



Einfach älter werden
Angebote für mehr Lebensqualität im Alter



Einfach älter werden

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie suchen für sich oder für eine ältere Person in Ihrem Umfeld die passende Unterstützung im Alltag, ein Freizeitangebot oder Beratung rund um die Gesundheitliche Vorausplanung?

Oder haben Sie konkrete Fragen rund ums Älterwerden?

Die GGG Basel fördert mit spezifischen Altersangeboten ein selbstbestimmtes Leben im Alter.

GGG eigene Organisationen bieten niederschwellige Beratung und eine Vielzahl gemeinnütziger Dienstleistungen für ältere Menschen und deren Angehörige. In dieser Broschüre stellen wir sie Ihnen vor.



Alle Angebote finden Sie auch
im Internet unter www.ggg-basel.ch
► Über uns ► Fokus Alter



Informationen

- 1 Unterstützung bei Fragen rund ums Älterwerden – GGG Wegweiser
- 2 Beratung von älteren Migrant:innen – GGG Migration

Begegnung und Freizeit

- 3 Begleitung älterer Menschen – GGG Benevol
- 4 Highlight für Grosseltern und Enkelkinder – GGG Stadtbibliothek Basel
- 5 Geistig fit und aktiv bleiben – GGG Kurse

Entlastung und Vorsorge

- 6 Patientenverfügung und weitere Vorsorgedokumente – GGG Voluntas
- 7 Da sein für kranke Menschen – GGG Voluntas

Wohnen im Alter

- 8 Ein Zuhause für ältere Menschen – GGG Alterssiedlung Bläsistift

Machen Sie mit uns Basel besser

Engagement für Chancengerechtigkeit, Menschenwürde und kulturelle Vielfalt



Unterstützung bei Fragen rund ums Älterwerden

Im Alter verändert sich vieles. Gerade im zweiten Lebensabschnitt kommen neue Herausforderungen und Fragen auf uns zu.

Das Angebot **Info älter werden** von GGG Wegweiser bietet Unterstützung bei Fragen zu Arbeit, Pensionierung, Recht, Gesundheit, Finanzen, Begleitung und Betreuung und vielem mehr. Dabei spielt es keine Rolle, ob Ihr Anliegen Sie persönlich betrifft oder Sie sich stellvertretend für jemanden aus Ihrem Umfeld informieren möchten.

Info älter werden ist kostenlos und vertraulich.

Das Team des GGG Wegweisers steht telefonisch, per E-Mail oder direkt vor Ort im Schmiedenhof zur Verfügung.



GGG Wegweiser
Im Schmiedenhof 10
4001 Basel
061 269 97 90
kontakt@infoaelterwerden.ch
www.ggg-wegweiser.ch





Beratung von älteren Migrant:innen

GGG Migration berät ältere Migrant:innen sowie deren Angehörige rund um die Themenbereiche Pensionierung, Rückkehr ins Herkunftsland, Versicherungen, Finanzen, Wohnen, Lebensgestaltung, Gesundheit, Pflegeheime, Testament und vieles mehr. Das Angebot umfasst Beratung in 17 Sprachen.

Migrationsvereine und religiöse Gemeinschaften aus dem Kanton Basel-Stadt können ab einer Gruppengrösse von zwölf Personen Informationsanlässe buchen.

Das Team von GGG Migration steht telefonisch und per E-Mail zur Verfügung. Beratungstermine nach Vereinbarung.



GGG Migration
Eulerstrasse 26
4051 Basel
061 206 92 22
mail@ggg-migration.ch
www.ggg-migration.ch





Begleitung älterer Menschen

Das Angebot **Tram-dem** von GGG Benevol bietet älteren Menschen die Möglichkeit, den öffentlichen Verkehr in Basel sicher zu nutzen. Engagierte Freiwillige begleiten sie mit dem Tram oder Bus zu Terminen wie Arztbesuchen, Therapien oder Einkäufen.



zämmehAlt verbindet das Nützliche mit dem Schönen: Ältere Menschen, die zu Hause leben, erhalten die Möglichkeit, sich mit ihnen vertrauten Freiwilligen regelmässig auszutauschen und gemeinsam Zeit zu verbringen.



Das Angebot **zämmehAlt** gibt es in Basel und in Riehen.

Das Team von GGG Benevol steht telefonisch und per E-Mail zur Verfügung. Beratungstermine nach Vereinbarung.



GGG Benevol
Kompetenzzentrum für Freiwilligenarbeit
Marktgasse 6, 4051 Basel
061 261 74 24
info@ggg-benevol.ch
www.ggg-benevol.ch





Highlight für Grosseltern und Enkelkinder

Die GGG Stadtbibliothek Basel bietet Grosseltern und ihren Enkelkindern ein besonderes Erlebnis: den **Grosselternkoffer**. Gefüllt ist dieser mit einer Vielfalt an Büchern, Filmen, Audiogeschichten und mehr. Die Leihgebühr ist in allen Abonnements der GGG Stadtbibliothek Basel enthalten (ausser Abo für digitale Medien).



Grosselternkoffer gibt es in den Filialen Schmiedenhof, Basel West und Breite zu den Themen Natur, Geografie, Umwelt und Zeit.

Für weitere Auskünfte steht der Kundendienst telefonisch zur Verfügung.



Stadtbibliothek
Basel

GGG Stadtbibliothek Basel
Kundendienst
061 264 11 11
info@stadtbibliothekbasel.ch
www.stadtbibliothekbasel.ch



5

BEGEGNUNG
& FREIZEIT
BILDUNG

Geistig fit und aktiv bleiben

Das **Gedächtnistraining** von GGG Kurse richtet sich an ältere Menschen, die ihre kognitiven Fähigkeiten erhalten und verbessern möchten. In entspannter und unterstützender Atmosphäre lösen die Teilnehmenden Übungen, um das Gedächtnis zu stärken und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Die Techniken und Methoden lassen sich einfach im Alltag integrieren.

Auch eine Fremdsprache aufzufrischen oder zu erlernen, ist ideal, um geistig fit zu bleiben. GGG Kurse bietet **Sprachunterricht** für alle Altersklassen in 19 Sprachen.

Kursbeginn: Januar und August. Das Team von GGG Kurse steht für weitere Auskünfte zur Verfügung. Anmeldungen sind telefonisch, online oder per Post möglich.



GGG Kurse
Eisengasse 5, 4051 Basel
061 261 80 63
info@ggg-kurse.ch
www.ggg-kurse.ch



Patientenverfügung und weitere Vorsorgedokumente



Vorsehen ist besser als nachsehen. Besonders im Alter ist es ratsam, eine klar formulierte Patientenverfügung zu erstellen, damit Angehörige, Ärzte und Pflegende im Ernstfall Ihre Wünsche kennen und entsprechend handeln können. Freiwillige von GGG Voluntas beraten Sie dazu und nehmen sich Zeit, Ihren Willen zu Papier zu bringen.

Weitere wichtige Themen sind Beistandschaft oder Vorsorgeauftrag, die bei Urteilsunfähigkeit Ihre persönlichen und/oder finanziellen Angelegenheiten regeln. **GGG Voluntas bietet Hilfe beim Erstellen dieser**



wichtigen Dokumente. Beim Thema der Gesundheitlichen Vorausplanung ist GGG Voluntas Anlaufstelle für Fachpersonen und allgemeine Fragen.

Da sein für kranke Menschen



Begleiterinnen und Begleiter von GGG Voluntas besuchen regelmässig für ein paar Stunden kranke Menschen zu Hause, auch um Angehörige zu entlasten. Die Freiwilligen des **Begleitdienstes** sind eigens für diese Situationen geschult. Dieselbe Hilfe kommt Personen zuteil, die wegen ihrer Krankheit oft allein sind und sich nach Gesellschaft sehnen.



Für weitere Auskünfte steht das Team von GGG Voluntas telefonisch und per E-Mail zur Verfügung. Beratungstermine nach Vereinbarung.



GGG Voluntas
Leimenstrasse 76
4051 Basel
061 225 55 25
info@ggg-voluntas.ch
www.ggg-voluntas.ch





Ein Zuhause für ältere Menschen

Die **GGG Alterssiedlung Bläsistift** am Bläsiring 95 bietet älteren Menschen in 31 Ein- bis Zweieinhalb-Zimmerwohnungen ein freundliches Zuhause im Kleinbasel.

Ältere Menschen finden hier zu einem tragbaren Preis ein Zuhause. Attraktiv ist darüber hinaus das Drumherum in der Liegenschaft: Vor Ort gibt es eine Kinderkrippe sowie eine Filiale der GGG Stadtbibliothek Basel. Das Nebeneinander verschiedener Einrichtungen im lebhaften und kulturell vielfältigen Matthäusquartier bereichert den Alltag der älteren Menschen und bewahrt sie vor Isolation.

Für weitere Informationen steht die Siedlungsleiterin, Frau Chantale Hofer, gerne zur Verfügung. Besichtigungen nach Vereinbarung.



GGG Alterssiedlung Bläsistift

Bläsiring 95

4057 Basel

061 692 38 48

hofer.chantale@ggg-blaesistift.ch

www.ggg-basel.ch





Machen Sie mit uns Basel besser

Der Verein GGG Basel engagiert sich seit fast 250 Jahren für Chancengerechtigkeit, Menschenwürde und kulturelle Vielfalt. Die 12 gemeinnützigen Organisationen der GGG Basel erbringen Dienstleistungen in den Wirkungsfeldern Bildung, Soziales und Kultur. Damit leistet die GGG Basel einen wichtigen Beitrag an das soziale und kulturelle Leben in Basel.

Die Beratung und Begleitung von älteren, kranken und betagten Menschen ist uns seit jeher ein grosses Anliegen. Aktuelle Informationen sowie eine Übersicht aller GGG Altersangebote finden Sie auf www.ggg-basel.ch.

Unterstützen Sie uns als Vereinsmitglied (ab CHF 30.–) oder mit einer Spende. Wir freuen uns über Ihren Beitrag an ein besseres Basel.



Wir sind für Sie da.

GGG Basel
Postfach
4001 Basel

061 269 97 97
ggg@ggg-basel.ch
www.ggg-basel.ch

