

Ausgabe 1/2022

# Persönlich

Ihre Hilfe –  
unser Engagement

Altersarmut

«Es war einfach immer knapp»

Bewegungskurse Hopp-La

Spielerische Momente für Gross und Klein

Umzugsservice

«Derart viel Hilfe kenne ich sonst nicht!»

**Pro Senectute  
beider Basel**

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



**Liebe Leserin,  
lieber Leser**

«Meine Töchter  
haben immer eine  
warme Mahlzeit be-

kommen, aber es war hart», erzählt uns Frau M. Sie war alleinerziehend, arbeitete als Nachtschwester – und verzichtete nach der Scheidung auf Alimente. Aus Unkenntnis. Später kamen weitere Puzzleteilchen dazu, die dazu führten, dass sie jetzt im Alter ihre Lebenskosten grad so decken kann. Für mehr reicht es nicht. Deshalb springen wir ein, wenn eine Zahnarztrechnung ihr schlaflose Nächte bereitet. Altersarmut ist ein grosses Thema für unsere Organisation. In vielen Hundert Fällen können wir Not lindern – dank Ihren Spenden.

Schlaflose Nächte hatte auch Frau B., weil sie nicht wusste, wie sie ihren Umzug in eine kleinere Wohnung bewältigen sollte. Seit sich unser Umzugsservice darum kümmert, schläft sie wieder gut. Denn der Service umfasst viel mehr als den Transport von A nach B: Unsere Mitarbeitenden begleiten die Seniorinnen und Senioren von einer Lebenssituation in die andere.

Lernen Sie in diesem Heft Facetten unserer Arbeit kennen, und begleiten Sie uns dabei!

Michael Harr, Geschäftsführer

## «Es war einfach immer knapp»

Meist ist es eine Kette von Ereignissen, die zu Altersarmut führt. Ein Grund kann die Unkenntnis der eigenen Rechte und der daraus resultierende Verzicht auf wichtige Ansprüche sein. So ist es Frau M. ergangen, die trotz grossen Anstrengungen als Erwerbstätige nun mit einer sehr knappen Rente zurechtkommen muss.

Frau M. lebt seit 42 Jahren im obersten Stock eines Mehrfamilienhauses in Münchenstein. Hier hat sie ihre beiden Töchter allein grossgezogen, nachdem die Ehe mit ihrem Mann an dessen Alkoholismus zerbrochen war. Um die kleine Familie durchzubringen, arbeitete Frau M. lange im Herren-Globus als Verkäuferin und als Nachtschwester im Clara-Spital auf der Chirurgie. Sie erinnert sich genau: «Die Schicht begann abends um 20 Uhr und dauerte bis morgens um 7 Uhr. Dann bin ich nach Hause gegangen und habe etwas geschlafen. Um 11 Uhr bin ich wieder aufgestanden, um für die Mädchen das Mittagessen zu kochen, wenn sie von der Schule nach Hause kamen. Dann habe ich mich nochmals hingelegt, und am Abend ging die Arbeit wieder weiter. Meine Töchter haben immer eine warme Mahlzeit bekommen, aber es war hart.»

### Folgen einer Scheidung

Nach der Scheidung von ihrem Mann wollte Frau M. das Leben selbst in die Hand nehmen. Sie verzichtete deshalb auf Alimente und erhielt auch keinen Teil der Pensionskasse ihres Mannes, obwohl ihr dieser eigentlich zugestanden hätte. «Ich war einfach schlecht informiert und wusste nicht, dass ich mehr für mich hätte einstehen sollen», erklärt sie. «Auch dachte ich, dass er mir freiwillig Geld geben würde für unsere gemeinsamen Kinder. Aber es kam nichts. Kein roter Rappen. Das verstehe ich bis heute nicht.»



.....  
«Frau Rösli weiss  
immer einen Rat.  
Das hilft mir, und ich  
bin sehr dankbar.»

Frau M.  
.....

Frau M. war immer berufstätig, bis sie einen Bandscheibenvorfall erlitt.

### Eine belastete Gesundheit

Die schwere körperliche Arbeit als Nachtschwester führte bei Frau M. im Alter von 55 Jahren zu einem Bandscheibenvorfall. Bis zur Pension erhielt sie deshalb eine IV-Rente. Seit der Pensionierung erhält sie zwei kleine Renten, von der AHV und von ihrer Pensionskasse. Ihr finanzieller Spielraum ist gering. Als vor vier Jahren die Wohnung renoviert wurde und infolgedessen der Mietpreis stieg, war Frau M. verzweifelt: «Ich wusste wirklich nicht mehr, woher ich das Geld nehmen sollte. Mein Partner hat mir zum Glück sehr viel geholfen. Wir haben wie ein Ehepaar gelebt. Und er hat mir fast immer etwas mitgebracht. Einen Schal, Schmuck oder einfach Lebensmittel.» Trotz der innigen Beziehung wollte Frau M. nicht mehr heiraten. Deshalb hat sie jetzt, nach dem Tod ihres Partners vor weniger als einem Jahr, auch keinen Anspruch auf eine Witwenrente.

### Vielseitige Hilfe von Pro Senectute

«Durch einen Zufall bin ich vor drei Jahren auf die Treffen von Pro Senectute aufmerksam geworden. Wann immer es geht, fahre ich nach Arlesheim an den Sterne-Treff und tausche mich mit den anderen Seniorinnen und Senioren aus. Das ist sehr interessant und hilfreich», berichtet Frau M. Auf diese Weise hat sie die Sozialarbeiterin Anita Rösli ken-

nengelernt. Sie erhält nun Unterstützung bei der Buchhaltung und beim Ausfüllen der Steuererklärung. Wenn ihre Mittel für das U-Abo oder den Zahnarzt nicht ausreichen, organisiert Anita Rösli finanzielle Unterstützung aus dem Spendenfonds von Pro Senectute beider Basel. Frau M. meint erleichtert: «Frau Rösli weiss wirklich immer einen Rat. Das hilft mir, und ich bin sehr dankbar.»

### Tatkräftige Unterstützung bei Altersarmut

Armut im Alter ist ein verstecktes, aber grosses Problem. Viele ältere Menschen kommen grad so über die Runden – bis eine hohe Zahnarzt- oder Heizkostenrechnung anfällt. Hier springt Pro Senectute beider Basel mit finanzieller Unterstützung aus dem Spendenfonds ein. Helfen Sie uns, weiterhin Altersarmut zu lindern!

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





Bewegungskurse «Hopp-La»

# Spielerische Momente für Gross und Klein

«Viele Bewegungen sind erst durch die Präsenz der Kinder möglich.»

Hans, Teilnehmer im Schützenmattpark

Wenn ältere Menschen gemeinsam mit Kindern Kraft und Gleichgewicht trainieren, fördert das ihre Gesundheit. Und wie nebenbei entstehen Beziehungen zwischen den Generationen. Die niederschweligen und kostenlosen Kurse «Hopp-La» im Freien peilen genau diesen doppelten Nutzen an.

Im Schützenmattpark stehen seit 2014 auffällige und ungewöhnliche Spielgeräte, die Besucherinnen und Besucher magisch anziehen. Sie wurden von der Stiftung Hopp-La entwickelt, um das Gleichgewicht von Jung und Alt auf spielerische Art und Weise zu schulen. Hier in der Nähe findet auch das Angebot «Generationen in Bewegung» statt, das zusammen mit der Stiftung Hopp-La aufgebaut wurde. Vor der Pandemie waren die Bewegungskurse für Gross und Klein ein gut besuchtes und beliebtes Angebot, doch Corona brachte alles zum Erliegen.

## Grosse Aufgabe

Nun nimmt Pro Senectute beider Basel einen neuen Anlauf, um das Kursangebot ab Mitte März wieder aufzubauen. Wir organisieren die Kurse, engagieren die Kursleitenden, bilden diese weiter, sprechen die Zielgruppen an und finanzieren das Ganze. «Wir finden das Angebot sehr wertvoll, weil es weit über eine reine Bewegungsstunde hinausgeht. Gerade in den vergangenen Monaten hat sich gezeigt, wie wichtig das Verständnis der Generationen füreinander ist», erläutert Annette Stöcker, Leiterin Bereich Bildung und Sport.

## Positiv für beide Altersgruppen

Das Ziel der intergenerativen Bewegungslektionen ist es, über Bewegung, Spiel und Spass die physische, psychische und soziale Gesundheit der Teilnehmenden zu stärken. So dienen zum Beispiel Gleichgewichtsübungen der Sturzprävention – sowohl bei älteren Personen wie auch bei Kindern. Bewegung erhöht die Mobilität und Autonomie im Alter und fördert die kindliche Entwicklung. Darüber hinaus schafft das Miteinander von Gross und Klein eine Verbindung zwischen den Generationen und damit einen gesellschaftlichen Mehrwert.



.....  
 «Das Tolle am Hopp-la Fit ist,  
 dass alle mitmachen dürfen  
 und können, auch jene, die  
 körperlich schwächer sind. Ihr  
 nehmt alle auf und macht  
 das Bestmögliche mit ihnen.»  
 Bruno, Teilnehmer im Schützen-  
 mattpark  
 .....

**Durchdachter Kursaufbau**

Der Kurs «Hopp-La Fit» besteht aus drei Phasen: In der ersten Phase geschieht der Kontaktaufbau zwischen den jungen und den älteren Teilnehmenden durch Spiele. Im Hauptteil werden auf spielerische Weise Koordination, Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer trainiert. Um auf die Bedürfnisse der beiden Altersgruppen einzugehen, bilden die beiden Kursleitenden für kurze Zeit zwei Gruppen. Ein beruhigendes Spiel und eine bewusste Verabschiedung schliessen die Bewegungsstunde ab. Die Kurse werden in der Regel von zwei Personen geleitet, die eine Weiterbildung im Bereich generationenverbindende Bewegungskurse absolviert haben. Die Seniorinnen und Senioren können ohne Anmeldung teilnehmen, mit oder ohne Enkelkinder ab vier Jahren.

Das Angebot «Hopp-La Tandem» sieht regelmässige Bewegungsstunden in einem Altersheim oder einer anderen Altersinstitution zusammen mit Kindern aus einer Kita oder einem Kindergarten vor. Hier obliegt es Pro Senectute beider Basel, Interessierte zusammenzubringen und die Partnerschaft zu begleiten.

**Ermöglichen Sie Bewegungskurse, die Generationen verbinden!**

Nach zwei Jahren Pandemie fangen wir fast wieder bei null an. Helfen Sie uns mit einer Spende, das Kursangebot Hopp-La für Seniorinnen, Senioren und Kinder wieder aufzubauen.

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

◀ Die Kurse bringen Jung und Alt in Bewegung und in Kontakt.



.....  
 «Die Kinder haben sich  
 gewünscht, ein Spiel mit  
 uns Alten zu spielen.  
 Das war sehr schön.»  
 Teilnehmerin am Pilotprojekt im  
 Bürgerlichen Waisenhaus Basel  
 .....

## 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 gedeiht 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](https://bb.prosenectute.ch/spenden)



## «Derart viel Hilfe kenne ich sonst gar nicht!»

Acht Jahre nach dem Tod ihres Mannes ist es für Frau B. höchste Zeit, einen Neuanfang zu wagen. Doch der Umzug in eine kleinere Wohnung war schier unmöglich zu bewältigen. Bis Frau B. vom kompetenten und umfassenden Umzugsservice von Pro Senectute beider Basel erfuhr.



Die Zügelmäner packen sorgfältig alles ein, was Frau B. alleine nicht geschafft hätte.

Seit 30 Jahren lebt Frau B. in derselben 4,5-Zimmer-Wohnung in Bubendorf. Der Wechsel in eine andere Wohnung habe ihr lange Angst gemacht, gesteht sie. «Aber hier ist alles uralt. Der Vermieter hat nie etwas renoviert, alles ist schäbig, vor allem die Teppiche. Ich fühle mich nicht mehr wohl und schäme mich, Besuch zu empfangen», erzählt sie. Der tiefere Grund ist, dass sie endlich von der Wohnung mit den vielen Erinnerungen an ihren Mann Abschied nehmen und neu beginnen möchte: «Es ist Zeit für etwas Neues», sagt Frau B. Hinzu kommt, dass die Treppe zum Hauseingang und der hohe Einstieg in die Dusche schwierig zu bewältigen sind, denn die Seniorin ist auf einen Rollator angewiesen. Die neue Wohnung im selben Dorf hat Frau B. übers Internet gefunden: 2,5 Zimmer in einem Neubau – mit Lift und barrierefreiem Ausbau.

### Um den Schlaf gebracht

Dann suchte Frau B. nach einer Zügelfirma. Die Kosten für den Transport der Kisten von A nach B bereiteten ihr schlaflose Nächte. Wie sollte sie das bezahlen? Und überdies alle Kisten selbst packen? In einem Telefonat mit Caroline Svoboda von Pro Senectute beider Basel, mit der sie schon wegen der Alltagshilfe in Kontakt war, äusserte Frau B. ihren Kummer. Caroline Svoboda ist die Leiterin des Umzugs-

services und bot der Seniorin sofort Hilfe beim Umzug an. Sie erläutert den Service: «Unsere Partnerfirma für Umzüge ist wirklich herausragend – schnell, verständnisvoll und sensibilisiert auf anspruchsvolle Umzüge. Die Mitarbeitenden geben sich echt Mühe.»

### Ein Service von A bis Z

Frau B. ist überaus dankbar für das Angebot. Sie schwärmt: «Ich weiss gar nicht, was ich sagen soll, es ist richtig schön. Derart viel Hilfe kenne ich sonst gar nicht.» Für sie werden nicht nur die Kisten geschleppt, sondern auch alles eingepackt, alte Möbel entsorgt, die Wohnung gereinigt, Strom und Post neu angemeldet, die Katzen transportiert, die neue Wohnung eingerichtet und die Kartons ausgeräumt.

### Grosses Verständnis

Pro Senectute beider Basel arbeitet mit einem Umzugspartner zusammen, der die hohen Qualitätsanforderungen der Stiftung vollumfänglich abdeckt. «Sie erfüllen wirklich alle Kundenwünsche», meint Caroline Svoboda. «Und da wir gute Partner sind, haben sie auch grosses Verständnis dafür, wenn eine Seniorin oder ein Senior nicht zahlungskräftig ist. Dann kommen sie uns im Preis entgegen.» Caroline Svoboda übernimmt alle Vorabklärungen persönlich und leitet die Details an die Firma weiter. Wenn sie merkt, wie ältere Menschen wieder aufatmen können, weil sie diese Hilfe erfahren, geht ihr das Herz auf: «Das ist so schön und motiviert mich, immer wieder die Arbeit zu machen.»

Diese Erleichterung hat auch Frau B. erfahren: «Ich bin so froh, dass ich mich immer bei Frau Svoboda melden kann. Seit ich weiss, dass sie sich um den Umzug kümmert, kann ich wieder ruhig schlafen.»

## Umfassende Unterstützung

Von der grösseren Wohnung in eine kleinere, vom eigenen Haus in die Alterswohnung, von der Selbstständigkeit ins Altersheim: Der Umzugsservice von Pro Senectute beider Basel weiss in allen Fällen, worauf es ankommt. Die Mitarbeitenden organisieren nicht nur die Züglete, sondern begleiten die Seniorinnen und Senioren und ihre Angehörigen von einer Lebenssituation in die andere. Bei Altersarmut hilft Pro Senectute beider Basel auch finanziell und deckt einen Teil der Umzugskosten mit Spendengeldern. Unterstützen Sie uns, damit wir das weiterhin tun können!

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





Herzlichen  
Dank für Ihre  
Spende!

## Neuer Lebensmut – dank Ihnen!

Seit über 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