

A photograph of an elderly man with glasses and a beard, wearing a dark green shirt, sitting at a dark wooden table. He is focused on playing chess. A wine glass is on the table next to the chessboard. The room is dimly lit, with light coming from a large window behind him, showing a view of trees and a building. Two pendant lights hang above the table.

Persönlich

Ihre Hilfe –
unser Engagement

Gemeinsam statt einsam

Mut zur Begegnung

Unterstützung

«Ohne Pro Senectute käme ich nicht durch»

Warme Mahlzeiten

Für Krisenzeiten oder tagtäglich

**Pro Senectute
beider Basel**

bb.prosenectute.ch

Editorial



Liebe Leserin,
lieber Leser

Die Geschichten, die wir für dieses Heft recherchieren, berühren mich immer wieder. Und die Menschen, die wir interviewen dürfen, beeindruckten mich. Wie der 87-jährige Albert S. seinen Alltag organisiert, wie er seine Mahlzeiten abwechslungsreich gestaltet mit unserem Mahlzeitem-service, zwei Mittagstischen und gelegentlichen Restaurantbesuchen – dazu braucht es Willen und Fantasie.

Besonderen Respekt habe ich vor Paulina S. B., die uns ihre schwierige Lebensgeschichte anvertraute und nach vielen Zweifeln doch den Mut zur Veröffentlichung fand. Es ist nicht einfach, von Schwierigkeiten, vom Scheitern und von finanzieller Abhängigkeit zu erzählen. Spenden ist die eine Seite – eine Spende annehmen die andere. Unter die Dankbarkeit kann sich auch Scham mischen. Es ist wertvoll, dass Paulina S. B. uns dies aufzeigt.

Ich wünsche Ihnen eine bereichernde Lektüre.

Michael Harr, Geschäftsführer

Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute beider Basel, 4010 Basel
Text: wortgewandt, Basel; Gestaltung: Gisela Burkhalter
Fotos: Another Studio (S. 1, 4) Claude Giger (S. 3, 6)
Erscheinungsweise: 3× jährlich; Auflage: 44 100 Ex.



«Ohne Pro Senectute käme ich nicht durch»

Manche Menschen haben es schwer. Sie werden von Schicksalsschlägen und Krankheiten gebeutelt. Paulina S. B. ist es so ergangen. Sie geht ihren Weg trotzdem weiter und kämpft für ein gutes Leben. Verschiedene Dienstleistungen von Pro Senectute helfen ihr dabei.

Ihr Balkon ist ein kleines Paradies: Eine Kornelkirsche, eine Birke und ein Birnbaum wachsen hier in grossen Töpfen neben Blumen. Die 78-jährige Paulina S. B. hat eindeutig einen grünen Daumen. Seit drei Jahren wohnt sie in einer Alterssiedlung und fühlt sich sehr wohl. Ihr Dialekt verrät, dass sie aus der Innerschweiz kommt. Eine neue Bekannte erzählte ihr von dieser Alterssiedlung in Baselland – und kurzerhand zog sie vom Luzernischen hierher, ohne jemanden zu kennen, ihre Bekannte ausgenommen. «Ich bin ein moderner Clochard», sagt sie von sich, sie sei zig mal im Leben umgezogen.

.....
«Ich bin ein
moderner Clochard.»

Paulina S. B.
.....

Behütete Kindheit

Paulina wuchs als siebtes von zehn Kindern auf und fühlte sich ihrem Vater sehr nahe. In der Schule hatte sie grosse Mühe – und erfuhr erst viel später, dass sie als Kleinkind eine Hirnhautentzündung nur knapp überlebt hatte. Vielleicht die Ursache für ihre schulischen Schwierigkeiten. Trotzdem machte sie später ihr Diplom als Kinderkrankenschwester. Der Tod des geliebten Vaters war für sie ein Schock; sie erlitt einen Nervenzusammenbruch.

Den anspruchsvollen Beruf mit unregelmässigen Arbeitszeiten und Nachtwache konnte sie bald nicht mehr ausüben. «Ich arbeitete als Verkäuferin, in der Fabrik, als Haushälterin, als Zimmermädchen ... Ich habe schon alles gemacht in meinem Leben», erzählt Paulina S. B. nüchtern. Zu gesundheitlichen Problemen kamen psychische hinzu. Paulina

→

musste mehrmals zur Kur. Sie landete zweimal bei der IV, «aber ich habe mich immer wieder herausgeboxt!». Mit 55 ging es nicht mehr, und sie erhielt definitiv eine IV-Rente.

Ein entscheidender Hinweis

Eine andere Bekannte wies sie auf Pro Senectute hin. Sie konnte Kreativkurse vergünstigt besuchen. Für ihre schmerzenden Füsse wurden die Rechnungen der Podologin übernommen. Seit dem Umzug nach Baselland greift ihr Pro Senectute beider Basel bei grösseren Ausgaben unter die Arme: beim Kauf eines Staubsaugers beispielsweise, der im normalen Budget einfach keinen Platz hatte. Aus der Beratung erwuchs eine Treuhandschaft: Eine Mitarbeiterin von Pro Senectute beider Basel hilft ihr, die Korrespondenz und die Finanzen zu ordnen.

«Ohne Pro Senectute und die Hilfe meiner neun Geschwister käme ich nicht durch», sagt Paulina S. B. freimütig. «Ich schätze die Dienstleistungen und die Beratung von Pro Senectute sehr und bin meinen Geschwistern dankbar.» Gleichzeitig empfindet sie die Abhängigkeit manchmal auch als beschämend. «Ich wäre viel lieber selbständig und würde für mich selber aufkommen.»

Hilfe beim Papierkram

Pro Senectute beider Basel übernimmt für ältere Menschen, die administrative Unterstützung wünschen oder brauchen, sogenannte Treuhandschaften. Das bedeutet, dass eine Fachperson von Pro Senectute

- den Zahlungsverkehr regelt
- Rückerstattungen einfordert
- Briefe an Ämter schreibt
- die Steuererklärung ausfüllt u.a.m.

Normalerweise berechnen wir dafür einen monatlichen Unkostenbeitrag, abgestuft nach Einkommen und Vermögen. Für Menschen in bedrängten finanziellen Verhältnissen erbringen wir diese Dienstleistung kostenlos – was nur dank Spenden möglich ist.

Helfen Sie mit, dass wir weiterhin Menschen mit schweren Schicksalen unterstützen können!

bb.prosenectute.ch/altersarmut



Gemeinsam statt einsam

Mut zur Begegnung

Schach spielen in trauter Zweisamkeit – oder einsam gegen sich selbst. Dazwischen liegen Welten. Die beiden Bilder stammen aus unserer Kampagne «Gemeinsam statt einsam», mit der wir auf das Tabuthema Einsamkeit im Alter aufmerksam machen.

Mit unserer im Frühling gestarteten Kampagne wollen wir die Einsamkeit im Alter thematisieren und gleichzeitig aufzeigen, was man dagegen tun kann. Zum einen zielen viele unserer Angebote auf den sozialen Kontakt und die gesellschaftliche Teilhabe. Zum andern riefen wir dazu auf, persönliche Geschichten und Begegnungen, die zu mehr Gemeinsamkeit im Alltag führen, einzusenden. Auf geschichtenteilerin.ch haben wir diese Erzählungen gesammelt und zu einer Art Rezeptbuch gegen Einsamkeit zusammengeführt. Hier finden Sie einige Musterchen daraus.

Freundschaft im Alter

Vor etwa fünf bis sechs Jahren stand ich in der Schlange an der Kioskkasse. Ich sah eine ältere Frau, die «Groschen»-Romane durchsuchte. Ich sprach sie mit der Bemerkung an, ob sie auch Bücher lese. Als sie



bejahte, versprach ich ihr, Bücher zu bringen. Seither beliebere ich sie wöchentlich mit Büchern. Dabei finden wir Zeit zum Plaudern über Gott und die Welt. Mittlerweile ist sie Witwe und 91 Jahre alt. Man kann behaupten, wir sind Freunde geworden.

Daniela H.

Dreiländertreffen

Ein Deutscher, ein Franzose und ein Schweizer treffen sich ab und zu. Was wie ein Witz beginnt, ist aber keiner ... Es sind drei ehemalige Arbeitskollegen, die jetzt pensioniert sind. Jochen aus Efringen-Kirchen, Alain aus Bartenheim und Werner aus Muttenz. Gemeinsam unternehmen sie jeweils etwas in einem der drei Länder. Zuletzt war es eine Ausstellung in der Fondation Fernet-Branca in Saint-Louis mit einem anschliessenden feinen Nachtessen. Wer ist schon gerne allein? Beziehungen und echte, verständnisvolle Begegnungen sind eine Bereicherung im Alltag.

Werner N.

Mehr als Gesellschaftsdame

Unweit von meinem Zuhause wohnt eine ältere, fast 100-jährige Frau, die oft im Rollstuhl sitzt oder einen Rollator braucht. Sie wird liebevoll von ihrer Familie betreut. Da die ältere Dame zusehends das Augenlicht verliert, wurde jemand für etwas Unterhaltung als Gesellschaftsdame gesucht ... Ich habe sofort zugesagt! Wir zwei lernten uns kennen, und es hat sogleich gefunkt. Wir verstehen uns prima. Sie – im Rollstuhl, zart, fein, fast blind, mit einem grossen Wissen und geistig voll da. Ich einiges jünger und beweglicher. Meine Beweglichkeit und ihr Humor ergänzen sich bestens, und wir verbringen viele Nachmittage zusammen. Wir fahren aufs Land, gehen shoppen und geniessen es, unsere Geschichte allen zu erzählen.

Doris F.

Gegen Einsamkeit im Alter

Mit einem breiten Kurs- und Freizeitangebot im «Akzent Forum» sorgt Pro Senectute beider Basel für Begegnungen und Austausch.

Das Projekt «Begegnung der Generationen» verbindet Jung und Alt. Viele dieser Angebote können wir nur dank Spenden aufrechterhalten.

[bb.prosenectute.ch/
gemeinsam](https://bb.prosenectute.ch/gemeinsam)





«Früher hat immer meine Frau gekocht. Jetzt bin ich froh über die Mahlzeiten von Pro Senectute.»

Albert S.

Mahlzeitenservice

«Am liebsten esse ich Läberli»

Warm und gut essen, auch wenn man nicht mehr kochen kann oder mag: Das ist dank dem Mahlzeitenservice von Pro Senectute beider Basel möglich. Die einen nutzen diese Dienstleistung nur für eine bestimmte Zeit, andere seit vielen Jahren – wie zum Beispiel der 87-jährige Albert S. aus Riehen.

Als wir uns nachmittags um zwei in seiner gemütlichen Wohnung treffen, hat Albert S. erst eine Suppe gegessen. Das hat einen guten Grund: Am Abend vorher war er mit Kollegen an einem Konzert und hat anschliessend «Schni-po» bestellt. Dass gleich zwei Schnitzel auf dem Teller lagen, war ihm eigentlich zu viel – aber geschmeckt haben sie ihm doch. «Jetzt ist mein Bauch halt noch gut gefüllt!», schmunzelt der freundliche Mann mit den breiten Hosenträgern.

Reichhaltiger Wochenplan

Zwei- bis dreimal die Woche wärmt sich Albert S. ein Menü des Mahlzeitendienstes von Pro Senectute beider Basel auf. Auf dem Wochenplan, den er ausgedruckt erhält, kreuzt er an, worauf er Lust hat. Das kann zum Beispiel Schweinsbraten mit Zwetschgen sein, Spaghetti bolognese oder Kalbsgeschnetzeltes mit Rahmsauce und Nüdeli. Gemüse ist immer dabei. «Einen guten Fisch lasse ich mir auch nicht entgehen», erzählt er.

Das Angebot besteht aus Normalkost, leichter Kost, vegetarischen Menüs und Schonkost für Diabetiker. Zusätzlich gibt's einen Monatshit sowie extra Salate, Suppen und Desserts. Insgesamt werden 40 Mahlzeiten pro Woche angeboten, alle ohne Konservierungsmittel und Farbstoffe. Sie

11 000 warme Mahlzeiten jährlich

So viele gesunde Menüs liefert Pro Senectute beider Basel an Seniorinnen und Senioren in Basel und der angrenzenden Region. Die Mahlzeiten werden von einem kleinen Mitarbeiterinnen-Team immer persönlich übergeben.

Diese Dienstleistung von Pro Senectute beider Basel ist nicht kostendeckend. Zudem geben wir Mahlzeiten an Menschen, die sich das nicht leisten können, vergünstigt oder sogar kostenlos ab. Dafür sind wir auf Ihre Spende angewiesen.

[bb.prosenectute.ch/
altersarmut](http://bb.prosenectute.ch/altersarmut)



sind in umweltfreundlichen Schalen abgepackt und zehn Tage im Kühlschrank haltbar. Albert S. wärmt sie in der Mikrowelle auf.

Gut organisiert

Einmal pro Woche isst Albert S. im Café Wendelin, einem Angebot der Gemeinde Bettingen, und einmal am Mittagstisch der Kornfeldkirche in Riehen. Fürs Zmorge und das Znacht kauft er selbst ein. «Abends esse ich nur etwas Kleines, gerne Wurst und Käse», erzählt er. Hinzu kommen gelegentliche Restaurantbesuche mit ehemaligen Arbeitskollegen oder Einladungen bei der Familie der Tochter.

Wie ist der ehemalige Maler, der lange bei der Mustermesse arbeitete, zum Mahlzeiteinsatz gekommen? «Früher hat immer meine Frau gekocht», berichtet er. Als sie vor sieben Jahren an Demenz erkrankte und er für eine Operation ins Spital musste, hat er auf Rat seines Arztes den Mahlzeiteinsatz für diese Zeit organisiert. Später musste seine Frau ins Spital und schliesslich ins Pflegeheim. Seither nutzt Albert S. den Service für sich. «Ich bin froh über dieses Angebot», bekräftigt er.

Ihre Spende hilft. Immer.

Die Stiftung Pro Senectute beider Basel finanziert ihre Aktivitäten auch dank Spenden. Wir freuen uns, wenn Sie uns unterstützen!

Allgemeine Spenden

Mit einer allgemeinen Spende ermöglichen Sie es uns, bedürftigen älteren Personen in einer Notlage unter die Arme zu greifen.

Projektspenden

Sie spenden für ein konkretes Ziel. Pro Senectute beider Basel setzt jeden Franken, den Sie spenden, für dieses Projekt ein.

Zeitspenden

Sie engagieren sich freiwillig bei Pro Senectute beider Basel.

Ereignisspenden

Sie feiern einen runden Geburtstag, eine silberne Hochzeit oder den Start in die Pensionierung und möchten Ihre Freude weitergeben. Bitten Sie Ihre Gäste, Pro Senectute beider Basel mit einem kleineren oder grösseren Betrag zu unterstützen.

Trauerspenden

Blumen und Kränze verwelken rasch – mit einer Spende im Gedenken an Verstorbene blüht hingegen das Leben neu.

Erbschaften und Legate

Sie möchten Pro Senectute beider Basel nach Ihrem Tod mit einer Erbschaft oder einem Legat unterstützen? Sie können unsere Stiftung im Testament, in einer Versicherung oder in einem Fonds berücksichtigen. Michael Harr berät Sie gerne persönlich, Telefon 061 206 44 44.

Ihre Zahlungsmöglichkeiten

Pro Senectute beider Basel, Luftgässlein 3, 4051 Basel
Postkonto 40-4308-3
IBAN CH27 0900 0000 4000 4308 3

Spenden Sie online:

bb.prosenectute.ch/spenden





Neuer Lebensmut – dank Ihnen!

Seit 100 Jahren setzen wir uns für das Wohl älterer Menschen ein. Armut kann jede und jeden treffen, gerade im Alter. Dank Ihrer Hilfe gelingt es uns, Betroffene direkt und unkompliziert zu unterstützen. Helfen Sie uns bei dieser wichtigen Aufgabe, indem Sie uns mit einer Spende oder einem Legat in Ihrem Testament unterstützen.

Spendenkonto:

Pro Senectute beider Basel, Luftgässlein 3, 4051 Basel
Postkonto 40-4308-3
IBAN CH27 0900 0000 4000 4308 3

**Pro Senectute
beider Basel**

bb.prosenectute.ch