

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 4: Stadt der Freiwilligen : Basel engagiert sich  
  
**Rubrik:** Pro Senectute beider Basel

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## «Diesen Kampf werden Sie letztlich verlieren ...»

Es ist nun ein paar Jahre her, als ich eine Veranstaltung des Instituts für Sportmedizin der Universität Basel besuchte. Referent war der damalige Arzt von Swiss Olympic, dem Nationalen Olympischen Komitee und der Dachorganisation der Schweizer Sportverbände. Thema war die Erhaltung der körperlichen Fitness im Alter, eine Frage, die uns von Pro Senectute beider Basel naturgemäss interessiert, sind wir doch mit unseren Bewegungsangeboten nach dem Fussballverband die grösste Sportorganisation der Nordwestschweiz.

Der Sportarzt sprach über die Bedeutung von Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft. Geblieben ist mir der Satz: «Altersschwäche ist Beinschwäche.» Viele ältere Menschen, führte der Referent aus, wären nicht auf den Rollator oder den Rollstuhl angewiesen, wenn sie regelmässig ihre Beinmuskulatur trainiert hätten: Treppensteigen, für eine oder zwei Stationen aufs Tram verzichten, mit dem Velo statt dem Auto in die Stadt fahren, wandern – es braucht ja nicht viel, man wüsste es. Selbst im hohen Alter, fuhr der Referent fort, sei es möglich, dem Abbau der Muskelkraft, der unvermeidlich sei, entgegenzuwirken, ihn zu verlangsamen.

Das war der Augenblick, als einer der Zuhörer, ein älterer Herr, den Vortrag unterbrach. Er marschierte Tag für Tag aus dem Leimental auf den Blauen, erklärte er erregt und messe dabei die Zeit, die er brauche, bis er den Kamm erreicht habe. Von einem Abbau könne keine Rede sein, erst kürzlich habe er einen neuen Rekord aufgestellt.

Alle wandten sich nach ihm um. Er war in der Tat eine beeindruckende Person: schlank, um nicht zu sagen hager, sehnig und nur die tausend Falten und Fältchen, die das Leben in sein von der Sonne gegebtes Gesicht eingegraben hatte, verrieten, dass er bereits ein Dreivierteljahrhundert, wenn nicht mehr, auf dem Buckel hatte. Zweifellos einer von den Fitgebliebenen.



Und wie reagierte der Sportarzt? Er hatte dem Statement des Herrn aufmerksam zugehört, vielleicht etwas verwundert über die Vehemenz, mit der es vorgetragen worden war. Als er schliesslich zu Worte kam, lächelte er und sagte diesen einen Satz: «Ich garantiere Ihnen, diesen Kampf werden Sie letztlich verlieren.»

An diese kleine Episode muss ich oft denken, wenn ich dem unsäglichen Begriff «Anti-Aging» begegne oder mich und andere dabei beobachte, wie wir versuchen, dem Älterwerden zu trotzen, wenn wir uns verhalten, als seien wir für die Ewigkeit geschaffen, als müssten wir die Welt, in der wir ja nur zu Gast sind, auch noch für unsere längst erwachsenen Kinder regeln. «Diesen Kampf werden wir letztlich verlieren.» Und das ist gut so, denn diese Erkenntnis kann uns zu einer gewissen Gelassenheit verhelfen. Bestenfalls.

Sabine Währen, Geschäftsleiterin  
Pro Senectute beider Basel

# Unsere Sozialberatung

## Die Fachstelle für Fragen rund ums Altern

**Die Sozialberatung von Pro Senectute ist die schweizweit wichtigste Fachstelle für Fragen rund ums Altern. Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter beraten unentgeltlich und diskret Personen ab 60 Jahren und deren Angehörige.**

Die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter von Pro Senectute sind spezialisiert auf Themen wie:

- Wohnen
- Finanzen
- Sozialversicherungen (AHV, EL, Beihilfe etc.)
- Recht
- Gesundheit
- Lebensgestaltung
- Vermittlung von Dienstleistungen und Hilfsmitteln (Spitex, Reinigungen, Mahlzeiten usw.)

Die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter stehen Ihnen unentgeltlich zur Verfügung und garantieren die Einhaltung des Persönlichkeitsschutzes. Die Beratungen finden in unseren Büros oder bei Ihnen zu Hause statt.

Finanzhilfe kann nur gewährt werden, wenn alle Sozialversicherungsansprüche ausgeschöpft sind und die Einkommens- und Vermögensverhältnisse die dafür notwendigen Voraussetzungen erfüllen. Unsere Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter informieren Sie gerne über die genaue Vorgehensweise.

### Beratungsstellen

Wir haben Beratungsstellen in Liestal, Reinach, Laufen, Kleinbasel und Grossbasel.

### Kontakt

Der erste Kontakt erfolgt über die telefonische Info-Stelle. Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter beantworten im Rahmen der telefonischen Kurzberatung erste Fragen und vereinbaren – falls nötig – einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch.

**061 206 44 44**

Mo, Di, Do und Fr, 10.00–12.00 Uhr

Mi, 14.00–16.00 Uhr

[sozial@bb.pro-senectute.ch](mailto:sozial@bb.pro-senectute.ch)



## Unentgeltlich, kompetent und diskret.

Unsere **Sozialberatung** ist für Sie da.

**prosenectute** beider **basel**

## Die neuen Privatkundenpakete: Einfach und unglaublich günstig

*Die Privatkundenpakete der Bank Coop bieten Ihnen die wichtigsten Dienstleistungen in einer übersichtlichen und kostengünstigen Form.*

### Ihre Vorteile mit einem Privatkundenpaket:

#### **Alles aus einer Hand**

Ob Privatkonto, Maestro-Karte, Kreditkarte oder E-Banking – unsere neuen Pakete beinhalten alle Basisdienstleistungen, die Sie für Ihre täglichen Bankgeschäfte benötigen.

#### **Attraktiver Paketvorteil**

Mit einem Paket fahren Sie im Vergleich zu den Einzeldienstleistungen nicht nur günstiger, Sie haben volle Kostentransparenz. Darüber hinaus können Sie je nach Ihrer Vermögenssituation bei der Bank Coop von bis zu 90% Rabatt auf den regulären Paketpreis profitieren.

#### **Papierlos und noch günstiger**

Die Privatkundenpakete Classic, Comfort und Premium sind auch als papierlose und kostengünstige E-Pakete erhältlich.

#### **Vorzugszins**

Sie erhalten einen Vorzugszins auf Ihrem Sparkonto Exklusive sowie auf Ihrem Vorsorgekonto.

#### **Ergänzung mit Einzeldienstleistungen**

Ihren individuellen Bedürfnissen entsprechend können Sie Ihr Privatkundenpaket auch mit verschiedenen Einzeldienstleistungen ergänzen.

### Die Privatkundenpakete im Überblick:

#### **E-Light – das elektronische Privatkundenpaket für Einsteiger**

Mit dem Privatkundenpaket E-Light wickeln Sie Ihre Bankgeschäfte online ab. Das Paket bietet alle Produkte und Dienstleistungen, die Sie für Ihre täglichen Bankgeschäfte benötigen, sowie interessante Paketleistungen.

#### **Classic/E-Classic – das praktische Basispaket für Kostenbewusste**

Das Privatkundenpaket Classic bietet alle Produkte und Dienstleistungen, die Sie für Ihre täglichen Bankgeschäfte benötigen. Sie profitieren von attraktiven Konditionen und interessanten Paketleistungen. Mit E-Classic wickeln Sie Ihre Bankgeschäfte online ab.



#### **Comfort/E-Comfort – das komfortable Privatkundenpaket für Singles, Paare und Familien**

Das Privatkundenpaket Comfort bietet alle Produkte und Dienstleistungen, die Sie für Ihre täglichen Bankgeschäfte benötigen. Sie profitieren von attraktiven Konditionen und interessanten Paketleistungen. Mit E-Comfort wickeln Sie Ihre Bankgeschäfte online ab.

#### **Premium/E-Premium – das umfangreiche Privatkundenpaket für Anspruchsvolle**

Das Privatkundenpaket Premium bietet eine umfangreiche Leistungspalette mit Produkten und Dienstleistungen, die Sie für Ihre täglichen Bankgeschäfte benötigen. Sie profitieren von attraktiven Konditionen und interessanten Paketleistungen. Mit E-Premium wickeln Sie Ihre Bankgeschäfte online ab.

Unter [www.bankcoop.ch](http://www.bankcoop.ch) können Sie mithilfe des Paketfinders herausfinden, welches Privatkundenpaket optimal zu Ihnen passt. Bei Fragen stehen Ihnen die Kundenberaterinnen und -berater der Bank Coop gerne für eine kostenlose, unverbindliche Beratung zur Verfügung.

fair banking  
**bank coop**

## Info-Stelle

Erste Anlaufstelle für Fragen rund ums Älterwerden.  
Kurzberatungen und Informationen über soziale Dienste  
im Kanton Basel-Stadt und Basel-Landschaft.

### Telefon 061 206 44 44

Mo, Di, Do, Fr, 10.00 – 12.00 Uhr und Mi, 14.00 – 16.00 Uhr

E-Mail [sozial@bb.pro-senectute.ch](mailto:sozial@bb.pro-senectute.ch)

## Beratung

Unentgeltliche Beratung von älteren Menschen in  
schwierigen Lebenssituationen:

- > Bei Beziehungsproblemen
- > Bei Fragen der Lebensgestaltung
- > Bei Fragen zu den Sozialversicherungen (AHV, EL, Beihilfen)
- > Bei finanziellen Fragen
- > Bei rechtlichen Fragen
- > Bei Fragen rund ums Wohnen
- > Bei der Vermittlung von Dienstleistungen und Hilfsmitteln (Spitex, Reinigungen, Mahlzeiten, Besuche usw.)

Finanzielle Unterstützung für Menschen im gesetzlichen  
AHV-Alter in Notsituationen

Die Beratung steht auch Angehörigen offen.  
Sprechstunden nach Vereinbarung

### Telefon 061 206 44 44

Mo, Di, Do, Fr, 10.00 – 12.00 Uhr und Mi, 14.00 – 16.00 Uhr

E-Mail [sozial@bb.pro-senectute.ch](mailto:sozial@bb.pro-senectute.ch)

## Beratungsstellen

### Basel

Luftgässlein 3, 4010 Basel, Telefon 061 206 44 44  
Clarastrasse 5, 4058 Basel, Telefon 061 206 44 44

### Laufen

Bahnhofstrasse 30, 4242 Laufen, Telefon 061 761 13 79  
Di – Fr, 09.00 – 11.00 Uhr und nach Vereinbarung

### Liestal

Bahnhofstrasse 4, 4410 Liestal, Telefon 061 206 44 44

### Reinach

Angensteinerstrasse 6, 4153 Reinach, Telefon 061 206 44 44

## Treuhandschaften

Fachleute unterstützen Sie beim monatlichen  
Zahlungsverkehr und den damit zusammenhängen-  
den schriftlichen Arbeiten.

### Telefon 061 206 44 44

Mo – Fr, 08.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr

E-Mail: [sozial@bb.pro-senectute.ch](mailto:sozial@bb.pro-senectute.ch)

## Rechtsberatung

Dr. iur. Urs Engler, alt Zivilgerichtspräsident berät  
Sie u.a. bei erb-, familien- oder sozialversicherungs-  
rechtlichen Fragen. Rufen Sie uns an. Wir geben Ih-  
nen einen Termin für eine persönliche Beratung.

### Telefon 061 206 44 44

Mo – Fr, 08.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr

E-Mail: [sozial@bb.pro-senectute.ch](mailto:sozial@bb.pro-senectute.ch)

## Vermögensberatung

(in Zusammenarbeit mit der BKB und der BLKB)

Das Seniorenteam der Basler Kantonalbank  
berät Sie kostenlos und unverbindlich in allen  
Finanzbelangen.

### Telefon 061 206 44 44

Mo – Fr, 08.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr

E-Mail: [info@bb.pro-senectute.ch](mailto:info@bb.pro-senectute.ch)

## Steuererklärungen

Fachpersonen erstellen Ihre Steuererklärung.  
Termine von Mitte Februar bis Mitte Mai.

# HILFE ZU HAUSE

## Hilfsmittel Shop + Service

- > Vermietung und Verkauf von Hilfsmitteln (Gehhilfen, Rollstühle, Elektrobetten, Hilfen für Bad und WC, Funktionsmöbel, Alltagshilfen rund ums Sitzen und Stehen)
- > Wartung und Lieferung
- > Kompetente und unabhängige Beratung
- > Ausstellungsraum (Präsentation der Hilfsmittel zum Testen)

### Telefon 061 206 44 33

Öffnungszeiten Telefon

Mo – Fr, 08.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr

Öffnungszeiten Shop

Mo – Fr, 08.00 – 11.30 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr

Im Schild, Eichenweg 4, 4410 Liestal

E-Mail: hilfsmittel@bb.pro-senectute.ch

## Reinigungen

Unsere speziell geschulten Teams stehen von Montag bis Freitag für Sie im Einsatz.

- > Reinigungen im Dauerauftrag (wöchentlich, alle zwei oder vier Wochen)
- > Sporadische Aufträge (Frühlingsputz, Grundreinigungen, Fensterreinigungen)

Unsere Teams bringen sämtliches Reinigungsmaterial sowie die Geräte mit.

### Telefon 061 206 44 77

Mo – Fr, 08.30 – 12.00 Uhr, 14.00 – 16.30 Uhr

E-Mail: reinigung\_garten@bb.pro-senectute.ch

## Mahlzeiten

Hauslieferung von Fertigmahlzeiten: Normal- und Schonkost, fleischlose Kost und Diabetikermenüs.

### Telefon 061 206 44 11

Mo – Fr, 08.30 – 12.00 Uhr, 14.00 – 16.30 Uhr

E-Mail: mahlzeiten@bb.pro-senectute.ch

## Essen im Treffpunkt

Alterssiedlung Rankhof

Im Rankhof 10, 4058 Basel

Mo – Fr, jeweils ab 12.00 Uhr

Anmeldung bis 09.00 Uhr am selben Tag

### Telefon 061 206 44 11

E-Mail: mahlzeiten@bb.pro-senectute.ch

## Gartenarbeiten

Unsere qualifizierten Gärtner führen gerne folgende Arbeiten für Sie aus:

- > Baumschnitt (bis 8 Meter)
- > Gartengestaltung und Umgestaltung
- > Plattenarbeiten
- > Begrünung von Balkonen und Wintergärten
- > Einkauf Pflanzenmaterial
- > Beratungsgespräche

### Telefon 061 206 44 77

Mo – Fr, 08.30 – 12.00 Uhr, 14.00 – 16.30 Uhr

E-Mail: reinigung\_garten@bb.pro-senectute.ch

## Umzüge und Räumungen

Durchführung Ihres Umzugs oder Ihrer Räumung:

- > Entsorgung ausgedienter Haushaltsgegenstände und Mobiliar
- > Keller- und Estrichräumungen
- > Möbeltransporte innerhalb Ihrer Wohnung
- > Organisation des Verpackungsmaterials
- > Ein- und Auspacken des Umzugsgutes
- > Haushaltsauflösungen

Zusatzleistungen unserer Mitarbeiter:

- > Administrative Unterstützung (Adressänderung, Abmeldung des Telefons usw.)
- > Persönliche Betreuung am Umzugstag
- > Mithilfe beim Einrichten der Wohnung
- > Gespräche mit der Liegenschaftsverwaltung
- > Organisation der Endreinigung
- > Wohnungs- und Schlüsselabgabe

### Telefon 061 206 44 77

Mo – Fr, 08.30 – 12.00 Uhr, 14.00 – 16.30 Uhr | E-Mail: service@bb.pro-senectute.ch