



# Persönlich

Ihre Hilfe –  
unser Engagement

Pionierprojekt E-Bike-Ausleihe

Drei-Generationen-Ausfahrt

Einsamkeit im Alter

Reden über ein Tabu

Hilfsmittel Shop + Service

«Hier finde ich einfach alles für meinen Vater»

Pro Senectute  
beider Basel

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



**Liebe Leserin,  
lieber Leser**

Auf dem Titelbild  
sehen Sie drei Gene-  
rationen im Fahrtwind:

Balz Stückelberger kutschiert seine Mutter und seinen Sohn in der Rikscha durch Arlesheim. Genau so wünschen wir es uns: dass Jung und Alt zusammen einen Ausflug machen. Dass sie für wenig Geld zusammen etwas Schönes erleben können und Zeit miteinander verbringen. Dafür haben wir das Veloprojekt lanciert und Spenden für fünf Ausleihstationen, E-Bikes und E-Rikschas gesammelt. Wir freuen uns über die grosse Nachfrage, die uns motiviert, das Projekt mit Ihrer Hilfe auszubauen. Lesen Sie auf den Seiten 4/5, wie sich eine Fahrt in der Rikscha anfühlt!

**Gemeinsam etwas unternehmen:**  
Das wünschen sich viele ältere Menschen. Nicht alle haben Kinder, die sich kümmern, oder Freunde, mit denen sie sich verabreden können. Manche fühlen sich allein oder einsam – ein Gefühl, das wir alle kennen, wenn wir ehrlich sind, aber schnell beiseiteschieben. Wir thematisieren es und haben eine Gesprächspartnerin gefunden.

Pro Senectute beider Basel tut viel gegen Einsamkeit. Das können wir nur, weil Sie uns dabei immer wieder unterstützen und grosszügig mit Spenden bedenken. Herzlichen Dank!

*Patricia von Falkenstein*  
Präsidentin Pro Senectute beider Basel

Ob jung oder alt, in gewissen Momenten fühlen wir uns allein. Alle kennen wir Einsamkeit – und reden doch nicht darüber. Auch die Einsamkeit im Alter ist ein Tabu. Wir wollen behutsam darüber reden.

Einsam kann man sich ganz plötzlich fühlen, auch mitten in Gesellschaft. Manche lernen die Einsamkeit nachts kennen, wenn sie nicht schlafen können. Andere fühlen sich doppelt allein, wenn sie ein verliebtes Paar sehen. Einsamkeit kann gute Gründe haben – oder auch nicht. Sie ist ein existenzielles Gefühl, das wohl alle Menschen kennen. In einem vielbeschäftigten Leben kann man sie beiseiteschieben. Im Alter geht das weniger: Nach der Pensionierung fehlen Arbeit und Team, der Freundeskreis wird kleiner, die Kinder oder die jüngeren Bekannten haben keine Zeit. Und so werden die Stunden und Tage länger und die Begegnungen seltener.

### **Im Tram nach Riehen**

Liselott W. hat den Mut, mit uns darüber zu reden. «Früher hat mir das Alleinsein nichts ausgemacht», erzählt sie, «heute ist es schwieriger. Manchmal nehme ich das Tram und fahre einfach nach Riehen und zurück.» Oder sie geht im Dorf ins Restaurant, um etwas zu trinken, und freut sich, wenn sie jemanden zum Plaudern findet. Zum Glück ist sie eine energische Dame, die sich das traut und durch ihre direkte Art schnell Kontakt findet. Dem Alleinleben gewinnt sie auch Positives ab: «Man kann machen, was man will!»

### **Neue Freiheit**

Liselott W. hat Jahrgang 1933. Sie wuchs als Bäckerstochter auf und packte früh mit an. «Schon um Viertel nach sechs stand ich im Laden, und das zwanzig Jahre lang», erzählt sie. Dann wechselte sie zur Bank und arbeitete in der Buchhaltung. Vor 25 Jahren liess sie sich vorzeitig pensionieren. «Mit sechzig hat's einfach gereicht!» Viele Jahre genoss sie die arbeitsfreie Zeit und die neue Freiheit, unternahm Reisen, war gesellig.

Jetzt unternimmt sie weniger. Einige Freundinnen aus dem vertrauten Kreis sind gestorben. Die Carfahrten, die sie früher gerne gemacht hat, findet sie in der Zeitung nicht mehr. «Die sind wohl im Internet, aber das kann ich nicht», erklärt sie. Auch die Nachbarschaft hat gewechselt. Eine jüngere Frau, mit der sie ab und zu zusammen Pizza ass, ist weggezogen. Liselott W. resümiert: «Der Kreis wird immer kleiner.»



# «Früher hat mir das Alleinsein nichts ausgemacht»

## Sich aufraffen

Aber Liselott W. gibt nicht klein bei. Jeden Tag geht sie aus dem Haus, sei es für einen Spaziergang, zum Einkaufen oder einfach für einen Cappuccino am Claraplatz. «Ich muss mich aufraffen, aber ich tue es.» Sie besucht seit vielen Jahren einen Englischkurs bei Pro Senectute beider Basel und leistet sich ein Generalabonnement: Damit fährt sie an Sonntagen mit einer Freundin zum Beispiel nach Biel. In Ligerz geniessen die beiden ein Mittagessen, fahren dann mit der Standseilbahn nach Prêles und geniessen die Aussicht über den See.

## Was Pro Senectute beider Basel gegen Einsamkeit tut

Ob Chorsingen, Tanznachmittag oder gemeinsam ins Museum: Mit einem breiten Kurs- und Freizeitangebot sorgt Pro Senectute beider Basel für Begegnungen und Austausch. Das neue Projekt «Digital Café», bei dem junge Menschen Älteren mit Handy und Tablet helfen, richtet sich gegen die digitale Ausgrenzung. Viele dieser Angebote können wir nur dank Spenden aufrechterhalten.

Helfen Sie mit, damit wir weiterhin Begegnungsmöglichkeiten schaffen können!

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







Pionierprojekt  
E-Bike-Ausleihe

# Drei- Generationen- Ausfahrt

Das Veloprojekt von Pro Senectute beider Basel nimmt Fahrt auf: Im Mai haben wir die fünfte Ausleihstation in Arlesheim eröffnet. Balz Stückelberger aus Arlesheim hat für uns die E-Rikscha getestet – zusammen mit seiner Mutter und seinem Sohn.

Balz Stückelberger ist gross und kräftig. Aber das ist für diese Ausfahrt gar nicht nötig, denn die Velorikscha hat einen Elektromotor. So ist das Anfahren kinderleicht, auch wenn die Rikscha gut geladen ist: Vorne drin sitzen Mutter Verena Stückelberger und der zwölfjährige Marius.

## Sicher und bequem

Die Mama traut sich zuerst nicht recht: Ob das Gefährt auch wirklich stabil ist? Doch schon bald fühlt sie sich wohl. Das Gefühl sei «wie in einer sicheren Box oder in einem Wägel uff dr Mäss». Die Rikscha ist dank Polsterung bequem und mit einem Sonnenschutz ausgestattet. Wenn nur eine Person darin sitzt, hat auch eine Einkaufstasche Platz. Auch Balz Stückelberger muss sich zuerst an das neue Fahrgefühl gewöhnen: «Das Gewicht ist vorne, das ist ungewohnt. Es fährt sich wie ein Cargovelo.» Durch die drei Räder ist das Gleichgewicht gegeben, was für ältere Fahrerinnen und Fahrer hilfreich ist. «Leider kann man deshalb nicht in die Kurve liegen», schmunzelt der Testfahrer. Er kennt die Velorikschas aus Kopenhagen, wo sie als Taxi dienen oder von Familien gemietet werden können: «Für mich haben sie etwas Weltstädtisches.»



## Generationen-Ausflüge dank Spenden

E-Rikschas und E-Bikes mit Tiefeinstieg gibt es an fünf Ausleihstationen: in Arlesheim, Basel, Laufen, Liestal und Riehen. Der Mietpreis von 20 Franken pro Tag ist sehr tief und dient dem Unterhalt der Räder.

Weil die Nachfrage gross ist, möchten wir auch an anderen Orten Ausleihstationen einrichten und weitere E-Rikschas anschaffen. Das Projekt ist vollumfänglich mit Spendengeldern finanziert. Helfen Sie uns beim Ausbau dieses attraktiven Freizeitangebots!

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



Foto: Claude Giger, Basel

### Gemütlich oder rassig?

Schon bald zockeln die drei durch Arlesheim. Die Mutter geniesst die Aussicht, während Marius findet, der Papa solle jetzt mal die Geschwindigkeit erhöhen und testen, was aus dem Ding rauszuholen ist. Balz Stückelberger lässt sich nicht aus der Ruhe bringen, für ihn ist die Rikscha mehr für gemütliche Ausfahrten. «Es ist ein Spass für Jung und Alt, etwas wirklich Besonderes», urteilt er.

Den Elektromotor kann man immer einschalten oder manuell zuschalten. Dank mehreren Stärken kommt man damit auch mühelos bergauf. Eine voll geladene Batterie reicht für rund 40 Kilometer.

Nach ihrer Rundfahrt durchs Dorf kommen die Testfahrenden wohlbehalten bei der Ausleihstation beim Gasthaus zum Sterne an. Alle wirken zufrieden und finden: eine gute Sache!

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





## «Hier finde ich einfach alles für meinen Vater»

Der Hilfsmittel-Shop von Pro Senectute beider Basel bietet nicht nur Rollstühle, Rollatoren und Notrufanlagen in grosser Vielfalt an, sondern auch Beratung, Heimlieferung mit Montage und Service. Fabia Schild nutzt das Angebot regelmässig für ihren betagten Vater.

Wie ein Wirbelwind kommt sie hereingestürmt und wird von den Mitarbeitenden gleich mit Namen begrüsst, wie eine Stammkundin. «Das bin ich auch!», schmunzelt Fabia Schild und ergänzt: «Ich bin oft hier und kenne mittlerweile fast alle Geräte.» Anlass ist ihr Vater, der dank einer Haushälterin noch selbständig leben kann, aber zahlreiche Hilfsmittel braucht: «Ich habe hier schon mehrere Rollstühle, Rollatoren, Anti-Rutschmatten, spezielles Besteck und vieles mehr geholt», erzählt sie. «Was sie nicht haben, das bestellen sie. Die Mitarbeitenden recherchieren auch, wenn mein Vater Sonderwünsche hat, und finden einfach alles!»

Damit streicht Fabia Schild das Besondere des Shops hervor: die Beratung, die grosse Erfahrung der Mitarbeitenden und ihr Engagement. «Vergessen Sie es, etwas via Internet zu bestellen. Als ich das am Anfang gemacht habe, war es immer ein Flop», winkt sie ab. Zum Beispiel der leichteste elektrische Reiserollstuhl, den sie stolz gefunden hatte, ihr Vater aber nicht bedienen konnte. «Man weiss selbst einfach nicht, worauf es ankommt.» Seit sie den Hilfsmittel-Shop kennt, macht sie es anders: «Ich schildere das Problem oder den Wunsch und verlasse mich darauf, was mir die Mitarbeitenden empfehlen.»

### Umtauschen ist möglich

Viele Menschen setzen mit Internet-Käufen Geld in den Sand, wissen die Pro-Senectute-Mitarbeitenden, weil man die Geräte meistens weder zurückgeben noch umtauschen kann. Das ist im Hilfsmittel-Shop in Liestal anders: Miete, Kauf und Umtausch sind möglich, auch das Ausprobieren zu Hause. Und noch ein Vorteil: Die Auslieferung und Montage der Geräte erfolgt durch Pro-Senectute-Fachleute, nicht durch eine anonyme Transportfirma. Die Geräte werden passgenau auf die betreffende Person eingestellt. Im Team arbeiten Reha-Techniker mit. «Sie kommen nach Hause und erklären uns alles», schwärmt Fabia Schild.

.....  
«Die Mitarbeitenden recherchieren auch, wenn mein Vater Sonderwünsche hat.»  
.....

Fabia Schild

.....  
«Vergessen Sie es, etwas via Internet zu bestellen. Als ich das am Anfang gemacht habe, war es immer ein Flop.»  
.....

Fabia Schild



Fotos: Claude Oiger, Basel

Fabia Schild kennt sich unterdessen mit Rollstühlen aus.

## Damit alle sich Hilfsmittel leisten können

Das Sortiment im Laden in Liestal umfasst über 350 Produkte. Viele Hilfsmittel können nicht nur gekauft, sondern auch gemietet werden. Den Katalog können Sie bestellen oder auf der Website herunterladen. Bevor ein Produkt in den Verkauf kommt, wird es vom Team ausgiebig getestet. Für die Beratung der Kundinnen und Kunden nehmen sich die Mitarbeitenden viel Zeit. Auch klären sie ab, welche Kosten von Krankenkasse, IV oder AHV übernommen werden.

Bei Härtefällen hilft Pro Senectute beider Basel diskret und unkompliziert. Rund 250 bedürftigen Personen pro Jahr geben wir Hilfsmittel kostenlos ab. Das ist nur dank Ihrer Spende möglich!

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



### Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute beider Basel, 4010 Basel  
Text: wortgewandt, Basel; Gestaltung: Gisela Burkhalter  
Erscheinungsweise: 3x jährlich; Auflage: 50063 Ex.



Foto: Letizia Dipner, Basel

**Samstag,  
28. September**  
Markthalle  
Basel

**MARKTPLATZ 55+**

## Besuchen Sie uns am Marktplatz 55+

Bald wuselt es wieder in der Basler Markthalle: Am 28. September findet das jährliche Forum für Information, Begegnung und Generationen-dialog statt. Pro Senectute beider Basel ist als einer von vier Hauptträgern natürlich auch dabei.

Der Marktplatz 55+ präsentiert einen bunten Mix aus Informationen und Dienstleistungsangeboten für eine aktive und selbständige Lebensgestaltung. Die Themenpalette umfasst Gesundheit, Weiterbildung, Freiwilligenarbeit, Ernährung, Bewegung und Freizeitgestaltung. Der diesjährige Schwerpunkt: Digitalisierung. Was braucht es, dass ältere Menschen davon nicht ausgeschlossen werden?

Pro Senectute beider Basel ist mit dem «Digital Café» dabei: Wir präsentieren unser erfolgreiches Pilotprojekt live an der Messe. Vier junge Beraterinnen und Berater werden Fragen zu Handys und Tablets beantworten. Ab Herbst werden wir übrigens vier «Digital Cafés» in der Region betreiben: zwei in Basel und je eines in Arlesheim und Riehen.

Der Marktplatz 55+ soll ein fester Termin in der Agenda der Basler Alterspolitik werden. Deshalb engagieren wir uns in der Trägerschaft und tragen massgebend zur Finanzierung bei. Das können wir dank Ihrer Spende – vielen Dank!

**Samstag, 28. September, 10–16 Uhr, Markthalle Basel**  
[www.marktplatz55.ch](http://www.marktplatz55.ch)





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