

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2023)  
**Heft:** 3: Lebenslust  
  
**Rubrik:** Menschen, die gerne leben

### **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:** 14.01.2026

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



◀ Alima Diouf

# Menschen, die gerne leben

Lebenslustige Menschen gibt es einige in der Region Basel. Wir portraitieren drei von ihnen, die sich vielfältig engagieren und – trotz teilweise schwierigen Umständen – die Freude am Leben immer behalten haben.



Denise Moser ▶



Franz Nietlispach ▶



Alima Diouf

# «Solange man lebt, gibt es Lösungen»

Text **Manuela Zeller**Foto **Claude Giger**

Die Klybeck-Zwischennutzung wirkt trist an diesem kalten Freitagmorgen. Die Bäume sind noch kahl, und es regnet. Seit 2018 hat der Verein «Migranten helfen Migranten» hier sein Büro, der Verein ist aber schon seit acht Jahren aktiv. Alima Diouf ist Gründerin und Geschäftsführerin. «Wir haben einen Salon», ruft Diouf aus dem Bürofenster, «ihr braucht nicht draussen zu warten, es ist nass und kalt!»

Der Salon versprüht noch den alten Grossraumbürocharme – hier war früher ein Chemieunternehmen zu Hause. Mittlerweile hat der Verein die grauen Räume aufgehübscht mit violetten Vorhängen und verschiedenfarbigen Sofas, Brockimix. Alima Diouf ist im Büro gegenüber in ein Gespräch vertieft, stapelweise Unterlagen sind vor ihr ausgebreitet. Sie brauche noch eine Viertelstunde, gibt sie Bescheid, und verschwindet wieder hinter dem Schreibtisch.

## Mitreissendes Energiebündel

Um manche Dinge müsse man sich sofort kümmern, entschuldigt sich Diouf kurz darauf. Der Besuch habe Probleme mit den Steuern gehabt, eine ganze Stunde habe es gedauert, den Fehler zu finden. Jetzt, da der Fall gelöst ist, setzt sich Alima Diouf zu uns in den Salon. Mit fröhlich gemustertem Kleid

und passendem Kopftuch. Ihre mitreissende Energie macht es unmöglich, das Alter zu schätzen. Ein Hinweis ergibt sich aus ihrer Biografie: Es ist

mehr als zwanzig Jahre her, seit sie in einem aufreibenden Rechtsstreit die eigene Ausschaffung verhindern und für sich und ihre Kinder eine Aufenthaltsbewilligung erkämpfen konnte.

Die schmerzhafteste Erfahrung sieht man ihr nicht an. Die Geschäftsführerin von «Migranten helfen Migranten» (MhM) ist dafür bekannt, gute Laune zu haben – und zwar immer! Wir sind hier, um nachzufragen: «Stimmt das? Immer?» Alima Diouf lacht: «Sagt man das? Genau so ist es! Du wirst mich immer lachen sehen!» Es sei Teil ihrer Erziehung, schlechte Laune nicht nach aussen zu tragen. «Selbst wenn ich mich vor fünf Minuten wahnsinnig geärgert hätte, merkt ihr nichts davon. Nichts! Für euch lege ich die negativen Gefühle beiseite.»

Als Geschäftsführerin von MhM ist Alima Diouf täglich mit Problemen konfrontiert. Der Verein versteht sich als Netzwerk von Menschen mit einem ausländischen Pass, die sich in schwierigen Situationen unterstützen. Alima Diouf weiss aus eigener Erfahrung, dass es sich lohnt, zu kämpfen. «Eine Lösung gibt es eigentlich immer. Solange man lebt, gibt es eine Lösung!»

Trotz allem Optimismus ist aber auch sie mit besonders traurigen Situationen konfrontiert. «Viele Personen mit Ausweis F dürfen zum Beispiel nicht in ihre Heimat ausreisen und können die geliebten Familienmitglieder, zum Beispiel die Eltern, nicht mehr sehen, die im Sterben liegen. Das macht mich nicht nur traurig, sondern auch wütend, und

es frustriert.» Es sei ein rein bürokratisches Problem, das sehr viel Leid verursache.

## Der Rucksack im Wald

Wut, Trauer, Frustration – Alima Diouf stellt sich einen grossen Rucksack vor. Negative Erfahrungen, findet sie, kann sie selbst tragen. Sie will sie den anderen nicht aufbürden. «Wenn es zu viel wird, nehme ich meinen Rucksack mit in den Wald», erklärt sie. «Hast du gesehen, wie gross der Wald ist? Dort hat es Platz, dort kann ich den Rucksack auch mal absetzen.» Als weiteren Tipp empfiehlt sie eine Sprachnachricht an sich selbst: «Man kann sich selbst eine Sprachnachricht aufzeichnen: schimpfen, fluchen, toben... und danach wieder löschen.» Und natürlich vertraue sie Ärger und Sorgen auch Freunden oder ihren Kindern an. «Ich frage die Person aber zuerst: Darf ich es bei dir rauslassen? Du musst nichts dazu sagen und dir nichts davon zu Herzen nehmen!»

Sowieso seien es ihre Mitmenschen, bei denen sie Energie tanken könne. Viele Menschen seien ihr zur Seite gestanden, als sie damals ihre Aufenthaltsbewilligung verloren hatte. «Es war aussichtslos, trotzdem haben sich andere für mich eingesetzt. Damals wusste ich nicht, wie es weitergeht. Jetzt sitze ich hier und erzähle euch meine Geschichte.» An Tagen, an denen sie lieber im Bett bleiben würde, genüge ein Anruf von jemandem, der Unterstützung braucht. «Dann stehe ich sofort wieder im Büro!» Wenn sie gar nicht mehr weiterkommt, hilft ihr der Glaube. «Wenn man Hoffnung hat», findet Alima Diouf, «gibt es Lösungen!»



Mitreissende Energie und ein fröhliches, unbändiges Lachen – das Markenzeichen von Alima Diouf ►









Als die Reporter des Akzent Magazins die Halle in Arlesheim betreten, gleitet auf der spiegelglatten Eisfläche ein roter Stein lautlos ins «House» und bleibt präzise im «Tee» liegen. Der Curler, der den perfekten «shot rock» gespielt hat, fährt uns im Rollstuhl entgegen und schwenkt triumphierend den langen Stab, mit dem er das 20 Kilo schwere Spielgerät auf die Reise geschickt hat. «Nicht dass ihr jetzt meint, das sei normal!», scherzt Franz Nietlispach. «Ich habe erst in dieser Saison mit Rollstuhl-Curling begonnen und bin noch Anfänger.» Dass er aber nach wenigen Monaten Training bereits weit über dem Durchschnitt spielt, bestätigen uns seine heutigen Gegner Antoinette Vetterli und Rony Liechtenhan. Sie haben mit dem Team von Albeina Basel/RC beider Basel die Schweizer Curling-Meisterschaft 2023 von Rollstuhlsport Schweiz im vierten Rang abgeschlossen. Es ist

wohl nur eine Frage der Zeit, bis der «Anfänger» Nietlispach auch in seinem neuen Lieblingssport um Spitzenplätze spielt.

#### Weltmeister im Rollstuhl

In seiner angestammten Disziplin hält der heute 65-jährige Rollstuhlsportler aus Zeiningen unzählige Rekorde. Im Rennrollstuhl gewann er Rennen in Serie und stellte 2001 gar den Weltrekord über 1500 Meter auf. Zu Hause bei Nietlispachs hängen 23 Paralympics-Medaillen, davon 14 in Gold; 20-mal wurde er Weltmeister und 1988, 1990, 1991 und 1994 war er Schweizer Behindertensportler des Jahres. «Der Sport war meine Rettung, nachdem ich im Alter von 15 Jahren beim Kirschenpflücken vom Baum gefallen war und seither querschnittgelähmt bin», sagt er heute. Er habe rasch gemerkt, wie viel körperliche Aktivität trotz seines Handicaps noch





◀ Franz Nietlispach, Weltrekordhalter über 1500 Meter Rennrollstuhl, ist im Curling noch Anfänger.

Trotz seiner Querschnittlähmung hat der Fricktaler die Freude am Leben nie verloren. ▼

Franz Nietlispach

# Drei Säulen der Lebensfreude

Text **Roger Thiriet** • Foto **Claude Giger**

möglich war, und so habe er eigentlich die Freude am Leben nie verloren. «Natürlich hat es, wie in den meisten Biografien, auch bei mir Tiefs gegeben», blickt Franz auf die letzten 50 Lebensjahre zurück. «Aber dank meinen beiden anderen «Lebenssäulen» haben die mich nie aus der Bahn werfen können.»

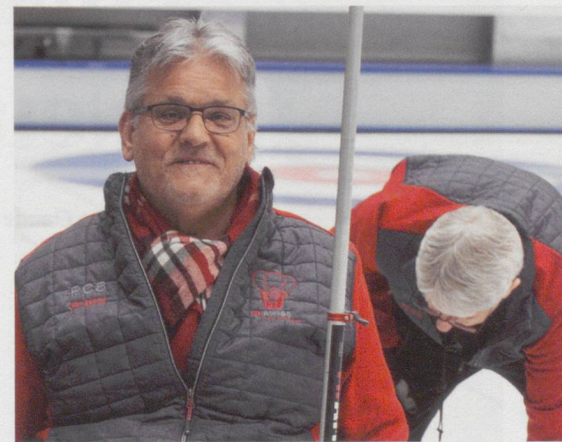
## Traumjob bei Novartis

Nietlispachs «zweite Säule» der Lebensfreude war der Beruf. Als er verunfallte, ging er noch zur Schule; die anschließende KV-Lehre in der Mediathek des Basler Pharmaunternehmens Sandoz absolvierte er bereits im Rollstuhl. «Von da aus war es nicht mehr weit zu meinem absoluten Traumjob bei Novartis», schwärmt er. «Als Zuständiger für das Sportsponsoring war ich viele Jahre nah am Puls des Schweizer Breiten- und Spitzensports und wirkte im Donationskomitee bei Sponsoringentscheidungen mit.» Den täglichen Arbeitsweg von

seinem Wohnort im Fricktal ins Büro im Novartis Campus legte er übrigens mit dem Rennrollstuhl zurück – jeden Tag 60 Kilometer hin und zurück sei eine ideale Trainingsstrecke gewesen. Als er schliesslich den Spitzensport wegen einer Schulterverletzung aufgeben musste, machte er sich erfolgreich selbstständig, verbesserte Rennrollstühle und tüftelte an neuen Techniken. Heute prangt auf seinem Auto das Logo von MiAmigo, einem Elektrovorspann für Rollstühle, den er selbst entwickelt hat. «Mir hat es schon immer Freude gemacht, etwas zu entwickeln und dann auch zu verkaufen», schmunzelt der technisch Begabte, der heute mit der Sozio-Sport GmbH seine eigene Firma führt.

## Die Familie und Zeiningen

Und die dritte Säule? «Die Familie, ganz klar», sagt Franz Nietlispach. «Meine liebe Frau Doris, mit der ich seit 1985 verheiratet bin, und unsere beiden wunderbaren Kinder. Sie sind immer an meiner Seite gestanden und haben mir die Lust am Leben erhalten, auch wenn



es im Sport oder im Beruf – selten genug – einmal weniger gut lief.» Immer noch wohnen alle Nietlispachs nahe beieinander in Zeiningen. Das bringt für Franz und seine Frau viel Freude – und manchmal auch «Freinächte» beim Enkelhüten mit sich. «So, nun muss ich als Verlierer der heutigen Partie meinen Gegnern noch eine Runde ausgeben», schmunzelt Franz und rollt seinen Stuhl hinüber an den Stammtisch der Rollstuhlcurler. Und wir verabschieden uns von einem sympathischen Gesprächspartner mit einer positiven Einstellung, der einen schweren Schicksalsschlag mit Optimismus und Freude am Leben verkraftet hat. ■



Freiwilligenarbeit ist für die 80-jährige Denise Moser ein Lebenselixier. ►

Denise Moser

# «Lust am Leben ist Lust auf Neues!»

Text Roger Thiriet · Foto Claude Giger

Mit Klischees sollte man sparsam umgehen im Journalismus. Aber wenn Denise Moser beschwingten Schritts und im frühlingsfarbenen Blazer den Sitz der Gesellschaft für das Gute und Gemeinnützige (GGG) im Schmiedenhof betritt, drängt sich eines geradezu auf: Die Frau sprüht vor Lebenslust! Vor Kurzem hat sie ihren 80. Geburtstag gefeiert, und – um grad mit einem zweiten Allgemeinplatz nachzulegen – man gäbe ihr keinen Tag mehr als 70 Jahre. «Das Alter und erst recht die Hochaltrigkeit ab 84 Jahren werden mir in den Medien und in der Öffentlichkeit oft zu negativ dargestellt», stellt die ehemalige Operatrice und Controllerin im Basler Studio von Radio DRS (heute SRF) energisch fest. «Wer das Glück hat, gesund zu sein, und sich geistig und körperlich fit hält, kann sein Leben auch im Alter so lustvoll und erfüllt gestalten wie nie zuvor!»

## Freude an der Freiwilligenarbeit

Denise Moser schöpft ihre offensichtliche Freude am Leben in hohem Mass aus der Freiwilligenarbeit. Es würde den Rahmen dieses Portraits sprengen, würde man all die Organisationen und Institutionen auflisten, denen sie in den letzten 20 Jahren ihre Dienste zur Verfügung gestellt hat und weiterhin stellen will. «Angefangen hat es mit dem Kompetenzzentrum für Freiwilligenarbeit, das heute eine Organisation der GGG ist.

Nach meiner Pensionierung bei der SRG erkundigte ich mich dort nach einer sinnvollen Tätigkeit – und war von

einem Tag auf den anderen Benevol-Präsidentin! Sie sorgte unter anderem dafür, dass der 5. Dezember auch in Basel als «Tag der Freiwilligen» würdig begangen wird. Neben dem Kommissionspräsidium von GGG Benevol war sie Präsidentin des «forum freiwilligenarbeit.ch» und 2011 in dieser Funktion verantwortlich für die schweizweiten Aktivitäten zum UNO-Jahr der Freiwilligen. Neben vielen anderen Aktivitäten im Bereich von Altersfragen war Denise Moser auch Initiantin des «Marktplatz 55+ – Plattform für Information, Begegnung und Austausch», die seit 2016 jeweils Ende September\* in der Basler Markthalle aufgebaut wird.

## Lust auf Neues

«Solange man Lust auf Neues hat, hat man auch Lust aufs Leben!», ist eine weitere Überzeugung von Denise Moser. Und sie, die während ihrer Berufstätigkeit als Präsidentin des Hausverbands der DRS-Arbeitnehmerschaft unterwegs gewesen war, zog es deshalb mit über 70 Jahren wieder auf die regionale und nationale Bühne. Sie übernahm das Präsidium des Zentralvorstands von Innovage Schweiz, wo pensionierte Fachfrauen und -männer unter dem Motto «Erfahrung schafft Zukunft» gemeinnützige Organisationen bei der Projektarbeit unterstützen. Und wurde zudem vor zwei Jahren in den Vorstand des Schweizerischen Verbands für Seni-

orenfragen (SVS) gewählt. «Überall habe ich Menschen – auch jüngere! – kennengelernt und mit der Zeit ein grosses Netzwerk aufgebaut. Das wird umso wertvoller, je älter man wird!», zeigt sich die Baslerin mit Zweitwohnsitz im Appenzell überzeugt.

Ist es wirklich nur die Lust am Neuen und die Freude am Netzwerken, aus dem Denise Moser noch mit 80 Jahren die Energie für ein Pensum schöpft, das manch Jüngere an den Anschlag brächte? Oder treibt sie, die als interessierte Theater- und Konzertgängerin für die Kultur ja auch noch Zeit braucht, nicht einfach das Pflichtbewusstsein einer Angehörigen der Nachkriegsgeneration an? «Nein, nein», wehrt sie lachend ab. «Ich bin eigentlich eine Egoistin. Und um die Egoistin in mir zu überlisten, habe ich mir gesagt: Ich tue etwas für mich, indem ich etwas für andere tue. Ich konnte schon im Beruf tun, was mir Spass, Lust und Freude bereitet hat, und das kann ich jetzt erst recht. Ich weiss aber auch, dass das ein Privileg ist. Und dass man sich Freiwilligenarbeit auch leisten können muss.» Sagts und verabschiedet sich Richtung Bahnhof SBB, um den Zug noch zu erwischen. Es geht natürlich zu einer Vorstandssitzung in Einsiedeln ... ■

\* Der «Marktplatz 55+» findet dieses Jahr am 23. September 2023 von 10–16 Uhr in der Markthalle in Basel statt.

→ [marktplatz55.ch](http://marktplatz55.ch)



## BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Für ältere Menschen (60+), Angehörige, Organisationen,  
Firmen und die öffentliche Verwaltung.

### Kurzberatung per Telefon und E-Mail

Kompetente und diskrete Kurz-  
beratung zu Fragen rund ums  
Alter und zu Angeboten in den  
Kantonen BS und BL.

### Beratung

Sprechstunden nach telefoni-  
scher Vereinbarung. Alle Gesprä-  
che sind vertraulich und kosten-  
los.

Vermittlung von Dienstleistun-  
gen und Hilfsmitteln.

Beratung:

Sozialversicherungen (AHV/IV,  
Ergänzungsleistungen, Beihilfe),  
Schulden, finanzielle Unterstüt-  
zung in Notsituationen, Vorsorge-  
auftrag, Patientenverfügung.

Rechtsberatung:

Erbrecht, Familienrecht, Sozial-  
versicherungsrecht, Wohnen und  
Erwachsenenschutz.

Zu unserem Beratungsteam  
gehören diplomierte Sozialarbei-  
terinnen und Sozialarbeiter  
sowie Juristinnen und Juristen.

### Treuhandschaften

Unterstützung beim Erledigen  
des monatlichen Zahlungs-  
verkehrs.

### Docupass

Unterstützung beim Ausfüllen  
der Vorsorgedokumente.

### Wohnen

Pro Senectute beider Basel führt  
mehrere Alterssiedlungen.

### Termine nach Vereinbarung

#### Kontakt

061 206 44 44

[beratung@bb.prosenectute.ch](mailto:beratung@bb.prosenectute.ch)

Pro Senectute beider Basel  
führt Beratungsstellen in Basel,  
Gelterkinden, Laufen und  
Liestal.

**Vielen Dank für Ihre Spende**  
[bb.prosenectute.ch/spenden](https://bb.prosenectute.ch/spenden)





## ENTLASTUNG ZU HAUSE

### Reinigungen

Reinigungen im Dauerauftrag oder nach Bedarf.

Grundreinigung der Wohnung, Fenster/Storen, Teppiche, Garage, Balkon, Entsorgung von Kleinmaterial

061 206 44 77  
reinigung@bb.prosenectute.ch

### Gartenarbeiten

Arbeiten rund um Garten, Balkon, Terrasse – im Dauerauftrag oder nach Bedarf.

Gartenunterhalt, Pflege von Rasen, Beeten/Rabatten/Topfpflanzen, Gehölzschnitt, Entsorgung von Laub und Grüngut

061 206 44 63  
garten@bb.prosenectute.ch

### Umzüge und Räumungen

Übernahme sämtlicher Arbeiten, die vor, während und nach einem Umzug oder einer Haushaltsauflösung anfallen.

Möbeltransporte, Entsorgungen, Verpackung von Umzugsgut, Schlussreinigung, Gespräche mit der Liegenschaftsverwaltung, Wohnungs-/Schlüsselabgabe

061 206 44 75  
umzuege@bb.prosenectute.ch

### Mahlzeiten

Hauslieferung von Mahlzeiten (Normal und Schonkost, Diabetikermenüs und fleischlose Kost).

061 206 44 11  
mahlzeiten@bb.prosenectute.ch

### Mittagstisch Rankhof

Gute Mahlzeiten in Gesellschaft.

Jeweils Di/Do/Fr ab 12 Uhr  
Alterssiedlung, Im Rankhof 10,  
Basel

Bitte anmelden: 061 206 44 11

## HILFSMITTEL

Vermietung/Verkauf, Wartung und Lieferung von Gehhilfen, Rollstühlen, Elektrobetten und Hilfsmitteln für Haushalt, Bad und WC. Kompetente und unabhängige Beratung.

### Öffnungszeiten Shops:

Im Schild, Eichenweg 4, Liestal  
Mo–Fr 8–11.30 / 14–16.30 Uhr

Im Westfeld 6, Basel  
Mo–Fr 8–12 / 14–17 Uhr

061 206 44 33  
hilfsmittel@bb.prosenectute.ch



# Sich oder anderen Freude bereiten?

Ganz einfach mit einem Abonnement  
des Akzent Magazins

Jetzt ein  
Probeexemplar  
bestellen!  
(Gratis)

## Bestellkarte Pro Senectute beider Basel

Kostenlose Broschüren und Informationen

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Angebotsbroschüre              | <input type="checkbox"/> Flyer «E-Rikscha Ausleihe»         |
| <input type="checkbox"/> Hilfsmittelkatalog             | <input type="checkbox"/> Flyer «Begegnung der Generationen» |
| <input type="checkbox"/> Bildung und Sport, Kursangebot | <input type="checkbox"/> Spendenzeitung «Persönlich»        |

**Docupass** (Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag und Testament)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Flyer «Docupass» | <input type="checkbox"/> Docupass ____ Exemplar(e)<br>(CHF 19.– pro Docupass, exkl. Porto) |
|---|--|

**Akzent** Magazin für Kultur und Gesellschaft

- ☐ Jahres-/Geschenkabonnement, 4 Ausgaben für CHF 36.– (Inland)
- ☐ **Probeexemplar** (aktuelle Ausgabe, 1x gratis)

### Empfänger/in

Anrede ☐ Frau ☐ Herr

Vorname/Name  Geburtsdatum

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

**Absender/in** ☐ siehe Empfänger/in

Vorname/Name  Geburtsdatum

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail



# Mit dem Akzent Magazin sich oder anderen Freude bereiten?

Mit einem Abonnement des **Akzent Magazins** erhalten Sie oder Ihre Lieben spannende und überraschende Einblicke in die gesellschaftliche und kulturelle Vielfalt unserer Region.

Für 36 Franken vier Ausgaben im Jahr

[info@akzent-magazin.ch](mailto:info@akzent-magazin.ch), 061 206 44 44

Mit der Kulturlegi können Sie das Akzent Magazin zum halben Preis abonnieren. Einzelheiten unter [kulturlegi.ch](http://kulturlegi.ch).

Jetzt ein  
Probeexemplar  
bestellen!  
(Gratis)

GAS/ECR/ICR

nicht frankieren  
ne pas affranchir  
non affrancare

50057046  
000001

DIE POST



B



Pro Senectute beider Basel  
Im Westfeld 6  
Postfach  
4009 Basel

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



