



**GRAUE
PANTHER**

PANTHER

POST

Baselstadt – Baselland – Regio
Postfach 686, 4125 Riehen 1
www.grauepanther.ch

März 2005
18. Jahrgang · Nummer 1

JAHRESBERICHT 2004/2005

DES CO-PRÄSIDIUMS DES VEREINS DER GRAUEN PANTHERINNEN UND PANTHER BASELLAND, BASEL-STADT UND REGION

Wie seit einigen Jahren möchten wir unsern Jahresbericht mit einem Sinnspruch beginnen und unsere Rückschau auf das verflossene Jahr unter dieses Motto stellen. Johann Nepomuk Nestroy (1801-1862) sagt:

Über die Armut braucht man sich nicht zu schämen; es gibt Leute die sich über ihren Reichtum schämen sollten.

Seit einigen Jahren und immer mehr wird von bestimmten Kreisen immer wieder versucht, die sozialen Einrichtungen der Schweiz abzubauen und dies meist auf Kosten der weniger privilegierten Bevölkerung. Frauen, Seniorinnen und Senioren, Behinderte, Kranke und Minderbemittelte sind zu Zielscheiben für Spar- und Restrukturierungsgelüste geworden. Immer wieder wird die

Wirtschaft als mehr förderungswürdig erklärt und sehr viel Sorge für die Pflege der grossen Kapitalien aufgewendet.

Die "armen" Reichen dürfen nicht mehr mit höheren Abgaben belästigt werden, höhere Einkommen sind steuerlich zu schonen und für jeden Millionär sollte an der Kantonsgrenze jedes Mal der rote Teppich ausgerollt werden.

Wer aber bezahlt dann die Zeche? Die Antwort können Sie aus jedem Medium erfahren, wird doch viel über Sparmassnahmen berichtet, die, wie sollte es auch anders sein, zu Lasten der weniger Verdienenden ausgetragen werden.

Pensionskassenleistungen werden nach unten angepasst, das AHV-Alter wird erhöht, die Krankenversicherung erhöht die Prämien, reduziert aber die eine oder andere Leistung (Franchise) usw. usw. Wir glauben, dass aus diesen Gründen

die Arbeit für die Grauen Panther noch lange nicht ausgehen wird. Zusammen mit andern Senioren-Organisationen werden wir weiterhin viel Aufklärungsarbeit leisten und, wenn nötig, uns auch mit allen

I N D I E S E R N U M M E R

Jahresbericht Co-Präs.	1/2
Klassenhilfe in Schulen	2
Langzeitpflege	3
Stopp dem Abbau	3
Generationen-Theater	4
Lesegruppe/WC-Geschichten	5
Vorstellen in Pflegeschule	6
Spielgruppe	6
Tanzplausch/Wohnen	7
Anmeldung	7
BNB/Was ist Pflege?	9
Alt und Jung/BKB	10
Märchengruppe	11
Malgruppe	11
Veranstaltungskalender	12
Wichtige Tel.-Nummern	12

uns zur Verfügung stehenden Volksrechten gegen den sozialen Abbau für Jung und Alt zur Wehr setzen.

Wir tun es ja nicht nur für uns, sondern auch für alle folgenden Generationen.

Auf Initiative der Grauen Panther wurde es auch möglich, wie schon früher im Kanton Baselland, im Kanton Basel-Stadt eine Alterskonferenz zu schaffen, die bei der Regierung sehr gut aufgenommen und anerkannt wurde. An einer Veranstaltung konnte sich ebenfalls das Altersforum der Öffentlichkeit vorstellen. Erfreulich ist es, feststellen zu dürfen, dass unsere Mitgliedschaft stets in grosser Zahl zu unseren Versammlungen erscheint und interessiert und aufmerksam teilnimmt. Schön wäre es für den Vorstand, wenn sich vermehrt auch Pantherinnen und Panther für eine **aktive** Mitwirkung entschliessen könnten. Unsere Gruppenleiterinnen wären in einigen Gruppen für eine grössere Präsenz sehr dankbar. Über die Arbeit in diesen Gremien können Sie sich in den nachfolgenden Gruppenberichten in dieser Nummer informieren.

Im Vereinsjahr 2004/2005 hatten wir an den Monatsversammlungen folgende Themen behandelt:

19. April 2004:
Generalversammlung 2004,
“Sich wehren - aber wie?“
Referat:
Angeline Fankhauser

10. Mai 2004:
“Alt und nicht mehr so zwäg!“
Referent:
Thomas Kessler, Santé Suisse

14. Juni 2004:
“Wie schützt uns der Staat?“
“Was können wir selbst zu
unserem Schutz beitragen?“
Referentin:
Frau Regierungsrätin,
Sabine Pegoraro.
Ort: Grün 80

13. September 2004:
“Der Gürtel wird künftig enger
geschnallt!“ Wie betroffen davon
sind unsere Seniorinnen und Senio-
ren?

Referenten:
Barbara Schneider, Regierungsrätin,
Ralph Lewin, Regierungsrat
Hans Martin Tschudi, Regierungsrat

11. Oktober 2004:
“Hilfe holen - Hilfe leisten“
Referenten:
Jolanda Gross-Frey, AHE -“Arleser
hälfe enand“
Rosmarie Schneider, Benevol,
Freiwilligenarbeit,
Ursula Dold, Talent, Tauschring
Regio Basel
Peter Zemp, NachbarNET,
Nachbarschaftshilfe

8. November 2004:
“Eherecht und Partnerschaftsge-
setz“
Referenten:
Daniel Stolz, Grossrat und Vor-
standsmitglied Pink Cross,
Dr. Philipp Gremper, Advokat

13. Dezember 2004:
“Licht und Schatte“
Weihnächtliche Versammlung
mit dem Referenten:
Franz Krattiger

10. Januar 2005
“Autofahren im Alter, ja und?“
Referenten:
Pascal Donati, MFK BL
Peter Schmutz, MFK BS
Markus Lüthy,
Fahrlehrerverband

21. Februar 2005:
“Toleranz kontra Querulantenentum“
Referentin:
Meta Zweifel

14. März 2005:
“Armutskonferenz“
Referentinnen:
Cathérine Merz und
Brigitte Schneider

Liebe Pantherinnen und Panther,

am Schluss unseres Berichtes möchten wir Ihnen für Ihr Interesse und für Ihre Unterstützung danken. Dank möchten wir an unsere Vorstandsmitglieder, die Gruppenleiterinnen und auch an die jeweiligen Referenten aussprechen. Ohne die tatkräftige Mitarbeit wäre ein erfolgreiches Bestehen der Grauen Panther nicht möglich. Tragen auch Sie den Gedanken der Grauen Panther hinaus in Ihren Bekanntenkreis, reden Sie über die Grauen Panther und werben Sie bei jeder Gelegenheit um neue Mitglieder, denn nur eine grosse Mitgliederzahl findet überall Gehör.

Das Co-Präsidium:
Angeline Fankhauser,
Umberto Stücklin

Wer will KlassenhelferIn werden?

SeniorInnen gehen ins Klassenzimmer der Primarschulen und geben den Kindern, die mit dem Schulstoff Schwierigkeiten haben, diskrete Hilfestellung. Sie unterstützen und entlasten die Lehrpersonen und bringen ihre Lebenserfahrung in den Schulalltag ein. Für diesen Einsatz braucht es keine Vorbildung, jedoch gesunden Menschenverstand und Liebe zu den Kindern. Ruth Bornand und Susanne Wenger sind in Vorbereitungsgesprächen mit Erziehungsdepartement und Rektorat der Primarschulen.

Wer Interesse an dieser Aufgabe hat, möchte sich über unser Kontakttelefon mit uns in Verbindung setzen.

Telefon 061 301 17 74



Die Gruppe "Altersfragen" wird zur Gruppe "Langzeitpflege" mit neuem Termin und unter neuer Leitung

Gegen Ende des Jahres 2004 suchten wir für die neu entstehende Arbeitsgruppe "Langzeitpflege" einen Termin für regelmässige Treffen. Da in der letzten Zeit das Interesse für die bestehende Gruppe "Altersfragen" stark abgenommen hatte, schlug ich vor, die beiden Gruppen zusammenzulegen und unter dem Namen und Thema "Langzeitpflege" weiterzuführen. Das wurde so akzeptiert, und glücklicherweise erklärte sich Therese Zaugg bereit, die Leitung zu übernehmen. Sie ist mit dem Thema bestens vertraut. Als Termin für die Besprechungen wurde der jeweils erste Donnerstagnachmittag des Monats festgelegt.

Ich persönlich hatte mir vorgestellt, dass ich mit der Übergabe der Verantwortung an Therese etwas Freiraum gewinne. Das erwies sich als trügerisch, denn unterdessen bin ich im Schweizerischen Seniorenrat in einer Arbeitsgruppe gelandet, die ein Papier zum Thema Langzeitpflege erstellen soll. So ist es! Ich hoffe aber, dass dieser Einsatz nicht ewig dauern wird.

Allen, die in unserer Arbeitsgruppe "Altersfragen" mitgearbeitet haben, sage ich meinen besten Dank und der neuen Arbeitsgruppe "Langzeitpflege" wünsche ich eine gute Zusammenarbeit.

Ruth Banderet



dem Abbau des Service public

Kundgebung vom
23. September 2004

Am 23. September trafen wir uns um 15 Uhr im Rheinfelderhof. Wir, das war eine Gruppe der Grauen Panther, die sich auf diesen Tag vorbereitet hatte. Wir hatten an der Vorbereitungssitzung, die vom VPOD geleitet worden ist, teilgenommen und dann in febriler Arbeit unsere Ideen für den Auftritt auf dem Marktplatz in die Tat umgesetzt.

Schon am frühen Morgen standen wir vor dem Bahnhof und verteilten unsere Flyers. Wir merkten bald, dass wir mit einem Lächeln und einem freundlichen "Guten Tag" die Flyers mit Leichtigkeit an den Mann und an die Frau bringen konnten. Um 9 Uhr hatten wir den letzten davon verteilt. Unsere Mundwinkel waren zwar etwas gefroren und unser "Guten Tag" abgenutzt. Glücklicherweise setzten wir uns ins Café Bachmann und wärmten uns auf.

Nun waren wir bereit. Um 15.30 Uhr setzte sich unser Zug, sagen wir unser Züglein, vom Rheinfelderhof

Richtung Claraplatz in Bewegung. Den Kopf bildeten zwei Rollstuhlfahrerinnen, es waren Ruth Ladmann und Alice Schnetzer, die von Pflegerinnen des Felix Platterspitals geschoben wurden. Über ihnen spannte sich das Transparent mit der utopischen Aufschrift: Wir sind glücklich, weil wir jeden Tag ausgefahren werden. Ein Mann in weissem Kittel begleitete diese Gruppe. Das war unser Eberhard. Auf unsere Frage, ob er nun ein Arzt, ein Pfleger oder ein Engel sei, entschied er sich für den Pfleger. Dann folgte die grösste Gruppe, die aktiven, eleganten und sportlichen Alten. Alle trugen selbst gebastelte und bemalte Plakate auf dem Rücken. Eine Badenixe trug die Aufschrift: "Ich schwimme, also bin ich". Eine Sportliche trug das Plakat: „Ich achte auf meine Gesundheit, weil ich unabhängig bleiben will.“ Auf dem Plakat einer besonders Eleganten stand geschrieben: „Ich möchte in Würde leben, auch im Heim.“ Dazwischen sah man eine sportliche Dame, die uns mit zwei Wanderstöcken das Walking demonstrierte.

Zum Schluss kamen die Bettler, die für die Qualität „Zeit“ für die Pflegenden bettelten. Eigentlich war es nur eine Bettlerin, aber die war so überzeugend, dass es gar nicht mehr gebraucht hätte. Unsere Bettlerin war Therese, welche die Regie für unseren Auftritt übernommen hatte.

Nachdem wir auf dem Claraplatz unsere restlichen Flyers verteilt und möglichst viele Gespräche mit Passanten geführt hatten, begaben wir uns auf den Marktplatz. In der Mitte des Platzes war ein Eisblock aufgebaut. Die Kerzen darum herum brachten das Eis langsam zum Schmelzen. Dies war ein gutes Symbol für unsere gegenwärtige Zeit. Ein offener Wagen war aufgestellt und elf der vielen Gruppierungen, die unsere Kundgebung unterstützten, bestiegen nacheinander das Podium, um ein kurzes Statement abzugeben. Entgegen unseren Befürchtungen hatte sich der Marktplatz

indessen gefüllt und wir hatten bald eine grosse Zuschauer- und Zuhörerschaft, die unsere Voten mit Applaus kräftig unterstützte. Als dritte Rednerin trat unsere Bettlerin auf den Wagen, begleitet von zwei Transparentträgerinnen. Sie hielt sich als Einzige an die dreiminütige Redezeit, sagte jedoch in dieser Zeit mehr und Eindrücklicheres als andere wortreiche Voten. Sie erhielt auch besonders viel Applaus.

Zum Schluss möchte ich erwähnen, dass unsere Gruppe grosse Beachtung von den anwesenden Menschen erfahren hat, von der Presse jedoch leider etwas übersehen worden ist.

Anmerkung:

Ein lustiges Bild ergab sich am Schluss der Kundgebung, als unsere Rollstuhlfahrerinnen aufstanden, den Rollstuhl zusammenklappten und von dannen schritten.

Ruth Bornand

Erfahrung mit dem Generationentheater Wechselstrom Basel.

Im November kontaktierte uns der Theaterpädagoge Antonio Turchiarelli mit der Frage, ob Mitglieder der Grauen Panther eventuell Lust hätten an einem Workshop und szenischer Lesung mitzuwirken. Da wir genau wissen wollten, wie dies ablaufen wird, erschien Herr Turchiarelli im Rheinfelderhof und machte uns mit seinen Vorstellungen bekannt. Im Generationentheater Wechselstrom erhalten Kinder ab 11 Jahren, Jugendli-

che, Erwachsene und ältere Menschen Gelegenheit gemeinsam an Workshops teilzunehmen und anschliessend die szenische Lesung öffentlich aufzuführen. Als Textgrundlage diente die Erzählung "Das Urteil" von Franz Kafka.

Eine szenische Lesung vereint das interpretierende Vorlesen mit dem Bühnenspiel. Vorlesen und Spielen verschmelzen zu einer Einheit und bieten dem zuhörenden Zuschauer neue Sichtweisen eines Textes.

Nach diesen Erklärungen interessierten sich einige Graue Pantherinnen für diese Arbeit und erhielten Gelegenheit, an der ersten Probe als Zuschauerinnen teilzunehmen. Die Umsetzung und Gestaltung dieser Theaterarbeit faszinierte uns, und 2 Pantherinnen entschlossen sich, spontan mitzuwirken. Sie gingen mit grossem Engagement in die Proben und erteten gemeinsam mit dem ganzen Team grossen Applaus.

Darauf wurde auch ein Zukunftsprojekt der Grauen Panther besprochen, wo versucht werden soll, ihre Vorstellungen und Kritik der Langzeitpflege szenisch darzustellen. Herr Turchiarelli erklärte sich bereit, so ein Projekt mitzugestalten.

Wer an solchen Workshops teilnehmen will, sollte folgende Bedingungen erfüllen:

An Theater interessiert sein und mit Freude mitmachen wollen.

Spiel- und Experimentierlust haben.

An den Proben teilnehmen und vor Publikum spielen wollen.

Wir freuen uns, wenn viele Graue Pantherinnen und Panther sich begeistern lassen.

Therese Zaugg



AUFRUF AN ALLE PANTHERINNEN UND PANTHER

Jetzt spielen die Alten auch noch Theater!

Ihr habt gelesen oder gehört, dass wir die beiden bisher bestehenden Arbeitsgruppen "Langzeitpflege" und "Altersfragen" zusammengelegt haben, da beide oftmals parallel die ähnlichen Themen behandelten und auch die gleichen Anliegen haben. Fast sieht es danach aus, dass jetzt daraus eine Theatergruppe entstehen könnte.

Die Idee ist einleuchtend: Wie könnten wir unsere Kritik an Missständen, unsere Forderungen nach Verbesserungen in der Altenpflege, unsere Sorgen und Befürchtungen usw. besser und eindrücklicher formulieren als in einer szenischen Darstellung, also einer Theater-Produktion?

Themen-Vorschläge sind vorhanden, Bereitschaft einiger Personen mit Engagement und Durchblick, die mitmachen wollen, ebenfalls.

Was noch fehlt, ist Deine/Ihre Mitwirkung am Projekt!

Gezielte, effiziente Werbung in der Bevölkerung für die wirklichen Bedürfnisse von Alten können wir nur gemeinsam realisieren, das heisst, wir sollten eine ansehnliche Zahl von mitwirkenden Senioren (Schauspielenden und Statisten) aus unserer Mitte stellen.

Für die Teilnahme von jungen Leuten, die es auch braucht, würde unser Regisseur sorgen. Das wird eine tolle Mischung mit viel Lebendigkeit geben.

Meldet Euch bitte an unter Kontakt-

Telefon **061 301 17 74**.

Wir brauchen viele aufgestellte Leute, die begriffen haben, dass wir etwas Sichtbares tun müssen, um unsere Ziele zu erreichen.

Lisa Palm



Mittwochgruppe "Vorlesen"

Bericht Lisa Palm

Im vergangenen Jahr hat unsere Gruppe, bei unterschiedlicher Beteiligung der Mitglieder, ein ansehnliches Pensum absolviert. Eine nach wie vor aktuelle Frage ist jeweils: "Was wollen wir lesen, respektive hören?" Manche mögen Kurzgeschichten, was mir persönlich besonders gut gefällt, weil so jedes Mal eine abgerundete Situation entsteht; manche wollen lieber über viele Wochen beim gleichen Autor und einer Lektüre mit Fortsetzungen bleiben. Daher gibt es bei uns von allem etwas.

Angefangen haben wir mit Inka Pareis Buch "Die Schattenboxerin", einer aufregenden, krimiartigen Geschichte in sehr moderner Sprache. Fast alle folgten der Lesung mit grosser Spannung. Wir lasen dann einige Kurzgeschichten von Marie Luise Kaschnitz, die für meinen Geschmack Leckerbissen darstellen und das Nachdenken anregen, und drei spannende Erzählungen von

Lukas Hartmann.

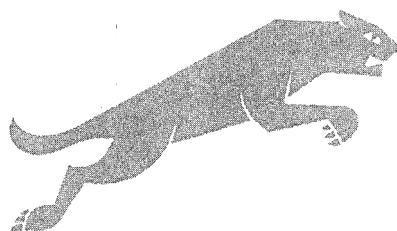
Ein eher fremdartig anmutender Roman war "Anatolischer Reis" von Yashar Kemal. Er spielt in der Türkei, in Anatolien, und liess uns in eine unbekanntere Welt Einblick nehmen. Ich fand diese Atmosphäre etwas bedrückend.

Rundum optimistisch tönte das letzte Buch von Ursula Rindlisbacher. Sie war längere Zeit Mitglied der Grauen Panther und ist sicher einigen von uns bekannt. Sie reiste in den späten Neunzigerjahren mehrmals zu einer Freundin nach Neuseeland und lernte dort deren ganze Sippe kennen.

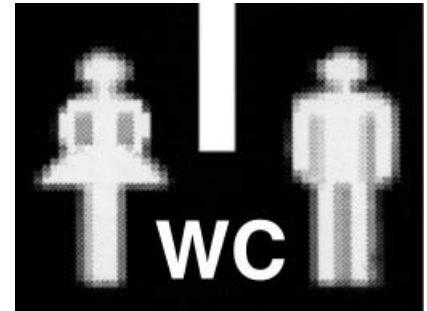
Es handelt sich um etwa vier Generationen, die eine Grossfamilie bilden. Sie sind innert einem halben Jahrhundert von hart ums Ueberleben kämpfenden Pionieren zu wohlhabenden Siedlern geworden. Der Buchtitel heisst "Pioniere in Neuseeland". Die Schilderungen fanden in unserer Runde grossen Anklang, so dass wir im November Ursula zu einem Interview einluden. Es wurde ein angeregter Nachmittag, wo wir viele Fragen stellen konnten, welche Ursula mit Begeisterung und vielen Details beantwortete. Es war für alle Anwesenden eine gute Begegnung.

Ich hoffe, dass mein Bericht das eine oder andere Mitglied der Grauen Panther neugierig macht, einmal bei uns herein zu schauen. Auf einen Zuwachs zur Vorlesegruppe freuen sich

Ulea Schaub und Lisa Palm



Eine saubere Sache.



Haben Sie gewusst, dass zum jetzigen Zeitpunkt in Basel 64 öffentliche Toilettenanlagen bestehen, wovon 17 Anlagen selbstreinigend sind?

Das Ziel ist: 76 Anlagen, 35 selbstreinigende und 41 konventionelle.

Haben Sie gewusst, dass die selbstreinigenden Toilettenanlagen so optimiert worden sind, dass Wasser und Strom gegenüber dem privaten W.C. keinen erhöhten Verbrauch zeigen?

Haben Sie gewusst, dass die Gebührenpflicht von 50 Rappen keine Schikane ist, sondern Ihnen garantiert, dass Sie eine saubere und sichere Anlage vorfinden?

Diese und ähnliche Informationen entnehme ich dem Brief von Regierungsrätin Barbara Schneider. Sie hat, nachdem die W.C.-Arbeitsgruppe lange auf eine Antwort gewartet hat, sich entschuldigt und ist in ihrem Schreiben auf unsere Vorschläge und Fragen eingegangen.

Frau Schneider hat sich für die Arbeit der Arbeitsgruppe bedankt und für weitere Fragen oder Anregungen uns eine Kontaktadresse angegeben.

Hanni Müller

Vorstellen der Grauen Panther in der Pflegefachschule St. Clara.

Mitte Oktober erhielt das Kontakttelefon der Grauen Panther von Frau Ursula Spillmann eine Anfrage, ob wir unseren Verein einer Ausbildungs-klasse von Pflegenden vorstellen könnten.

Treffpunkt: am Mittwoch den 10. November 2004, in der Cafeteria des Felix-Platter-Spital, um 9.30 Uhr.

Ruth Bornand und Alice Schnetzer waren bereit mitzumachen. Wir einigten uns auf eine einfache und unkomplizierte Darstellung unseres Vereins. Wir nahmen Unterlagen der Grauen Panther mit und fanden uns fröhlich und ohne spezielles Konzept am Mittwochmorgen des 10. Novembers in der Cafeteria des Felix-Platter-Spitals ein. Nach kurzer Zeit kam Frau Spillmann und erklärte uns kurz den von ihr geplanten Ablauf der Vorstellung. Bald schon begaben wir uns zu den "Azubis" (Auszubildenden). Wir kamen in einen Schulungsraum und sahen als erstes einen grösseren Tisch, auf welchem mit Herbstblättern, Teelichtern und anderen kleinen Gegenständen ein "Mandala" angeordnet war. Gemeinsam versanken wir in die Betrachtung und begrüsst uns



sten uns gegenseitig. Die Stimmung war sofort froh und sinnlich. Danach setzten wir uns in einen Kreis und es fand, wunderschön improvisiert, eine Gesprächsrunde besonderer Art statt.

Nach anderthalb Stunden waren wir alle ganz erfüllt vom guten Austausch und es war, als ob wir uns schon länger kennen würden.

Wir beiden Ruths und Alice waren zufrieden, wir hatten gerade eine neue und gute Art der Präsentation unseres Vereins erlebt.

Mitte Dezember erhielt ich ein Mail von Frau Spillmann, in der sie uns schrieb, dass das Trio der Grauen Panther jeden Tag im Unterricht "auftauche" und die künftigen Pflegerinnen den Wunsch äusserten, uns zur Diplomfeier einzuladen. Kann es ein schöneres Lob geben?

Ruth Banderet

Spielgruppe

und Gruppenweihnachtsfeier

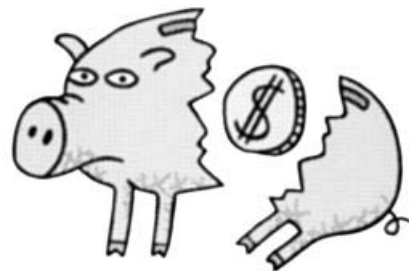
Noch haben leider keine neuen MitspielerInnen den Weg in unsere Gruppe gefunden, aber Diejenigen, die dabei sind, treffen sich mit grossem Spass an unseren Nachmittagen. Manchmal sind wir nur ein paar Wenige, vor allem dann, wenn im Sommer Sonne und Freibad locken, danach aber wieder zahlreicher.

Bei der Gründung der Gruppe beschlossen wir: „Jede Mitspielerin und jeder Mitspieler zahlt einen kleinen Beitrag ins „Spielkässeli“. So kam ein ganz ansehnlicher Betrag zusammen. Damit machten wir im Sommer einen kleinen Zvieri-Nach-

mittag in der Grün 80. Im kleinen Saal, am grossen runden Tisch, wurden wir mit gluschtigen Brötli und verführerischen Desserts verwöhnt. Trotz ausgiebigem kulinarischen Genuss blieb uns noch ein schöner Batzen erhalten. Die ganze Gruppe war einverstanden, diesen für die geplante Gruppenweihnachtsfeier im Dezember zu spenden.

Und so war also für die Verpflegung am 15. Dezember vorgesorgt. Eberhard und ich schleppten dafür diverse Süssigkeiten über die deutsche Grenze und Ruth Krauth sorgte mit 2 prächtigen Hackbraten im Teig für geschmacklichen Ausgleich. Getränke waren Privatsache. „Tanneäschli, Clementinli und Kerzeli“ sorgten für entsprechende Stimmung. Lisa Palm las uns zwei schöne Weihnachtsgeschichten vor und gesungen haben wir, glaube ich, auch noch.

Da nun nicht alle regelmässig zum Spielen erscheinen, verzichten wir in Zukunft auf das „Spielkässeli“. Schade!



wir das besser handhaben könnten?

Allen Mitspielerinnen und dem einzigen Mitspieler in unserer Runde möchte ich herzlich danken für viele schöne Stunden.

Schön wäre, wenn wir neue SpielerInnen dazu gewinnen würden.

Susanne Wenger





Unser Tanzplausch

Auch im neuen Tanzlokal des Rest. Rheinfelderhof wird unser Tanznachmittag rege besucht.

Musik macht Freude und Tanzen ist gut für Körper und Geist. Ich als Tanzleiterin freue mich immer wieder über meine Gäste, wenn ich sie fröhlich mit einem Lächeln über die Tanzfläche schweben sehe.

Lebensfreude ist für uns SeniorInnen, aber auch für alle Generationen sehr wichtig und bei mir kann man, wenn man möchte, auch nur Musik hören und sich mit Freundinnen und Freunden unterhalten. LIVE-Musik haben wir leider keine, aber unsere Tanzmusik auf CDs kann sich sehen lassen.

Es gibt keine Eintrittsgebühr und die Preise für Getränke sind auch angemessen.

Nun hoffe ich bei der nächsten Veranstaltung viele Tanz- und Musikfreunde begrüßen zu dürfen.

Herzlich
Ihre Tanzplauschleiterin

Ruth Krauth

Leben und Wohnen im Alter

Im vergangenen Jahr hat unsere Gruppe viel darüber diskutiert, wie wir unser eigenes Leben und Wohnen gestalten wollen. Wir haben erkannt, dass das Wechseln der Wohnung, falls überhaupt notwendig, im Alter ein schwieriger Uebergang ist, dass es vorteilhaft wäre, die Wohnsituation früher zu überdenken.

Im November hatten wir Gelegenheit, das Alters- und Pflegeheim Kannenfeld der Stiftung Casa Vita zu besichtigen. Die Ein- und die Zwei-

bettzimmer sind von den Bewohnern selbständig möbliert, ausser Bett und Nachttisch. Zu jedem Zimmer gehört ein Bad mit Dusche, Lavabo und Toilette. Besonders beeindruckt waren wir von den diversen, individuell eingerichteten Aufenthaltsräumen und Sitzecken. Das Haus ist so konzipiert, dass sich die BewohnerInnen je nach Bedürfnis sowohl zurückziehen als auch vielfältige Kontakte pflegen können. Zum Pflegeheim gehört das öffentliche Restaurant Matisse, welches die kulinarischen Bedürfnisse befriedigt.

Das Casa Vita hat ein Merkblatt für Interessierte gestaltet, welches Informationen enthält, wo und wie ich Hilfe im Alter holen kann.

Ruth Bornand



Vereint sind wir stark! Werben auch Sie Neumitglieder* der «Grauen Panther»

Ich / wir trete(n) bei:

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ / Ort: _____

Tel.: _____

Geb.-Datum: _____

Unterschrift: _____

Pro Jahr: (*Eintritt ab 18 Jahren)

Einzelperson: Fr. 25.–

Paare: Fr. 35.–

Juristische Personen: Fr.100.–

Diesen Talon können Sie ausgefüllt einsenden an:
GRAUE PANTHER · Postfach 686 · 4125 Riehen 1

DIALOG

Fragmentarische Eindrücke unserer Gesprächsnachmittage.

Strategien zur Angstbewältigung

Das war das erste Thema im vergangenen Jahr. Unmöglich, hier alle Ideen aufzuzählen, da Jede/r mehrere Ratschläge, wie man mit Angst fertig werden kann, zu bieten hatte:

Angst sollte man nicht verschweigen, sondern darüber reden; keine Mauern um sich aufrichten; Attacken von Angst zulassen und gezielt den Kampf dagegen aufnehmen mit Hilfe von Gesprächen, Meditation, Autogenem Training, Bücher zum Thema lesen usw.

Suizid

Dieses heikle Thema hat viele Emotionen heraufbeschworen. Gründe wie: Verzweiflung, Hoffnungs- und Sinnlosigkeit, Wut, Trauer usw. bewegten uns sehr. Warnsignale beachten wie Rückzugsverhalten, Apathie, Weggeben von persönlichem Besitz usw. Was tun?

Aufmerksam sein, Mitgefühl zeigen, auf Möglichkeiten der Hilfe hinweisen, Kontakt mit Helfern aufnehmen.

Das Gewissen

Gewissen, ein göttlicher Hauch, eine innere Stimme? Oder, wie Kant es sehr schön ausdrückte: "Das Gewissen als innerer Gerichtshof"? Wird es durch Erziehung, Religion oder autonom gebildet? Kann man die 10 Gebote als Wegleitung sehen? Existiert Gewissen auch ohne soziales Umfeld? Ist ein gutes Gewissen auch ein gutes Ruhekitzen? Diese und mehr Fragen sorgten für einen sehr anregenden Dialog.

Sterben

Da tauchten Fragen auf wie: Was hast du aus deinem Leben gemacht, wie willst du dich auf den Tod vorbereiten? Ist Exit eine Antwort? Hat man eine Verfügung gemacht, Freunde und Angehörige über seine Wünsche informiert? Angst vor dem Sterben steht nicht im Vordergrund, sondern Angst vor

Schmerzen. Das Hin- und Hergerissensein zwischen Wunsch nach Schmerzmittel und bewusstem Erleben des Sterbens ist ganz zentral. Wer stirbt zuerst, der/die Partner/in oder Ich? Gibt es ein Fegefeuer oder gar Reinkarnation? Lauter Fragen und keine Antworten. Epikur hat es so ausgedrückt: "Solange ich da bin, ist der Tod nicht da, wenn der Tod da ist, bin ich nicht da."

Berufliches Engagement hat Robert Binz veranlasst, von der Gruppe und den Panthern eine Auszeit zu nehmen.

Als Folge davon haben wir den Dialog etwas umgestaltet. Neu werden jeweils ein paar Themen vorgestellt und dann abgestimmt, welches uns als nächstes beschäftigen soll. Diejenige Person, deren Thema gewählt wird, bereitet sich vor und bestreitet den nächsten DIALOG. Allerdings ist das freiwillig. Wenn jemand ein Thema hätte, lieber aber nicht selbst referieren möchte, kann er/sie es auch an ein anderes Gruppenmitglied delegieren.

Was bedeutet guter Dialog?

war das Thema von Therese. Sie sieht Dialog als Gespräch von Wesen zu Wesen, als Zwiegespräch, wenn möglich in angenehmer Atmosphäre. Höflichkeit und Respekt für die andere Person haben erste Priorität. Aktives Zuhören und Antworten, Konsens finden, Person anreden und nicht bereden, Fragen stellen, Wort nicht abschneiden, Geduld haben, stillere TeilnehmerInnen auch zu Wort kommen lassen, Liebe zum Mitmenschen, das "Du" wichtiger als das "Ich" nehmen, wie Martin Buber sagt.

Empathie

Anna Katharinas Thema. Der Ausdruck wurde von C.R. Rogers eingeführt und bedeutet „Einführendes Verstehen“. Dieses ist die Brücke, die aus der eigenen Wirklichkeit in die Wirklichkeit des Anderen führt. Einfühlungsvermögen in die Erlebniswelt des Anderen. Von einem dualistischen Weltbild war die Rede, in dem es nur hell und dunkel oder gut und böse geben soll, und die Frage stand im Raum, kann man sich auch in

einen Verbrecher wie Hitler oder eine Mutter Theresa einfühlen? Was meinen Sie?



Evolution

beschäftigte uns in zwei Teilen. Karl Haldimann, der Ehemann von Hedy, bestritt den ersten Teil vom naturhistorischen Standpunkt aus. Hier nur einige Stichworte: Vor X-Milliarden Jahren, nach Zerfall der Strahlung (Sternzeitalter), Beginn der Erde mit 20-70 km dicker Kruste, Inneres Magma glüht. Erstes Leben, Algen und Bakterien, über zweieinhalb Milliarden Jahre alt.

1/5 Festland, 4/5 Wasser. Es entstehen Wälder aus Gras und Kohle. 2 m grosse Lurche und Molche entstehen, sterben aus, einige überleben, kommen als Echsen und Saurier wieder. Saurier vor 65 Millionen Jahren ausgestorben. Danach folgen Primaten, Hominiden, Homo Erectus gebraucht schon seine Hände, zuletzt Homo Sapiens.

Herr Haldimann hat eine Menge interessante Versteinerungen mitgebracht und den Zeitablauf demonstrierte er uns an Hand einer Schnur, um darzustellen, wie die Evolutionszeitabläufe immer kürzer werden.

Ich hoffe, er wird mir verzeihen, wenn ich hier als Laie nicht alles korrekt wiedergegeben habe, und danke ihm nochmals herzlich für seinen Vortrag.

2. Teil war Anna Katharinas Domäne.

Mit der Skizze einer offenen Schere erläuterte sie Beuys' Evolutionsschema: "Die geistige Entwicklung des Menschen, von einer mythologischen Kulturstufe, noch abhängig von einer geistigen Autorität zu einer

zukünftigen Daseinsform, wo er aus dem Bereich der Freiheit handeln wird. Im Mittelpunkt das sich selbst bewusstwerdende Ich“.

In Höhlenmalereien kann man sehr schön verfolgen, wie es schon sehr früh eine Vorstellung von Gott gibt (Magie und Religion). Gruppen suchen sich Oberhäupter und hören auf sie. Der Mensch forscht, sucht Erkenntnis, entdeckt Pinsel und Farbe, später Relativität nach Einstein, die Aufklärung ist 200 Jahre alt, nach Kant, der Austritt des Menschen aus der Unmündigkeit. Danach herrscht Individualismus. Der Mensch schafft sich seine Bedingungen.

Auch Anna Katharina hat sich mit ihrem Vortrag viel Arbeit gemacht und verdient hier ein herzliches Danke.

Spiel

war mein Thema und zur Auflockerung machten wir gleich ein Schreibspiel, welches begeisterten Anklang fand.

Ein/e TeilnehmerIn schreibt fünf Wörter auf, der/die Nächste macht daraus einen Satz und schenkt diesen dem Nachbarn. Ein Beispiel: Luft, Wasser, Rose, Bad, Duft. Daraus wurde der Satz: „Der Duft der Rose liegt luftig über dem Wasser, in dem ich ein Bad nehme“. Schön nicht?

Im Spiel ist man ganz bei sich, auch als Erwachsener. Als grosses Glück wird betrachtet, wenn man als Kind spielen lernen konnte. Spiel bewegt sich zwischen Polarität; „Sowohl-als-auch-denken“, nicht nur „schwarzweiss“. Eberhard fand in seinen gescheitern Büchern, dass Würfeln schon sehr früh ein beliebtes Spiel war. Aus Mittelknochen von Ziegen und Schafen wurden Würfel (Astralagon), hergestellt. Lisa sieht das Kochen als Spiel. Oder man hat als Kind in der Strasse zusammen gespielt, was noch heute verbindet. Daneben gibt es aber auch Negativ-Spiele wie Intrigen in Partnerschaften, Mobbing in Firmen, brutale Video-Spiele usw.

Nahrung

ist unser nächstes Thema und wird von Lisa Palm vorbereitet. Darüber können Sie dann im nächsten Gruppenbericht etwas erfahren.

Allen TeilnehmerInnen unseres Dialogs möchte ich von Herzen danke sagen für die kostbaren Stunden und das engagierte Mitmachen.

Susanne Wenger

Der Schweizer Franken hat in Basel ein kleines Brüderchen bekommen.

Seit Januar 2005 ist in der Region Basel eine neue Alternativ-Währung im Umlauf: Der BonNetzBon: (kurz: BNB)



Ein BNB hat den Wert von einem Schweizer Franken. Es gibt Bons zu einem, fünf, zehn und fünfzehn Franken.

Die Genossenschaft Netz Soziale Ökonomie, die den BNB emittiert, will damit die ökologische und soziale Nachhaltigkeit in der Region fördern. Bisher kann bei elf Betrieben und der Organisationen mit dem BNB bezahlt werden; für Pantherinnen und Panther sind besonders interessant:

Das Restaurant Hirscheneck, Lindenbergr 23; der Ökoladen in der Theaterpassage und das Färbeatelier Sabine Schäfer, Hammerstrasse 103.

Selbstverständlich kann man den BNB auch an Freunde und Bekannte verschenken.

Beziehen kann man den BNB beim Verein soziale Ökonomie, c/o Rosa Häfliger, Am Stausee 27/16, 4127 Birsfelden.

Weitere Informationen erteilt unser Panther-Mitglied Eberhard Hüttig. Tel. 061 382 62 37.

Was ist Pflege?

Die Diskussion um die Finanzierung der Langzeitpflege ist voll entbrannt. Der Bundesrat will die Patienten vermehrt zur Kasse bitten, die Versicherer liebäugeln mit einer zusätzlichen Versicherung ab 50, die Politik scheint allgemein ratlos und schiebt die Kosten hin und her, von den Hilflosenentschädigungen aus der Kasse der AHV über die Ergänzungsleistungen zu Lasten der Kantone, das alles um eine Erhöhung der Krankenkassenprämien zu verhindern. Ein riesiges Gezeter, obwohl die Langzeitpflege lediglich 8% der gesamten Gesundheitskosten verursacht. Nun haben wir die Stimmung: Die Alten kosten, die Alten sind schuldig, die Alten sind eingeschüchtert, die Alten werden ausgegrenzt, die Frage nach den Werten des Lebens scheint, und das ist dramatisch, nicht mehr weit!

Zudem werden die Frauen einmal mehr bestraft: Haben sie ihre Angehörigen gratis gepflegt und sind nun selber pflegebedürftig, sollten sie jetzt einen Teil der Kosten selber übernehmen!

Im Schatten der Kostendiskussion taucht eine zusätzliche Frage auf: Was ist Pflege?

Wenn Sie zum Beispiel mit 60, weil Sie unerträgliche Schulterschmerzen haben, nicht mehr selber essen können, wird die Hilfe dazu selbstverständlich Teil der Pflege sein. Wenn Sie aber bereits das AHV-Alter

erreicht haben, wird man Ihr Leiden als altersbedingt deklarieren, und die Grundpflege wie Hilfe beim Essen oder Anziehen nur noch im Rahmen der Hilflosenentschädigung finanzieren. Somit wird die Türe für Altersdiskriminierungen weit geöffnet. Und gleichzeitig auch der Weg freigemacht für einen allgemeinen Abbau der Versicherungsleistungen. Wie lange wird es noch gehen, bis die Angehörigen, wie in der dritten Welt, die Grundversorgung in den Spitälern selber übernehmen müssen?

Die Alten müssen sich wehren, für sich und für die kommenden Generationen. Die Alten sind keine Schmarotzer, sie wollen Gerechtigkeit.

Angeline Fankhauser,
Co-Präsidentin

Alt und Jung

Miteinander, statt gegeneinander

Für die Alten: Heraus aus der Isolation und Kontakt mit den Jungen suchen. Dadurch entstehen Diskussionen, die das Verständnis für beide Seiten wecken. Versuche, die Anliegen der Jungen zu verstehen und denke daran, dass nicht alles toll war, was wir gemacht haben. Wie waren wir als Junge? Alte sagen oft: „All das hatten wir nicht und jenes durften wir nicht.“ Da steigt Groll auf und das Gefühl, etwas verpasst zu haben. Die von uns empfundene, mangelnde Rücksichtnahme der Jungen ist im Grunde nicht nur negativ: Sie haben gelernt (im Gegensatz zu uns), für sich selber zu schauen, sie leben nach dem Motto: „Wenn es mir gut geht, geht es auch meiner Umgebung gut.“

Für die Jungen: Denke bei jeder Begegnung mit einem alten Menschen, dass das Deine eigene Grossmutter oder Dein Grossvater sein könnte. Vergiss nicht, auch Du kommst in dieses Alter. Die heutigen Jungen werden die Senioren von morgen sein! Überlege mal, wie das für Dich wäre, wenn Du nicht mehr im vollen Besitz Deiner körperlichen Fähigkeiten wärst. Wenn Du Dich an die richtigen alten Leute wendest und sie erzählen lässt, kannst Du viel Nützliches erfahren. In Vielem seid Ihr Euch nämlich einig, sei es der Schutz unserer Umwelt, sei es das Wohnungsproblem. Beide brauchen kostengünstige Wohnungen, beiden fehlt eine Lobby.

Das einzig Richtige sind Allianzen zwischen Jung und Alt.

Lisa Palm

Das BKB-Seniorenteam weiss, was Senioren bewegt.



Senioren verstehen besser, was Senioren wollen. Deshalb besteht unser BKB-Seniorenteam aus erfahrenen Bankern im Ruhestand.

Mehr Infos unter www.bkb.ch
Terminvereinbarungen über
Telefon 061 206 44 44



Basler
Kantonalbank

GARANTIERT SICHER

Märchengruppe

Seit Oktober treffen wir uns jeden letzten Donnerstag im Monat von 9.00 - 12.00 Uhr in der Märchengruppe. In dieser Zeit wird ein Märchen erzählt und anschliessend besprochen. Bisher haben wir die Symbole und Botschaften eines Märchens kennen gelernt und eigene Botschaften formuliert.

Wir haben die Gestalten aus Frau

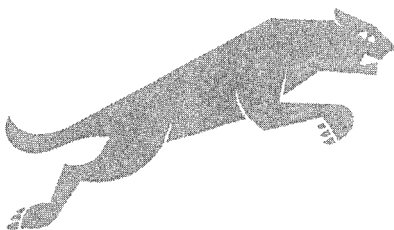


Holle lebendig werden lassen, indem wir versucht haben, verschiedene Stimmen und Stimmungen zu spielen. Zudem erzählen wir gemeinsam das jeweils gehörte Märchen so, wie uns der „Schnabel gewachsen“ ist.

Auf Wunsch der Gruppe ist der Kurs in Liestal, Fischmarkt 36, in den Märchenräumen von Ulrike Voss.

Wir freuen uns über Interessierte und heissen Sie herzlich willkommen.

Ulrike Voss und Rosmarie
Schweitzer



Malgruppe



Diese zwei Damen sind zwar ergraut aber nur zur Hälfte Panther. Doch beide freuen sich am Malen bei Pinsel, Walzen und Lappen. Haben Sie auch Lust, bei uns mitzumachen? Wir sind eine Gruppe von 5 bis 10 Panther/ Pantherinnen und haben uns schon dreimal zum Malen getroffen.

Das erste Mal arbeiteten wir aus der Vorstellung nach einer Bilderreise zum Thema: Wiese.




Das zweite Mal entstanden Landschaften mit Baum und Wald und das dritte Mal malten wir eindruckliche Szenen aus einem Märchen. Susanne erzählte spannend die "Frau Holle" ein Märchen aus alten Zeiten, das uns noch in vagen Erinnerungswolken präsent war. Es war ebenso überraschend wie spannend, wie dieselben Gegenstände verschieden gezeigt wurden. Stand auf dem einen Bild die Goldmarie in ihrem Glanz unter dem hufeisenförmigen Tor, erschienen auf einem anderen Bild beide belohnten Töchter als goldenes und schwarzes Rechteck am linken und rechten Rand.

Das Märchen liess uns in die Tiefe fallen und uns nach rechts und links weiten.

Wichtig ist mir die Einstimmung zu Beginn des Nachmittags. Im Kreis begrüsstet wir uns und machten uns wach mit Körperübungen, Wort- und Gedankenspielen, mit der Stimme und eben - mit Zuhören des Märchens, das von Susanne erzählt wurde.

Wichtig sind uns die letzte halbe Stunde, um Gefühle und Gedanken über unsere Bilder auszutauschen. Oft macht sich bei uns ein ungutes Gefühl breit, wenn wir feststellen, dass das Gemalte in keiner Weise unserer Vorstellung entspricht. Es war jedesmal schön zu erleben, wieviel überzeugende Ermunterungen und Anerkennung einen freudigen Teppich webten, der uns ermöglichte, unser Bild getrennt von unserer Vorstellung als etwas Eigenes wahrzunehmen und wenigstens teilweise anzunehmen. Mit der Frage an das Bild: "Was sagst du mir?" traten zum Schluss alle Teilnehmer/Innen mit ihrem Werk in Dialog, in dem auch Perspektiven für künftiges Arbeiten mit Bildern auftauchten.

Ruth Zändler

- Montag**
Monatsversammlungen
(1 mal im Monat)
im Rest. »Rheinfelderhof«, Hammerstrasse 61, 1. Stock (Lift)
jeweils 14.30 - 16.00 Uhr
bitte beachten Sie die Einladungen
- Dienstag: NEU** 
Malgruppe
jeden 3. Dienstag des Monats
mit Ruth Zährndler Tel. 061 302 92 19
14.30-17.00 Uhr, im Rest. »Rheinfelderhof«, Hammerstr. 61, 1. Stock
Daten: 15.03. / 19.04. / 17.05. / 21.06. / 16.08. / 20.09. / 18.10. / 15.11. / 13.12.
- Dienstag**
Spielgruppe
jeden 1. Dienstag des Monats
mit Susanne Wenger Tel. 061 301 06 67
14.30-17.00 Uhr, im Rest. »Rheinfelderhof«, Hammerstr. 61, 1. Stock
Daten: 05.04. / 03.05. / 07.06. / 02.08. / 06.09. / 04.10. / 01.11. / 06.12.
- Mittwoch:** Dialog
jeden letzten Mittwoch des Monats
mit Susanne Wenger Tel. 061 301 06 67
15.00-16.30 Uhr, im Rest. »Rheinfelderhof«, Hammerstr. 61, 1. Stock
Daten: 30.03. / 27.04. / 25.05. / 29.06. / 31.08. / 28.09. / 26.10. / 30.11.
- Mittwoch:** Vorlesegruppe
jeden 2.+ 3. Mittwoch des Monats
mit Ulea Schaub, Tel. 061 381 46 25, Lisa Palm, Tel. 061 322 35 22
15.00-16.30 im Rest. »Rheinfelderhof«, Hammerstrasse 61, 1. Stock
Daten: 16.03. / 13./20.04. / 11./18.05. 08./15.06. / 10./17.08. 14./21.09. / 12./19.10. / 09./16.11.
- Donnerstag: NEU** 
Langzeitpflege
jeden 1. Donnerstag im Monat
mit Therese Zaugg, Tel. 061 301 17 74+ Alice Schnetzer, 061 601 81 13
15.00-16.30 Uhr, im Rest. »Rheinfelderhof«, Hammerstr. 61, 1. Stock
Daten: 07.04. / 12.05. / 02.06. / 04.08. / 01.09. / 06.10. / 03.11. / 01.12.
- Donnerstag:**
Leben und Wohnen im Alter
am 2. letzten Donnerstag des Monats
mit Ruth Bornand, Tel. 061 331 48 79
um 15.00 Uhr, im Rest. »Rheinfelderhof«, Hammerstrasse 61, 1. Stock
Daten: 24.03. / 21.04. / 19.05. / 23.06. / 18.08. / 22.09. / 20.10. / 17.12.
- Donnerstag:** Tanzplausch
jeden 3. Donnerstag des Monats
mit Ruth Krauth, Tel. 061 691 52 92, von 14.30-18.00 Uhr,
im »Rest. Rheinfelderhof«, Hammerstrasse 61, 1. Stock
Daten: 14.04. / 19.05. / 16.06. / 15.09. / 20.10. / 17.11. / 15.12.
- Donnerstag: NEU** 
Märchengruppe-Liestal
am letzten Donnerstag des Monats
mit Ulrike Voss, Tel. 061 921 41 90, Rosmarie Schweitzer, 061 271 26 76
09.00-12.00 Uhr, Fischmarkt 36, 4410 Liestal
Daten: 31.03. / 28.04. / 26.05. / 30.06. / 25.08. / 29.09. / 27.10. / 24.11.
- Donnerstag:**
Gruppe Birseck/ Dorneck & Region
Neues Programm im Aufbau
bitte besuchen Sie vorerst die Veranstaltungen in Basel
- Treffpunk UNION**
jeden Freitag
Klybeckstrasse 95, (ehemals Kirchgemeinde), Tram Nr. 8 oder 17
von 14.00 - 17.00 Uhr

WICHTIGE TELEFON-NUMMERN

Verein «Graue Panther»:

Co-Präsidium	Angeline Fankhauser	061 402 15 33
	Umberto Stücklin	061 302 51 91
Kassierin	Alice Schnetzer	061 601 81 13
Kontakt-Telefon	Ruth Banderet	061 301 17 74

I M P R E S S U M

Leserbriefe, Artikel, Ideen und auch Kritiken richten Sie stets an das

Redaktionsteam Graue Panther

c/o Susanne Wenger, Im Ettingerhof 2, 4055 Basel, Tel. 061 301 06 67 oder www.grauepanther.ch