

März 19

Persönlich

Ihre Hilfe –
unser Engagement

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Vergünstigte Kurse

Aquarellmalen macht glücklich

Neues Projekt

«Digital Café»: Dumme Fragen gibt es nicht

Docupass

Hilfreiche Dokumente für die Vorsorge

**Pro Senectute
beider Basel**

bb.prosenectute.ch



Liebe Leserin,
lieber Leser

Gleich zwei neue Projekte darf ich Ihnen in dieser Nummer vorstellen: Mit dem «Digital Café» bieten wir Seniorinnen und Senioren unkomplizierte Begleitung durch den digitalen Dschungel. Niederschwellig in einem Café und erst noch gratis beraten junge Menschen Ältere beim Benützen von Smartphone und Tablet. Das schweizweit einzigartige Projekt ist jetzt in der Pilotphase.

Das zweite Projekt nutzt die digitalen Möglichkeiten: Auf der Online-Plattform «Seniors@Work» können ältere Menschen ihre Kompetenzen zum Beispiel in Buchhaltung oder Kinderbetreuung anbieten. Jüngere profitieren davon. Pro Senectute beider Basel unterstützte den Aufbau der Plattform.

Wir sind stolz auf diese beiden Projekte, weil wir sie für zukunftsweisend halten: Sie ermöglichen die gesellschaftliche Teilhabe der älteren Generation und bereichern gleichzeitig die Gesellschaft mit der Erfahrung dieser Generation. Ein gegenseitiges Geben und Nehmen.

Solche Projekte können wir nur lancieren oder mittragen, weil Sie uns dabei immer wieder grosszügig unterstützen. Ich danke Ihnen dafür und wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen der neusten Ausgabe!

Michael Harr, Geschäftsführer

«Es ist keine Schande, um Hilfe zu bitten»

Vor einem Jahr suchte Sioux Hediger dringend eine neue Herausforderung. Sie fand das Aquarellmalen. Dank Pro Senectute beider Basel kann sie den Kurs im Akzent Forum besuchen.

«Es ist einfach toll, mit diesen Menschen zusammen zu sein. Ohne Pro Senectute könnte ich diese Erfahrung nicht machen.»
Sioux Hediger

Sechs Frauen und ein Mann sitzen im hellen Kursraum um einen grossen Tisch. Alle vertieft in ein Bild, vor ihnen Papier, Farbkästen und Pinsel. Kursleiterin Mirjam Valari geht von Platz zu Platz, gibt Feedback oder einen technischen Hinweis, fragt nach, ermutigt. «Eine tolle Lehrerin, die uns machen lässt, was uns interessiert», sagt Sioux Hediger. Die energische Britin ist seit einem Jahr in der

Aquarellgruppe: «Ich kann überhaupt nicht zeichnen, aber ich liebe es, mit Farben zu experimentieren.» Nun lernt sie, wann die Farbe fließen muss und wann strenge Konturen gefragt sind. Wie nass auf nass funktioniert oder nass auf trocken.

Dabei sein und beobachten

Wenn Sioux Hediger von ihrem Aquarellkurs erzählt, spricht sie vor Begeisterung: «Es macht mich glücklich, in dieser Gruppe zu sein.» An manchen Tagen schmerzen ihre Hände wegen der Multiplen Sklerose so stark, dass sie keinen Pinsel halten kann. Aber allein durch das Dabeisein und Beobachten der Anderen geht es ihr besser. Es spielt keine Rolle, dass sie eine Anfängerin ist. Hier werden alle angenommen, so wie sie sind.

Es geht vorbei!

Neues zu lernen ist Sioux Hediger wichtig: «Wenn du am Abend ins Bett gehst und nichts gelernt hast, war es kein guter Tag.» Natürlich gibt es auch schlechte Tage, viele sogar – «aber die gehen vorbei!» Sie hat zwei strube Jahre



Konzentration für die ersten Pinselstriche.

hinter sich mit gesundheitlichen Problemen und dem Umzug aus ihrem Haus in eine sehr kleine Wohnung. Die Umstellung ist ihr nicht leicht gefallen. «Das Alleinsein wiegt schwerer, wenn du plötzlich in einem einzigen Zimmer wohnst», erzählt sie. Deshalb suchte sie vor einem Jahr nach einer neuen Herausforderung, nach einem Grund, aus dem Haus zu gehen und etwas zu erleben. Sie entschied sich für den Aquarellkurs.

Ohne die Unterstützung von Pro Senectute beider Basel könnte sich Sioux Hediger den Kurs nicht leisten. Dafür ist sie dankbar und war sofort bereit, sich für dieses Magazin interviewen und fotografieren zu lassen. In Grossbritannien sei das Fundraising ein nationales Hobby. «Die Leute tun die verrücktesten Dinge, um Geld zu sammeln», erzählt die Frau mit dem trockenen Humor. «Ich würde auch ein rosa-rotes Kleid und Federn in meinen Haaren tragen, wenn es Pro Senectute Spenden bringt.»

Vergünstigungen für unsere Kurse

Pro Senectute beider Basel stellt jedes Jahr ein reichhaltiges Programm mit Kursen für ältere Menschen zusammen. Bei rund 100 Personen übernehmen wir jedes Jahr die Kurskosten ganz oder zur Hälfte. Diese Hilfe gewähren wir rasch und niederschwellig, entweder über die «KulturLegi» oder unsere Sozialberatung. Das ist nur dank Spenden möglich.

Unsere Kurse sind für die Lebensqualität vieler älterer Menschen von grösster Bedeutung. Durch das gemeinsame Lernen und Erleben in der Gruppe entsteht ein tragendes soziales Netz. Die Kurse stärken zudem die psychische und physische Gesundheit der Teilnehmenden.

Das Kursangebot von Pro Senectute beider Basel: akzentforum.ch

Spenden Sie jetzt für vergünstigte Kurse: bb.prosenectute.ch/club65



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



Neues Projekt «Digital Café»

Einmal Kaffi Crème mit WhatsApp, bitte!

Mit dem «Digital Café» bieten wir Seniorinnen und Senioren unkomplizierte Begleitung durch den digitalen Dschungel – und zwar dort, wo sich viele Menschen gerne aufhalten: im Café. Unter Anleitung speziell geschulter junger Leute üben sie den Umgang mit Handy, Tablet & Co.



Foto: Stefan Schmitt, © Pro Senectute, Winter Basel

◀ In ungezwungener Atmosphäre lernt es sich leichter.

Pionierprojekt dank Spenden

«Digital Café» ist ein schweizweit neuartiges Projekt. Initiiert und begleitet wird es von Pro Senectute beider Basel. Wir unterstützen die jungen Beraterinnen und Berater im Umgang mit älteren Menschen. Als Kooperationspartner konnten wir die Basler Kantonalbank gewinnen, die uns ihre Lernenden für die Beratung zur Verfügung stellt. Zweiter Kooperationspartner ist die Firma Sutter Begg, die dafür ihre Räumlichkeiten bereitstellt.

Organisation, Betreuung und Schulung bedeuten für uns personellen Aufwand. Entsprechend freuen wir uns über Spenden schon jetzt in der Versuchsphase. Auch für die Fortsetzung und Ausweitung des «Digital Café» sind wir auf Spenden angewiesen.

bb.prosenectute.ch



Viele ältere Menschen besitzen ein Handy oder Tablet, tun sich aber mit der Benutzung schwer. Gleichzeitig liegt ihre Hemmschwelle, an einer Schulung teilzunehmen, oft sehr hoch. Wer keine Unterstützung in der Familie, bei Freunden oder Bekannten findet, gibt dann frustriert auf – und dies in einer Zeit, in der die Bedeutung moderner Informations- und Kommunikationstechnologien massiv zunimmt.

Im digitalen Abseits

Ohne das nötige digitale Rüstzeug sind heute immer mehr Informationen und Angebote unzugänglich. Spartickets der SBB zum Beispiel können ohne Computer oder Handy nicht gebucht werden – am Schalter gibt es nur Tickets zum Normaltarif. Und ohne Social-Media-Apps gerät man leicht ins Abseits, während die anderen Familienmitglieder sich im Gruppenchat auf dem Laufenden halten.

Wir bieten Anschluss

Der digitalen Frustration und der damit verbundenen Ausgrenzung wollen wir entgegenwirken. Mit einem niederschweligen Angebot gehen wir auf ältere Menschen zu und

ermöglichen ihnen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Für einen Platz am Tisch von «Digital Café» braucht es keine Anmeldung. Wer mag, setzt sich einfach dazu. Jede Frage darf gestellt werden – mag sie auch noch so simpel sein – und wird von jungen Leuten kompetent und geduldig beantwortet.

Pionierprojekt mit Zukunft

Der Pilotversuch von «Digital Café» läuft über insgesamt drei Monate, vom 29. Januar bis 28. Mai 2019, am Dienstagnachmittag von 14 bis 16 Uhr im Sutter-Café an der Eisengasse 15 (1. Stock, Lift vorhanden). Am Ende der Pilotphase werten wir die Erfahrungen aus. Die bisherigen Ergebnisse sind vielversprechend, und wir hoffen, das Projekt fortführen und auf weitere Cafés in der Region ausweiten zu können.

«Ich wollte alles regeln, wenn einmal was passiert»

Marianne B. hat eine Patientenverfügung und einen Vorsorgeauftrag verfasst. Sie ist froh darüber – wie auch ihr Sohn Lukas.

Im Gespräch erzählen die beiden offen, wie sie mit diesem Thema umgehen. Und wie sie jetzt den «Docupass» von Pro Senectute für die Aktualisierung nutzen wollen.

Ein heikles Thema? Marianne B. lacht herzlich und nimmt unserem Gespräch jegliche Schwere. «Für mich ist es natürlich, dass man seine Sachen regelt. Das gehört einfach dazu – wie die Steuererklärung oder Zähne putzen.» Sie empfindet sich als eine strukturierte Persönlichkeit. Ausserdem ist sie geschieden und lebt alleine. «Für den Fall, dass ich einen Unfall habe oder gebrechlich werde, wollte ich alles klären. Auch damit es meine Söhne einfacher haben.»

Hilfreich für die Angehörigen

Den Anstoss gab, dass sie beide Eltern beim Älterwerden und Sterben nahe begleitet hat. «Da habe ich erlebt, wie hilfreich es für die Angehörigen ist, wenn schriftliche Anordnungen für den Krankheits- und Todesfall bestehen», erzählt sie. Also hat sie die Sache auch für sich in die Hand genommen: «Zuerst habe ich mich erkundigt, welche Formulare es gibt. Dann habe ich mich intensiv mit verschiedenen Formen von Patientenverfügungen auseinandergesetzt.» Offizielle Beratung hat sie damals keine gesucht. Nur ihren Bruder, der Arzt ist, hat sie zu Rate gezogen. Entscheidungsfreudig, wie die ehemalige Heilpädagogin ist, hat sie dann das Dokument eines Tages alleine ausgefüllt – und ihren beiden Söhnen eine Kopie davon gegeben. Als 2013 das neue Erwachsenenschutzgesetz eingeführt wurde, verfasste sie auch einen Vorsorgeauftrag.

Die Wünsche kennen und respektieren

Lukas B. hat seiner Mutter aufmerksam zugehört. Nun erzählt er aus seiner Perspektive: «Ich wusste damals, dass meine Mutter sich damit beschäftigt. Sie gab mir und meinem Bruder eine Kopie und zeigte uns, wo sie die Originale aufbewahrt. Es ist wichtig für mich, dass wir die Wünsche

.....
«Älter werden ist kein Schleck. Es braucht Mut und Risikobereitschaft dazu.»

Marianne B.
.....

unserer Mutter kennen.» Das verschlossene Couvert seiner Mutter mit den Dokumenten hat er damals nicht geöffnet. Ein Freund machte Marianne B. auf den «Docupass» von Pro Senectute aufmerksam. «Das hat mich angeregt, meine Anordnungen nochmals zu überprüfen. Die Dokumentenmappe ist überzeugend und erst noch grafisch ansprechend», sagt sie anerkennend. Nun will sie diese Vorlagen benützen und alles übertragen. Besonders praktisch findet sie den Vorsorgeausweis, der ins Portemonnaie passt. Energisch gibt sie dann zu Protokoll: «Das ist aber wirklich das letzte Mal, dass ich mich damit beschäftige!»

Auch für Jüngere sinnvoll

Lukas B. hat, angeregt durch den «Docupass» und dieses Interview, das verschlossene Couvert seiner Mutter geöffnet und den Inhalt gemeinsam mit ihr studiert. Nun will auch er zusammen mit seiner Frau Anordnungen für den Fall eines Verlusts der Urteilsfähigkeit formulieren.



Foto: © Claude Giger, Basel

Dokumentvorlagen und Beratung

«Docupass» ist ein Dokumentenpaket für die persönliche Vorsorge, das Pro Senectute zusammen mit Expertinnen und Experten aus Medizin, Recht, Ethik und Beratungspraxis entwickelt hat. Neben vielen praktischen Hilfestellungen und Grundinformationen finden sich darin Vorlagen für die Patientenverfügung, den Vorsorgeauftrag sowie die Anordnungen für den Todesfall. Ein handlicher Vorsorgeausweis fürs Portemonnaie ist mit dabei.

Der «Docupass» kann elektronisch oder telefonisch bestellt oder direkt bei uns bezogen werden (Preis CHF 19.-). Beim Ausfüllen der Dokumente beraten wir Personen über 60 kostenlos.

bb.prosenectute.ch



seniors@work

Ruhestand? noch lange nicht!

Pro Senectute beider Basel hilft der jungen Organisation «Seniors@Work» beim Aufbau einer nützlichen Online-Plattform: Über sie können ältere Menschen ihre Kenntnisse und Dienstleistungen anbieten.

In der Schweiz leben rund zwei Millionen Menschen im Alter zwischen 55 und 75 Jahren. Die neue Plattform hat zum Ziel, die Erfahrung ebendieser Seniorinnen und Senioren zu nutzen und weiterzugeben. Viele von ihnen fühlen sich körperlich und mental fit, um in Bereichen wie Administration, Gartenarbeit oder Kinderbetreuung andere zu unterstützen. Über die Plattform können Privatpersonen, Vereine, Firmen und Start-ups motivierte und zuverlässige Senioren für kleinere Aufträge suchen und engagieren.

Generationen verbinden

«Seniors@Work» will den Verlust von Wissen und Erfahrung verhindern und den generationenübergreifenden Austausch fördern. Michael Harr, Geschäftsleiter von Pro Senectute beider Basel, ist glücklich über dieses neue Projekt: «Die Online-Plattform verbindet Generationen. Durch sie werden Seniorinnen und Senioren in die Gesellschaft eingebunden, was ihre Zufriedenheit und Gesundheit fördert.»

seniorsatwork.ch

Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute beider Basel, 4010 Basel
Text: wortgewandt, Basel; Gestaltung: Gisela Burkhalter
Erscheinungsweise: 3× jährlich; Auflage: 49 500 Ex.



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