



Alter



- *Grossmutter/Grossvater werden*
- *Jetzt schon an die Pensionierung denken*
- *Traditionelles und neues Wohnen im Alter*
- *Senioren für Senioren*
- *Pro Senectute*
- *Mahlzeitendienst*
- *Spitex-Dienste*
- *Fahrdienste und Unterstützung bei der Pflege*
- *Bericht zur Altersversorgung des Kantons Baselland*
- *Senioren-Uni*

Die Menschen werden in unserer Gesellschaft immer älter. Im Durchschnitt erreichen sie ein Alter um die achtzig Jahre. So entwickelt sich unser Zusammenleben mehr und mehr zu einer Drei- oder sogar Vier-Generationen-Gesellschaft. Ein längeres Leben bedeutet für die Mitglieder einer Familie aber auch, dass sie länger Verantwortung übernehmen müssen und sich so ihre Rolle als Eltern oder Grosseltern ausweitet.

Ein Privileg vieler älterer Menschen heute ist eine relativ gute Gesundheit, die es Ihnen erlaubt, den Lebensabschnitt nach der Pensionierung aktiv zu gestalten. Ob und in welcher Form ältere Menschen diesen Lebensabschnitt (Enkel-)Kindern widmen, muss jede Familie für sich aushandeln. Ebenso ist jede Familie neu gefordert, wenn ältere Menschen pflegebedürftig werden. Auch dann gilt: es



gibt keine Rezepte, sondern die Generationen sind gefordert, ihr persönliches Modell miteinander auszuhandeln.

Grossmutter/Grossvater werden

Wenn Menschen das Glück haben, Grosseltern zu werden, leitet die Geburt des Enkelkinds eine neue Phase in der Generationenbeziehung ein. Das Verhältnis zu den Enkelkindern und die Rolle der Grosseltern hängen sehr von der Beziehung zwischen den Eltern und den Grosseltern ab. Die Geburt von Enkelkindern ist eine gute Gelegenheit, engere Kontakte zu den eigenen Kindern aufzubauen, und erlaubt ein Wiedererleben früherer Familienphasen. Die gemeinsame Lebenszeit von Enkelkindern und Grosseltern ist heute deutlich länger als vor hundert Jahren. Oftmals können Grosseltern diese Phase dank guter Gesundheit sehr aktiv gestalten.

Gemeinsame Erlebnisse von jungen und älteren Menschen sind wichtig. Je weniger Kontakte mit anderen Generationen bestehen, desto negativer wird deren Alltagsverhalten wahrgenommen. Der Austausch zwischen Jung und Alt fördert das Verständnis zwischen den Generationen. Generationenbeziehungen sind dynamisch und verändern sich stetig. Aus Kindern werden Erwachsene, die selbst wieder Kinder haben und später Gross- oder sogar Urgrosseltern werden.

Jetzt schon an die Pensionierung denken

Wenn jemand in Pension geht, beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Anstelle der Arbeitszeit steht nun die Freizeit im

Vordergrund. Das Einkommen sichern vor allem die Rente aus AHV und beruflicher Vorsorge (Pensionskasse, 2. Säule) sowie die eigenen Ersparnisse. Der Ruhestand will daher geplant sein!

Anfangs ist es die Ungewissheit über die Zukunft. Neben den täglichen Herausforderungen bei der Arbeit stellt sich die Frage: «Und was folgt danach?». Nicht nur die Frage nach dem finanziellen Bedarf oder der besten Anlagestrategie steht im Raum, sondern auch die Ungewissheit über den Alltag ohne die Routine der Beschäftigung, die man als Angestellte/r oder Selbstständigerwerbende/r hatte. Ob mit 60, 64 oder 65 Jahren – die Pensionierung bringt eine grosse Veränderung mit sich. Auf der einen Seite geht es um einen möglichst sorgenfreien Ruhestand mit einem regelmässigen Einkommen, auf der anderen Seiten um Vorstellungen und Ideen, wie die nachberufliche Zukunft aussehen soll.

Traditionelles und neues Wohnen im Alter

Die Wohnumgebung ist ein wichtiges Stück Heimat. Man ist im Dorf, im Quartier verwurzelt und zieht nicht mehr gerne um.

Nachdem die Kinder ausgezogen sind, verbleiben die meisten Eltern in ihrer bisherigen Wohnung. Sie können nun mehr Raum für sich beanspruchen. Trotzdem kann im Alter ein Umzug in eine kleinere, praktisch eingeteilte Wohnung sinnvoll sein: Damit werden die Wohnungspflege und das Haushalten insgesamt weniger aufwändig.



Um im Alter die individuell beste Wohnsituation zu finden, gibt es heutzutage eine ganze Palette von Möglichkeiten. Fassen Sie Mut und setzen Sie sich damit auseinander. Sammeln Sie Informationen. Reden Sie mit Menschen, die anders wohnen und leben. Das ist immer interessant und hilft Ihnen, von vorgefassten Meinungen wegzukommen und Ihre optimale Wohnform herauszufinden. Auf keinen Fall sollten Sie einfach zuwarten, bis die Umstände Sie zu einer Veränderung zwingen. Es ist grundsätzlich einfacher, sich an einem neuen Ort einzuleben und dort neue Beziehungen aufzubauen, solange die Kraft und der Mut zur Veränderung noch da sind! (Ausschnitt aus «Älter werden in unserer Gesellschaft – Wie wohnen im Alter?»).

Eine geeignetere Wohnung ganz in der Nähe

Vielleicht finden Sie im selben Haus (zum Beispiel im Parterre), im Quartier oder im Dorf eine geeignetere (kleinere, bequemere, altersgerechtere) Wohnung. So bleiben Sie in der vertrauten Umgebung und bei den vertrauten Menschen.

In der Nähe der Angehörigen

In derselben Wohnung, im selben Haus oder zumindest nahe bei den Angehörigen zu leben kann viel Sicherheit geben. Klären Sie sorgfältig ab, ob das für Ihre Angehörigen auch stimmt, wie viel Nähe und Distanz, wie viel Betreuung und Pflege Sie von ihnen erwarten können und wie diese genau zu regeln und zu handhaben wäre.

Hausgemeinschaften

Eine Genossenschaft kauft oder baut beispielsweise ein Haus mit Zimmern oder Wohnungen für ältere Menschen. Diese Hausgemeinschaft gewährleistet eine gewisse Unabhängigkeit und ermöglicht doch viele Kontakte und ein Gemeinschaftsleben, etwa in gemeinsam genutzten Räumen, Terrassen, Innenhöfen usw.

Alterswohnungen/Alterssiedlungen

In der Regel sind dies geräumige Kleinwohnungen (zwei Zimmer) für Personen im AHV-Alter oder mit einer Invalidenrente. Sie lassen sich mit den mitgebrachten Möbeln und Gegenständen individuell einrichten. Ein nahe gelegenes Alters- oder Pflegeheim bietet die Möglichkeit, Mahlzeiten dort einzunehmen und vorübergehend Hilfe zu erhalten, so etwa bei einer einfachen Erkrankung.

Seniorenwohngemeinschaften

Bei dieser Wohnform leben mehrere Personen zusammen in einem Haus und werden dort zum Teil betreut (Pflegerwohngemeinschaften, Pflegerwohngruppen). Die Bewohnerinnen und Bewohner verfügen je über ein eigenes Zimmer (evtl. mit Bad, Dusche und WC) und teilen sich Wohnzimmer und Küche. Gemeinsam planen sie ihren Alltag (Einkaufen, Kochen, Putzen, Waschen) und pflegen Gesellschaft (Plaudern, Ausgehen, Spielen usw.). Geduld und Toleranz sind – wie in jeder Wohngemeinschaft – erforderlich.

Alterswohnungen oder Seniorenwohngemeinschaften mit einer altersgerechten Infrastruktur – wie Lift, Sicherheitssystem (Notruftelefon) usw. –



erlauben Senioren ein selbstständiges und selbstbestimmtes Wohnen. Diese Wohnformen sind selbstverständlich offen genug, um externe Dienstleistungen wie Spitex, Mahlzeitendienste oder Reinigungsdienste zuzulassen.

Senioren für Senioren

In manchen Gemeinden gibt es die Vereine «Senioren für Senioren». Sie fördern die Selbsthilfe und die Solidarität innerhalb der älteren Generation, indem sie diverse Dienstleistungen vermitteln. Ältere, noch rüstige Frauen und Männer helfen Vereinsmitgliedern, die dieser Hilfe bedürfen, bei alltäglichen Haus- und Gartenarbeiten, bei kleineren Reparaturarbeiten, bei Schreib- und Übersetzungsarbeiten, beim Verkehr mit Behörden und bei einfachen Steuerveranlagungen, mit Näh- und Flickarbeiten, der Betreuung der Wohnung bzw. des Hauses oder von Haustieren bei längerer Abwesenheit, Botengängen, Begleitung zu Arztbesuchen oder zu Therapien, Autofahrdiensten sowie Telefondiensten für Einsame.

Pro Senectute

Die Stiftung «Pro Senectute» ist die schweizerische Fach- und Dienstleistungsorganisation rund um das Alter und das Älterwerden. Auf ihren Internetseiten finden Sie Kurse, Dienstleistungen, Veranstaltungen, Informationen zu Altersthemen oder die Beratungsstelle in Ihrer Nähe. Die konkreten Leistungen erbringen jeweils die kantonalen und regionalen Pro-Senectute-Organisationen.

Notrufgeräte

Zur Alarmierung im Notfall empfehlen sich für selbständig lebende Personen Notrufgeräte. Allein lebende und/oder gesundheitlich beeinträchtigte Menschen können sich einem Notrufsystem anschliessen, zum Beispiel beim Schweizerischen Roten Kreuz. In kritischen Situationen genügt es, eine Alarmtaste zu betätigen, die am Handgelenk wie eine Armbanduhr getragen wird. Über eine eingebaute Freisprechanlage kann die alarmierende Person mit einer Notrufzentrale sprechen und Hilfe anfordern. Da sie die nötigen Informationen für einen Notfall gespeichert hat, kann der Zentrale selbst dann Hilfe organisieren, wenn die Person, die den Alarm auslöst, nicht mehr sprechen kann.

Mahlzeitendienst

Die meisten Gemeinden bieten heute einen Mahlzeitendienst an. Mahlzeitendienste bringen in der Regel von Montag bis Samstag eine warme Mahlzeit in die Wohnung der Kundschaft. Am Sonntag wird meist eine kalte Platte angeboten. Da Mahlzeitendienste unterschiedlich organisiert sind, erkundigen Sie sich am besten bei Ihrer Gemeindeverwaltung.

Spitex-Dienste

Spitex leistet Hilfe und Pflege zu Hause. Sind Sie oder Angehörige von Ihnen auf Spitex-Dienste angewiesen, so wenden Sie sich an ihren kantonalen Spitex-Dienst.



Fahrdienste und Unterstützung bei der Pflege

Unterstützung für ältere Menschen, Familien und Behinderte – von Fahrdiensten über Unterstützung bei der Pflege zuhause bis zu Notrufgeräten, erhalten Sie Informationen unter:
<http://www.pflege-entlastung.ch/>

Die Kantonalen Verbände des Schweizerischen Roten Kreuzes bieten diverse Entlastungsangebote an.

Senioren-Uni

Verschiedene Universitäten in der Schweiz bieten ein Seniorenstudium an. In der Region Nordwestschweiz bietet die Universität Basel die Senioren-Uni an. Die Senioren Uni bietet Einblick in die vielfältigen Forschungs- und Wissensgebiete der Universität Basel. Auf dem Programm stehen 43 Vorträge zu Themen, über die aktuell geforscht wird. Die Dozentinnen und Dozenten gehören in der Regel dem Lehrkörper der Universität an. Die Senioren-Uni wird durchgeführt von der Universität Basel und von der Stiftung Volkshochschule und Seniorenuniversität beider Basel, einer von den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft getragenen Institution.

Die Senioren-Uni steht allen offen die das 58. Lebensjahr erreicht haben oder pensioniert worden sind sowie ihren Partnerinnen und Partner.



Alter: Adressen und Links

Hinweis: Angebote, die neben Deutsch explizit auch in weiteren Sprachen angeboten werden, sind mit einem * gekennzeichnet.

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Grosseltern werden				
<p>Extrabrief der Pro Juventute für Grosseltern *: www.projuventute.ch> Shop> Themenbriefe> Extrabrief für Grosseltern</p> <p>Netzwerk und Austausch für Grossmütter: http://www.grossmuetter.ch/de/</p> <p>Das Schweizer Magazin über das Leben mit Enkelkindern: http://grosselftern-magazin.ch/</p>		<p>Grosselfternkoffer der Kantonsbibliothek Baselland: www.kbl.ch > Generation + > Grosselfternkoffer</p>	<p>Generationenspielplatz im Schützenmattpark- speziell auch für Grosselftern und Enkelkinder: http://www.hopp-la.ch/projekte/projekte-1</p>	
Jetzt schon an die Pensionierung denken				
<p>Umfassende Informationen zur Pensionierung * https://www.ch.ch/de/pensionierung/</p>	<p>SVA Aargau- Informationen zur vorzeitigen Pensionierung: http://www.sva-ag.ch/ratgeber/meine-situation/vorzeitige-pensionierung/</p>		<p>Fragen zur Frühpensionierung: http://www.aelterbasel.ch/finanzen-und-sicherheit/fragen-zur-fruehpensionierung/</p>	



Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Traditionelles und neues Wohnen im Alter				
<p>Informationen auf senioren.ch zum Thema Wohnen: http://www.senioren.ch/index.php?id=54</p> <p>Wohnform 50Plus: http://www.wohnform50plus.ch/d/index.cfm</p> <p>infosenior.ch- ihr Suchportal für alle Altersfragen: http://www.infosenior.ch/index.cfm/Infosenior:HomeFrontend/index</p>	<p>Die Beratungsstellen der Pro Senectute informieren auch über Wohnen im Alter: http://www.info-ag.ch/</p> <p>Der Seniorenrat Region Baden informiert u.a zum Thema Wohnen im Alter: http://www.srrb.ch/</p>	<p>Publikation der Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion Baselland zum Wohnen im Alter: https://www.baselland.ch/fileadmin/baselland/files/docs/vsd/gefoe/wohnen-im-alter.pdf</p>	<p>Das Forum 55+ Basel-Stadt bietet viele Informationen rund um das Thema Wohnen im Alter: http://www.aelterbasel.ch/wohnen-und-freizeit/</p>	
Senioren für Senioren				
	<p>Senioren für Senioren Möhlin: http://www.sfs-moehlin.ch/</p> <p>Senioren für Senioren Madgen: http://www.senioren-magden.ch/</p>	<p>Senioren für Senioren Liestal: http://www.sfs-liestal.ch/</p> <p>Senioren für Senioren Pratteln-August http://www.sfs-pratteln-augst.ch/</p> <p>Senioren für Senioren Birsfelden: http://www.birsfelden.ch/de/vereinsliste/welcome.php</p>	<p>NachbarNet Basel: http://www.nachbarnetbasel.ch/</p>	<p>Senioren für Senioren Angebote der Pro Senectute Solothurn: http://www.so.pro-senectute.ch/dienstleistungen-und-angebote/hilfen-zu-hause/senioren-fuer-senioren.html</p>



		<p>?action=showverein&verein_id=21065</p> <p>Senioren für Senioren Gelterkinden: http://www.gelterkinden.ch/fileadmin/baselland/files/docs/ge-meinden/gelterkinden/senioren_fuer_senioren.pdf</p> <p>Senioren für Senioren Reinach BL: http://www.seniorenhelfensenioren.ch</p>		
--	--	---	--	--

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Pro Senectute				
<p>Pro Senectute Schweiz * www.prosenectute.ch</p> <p>InfoSenior- ihr Suchportal für alle Altersfragen http://www.infosenior.ch/index.cfm/Infosenioren:HomeFrontend/index</p>	<p>Pro Senectute Aargau: http://www.ag.pro-senectute.ch/d/index.cfm</p>	<p>Pro Senectute beider Basel: http://bb.pro-senectute.ch/</p>	<p>Pro Senectute beider Basel: http://bb.pro-senectute.ch/</p>	<p>Pro Senectute Solothurn: http://www.so.pro-senectute.ch/</p>



Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Notrufgeräte				
	Notrufsysteme des SRK Aargau: http://www.srk-aargau.ch/notruf	Notrufsysteme des SRK Baselland: http://www.srk-baselland.ch/i4Def.aspx?tabid=435	Notrufsysteme des SRK Basel: http://www.srk-basel.ch/angebote/notrufsystem.html	Notrufsysteme des SRK Solothurn: http://www.srk-solothurn.ch/index.php?id=13
Mahlzeitendienst				
	Bitte informieren Sie sich bei ihrer Gemeinde	Bitte informieren Sie sich bei ihrer Gemeinde	Bitte informieren Sie sich bei ihrer Gemeinde	Bitte informieren Sie sich bei ihrer Gemeinde
Spitexdienste				
Spitex-Verband Schweiz *: http://www.spitex.ch/	Spitex-Verband Aargau: http://www.spitexag.ch/	Spitex-Verband Baselland: www.spitexbl.ch	Spitex-Verband Basel: http://www.spitexbasel.ch/	Spitex-Verein Solothurn: http://www.spitex-solothurn.ch/
Fahrdienst und Entlastung				
Informationen des Schweizerischen Roten Kreuzes für pflegende Angehörige * http://www.pflege-entlastung.ch/	SRK Aargau: http://www.srk-aargau.ch/entlastungsdienste	SRK Baselland http://www.srk-baselland.ch/entlastung-zu-hause	SRK Basel http://www.srk-basel.ch/angebote/fahrdienst.htm	SRK Solothurn http://www.srk-solothurn.ch/index.php?id=95
Senioren-Uni				
Senioren Studium Programme in der Schweiz: http://seniorenstudium.ch/index.html Schweizerische Vereinigung der Senioren-Universitäten http://www.uni3.ch/de/	Senioren-Uni Basel http://www.vhsbb.ch/senioreuni_info.aspx	Senioren-Uni Basel http://www.vhsbb.ch/senioreuni_info.aspx	Senioren-Uni Basel http://www.vhsbb.ch/senioreuni_info.aspx	Senioren-Uni Basel http://www.vhsbb.ch/senioreuni_info.aspx