basel:
Wanderlust – Warum uns das Gehen in der Natur guttut

15.00 Kantonspolizei Basel-Stadt:
Mobilität im Alter



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Trägerschaft

**GUT UND GEMEINSAM
ÄLTER WERDEN
IM KANTON BASEL-STADT**

WWW.ALTER.BS.CH





Jobbörse
freiwillige Engagements
online entdecken:



Ihr freiwilliges Engagement.
Ein Gewinn für unsere
Gesellschaft.

GEMEINSAM FÜR SICHERHEIT



Justiz- und Sicherheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Kantonspolizei

Trägerschaft

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Gemeinsam die Zukunft gestalten

Pro Senectute
beider Basel
bb.prosenectute.ch

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



MARKTPLATZ  **55+**

Teilnehmende Organisationen

2026



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
- zu den bilateralen Verträgen mit der EU sowie zu 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 wichtig ist. Sie unterstützen und verwirklichen Ideen und Projekte. Wo wären wir ohne ihr wertvolles Engagement?

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 bewährten Kompetenzen einzusetzen, sowie neue zu entwickeln. Es gibt viele Felder für Freiwillige: Soziales, Sport, Naturschutz, Kultur. Es besteht die Möglichkeit für einmalige oder aber regelmässige Einsätze über eine längere Zeit.

Gerne beraten wir Sie persönlich, um gemeinsam ein Ihnen und Ihren Überlegungen entsprechendes Engagement zu finden.

Eine Auswahl unserer eigenen Programme, in denen Sie sich engagieren können:

zämmehAlt Basel und Riehen

Als Freiwillige:r bei zämmehAlt besuchen Sie regelmässig eine ältere Person, um gemeinsam spazieren zu gehen, einzukaufen, zusammen einen Kaffee zu trinken und aus dem Leben zu erzählen.

Deutsch-Konversation

Sie treffen sich mit einer fremdsprachigen Person und sprechen mit dieser in entspannter Atmosphäre Deutsch.

Tram-dem

Sie begleiten in Ihrem freiwilligen Engagement 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 darüber hinaus einen Überblick über die vielfältigen, aktuellen Einsatzmöglichkeiten. Wir nehmen uns auch gerne Zeit für eine Beratung. Kontaktieren Sie uns.



www.ggg-benevol.ch



zämmehAlt und Tram-dem – Begleitung älterer Menschen

zämmehAlt

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.

In unseren Angeboten zämmehAlt Basel und Riehen engagieren sich Menschen, die zu Hause wohnen – die ältere Menschen regelmässig in Ihrem Alltag unterstützen und miteinander eine schöne Zeit verbringen möchten.

Wir stellen Sie vor / bringen Sie zusammen und begleiten Sie im Hintergrund.

Tram-dem

Sich im öffentlichen Verkehr sicher zu fühlen, ist im Alter keine Selbstverständlichkeit. Tram-dem hilft älteren Menschen, ihre Selbstständigkeit zu bewahren und sich wieder unbeschwert in der Stadt zu bewegen.

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



Wünschen Sie sich eine freiwillige Person, die Sie regelmässig daheim besucht? Eine Begleitung? Oder wünschen Sie eine Begleitung im öffentlichen Verkehr im Raum Basel? Dann melden Sie sich bei uns! Wir bringen interessierte Menschen zusammen und begleiten sie.

www.ggg-benevol.ch

GGG Digi Coach



GGG Digi Coach hilft bei allen digitalen Fragestellungen

GGG Digi Coach hilft bei Fragen rund um Smartphone, Computer und Internet. Zum Beispiel:

- Wie kann ich unerwünschte Mitteilungen auf meinem Smartphone ausschalten?
- Wie surfe ich sicher im Internet?
- Wie lese ich Bibliotheksbücher auf meinem Tolino?
- Wie kaufe ich ein Sparbillett der SBB?
- Wie telefoniere ich per Video mit Familie und Freunden?
- Wie benutze ich Zoom oder Microsoft Teams?
- Wie kann ich mit meinem Handy bezahlen?

GGG Digi Coach bietet unkomplizierte Unterstützung bei diesen und vielen weiteren Fragen rund um die digitale Welt. In Kurzberatungen in der Stadtbibliothek Schmiedenhof, in den Filialen

Gundeldingen und Bläsi oder auf Anfrage auch telefonisch können Ratsuchende ihre Fragen stellen und erhalten Hilfe zur Selbsthilfe.

Vom Fachwissen und der Sozialkompetenz der engagierten Freiwilligen profitieren Menschen jeden Alters und mit ganz unterschiedlichem Bildungshintergrund. Rund 34 % der Ratsuchenden sind beispielsweise noch nicht im Pensionsalter – ein Zeichen dafür, dass digitale Herausforderungen längst nicht nur ältere Menschen betreffen.

Die freiwilligen Digi-Coaches freuen sich, bei Fragen rund um Smartphone, Tablet oder Computer weiterzuhelfen und dabei so manchen «digitalen Knoten» zu lösen. Die Beratungen sind kostenlos und werden von den Ratsuchenden sehr geschätzt.

Beratung

Wenn Sie Fragen zu Ihren digitalen Geräten haben, kommen Sie einfach vorbei:

- **Bibliothek Schmiedenhof:** montags oder mittwochs von 14.00 bis 17.30 Uhr sowie samstags von 12.00 bis 15.00 Uhr
- **Bibliothek Gundeldingen:** dienstags, donnerstags oder freitags von 14.00 bis 17.30 Uhr
- **Bibliothek Bläsi:** donnerstags von 14.00 bis 17.30 Uhr

Oder reservieren Sie einen Termin unter www.ggg-digicoach.ch.

Keine Frage ist zu einfach oder zu kompliziert – wir helfen Ihnen gerne.

- 👤 Michèle Fink
- ✉ info@ggg-digicoach.ch
- 📍 Bibliothek Schmiedenhof, Gerbergasse 24, 4001 Basel
- 📍 Filiale Gundeldingen, Güterstrasse 211, 4053 Basel
- 📍 Filiale Bläsi, Bläsiring 88, 4057 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

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



«Info älter werden»

Im Kanton Basel-Stadt gibt es viele Dienstleistungen für ältere Menschen und ihre Angehörigen. Doch nicht immer ist einfach zu erkennen, wo man diese findet und welches Angebot in einer bestimmten Situation das richtige ist.

Die Informationsstelle «Info älter werden» hilft Ihnen dabei, sich gezielt zu informieren und zu orientieren. Wir hören zu, klären Ihr Anliegen und zeigen Ihnen, welche Fachstelle oder welches Angebot in welcher Lage weiterhelfen kann. So finden Sie rasch die passende Dienstleistung und Unterstützung.

«Info älter werden» wird vom GGG Wegweiser, einer Organisation der GGG Basel, in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt betrieben.

Wir kennen die Angebote. Mit uns finden Sie die passende Unterstützung. Wir suchen für Sie die richtigen Fachstellen und Adressen zu Themen wie: Beruf und Pensionierung, Finanzen, Gesundheit, Rechtsberatung, Betreuung und Pflege, Wohnen im Alter, Freizeit und soziale Kontakte, Allgemeine Hilfestellungen, Freiwilligenarbeit.

Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an. Wir nehmen uns Zeit für Ihr Anliegen und zeigen Ihnen, wer Sie unterstützen kann.

Sie haben Fragen rund ums Älterwerden? Wir wissen, wer weiterhilft.

Öffnungszeiten + Telefonzeiten

Montag – Freitag 11:00 – 18:00 Uhr

www.ggg-wegweiser.ch



Ihre Kirchen Basel-Stadt und Basel-Land: 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 zu unterstützen und zusammenzubringen.

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, sowie Familien.
- 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

👤 Madeleine Schütz
☎ 079 773 57 36
✉ madeleine.schuetz@erk-bs.ch
📍 Evangelisch-reformierte Kirche Basel-Stadt

Beratung

MARKTPLATZ 55+ 19



Justiz- und Sicherheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Kantonspolizei



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



Hören heisst dazugehören.

Der Schwerhörigen-Verein Nordwestschweiz (SVNWS) ist eine gemeinnützige Organisation für Menschen mit Schwerhörigkeit und deren Angehörige. Wir setzen uns für ihre Interessen ein und fördern die gesellschaftliche Teilhabe sowie den barrierefreien Zugang zur Kommunikation. Mit Information, Beratung, Bildung und Begegnungsmöglichkeiten stärken wir die Selbstständigkeit und Vernetzung von Menschen mit Hörbeeinträchtigungen und tragen zu einem besseren Verständnis ihrer Anliegen in der Gesellschaft bei.

Unser Ziel ist es, die Lebensqualität von Menschen mit Hörbeeinträchtigungen zu verbessern und ihre aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu

fördern. Wir unterstützen Projekte und Angebote in den Bereichen Integration, Rehabilitation, Beratung und Prävention und begleiten Betroffene sowie ihre Angehörigen auf ihrem Weg zu mehr Lebensqualität und Selbstbestimmung.

Der Schwerhörigen-Verein Nordwestschweiz (SVNWS) bietet Menschen ab 55 Jahren Information, Beratung und Unterstützung rund um das Thema Hören. Mit Vorträgen, Kursen wie Lippenlesen und Gedächtnistraining sowie geselligen Aktivitäten wie Ausflügen, Stadtführungen und Museumsbesuchen fördern wir die Kommunikation, die geistige Aktivität und die soziale Teilhabe. Gleichzeitig schaffen wir Möglichkeiten für Austausch, Begegnung und gegenseitige Unterstützung.

Gutes Hören und Verstehen bedeutet Lebensqualität. Achten Sie auf Ihr Gehör und lassen Sie sich bei ersten Anzeichen einer Hörbeeinträchtigung frühzeitig beraten. Wir informieren Sie gerne über Unterstützungsmöglichkeiten und Angebote für Betroffene und Angehörige.



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

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

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

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

Alter ohne Gewalt:

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

Rufen Sie an oder schreiben Sie uns!

Die UBA ist in der ganzen Deutschschweiz tätig.

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

www.uba.ch



Tierschutz.
Weltweit.



Der Ratgeber von VIER PFOTEN für eine verantwortungsvolle Haustierhaltung

VIER PFOTEN ist die globale Tierschutzorganisation für Tiere unter direktem menschlichem Einfluss, die Missstände erkennt, Tiere in Not rettet und sie beschützt.

Haustiere bieten emotionale Unterstützung, fördern soziale Interaktionen und helfen, Einsamkeit zu reduzieren. Der Kontakt mit Haustieren kann den Blutdruck senken, das psychische Wohlbefinden verbessern und zu mehr körperlicher Aktivität motivieren. Für Menschen sind Haustiere wertvolle Gefährten. Sie bringen Struktur, Freude und neue Perspektiven in den Alltag und bereichern das Leben auf vielfältige Weise.

Mit einem Haustier zu leben, bedeutet aber auch eine langfristige Verpflichtung. Wer sich für ein Tier entscheidet, übernimmt die Fürsorge für ein fühlendes Lebewesen mit eigenen Bedürfnissen. Eine bewusste Entscheidung hilft, das Wohl des Tieres zu sichern und einer späteren Abgabe vorzubeugen.

Mit dem Haustierratgeber von VIER PFOTEN erhalten Sie viele hilfreiche Informationen sowie eine kompetente und einfühlsame Beratung im Zusammenleben mit Ihrem geliebten Haustier, wie zum Beispiel über Reisen mit Hund oder Katze, oder wenn Sie oder Ihr Haustier Unterstützung benötigen. Mit einem Selbsttest auf unserer Webseite erkennen Sie, ob Sie bereit sind für ein Haustier.

Beratung

**Nutzen Sie unseren Ratgeber und unsere Unterstützung
für eine verantwortungsvolle Haustierhaltung.**

❖ ❖ **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



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.

www.begegnungszentrum-cura.ch

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



Persönlich. Herzlich. Gemeinsam.



Persönlich. Herzlich. Direkt.

Die FamilienPflege Schweiz AG ist eine private Spitex-Organisation, die sich auf die Unterstützung von pflegenden Angehörigen spezialisiert hat. Wir ermöglichen Menschen, auch bei Pflegebedürftigkeit möglichst lange in ihrem vertrauten Zuhause zu leben. Dabei begleiten wir pflegende Angehörige fachlich, organisatorisch und persönlich. Unsere Dienstleistungen verbinden professionelle Pflegequalität mit Menschlichkeit, Wertschätzung und individueller Betreuung.

Unser Ziel ist es, pflegende Angehörige zu entlasten, zu stärken und ihnen die notwendige fachliche Unterstützung zu bieten. Wir fördern eine sichere und qualitativ hochwertige Pflege zu Hause und tragen dazu bei, die Lebensqualität von pflegebedürftigen Menschen und ihren Familien nachhaltig zu verbessern.

Wir beraten und begleiten Menschen ab 55 Jahren sowie deren Angehörige in allen Fragen rund um die Pflege zu Hause. Unser Angebot umfasst die Anstellung von pflegenden Angehörigen mit fairer Vergütung und sozialer Absicherung, individuelle Pflegeberatung, Unterstützung im Alltag, Wohn- und Hilfsmittelberatung, Sturzprävention sowie die Koordination weiterer Entlastungsangebote. So ermöglichen wir ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden.

**Pflegen Sie einen Angehörigen oder benötigen Sie Unterstützung zu Hause?
Kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Beratungsgespräch. Gemeinsam finden wir
die passende Lösung für eine sichere und würdevolle Pflege in Ihrem Zuhause.**

www.familienpflege.ag



Verein FUNDUS BASEL – aufsuchende Altersarbeit in Ihrem Quartier

FUNDUS BASEL ist ein niederschwelliges Brückenangebot für ältere Menschen mit mobiler, aufsuchender Arbeitsweise im Quartier.

Wir sind mit dem Kistenvelo präsent in vier Basler Quartieren, hören zu, informieren über Angebote, beraten, vermitteln weiter und unterstützen ältere Menschen dabei, ihren Alltag selbstbestimmt und gut vernetzt zu gestalten.

Unser Ziel ist es, dass ältere Menschen:

- möglichst lange selbständig in ihrem Zuhause leben können,
- gut informiert, unterstützt und vernetzt sind,
- aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben – unabhängig von Herkunft, Einkommen oder Bildung.

Wir bieten:

- Information über passende Angebote und Anlaufstellen
- Beratung im öffentlichen Raum, am Telefon oder zu Hause
- Vermittlung von konkreten Hilfen und Begleitung zu Erstterminen
- Initiierung und Begleitung von Anlässen für ältere Menschen im Quartier.

Unser Angebot ist kostenlos, vertraulich und freiwillig – und offen für alle älteren Menschen in den Quartieren Hirzbrunnen / Schoren, Bachletten / Neubad, Gundeldingen und Matthäus.

Wünschen Sie aktuell Unterstützung oder kennen Sie ältere Personen im Quartier, die welche benötigen?

Sprechen Sie uns an: Sie erkennen uns im Quartier am Kistenvelo mit dem gelben Sonnenschirm.

Sie erreichen uns auch telefonisch oder per E-Mail.



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 Bâalance können Seniorinnen und Senioren sich einmal pro Woche mit anderen bewegen und in geselliger Runde einen Kaffee ge-

niessen. 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

www.prevent.bs.ch

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



Begegnen. Bewegen. Begeistern.

Begegnen. Bewegen. Begeistern. Gsünder Basel engagiert sich seit über 35 Jahren für eine Gesundheitsförderung, die einfach, wirksam und für alle zugänglich ist. Mit vielfältigen Bewegungs- und Entspannungskursen, kostenlosen Gesundheitsprojekten und Angeboten gegen Einsamkeit fördern wir Gesundheit, Lebensqualität und Begegnungen in der Region Basel.

Wir möchten Menschen jeden Alters – insbesondere auch die Generation 55+ – dabei unterstützen, körperlich und mental aktiv zu bleiben, neue Kontakte zu knüpfen und ihre Gesundheit langfristig zu stärken. Unsere Angebote motivieren zu mehr Bewegung, fördern das Wohlbefinden und schaffen Orte für Begegnung und Austausch.

Unsere Angebote im Überblick

- Wöchentliche Bewegungs- und Entspannungskurse
- Kostenlose Outdoor Bewegungsangebote von Aktiv! im Sommer und Aktiv! im Winter
- Soziale Projekte wie die Plauderkasse
- Healthy Walk – Kostenloser wöchentlicher gemeinsamer Spaziergang

Bei Gsünder Basel finden Sie vielseitige Möglichkeiten, aktiv zu bleiben, Neues auszuprobieren und Menschen zu begegnen, die bereits aktiv sind.

Entdecken Sie die Vielfalt von Gsünder Basel. Gerne beraten wir Sie persönlich und finden gemeinsam das passende Angebot für mehr Bewegung, Gesundheit und Begegnung. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.



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 (seit 2026 in beiden Basler Kantonen) sowie das Darmkrebs-Screening-Programm (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 Screening-Programms beider Basel werden franchisebefreit durch die Grundversicherung übernommen. Die Frau bezahlt nur den Selbstbehalt von 10%.

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 74 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



Mehr Luft fürs Leben

Wir sind Ihre lokalen Ansprechpartner, beraten und betreuen Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen, damit sie möglichst beschwerdefrei und selbständig 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 & Hilfsmittel für Mobilität & Bewegung
- Inhalationstherapie

Gesundheitsförderung:

- Rauch- und Nikotinstopp

Sozialberatung:

- Beratung und Unterstützung für Personen mit Erkrankungen der Lungen, Atemwege, inneren Organe und des Metabolismus, sowie deren Angehörige und Fachpersonen.

Müde trotz 10 Espressi?

Machen Sie unseren Online Schlafapnoe-Risikotest



www.llbb.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.mnznotruf.ch

Musik Spitex



Foto: Carole Lauener

Wir bringen Musik nach Hause

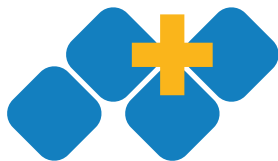
Die MusikSpitex bringt Musik zu Menschen, die aufgrund ihres gesundheitlichen Zustands keinen Zugang mehr zu kulturellen Veranstaltungen haben. Eine professionelle Musikerin oder ein professioneller Musiker spielt ein Wunschkonzert zu Hause oder in einem Pflegezimmer. Davor und danach gibt es genügend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

Die MusikSpitex will einerseits pflegebedürftigen Personen Abwechslung schenken und andererseits die pflegenden Angehörigen unterstützen und Ihnen 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)

Seit 2021 führen wir mit 15 Trägerorganisationen eine Palliativ-Woche durch. Dieses Jahr vom 26.10. bis und mit 1.11. zum Thema «Miteinander – Füreinander». Details zu den rund 30 Veranstaltungen in den Kantonen BL und BS finden Sie hier: 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

- 👤 Dr. Manuela Rossini, Geschäftsführerin
- ✉ info@palliative-bs-bl.ch
- 📍 Postfach, 4009 Basel



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, schmerzhafteste 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 un-

serer 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.

Einmal im Monat gibt es einen virtuellen Treffpunkt. Immer am 25. um 19:00 Uhr können sich Betroffene in unser Zoomtreffen einklinken und von zu Hause aus Fragen stellen, plaudern oder und uns einfach erst mal kennenlernen.

Den Link dazu senden wir nach Anmeldung: ragruppe.basel@gmail.com

**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.

 Helene Becker
 078 746 97 01
 ragruppe.basel@gmail.com

www.arthritis.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.bsbl@rheumaliga.ch oder Tel. 061 269 99 52.

www.rheumaliga.ch/blbs

☎ 061 269 99 50
✉ info.bsbl@rheumaliga.ch
📍 Gellertstrasse 14/2, 4052 Basel



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 Verschnaufpau-

se. 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.

SEHBEHINDERTEN HILFE BASEL

Ein Engagement der Stiftung Blindenheim Basel



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
- Sozialberatung
- 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 Betriebsorganisation der Stiftung Blindenheim Basel.

Die Sehbehindertenhilfe Basel steht allen Ratsuchenden aus der Region 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 unser Angebot 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 Spitexpres: 24-Stunden-Notfalldienst für pflegerische Notfälle – erreichbar über die Medizinische Notrufzentrale 061 261 15 15

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

www.spitexbasel.ch



Mehr als ein Umzug

Mit unserem Angebot «Silbernest» begleiten wir ältere Menschen beim Umzug in eine neue Wohnsituation oder bei der Anpassung ihres bestehenden Zuhauses.

Ein Wohnungswechsel im Alter ist oft mehr als ein Umzug. Es geht um Erinnerungen, Orientierung und das Gefühl, weiterhin zuhause zu sein. Mit Möblierungsplänen und Visualisierungen zeigen wir, wie das neue Zuhause aussehen kann. Mit einer festen Bezugsperson begleiten wir vom Planen, Packen und Loslassen bis zum Einleben.

Unser Ziel ist es, älteren Menschen ein sicheres und wohnliches Zuhause zu schaffen, Angehörige zu entlasten und dort verlässlich zur Seite zu stehen, wo Hilfe fehlt.

Unser Angebot:

- Neue Wohnsituation planen und visualisieren
- Beim Entscheiden, Packen und Auspacken unterstützen
- Umzug organisieren und begleiten
- Neues Zuhause einrichten und beim Einleben unterstützen
- Bestehende Wohnungseinrichtung anpassen

Planen Sie einen Wohnungswechsel oder möchten Sie Ihre Wohnung an veränderte Bedürfnisse anpassen? Melden Sie sich frühzeitig bei uns. Die Wohn- und Umzugsplanung benötigt Zeit und beginnt idealerweise bereits nach Erhalt einer Wohnungszusage. Gerne lernen wir Sie in einem unverbindlichen Erstgespräch kennen.

www.nestmacher.ch



Leben & geniessen im Socin Haus

Mit dem Socin Haus wurde im Oktober 2025 ein Wohnhaus mit Bistro im Erdgeschoss, in dem sich die Generationen begegnen eröffnet. 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.

Wohnen

Informieren Sie sich über die Angebote des Socin Haus auf: www.socinhaus.ch

☎ 061 690 21 41
✉ info@socinhaus.ch
📍 Socinstrasse 55, 4051 Basel

www.socinhaus.ch

MARKTPLATZ **55+** 41



Gemeinschaftlich wohnen

Wohnen+ Basel ist eine gemeinnützige, internationale Wohninitiative für Menschen ab 50 Jahren. Wir bieten eine Alternative zum Alleinleben in Wohnungen oder Häusern, die mit der Zeit zu gross oder zu aufwendig werden können. Stattdessen schaffen wir eine ökologisch nachhaltige Gemeinschaft, in der Selbstständigkeit, Nachbarschaft und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt stehen.

Wir sind überzeugt, dass gemeinschaftliches Wohnen das Leben bereichert und gleichzeitig die Privatsphäre respektiert. Unser Gemeinschaftsraum fördert geplante und spontane Begegnungen, während unsere vollständig ausgestatteten Wohnungen den Bewohnerinnen und Bewohnern die Freiheit lassen, selbst zu entscheiden, wie viel Gemeinschaft oder Rückzug sie wünschen. Unsere Vision ist es, möglichst lange selbstständig zu

bleiben, sozialer Isolation vorzubeugen und nachhaltiger zu leben.

Wir mieten 21 Wohnungen sowie einen Gemeinschaftsraum im ehemaligen Felix Platter-Spital auf dem Westfeld. Das denkmalgeschützte Gebäude, bekannt als «das Schiff», wurde von der Wohngemeinschaft wohnen & mehr umfassend saniert und ist Teil des Westfelds – eines multikulturellen, generationenübergreifenden und gemeinschaftlich geprägten Quartiers in Zentrumsnähe von Basel.

Unsere 2- bis 3^{1/2}-Zimmer-Wohnungen befinden sich in den Etagen 4 bis 7, Tür an Tür mit anderen Bewohnerinnen und Bewohnern des Westfelds. So sind wir Teil der Hausgemeinschaft, lernen unsere Nachbarschaft kennen und pflegen alltägliche Kontakte.

www.wohnenplusbasel.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.



**Gemeinsam
Aktiv
Engagiert**



Gemeinsam – Aktiv – Engagiert.

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

Seit 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
- 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 Veranstaltungsprogramm und Anregungen der verschiedensten Art.

Tragen auch Sie zu unserem Erfolg bei – werden Sie Mitglied!

Jahresbeitrag 30 Franken pro Person

www.avivo-basel.ch

- ☎ 078 753 70 10 (Präsident)
- ✉ info@avivo-basel.ch
- 📍 AVIVO Nordwestschweiz



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



Gemeinsam den Tag gestalten – mit Freude, Sicherheit und wertvollen Begegnungen.

Die Tagesbetreuung Weiherweg des BSB (Bürgerhospital Basel) richtet sich an ältere Menschen, die zuhause leben und sich tagsüber Unterstützung, Gesellschaft und Abwechslung wünschen. Von Montag bis Freitag bietet sie einen betreuten Tagesaufenthalt in einer freundlichen Umgebung. Die kürzlich neugestalteten Räumlichkeiten sowie die Nähe zum Schützenmattpark schaffen eine angenehme Atmosphäre zum Verweilen und für gemeinsame Ausflüge.

Ein interdisziplinäres Team aus Pflege, Aktivierung und Betreuung gestaltet ein abwechslungsreiches Tagesprogramm, das auf die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten der Gäste abgestimmt

ist. Dazu gehören Spaziergänge, leichte Gymnastik, Gedächtnistraining, Zeitungsrunden, gemeinsames Singen, Basteln und Musizieren sowie die Teilnahme an weiteren Aktivitäten des Wohn- und Pflegezentrums Weiherweg. Gemeinsame Mahlzeiten und ausreichend Ruhepausen runden den Tag ab.

Die Tagesbetreuung fördert soziale Kontakte, schafft neue Begegnungen und hilft, Einsamkeit entgegenzuwirken. Gleichzeitig entlastet sie Angehörige, die Beruf, Alltag oder Erholungszeiten besser mit der Betreuung ihrer Familienmitglieder vereinbaren können.

Wer das Angebot kennenlernen möchte, ist herzlich zu einem unverbindlichen Schnuppertag eingeladen.

www.bsb.ch/tagesbetreuung



Die Dachorganisation der Basler Altersorganisationen

Der Verein 55+ Basler Alterskonferenz ist der Zusammenschluss von aktuell zwölf 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, Behindertenforum Region Basel, Christkatholische Kirche BS, Graue Panther Nordwestschweiz, Kommission für Altersfragen der Israelitischen Gemeinde Basel, Novartis Pensionierten-Vereinigung, Pensionierten-Vereinigung Roche, Quartiertreffpunkte Basel, 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 andern 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



Eine Bewegung für die Grundrechte und das Zusammenleben aller Generationen

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

Die Grauen Panther

- wehren sich gegen jede Diskriminierung des Alters
- arbeiten in beiden Basel aktiv mit an der Gestaltung der kantonalen Alters-, Gesundheits- und Sozialpolitik und engagieren sich in allen politischen Bereichen, die ältere Menschen betreffen, z. B. im öffentlichen Verkehr

- wollen Selbstbestimmung bewahren
- suchen den Kontakt zu allen Generationen (z.B. Senioren in der Schule)
- setzen sich für die sozial Schwächeren ein
- bleiben Neuem gegenüber aufgeschlossen

Angebot

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

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

www.grauepanther.ch



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 Klostersgärtli 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!

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 freitägigen 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

☎ 061 206 44 44

✉ info@bb.prosenectute.ch

📍 Im Westfeld 6, 4055 Basel



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
Kleinhünigerstrasse 250, 4057 Basel
mittwochs zwischen 10:00–12:00
ohne Voranmeldung

Gundeli

Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370, 4053 Basel
mittwochs zwischen 15:00–17:00
ohne Voranmeldung

Breite

Quartiertreffpunkt
Zürcherstrasse 149, 4052 Basel
dienstags 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.



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 Bâlace – 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



SCHWEIZERISCHE
BIBLIOTHEK FÜR
BLINDE, SEH- UND
LESEBEHINDERTE



Mit den Ohren lesen

Die SBS Schweizerische Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte ist eine Spezialbibliothek mit eigener Produktion. Wir machen Bücher für Menschen zugänglich, die ein herkömmliches Buch nicht lesen oder handhaben können.

Wir ermöglichen Menschen mit einer Seh-, Lese- oder körperlichen Einschränkung den Zugang zu Büchern und anderen Medien in barrierefreien Formaten.

Lesen ohne Grenzen. Sie lieben Bücher, können aber ein gedrucktes Buch aufgrund einer Sehbeeinträchtigung oder einer Erkrankung wie Diabetes, Multipler Sklerose oder Rheuma nicht (mehr) lesen, halten oder durchblättern? Dann müssen Sie nicht auf spannende Geschichten, neue Inspirationen oder Ihre Lieblingsbücher verzichten. In der SBS-Bibliothek finden Sie eine vielfältige Auswahl an Büchern und Medien, ob Krimi, Kochbuch, Roman oder Ratgeber – wahlweise als Hörbuch, in Grossdruck oder als E-Book. Bei uns müssen Sie nicht vorbeikommen, um Ihre Bücher abzuholen. Sie entscheiden selbst, was am besten zu Ihnen passt: Stöbern Sie in unserer Online-Bibliothek oder lassen Sie sich persönlich beraten. Ihre Wunschtitel erhalten Sie bequem online zum Herunterladen oder per Post.

Entdecken Sie Ihre nächsten Lieblingsbücher – barrierefrei und ganz nach Ihren Bedürfnissen. Weitere Informationen sowie das Anmeldeformular gibt es auf www.sbs.ch/buchgenuss.

www.sbs.ch



Besuchs- und Begleitdienst für Senior*innen und Personen mit Beeinträchtigung

Gesellschaft haben, zusammen plaudern und Spiele spielen, Spaziergänge oder Tramfahrten unternehmen, mit Begleitung zu Terminen und Aktivitäten gehen können: All dies und weitere Unterstützung nach Ihrem Bedarf können Sie bei der Stiftung Rheinleben erhalten.

So funktioniert es:

Der Besuchs- und Begleitdienst ist ein Angebot für Senior*innen und Personen mit Beeinträchtigung. Unsere Mitarbeitenden besuchen Sie regelmässig, um Ihnen Gesellschaft zu leisten und Abwechslung in Ihren Alltag zu bringen. Egal ob Sie selbständig, in einer Alterswohnung oder Pflegeeinrichtung leben. Die Besuche werden nach Ihren Bedürfnissen gestaltet. Unsere Mitarbeitenden sind engagierte Personen, die eine IV-Rente erhalten und ihre persönlichen Stärken in eine sinnvolle Tätigkeit einbringen möchten. Sie haben Freude am Kontakt mit älteren und beeinträchtigten Menschen und bringen Interesse für deren Anliegen mit. Sie

werden in einem zweimonatigen Kurs von uns geschult, erhalten eine Anstellung bei Rheinleben und fortlaufende Weiterbildungen.

Wir verbinden Menschen

Unser Besuchs- und Begleitdienst ist für beide Seiten ein Gewinn: Als Kund*in können Sie dank der Unterstützung weiterhin Ihr Leben aktiv gestalten. Sie fühlen sich weniger isoliert und nehmen am gesellschaftlichen Leben teil. Unsere Mitarbeitenden haben durch die Besuche eine sinnhafte bezahlte Aufgabe in der Gesellschaft, können sich weiterentwickeln und Selbstwirksamkeit erfahren. So verknüpfen wir Altersarbeit und Arbeitsintegration – ein Ansatz mit Vorbildcharakter über Basel hinaus. Bei den Schweizer Socialstore Awards 2025 wurde unser Besuchsdienst mit der Silbermedaille ausgezeichnet und als besonders wertvolles Dienstleistungsprojekt gewürdigt. Rückmeldung einer zufriedenen Kundin: «Wenn die Rosi zu Besuch kommt, geht die Sonne auf.»

Sie wünschen sich Gesellschaft, jemanden zum Plaudern oder Spiele spielen, Begleitung für Spaziergänge, für Ausflüge oder für Ihre Lieblingsaktivität? Informieren Sie sich an unserem Stand über die Möglichkeiten bei Rheinleben.



MIT MENSCHEN AB 60



Theater für Menschen über 60

POWER FLOWER ist ein soziokulturelles Angebot für Menschen über 60 Jahren in der Region Basel.

POWER FLOWER ist seit 2020 erfolgreich aktiv und ist Preisträger des Basler Preis für sozialen Zusammenhalt. Die bisherigen Kurse haben einen grossen Zuspruch und decken ein Bedürfnis eines wachsenden Bevölkerungssegments ab. Unsere Kurse und Produktionen haben sich in den letzten Jahren in Basel und Baselland etabliert und wir freuen uns auf weitere neugierige Menschen.

Wir erreichen über das Medium Theater (Improvisation, Spiel, Auseinandersetzung mit Text, Atem-, Stimme- und Bewegungseinheiten, Auftritte), dass Senioren und Seniorinnen körperlich und geistig aktiv bleiben, Freude und Erfolg erleben, sich in der Gruppe für ein gemeinsames Projekt engagieren und dabei soziale Kontakte pflegen.

Fortlaufende Theaterkurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Kleine und grosse Theater-Produktionen. Zusätzlich laden wir 4–5 × pro Jahr zur gemütlichen PLAPPERIA ein mit Kultur, Café und Kuchen.

Wir sprechen Personen über 60 an, die im Hinblick auf eine neue Lebensphase Lust und Interesse haben, mit dem Medium Theater neue Erfahrungen zu machen. Theaterarbeit ist dafür bekannt, dass Menschen sich tiefgreifend neu erleben und begegnen können. Menschen mit und ohne Erfahrung im Theater spielen sind bei uns herzlich willkommen. Niederschwelliges Angebot: KulturLegi-Partner.

www.theaterpowerflower.ch

- 👤 Dalit Bloch/Cornelia Conzelmann
- ☎ 079 465 45 63
- ✉ kontakt@theaterpowerflower.ch
- 📍 Blauenstrasse 82, 4054 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 individuell 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.

Wandern Sie aktiv für Ihre Gesundheit und entdecken Sie die schönsten Landschaften der Region. Als Mitglied bei den Wanderwegen beider Basel, unterstützen Sie die Förderung des Wanderns und profitieren Sie von zahlreichen 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.



«Ältere und betagte Menschen bilden keine homogene Gruppe. Sie unterscheiden sich unter anderem in ihren finanziellen Möglichkeiten, ihrer sozialen Einbindung und ihrer gesundheitlichen Situation. Der Marktplatz 55+ ist hervorragend geeignet, die Vielfalt gemeinnütziger Angebote für diese Menschen und die Möglichkeiten für aktives Engagement in unserer Stadt in lebendiger Form sichtbar zu machen. Er ist zugleich ein attraktiver Begegnungsort für Menschen jeglichen Alters und jeglicher Herkunft.»

Dieter Erb

Präsident Schweizerisches Rotes Kreuz Basel-Stadt



«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



«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



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

Ueli Mäder
em. Professor für Soziologie



«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



Möchten Sie weitere Exemplare dieser Broschüre?

Wir senden sie Ihnen gratis zu!
Einfach bestellen auf:

www.marktplatz55.ch