



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

PANTHER POST

August 2004
17. Jahrgang · Nummer 2

IM ALTER AKTIV UND KREATIV SEIN

Müssen wir das, sollen wir das oder wollen wir das ?

Wir Alten mussten in unserem Leben viel arbeiten, planen, organisieren. Wir mussten unsere Zeit einteilen. In Beruf und Familie waren wir eingebunden und eingeschränkt. Viele von uns haben die Kriegszeit miterlebt, die grosse Opfer von uns verlangt hat.

In der Nachkriegszeit haben wir am Ausbau unseres Sozialstaates kräftig mitgeholfen. Denken wir nur daran, dass in unserer Zeit die AHV entstanden ist.

Nun sind wir frei. Wir müssen gar nichts mehr. Wir können uns den Tag einteilen, wie es uns gefällt. Wir dürfen am Morgen liegen bleiben, wenn uns danach ist, oder wir kön-

nen mit den Vögeln aus den Federn und den Beginn des Tages geniessen.

Wir können uns aktiv einbringen, sei es im sozialen Bereich, in der Betreuung Behindter, in der Kirche, in der Enkelbetreuung (ob eigener oder fremder Enkel) oder bei den Grauen Panthern. Aus der Pantherpost haben Sie sicher schon erfahren, wie vielfältig unser Programm ist. In unseren Gruppen können Sie neben ernsthafter Arbeit auch Vergnügen und Spiel finden. Und nicht vergessen dürfen wir die Freundschaften, die in unserem Kreis geschlossen werden. Freundschaften, die sich bewähren auch in Krisenzeiten und die unser Leben bereichern. Es ist schön zu wissen, dass wir nicht allein sind.

Aber wir müssen auch nicht immer nach Aussen leben. Oft ist es schön, einfach die Stille zu geniessen, vielleicht ein gutes Buch lesen oder Musikhören, dazwischen ein Nickerchen machen oder einfach nichts tun, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Wir dürfen wählen. Wir können auch nein sagen. Wir wollen ja nicht

wieder in den alten Trott verfallen, als wir vor lauter Aufgaben keine Zeit mehr für uns selber fanden. Auch ohne zu den "reichen Alten" zu gehören, können wir uns einen schönen Tag machen. Wir haben ja das U- Abo, das uns erlaubt die Welt ein gutes Stück über Basel hinaus zu erkunden. Und für eine Tasse Kaffee, getrunken in einer reizvollen Landschaft, reicht das Geld allemal. Plötzlich merken wir, wie reich die

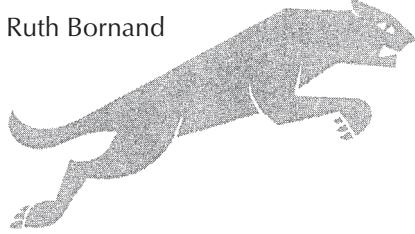
IN DIESEN NUMMERN

Müssen wir das ?	1 / 2
Treffpunkt UNION	2
Fitness/Sport	2 / 3
Grenzen setzen	3 / 4
Senioren in Schulen	4
Faszination Malen	4
Märchengruppe	4
Selbstportrait	5
Im Kreise der Grauen	
PantherInnen alt sein	5 / 6
Öffentliche Veranstaltung	6
Anmeldung	6
Neues lernen/ BKB	7
Veranstaltungskalender	8
Wichtige Telefon-Nummern	8

Welt auch für uns noch ist. Aber wie ist es mit unseren AltersgenossInnen, die gesundheitliche Probleme haben und am aktiven Leben nicht mehr teilnehmen können? Ihnen wünschen wir, dass sie von uns Aktiven nicht vergessen werden, dass sie auf irgend eine Weise in unser Leben eingeschlossen sind und sich bei uns aufgehoben fühlen.

Das Alter wartet mit übervollen Händen auf uns. Greifen wir zu! Wir haben lange genug gelebt um zu wissen was wir wollen.

Ruth Bornand



Treffpunkt der Grauen Panther im UNION

Das UNION findet man an der Klybeckstrasse 95 und wir sind jeden Freitag ab 14.00 bis ca.17.00 Uhr dort und warten auf Mitglieder unseres Vereins. Unser Ziel ist es Kontakte zu pflegen und zusammen über aktuelle Themen zu sprechen. Wir sind auch bereit zuzuhören, wenn jemand persönliche Probleme oder gar Sorgen hat.

Einige von uns würden nun lieber am späten Nachmittag anwesend sein, so ab 17.00 Uhr bis ca. 20.00 Uhr, in der Annahme, dass da mehr Publikum anwesend ist. Herr Rubitschung (Wirt) würde das begrüssen. Schön wäre es um diese Zeit vielleicht genüsslich etwas zu essen? Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Ich hoffe, dass die LeserInnen neugierig werden und am Freitag den Weg ins UNION finden.

Ruth Banderet

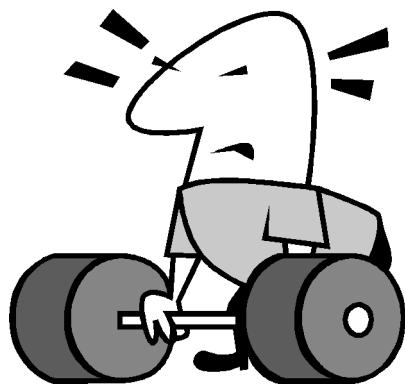
Liebe Pantherinnen und Liebe Panther,

Au ah! Jetzt hat sie mich erwacht, die Hexe. Ich wollte doch nur eine Nadel aufheben, die mir auf den Boden gefallen war. Nun hockte ich da und wusste nicht, wie ich wieder in die Senkrechte kommen sollte. Unter teuflischen Schmerzen, mich an Möbel klammernd, zog ich mich hoch, setzte mich auf den nächsten Stuhl und überlegte: „Habe ich noch Tabletten und Einreibemittel im Apothekerkästli? Soll ich gleich den Chiropraktiker anrufen und einen Termin mit ihm ausmachen oder mich, wie das letzte Mal, vierzehn Tage mit einer Bananenfigur herumplagen?“ Glücklicherweise wird man nicht nur älter, sondern auch weiser.

Also her mit dem Telephon. Gottseidank, er war da und nicht in den Ferien. Er hatte schon am Nachmittag Zeit für mich! Aufs Kommissionen-Wägeli gestützt - mit einem Stock wäre ich mir zu hinfällig vorgekommen - bewegte ich mich irgendwie in seine Praxis. Auf dem Weg dorthin versuchte ich mich mit der Vorstellung von warmen Fango-packungen und entspannenden Massagen beim Physiotherapeuten zu trösten. Irgendwie gelangte ich in der Praxis auf den Schrägen. Der Chiropraktiker machte mit ein paar Griffen, die mir immer geheimnisvoll und schaurig vorkommen, aus meiner gebückten Figur eine aufrechtgehende Zweibeinerin.

Er verschrieb mir gleich 12 Lektionen Physiotherapie. Ich bedankte mich sehr. Froh trat ich den Heimweg an, der nun nur noch halbso lang war. Am nächsten Tag meldete ich mich bei der Physiotherapie und war etwas irritiert, als sich am Telefon ein Fitnesscenter meldete. Man versicherte mir, dass ich richtig gewählt hätte und ich doch gleich vorbeikommen sollte. Tatsächlich waren Physiotherapie und Fitnesscenter in ein und demselben riesigen Raum untergebracht. Eine Art Vorhölle oder Folterkammer, vollge-

stopft mit metallisch blitzenden Maschinen, in denen menschliche Wesen mit verbissenen Mienen, ächzend und vor allem schwitzend, Gewichte auf und ab zogen, sich ihre Extremitäten strecken und dehnen liessen. Ich glaubte das Knacken ihrer Gelenke zu hören. Alle steckten sie in skurrilen, möglichst farbigen Kostümen, auf denen Nike, Adidas oder sonst was stand. In einer Ecke, von einem Vorhang notdürftig geschützt, stand eine Massa-



geliege. Eine fröhliche junge Dame, gekleidet wie der Rest der Raumbenutzer, bat mich auf der Liege Platz zu nehmen und sagte: „Also, Sie hatten einen Hexenschuss. Das kriegen wir schon wieder hin. Ich werde Sie jetzt massieren, um Ihre Muskulatur etwas zu lockern und dann zeige ich Ihnen ein paar Übungen an unseren Geräten, die Ihren Rücken wieder fit machen werden.“ Also nichts mit Massage und Fango. Das darf doch nicht wahr sein. Allen meinen Freunden und Bekannten habe ich immer wieder gesagt: „So etwas Hirnloses würde ich nie tun“, wenn die Sprache auf solche Einrichtungen kam. Weigern konnte ich mich ja wohl nicht, also trottete ich ohne Schuhe hinter der Therapeutin her.

Wie eine Exotin bin ich mir vorgekommen, in meiner stinknormalen Aufmachung. Am Ende der Vorführung drückte sie mir ein Blatt in die Hand mit der Gebrauchsanweisung für etwa acht dieser glänzenden Monster und wünschte mir viel Vergnügen damit. „Kommen Sie zweimal die Woche, ich werde ein

Auge auf Sie halten, damit Sie nichts Falsches tun", sagte sie noch. Ich war entlassen. Auf dem Nachhauseweg kaute ich das eben Erfahrene nochmal durch. Mir dämmerte, dass die Therapien fürs geschädigte Rückgrat sich radikal gewandelt hatten.

Vielleicht würde es meinem Rücken ja doch gut tun? Und wie sähe ich wohl aus, in so einem hautengen Dress?

Meine Neugier und Eitelkeit waren geweckt. Ich schlenderte an den verschiedenen Sport-Geschäften vorbei und entschloss mich, die Sache in Angriff zu nehmen. So kam ich schliesslich nach Hause, mit einer „Gugge“, die Pants und Shirts (das sind Hosen und Leibchen) enthielt. Ich wählte rot und blau mit Aufschrift, wie es sich gehörte. Auch ein paar Laufschuhe mussten sein.

Jetzt war ich ausgerüstet.

Es konnte losgehen.

Wenn ihr nun wissen möchtet, wie das Resultat ausgesehen hat: Äusserst positiv. Ich habe beschlossen, weiterhin das Fitnesscenter zu besuchen.

Zwar grinse ich noch immer über die mehr oder weniger jungen Typen, die stöhnen und schwitzend ihre Muskeln auf „Supermen“ trainieren.

Am meisten amüsiere ich mich aber über mich selbst. „Jedem das Seine hält.“

Übrigens die Betreuung durch das Trainingspersonal ist sehr gewissenhaft, so dass nichts schief laufen sollte.

Wäre das etwas für euch?

Herzlich grüsst eure

Bekennende Fitnessanhängerin

Doris Salm

Aktiv im Alter - und Grenzen setzen.

Ich sitze in der Gartenwirtschaft. Ich habe mich mit meiner Freundin verabredet. Ich freue mich, mit ihr zu plaudern. Ich bin etwas früh. Die Hitze setzt mir zu. Im Schatten wird ein Tisch frei, also zügle ich.

Lea erscheint pünktlich. Sie kommt raschen Schritten. Ich stehe auf. Wir umarmen uns, wir freuen uns. Sie sagt: „Du siehst gut aus!“ und setzt sich mit Elan auf den gegenüberliegenden Stuhl.

Wir bestellen beide ein Bier und stoßen auf unser Wiedersehen an. Lea und ich sind Jahrgängerinnen. Wir kennen uns seit der Schulzeit, treffen uns aber nicht oft, da ich mit meinem Freund oft im Ausland weile. Nächstes Jahr wollen Lea und ich unsern 75. Geburtstag mit einer gemeinsamen Reise feiern. Das gilt es heute zu planen.

Vorerst frage ich Lea, wie es ihr geht, und ob sie immer noch so aktiv ist. Von zwei Operationen hat sie sich gut erholt. Sie ist immer noch Mitglied zweier Vereine, wo sie sich engagiert. Sie hat mit ihrem Mann zusammen ein Dreisparten-Theaterabonnement und geniesst zusätzliche Besuche im Schauspielhaus. Sie erzählt mir begeistert, welche Stücke sie am meisten beeindruckt haben.

Ich schildere ihr unsere Frühjahrsreise durchs Roussillon, schwärme von den romanischen Kirchen und Klöstern, bis Lea bemerkt, das wäre eine Idee für unsere Geburtstagsreise.

„Fährst du immer noch Ski?“, will ich von Lea wissen. „Nein, nach über 60 Jahren Lust und Freude bekam ich auf einmal Angst. Das war das Zeichen, aufzuhören. Ich will lernen, Grenzen zu akzeptieren. Zum Ausgleich gehen mein Mann und ich regelmässig schwimmen, und wenn wir in den Bergen

sind, wandern wir, oder ich gehe Pilze oder Beeren suchen.“



Unsere Biergläser sind leer. Ich habe Lust auf eine Glace. Lea stimmt mir zu, und wir bestellen jede eine Coupe. Wegen des schönen Wetters hat die Servierfrau viel zu tun. Als sie uns die süsse Pracht bringt, entschuldigt sie sich, sie sei im Stress. Ein Teil der Glace ist geschmolzen. Da wir aber beide lieber halbgeschmolzenes Eis haben als allzu hartes, löffeln wir genüsslich.

Mich interessiert das Thema Stress, und ich frage Lea, ob ihr all die Aktivitäten nicht zu viel werden. „Ja, ich kann mich schon mal ärgern, wenn ich mir zuviel vorgenommen habe. Aber dann gilt das Motto: Lea, ENA! Das will heissen: Eins nach dem andern. Ich agiere bewusst langsam, versuche mich und mein Befinden zu spüren, spreche mir Mut zu und weiss, nach dem Stress gibt's wieder Pause. Was mich auch vor Stress bewahrt, ist die Tatsache, dass ich meine Aktivitäten selbst wähle und deshalb Freude daran habe, sei es einkaufen, kochen, essen, putzen, wandern, schreiben, lesen, telefonieren, Freunde einladen oder besuchen, ins Theater gehen, Musik hören, spielen, Sitzungen oder Kurse besuchen. Ich muss ja nicht, ich will.“

„Was sagt Dein Mann dazu, wenn Du Kurse besuchst oder an eine Demo gehst?“ „Ich habe Glück! Er ist stolz auf meine Aktivitäten. Das gibt mir Kraft. Ich weiss aber genau, wo ich Grenzen setzen will, dass unsere Beziehung nicht leidet. Ich will sein Wohlwollen nicht missbrauchen. Da kann ich auch mal auf eine Abmachung verzichten, um die gemütliche Zweisamkeit zu genies-

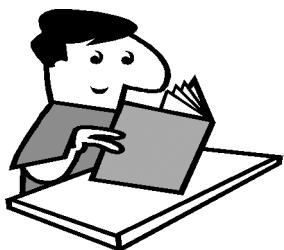
sen. Wir können an einem freien Abend wunderbar miteinander würfeln oder jassen, und da wir keinen Fernseher besitzen, ist das geschenkte Zeit."

Ja, und heute haben wir Zeit, unsere gemeinsame Reise zu planen. Planen und nicht wissen, ob wir im nächsten Jahr beide noch so gesund und unternehmungslustig sind. Planen ohne falsche Sorge um die Zukunft. Wie dann alles kommt, ist ein anderes Kapitel. Manchmal setzt uns das Schicksal auch unerwartete Grenzen. Aber das soll uns nicht hindern, so lange als möglich mit gesundem Egoismus aktiv zu sein.

Hanni Müller



Seniorinnen und Senioren in Schulen, Hort und Kindergarten.



S seit einem Jahr läuft in Zürich ein erfolgreiches Projekt, das den Dialog zwischen den Generationen fördert. In Schulen und Kindergärten arbeiten SeniorInnen als freiwillige Klassenhilfen. Sie unterstützen und entlasten Lehrpersonal und bringen ihre Lebenserfahrung in den Schulalltag ein.

Dieses Projekt möchten wir auch in Basel verwirklichen. Wer sich ansprochen fühlt daran mitzuarbeiten, möchte sich bitte über unser Kontakttelefon, 061 301 17 74, mit uns in Verbindung setzen.

Ruth Bornand

Faszination des Malens



Wollten Sie nicht schon lange einmal malen? Wussten aber nicht wie, wo, was?

Und haben es dann immer wieder verschoben?

Genauso ging es mir. Doch dann bot sich mir die Gelegenheit, meine kreativen Fähigkeiten auszuleben. Diese Gelegenheit habe ich beim Schopf gepackt und mich zu einem Malkurs angemeldet.

Nun bin ich schon eineinhalb Jahre dabei und meine Kreativität ist noch lange nicht am Ende. Wenn ich bedenke, wie viele Möglichkeiten es gibt, Bilder zu gestalten, z.B. mit dem Pinsel, dem Kamm, dem Schwamm, der Bürste und, und, und. Hier kann ich unter kundiger Leitung mit Farben experimentieren und grossflächig meinem kühnen Pinselstrich freien Lauf lassen. Die Farbskala ist unendlich und das Mischen der Farben untereinander ergibt immer wieder neue Impulse. Wir sind eine kleine Gruppe von Seniorinnen und es ist erstaunlich, wie ein gegebenes Thema ganz unterschiedlich aufgefasst wird und auch total verschiedene Bilder ergibt.

Haben Sie nun Lust bekommen es einmal mit Malen zu versuchen, so zögern Sie nicht und melden sich in einem der vielen Malkurse an. Sie werden es nicht bereuen und eine ganz neue und bisher verborgene Seite in Ihrem Leben kennenlernen.

Liselotte Dambach

In Liestal wird eine Panther Märchen-Gruppe entstehen

Ulrike Voss und Rosmarie Schweizer, beide ausgebildete Märchenerzählerinnen, machen uns vertraut mit der Vielfalt der Märchenwelt. Wir entdecken wieder unsere Lieblingsmärchen, lernen auch selber Märchen zu erzählen, die Symbolik darin zu verstehen, usw.



Das alles kostet nur unsere Bereitschaft, uns auf etwas Neues einzulassen.

Die Gruppe trifft sich immer am letzten Donnerstag des Monats, vormittags von 9.00 bis 12.00 Uhr, erstmals am 28. Oktober, in Liestal, Fischmarkt 36.

Anmeldung bei:

Ulrike Voss

Fischmarkt 36, 4410 Liestal

Tel. 061 921 41 90

Susanne Wenger

Willst Du Deinen Traum realisieren, dann erwache !

Kipling

Was das Herz gebietet,
sollte man nicht vernachlässigen.

C.F. Ramuz

**Im Schreibkurs hatten wir
als Hausaufgabe ein
Selbstportrait
über uns zu verfassen.
Hier meine Version:**



Ich habe gerade erst meinen 66. Geburtstag gefeiert, eine Schnapszahl, wie man mir versicherte, und genau so fühle ich mich, manchmal wie 6, meistens wie 60. Wenn ich in den Spiegel blicke und mein Gesicht in natürlichem Zustand betrachte, sehe ich eine ältere Frau mit ergrautem Haar, etwas blass wirkender, welker Haut, an welcher selbst die wärmste Sonne und der freundlichste Schönheitsregen keine Wunder mehr vollbringen könnten. Den Hals lasse ich lieber mal unerwähnt, zum Glück gibt es Rollkragenpullover. Die Nase neigt sich auch schon ganz sanft dem Mund entgegen, der übrigens schon immer ein bisschen schräg in dieser Landschaft lag, und wenn ich ganz und gar pingelig sein will, meine Ohren sind auch nicht mehr so klein und zierlich wie einst.

Gegen die Lachfältchen um meine Augen habe ich aber überhaupt nichts einzuwenden, immerhin sagen die doch etwas Positives über mich aus. Ebenso wenig rege ich mich auf über die steilen, aufmerksamen Denkerfalten über meiner Nasenwurzel. Mit den übrigen kleinen Unebenheiten habe ich ein Abkommen getroffen. Sie werden übersehen.

Etwas aber hat sich in meinem Gesicht erstaunlicherweise nicht verändert. Meine bernsteinfarbenen

Augen blicken mir entgegen wie eh und je. Mit ihnen betrachte ich seit 66 Jahren offen und immer noch Überraschendes erwartend die Welt. Meine Augen gefallen mir. Obwohl sie auch Unerfreuliches zu sehen bekamen, haben sie nicht verlernt heiter zu strahlen. Oft sehen sie die Dinge wesentlich positiver als andere; blauäugig sagen manche; darüber lässt sich streiten. Blau sind sie jedenfalls nicht, auch sehe ich keinen hypnotischen Schlangenblick, wie mir vor Jahren ein Möchtegern andichtete, bevor er abblitzte. Ich wünschte, er würde mir noch einmal begegnen und sehen, was ich sehe, nämlich die Augen einer Pantherin: mutig, wachsam und blitzschnell.

Ich verrate kein Geheimnis, wenn ich heute sage, dass es eine Zeit gab, da hatten sie eher Ähnlichkeit mit denen eines scheuen Rehs oder einem einfältigen Schaf. Noch etwas fällt mir gerade ein, was ich an mir immer noch schön finde. Es sind meine Hände. Auch sie haben sich - ausser einigen verirrten Sommersprossen - kaum verändert. Sie scheinen seit jeher praktisch und vielseitig veranlagt zu sein, fähig, fest zuzupacken oder zu liebkoseln, je nachdem.

Zugegeben, meine Sicht ist vom Weihrauchdunst leicht getrübt, aber:

"Portrait bleibt Portrait".

Susanne Wenger

Hoffnungen, Pläne und Illusionen sind Verjüngungselemente des Lebens. Es sind Morgenröten, deren Glanz immer wieder bezaubert.

Martin Kessel

**Im Kreise der
grauen
Pantherinnen
und Panther
alt sein.**

A lässlich einer Räumungsaktion fielen mir die erarbeiteten Konzepte, die zur Gründung der Grauen Pantherinnen und Panther Basel führten, in die Hände.

Was konnte ich da nicht alles lesen über die Eigenaktivierung, die Erhaltung der vorhandenen Fähigkeiten, das sich Einsetzen für eine bessere Lebensqualität der alten Bevölkerung und Vorschläge für die Erstellung eines Altersleitbildes. Vieles hat sich in der Zwischenzeit zum Positiven verändert. Aber ohne weiteres Engagement von uns Alten können diese Standarde wohl nicht erhalten bleiben. Also werden wir uns auch weiterhin aktiv für unsere Anliegen einsetzen müssen.

Vieles hatte ich mir für die Zeit der Pensionierung vorgenommen, habe Bücher zum Lesen aufgespart und etliche persönliche Anliegen für diese freie Zeit beiseitegelegt. Nur, als es schlussendlich soweit war, hat sich einiges erübrigt, weil die Interessen sich verschoben hatten. Da musste ich feststellen, welche Werte in der Zeit liegen, also gegenwärtig zu erfahren sind. Vieles hatte ich mir aus Erfahrungen meiner Berufszeit vorgenommen und ich begann mit der Umsetzung. Als erstes versuchte ich loszulassen, dies schien mir das Wichtigste zu sein. Tage-, ja wochenlang beschäftigte ich mich mit diesem Prozess. Ich sagte mir: Mit dem Rückzug der Wichtigkeit der eigenen Person stellt sich eine Leichtigkeit des Seins ein, was doch fabelhaft sein muss. Ich übersah dabei, dass eben dieser Rückzug in eine Isolation führen kann, und plötzlich kreisten die Gedanken nur noch um das eigene Ich. Ich stellte eine Resignationshaltung in meiner

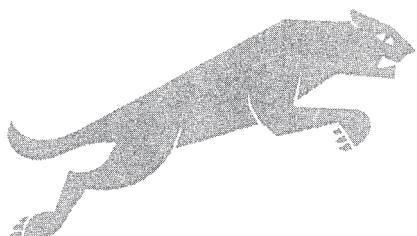
Seele fest. Da befasste ich mich mit dem Gründungsgedankengut der grauen Pantherinnen und Panther. Ich nahm allen Mut zusammen und besuchte eine Monatsversammlung und freute mich über die grosse Zahl der Anwesenden. Es wurden Probleme angesprochen und eifrig diskutiert. So besuchte ich auch die verschiedenen Arbeitsgruppen. In der Dialoggruppe lernte ich wiederum das aktive Zuhören und konnte von Erfahrungen der andern TeilnehmerInnen viele Erkenntnisse erwerben und der Geist der aktiven Auseinandersetzung faszinierte mich.

Was mir aber mit der Zeit auffiel, regte mich zum Nachdenken an: In allen Gruppen fand ich dieselben Personen, die organisierten und arbeiteten. Ich fragte mich, wo denn die vielen TeilnehmerInnen der Monatsversammlungen geblieben sind. Wir grauen Pantherinnen und Panther hatten uns doch entschlossen, unser Alter nicht mit reinem Konsumieren zu gestalten, sondern konzeptgemäß mit Aktivitäten auszufüllen.

Es wäre schön, wenn diese Zeilen einige Pantherinnen und Panther anregen würde, einen interessanten Stammtreffpunkt im UNION aufzubauen.

Ein reger Gedanken- und Erfahrungsaustausch würde unser Leben bereichern.

Therese Zaugg



Eine öffentliche Veranstaltung des Forums für Altersfragen

Der Kanton Basel-Stadt und die baselstädtischen Senioren- und Rentnerverbände als Träger des **Forums für Altersfragen** führen gemeinsam eine öffentliche Veranstaltung durch mit dem Thema

Halt – Was heisst hier alt?

Montag, 6. September, 17.30 Uhr,
Volkshaus Basel, grosser Saal. Saalöffnung 17.00 Uhr,
Eintritt frei

Was ist eigentlich Alter? Über diese Frage referieren und diskutieren:

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, Psychologin, Uni Basel und Bern

Dr. Markus Leser, Gerontologe

Umberto Stücklin, Co-Präsident Alterskonferenz BS

Dr. Carlo Conti, Vorsteher Sanitätsdepartement BS

Moderation: Roger Thiriet



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: (*)
Einzelperson: Fr. 25.–

Paare: Fr. 35.–

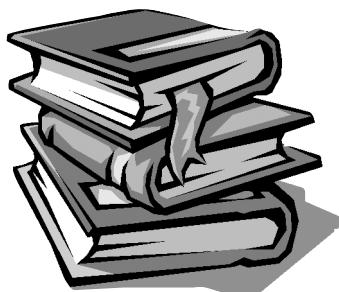
Juristische Personen: Fr. 100.–

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

AKTIVITÄTEN IM ALTER

Im Alter können wir noch all das tun, was unsere körperlichen und finanziellen Möglichkeiten zulassen. Wer „nicht mehr so schnell ist und nicht mehr so weidli laufen mag“, sollte sich unbedingt mit dem Internet anfreunden. Das ist längst nicht so schwierig zu lernen, wie viele Menschen denken. Viele unter uns haben vielleicht einen Enkel oder eine Enkelin, die ihre Grosseltern gerne „modernisieren“. Sie machen es sich am Schreibtisch bequem, starten Ihren Computer und los geht's. Es ist unmöglich im Rahmen dieses Beitrags alle Möglichkeiten dieses Mediums zu schildern. Man muss auch nicht über einen Computer verfügen: Die Allgemeinen Bibliotheken der GGG bieten die entsprechenden Möglichkeiten. Das bietet mir die Gelegenheit, an dieser Stelle an die grosse Auswahl von Büchern dieser Bibliothek und das preiswerte Abonnement dafür zu erinnern.

Beatrice Alder



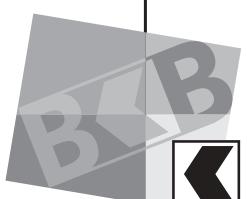
Die Zukunft hat viele Namen. Für die Schwachen
ist sie das Unerreichbare. Für die Furchtsamen
ist sie das Unbekannte.
Für die Tapferen ist sie die Chance.

Victor Hugo

**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**

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

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: 07.09. / 05.10. / 02.11. / 07.12.

Mittwoch: Altersfragen

jeden 1. Mittwoch im Monat

mit Ruth Banderet Tel. 061 301 17 74
15.00-16.30 Uhr, im Rest. »Rheinfelderhof«, Hammerstr. 61, 1. Stock
Daten: 01.09. / 06.10. / 03.11. / 01.12.

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: 25.08. / 29.09. / 27.10. / 24.11.

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: 8.+15.09. / 13.+20.10. / 10.+17.11. / 8.+15.12.

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: 23.09. / 21.10. / 18.11.

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: 16.09. / 14.10. / 18.11. / 16.12.

Donnerstag NEU

Märchengruppe-Liestal
am letzten Donnerstag des Monats

mit Ulrike Voss, Tel. 061 921 41 90, Rosmarie Schweizer, 061 271 26 76
09.00-12.00 Uhr, Fischmarkt 36, 4410 Liestal
Daten: 28.10 / 25.11. / 30.12.

Donnerstag

Gruppe Birseck/ Dorneck & Region

Neues Programm im Aufbau

bitte besuchen Sie vorerst die Veranstaltungen in Basel

Treffpunkt 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-Präsidenten	Angeline Fankhauser	061 402 15 33
	Umberto Stücklin	061 302 51 91
Kassierin	Alice Schnetzer	061 601 81 13
Kontakttelefon	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

Wiedergabe von Artikeln und Bildern, auch auszugsweise oder in Ausschnitten,
nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion