

autonom

Winterausgabe 2024

Ab sofort: Basel-Stadt führt die rein digitale Steuererklärung ein.

So lautete die Schlagzeile in den Basler Medien am 1. Februar 2021. Ab Februar 21 gab es demnach drei Möglichkeiten: Papier, BalTax und neu mit BalTax Online komplett digital. Doch 2025 gilt es ernst.

Für die Steuererklärung 2024 gibt es nur noch zwei Möglichkeiten: entweder vollständig auf Papier oder vollständig digital auf dem Steuerportal «eSteuern. BS», das mit obiger Ankündigung schon vor knapp vier Jahren lanciert wurde.

Dies erlaubt Baslerinnen und Baslern, ihre Steuererklärung vollständig online auszufüllen, einzureichen und nachzuverfolgen. Klingt erst einmal vielversprechend.

(Lesen Sie weiter auf S. 6)



Inhalt

Editorial	2-3
SVS News	4
Nachrichten aus den Kantonen	5
Digitale Steuererklärung	6
AHV-Finanzierung vs. Swiss Life-Studie	7
Bewegung im Alter	8



«Rückblick auf die Mitgliederevents – Zusammen Interessantes erleben und Geselligkeit pflegen» 9-10

Kreuzworträtsel 12



Foto: Susanne Szabo

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Unser Verbandsorgan «autonom» liegt jeweils einen Monat nach Redaktionsschluss bei Ihnen im Briefkasten. Da meist irgendwelche Abstimmungen anstehen, die beim Erscheinen des «autonom» bereits vorbei sind, kommen allfällige Empfehlungen im Editorial oft zu spät. Das betrifft auch die eidgenössischen Abstimmungen vom 24. November, die allerdings nicht speziell die ältere Generation betreffen. Da gab es weder vom SVS (Schweizerischer Verband für Seniorenfragen) noch vom SVNW Empfehlungen. Momentan dominieren sowieso die Wahl von Donald Trump zum nächsten US-Präsidenten, das Ende der Regierungskoalition in Deutschland und die politische Schwäche der EU, weil die stärksten EU-Nationen Deutschland und Frankreich zurzeit keine stabilen Regierungen haben.

Unser Verbandsorgan «autonom» erscheint viermal jährlich in einer Auflage von 6'200. Unter den vielen Altersorganisationen – jede Gemeinde hat mindestens einen Altersverein – sind wir in der Nordwestschweiz der einzige Verein, der über wichtige alterspolitische Themen der Eidgenossenschaft und der Kantone berichtet. Die Ausgaben für den Druck des «autonom» sind mit Abstand der grösste Posten in unserer Buchhaltung. Die Finanzierung erfolgt über Mitgliederbeiträge, die Inserateneinnahmen und zu einem kleinen Teil über Sponsoren und Gönner und erhält keine Subventionen. Am Ende des Jahres entscheidet

vielleicht ein Inserat mehr oder weniger, ob wir mit Verlust abschliessen. Deshalb sind wir allen Firmen und Institutionen dankbar für Inserate. Wir haben gerade wieder eine Kampagne gestartet, um mehr Inserenten und Sponsoren gewinnen zu können.

In der Sommerausgabe 2024 habe ich die Netzwerke in der lokalen Alterspolitik beschrieben, die im Age Report III analysiert worden sind. Der Age Report ist das Standardwerk für alle, die sich fachlich, geschäftlich oder politisch mit Altersfragen in der Schweiz auseinandersetzen. Nun ist vor Kurzem der Age Report V erschienen mit dem Titel: «Wohnen – auch ausserhalb der eigenen vier Wände». Wohnen im Alter ist bei praktisch allen Altersvereinen, die sich mit Alterspolitik befassen, ein Dauerthema. Auch der SVNW hat im Oktober 2023 in der Stiftung Hofmatt in Münchenstein eine öffentliche, gut besuchte Veranstaltung zu diesem Thema durchgeführt.

Im Age Report V sind aktuelle Daten zum Wohnen und Leben im Alter in einer schweizweiten, repräsentativen Befragung von 2'200 älteren Personen in Privathaushalten und 424 Bewohnenden von Alters- und Pflegeheimen ausgewertet und analysiert worden. Seit dem ersten Age Report 2003 sind zwei wesentliche Veränderungen beim Wohnen eingetreten: Die Alternative zwischen «daheim oder im Heim» ist durch andere Wohnoptionen erweitert worden wie betreutes Wohnen, hausgemeinschaftliche Wohnarten oder generationengemischte Wohnprojekte.



Zudem ist der frühere Fokus auf private Wohnungen erweitert worden auf die Wohnumgebung in sozialer und räumlicher Hinsicht, weil man erkannte, «dass ein würdevolles, gutes Altern eng mit den sozialen Netzwerken verknüpft ist, d.h. mit Nachbarschaft, sorgender Gemeinschaft und kommunalen Rahmenbedingungen (z.B. Quartierentwicklung!)».

Notrufgeräte für zuhause & unterwegs

Rund um die Uhr Sicherheit und medizinische Versorgung.



Kontakt: hausnotruf@mnzbasel.ch • www.mnzbasel.ch

061 560 15 23

Der Age Report V enthält eine Fülle weiterer Themen, Darstellungen, Statistiken, auf die wir hier nicht eingehen. Als Schlussfolgerung werden folgende Empfehlungen genannt:

1. Die Wohnberatung und -begleitung fördern. Wohnberatungen gibt es zwar, doch Wohnbegleitungsangebote fehlen gänzlich: Aufbau, Sensibilisieren und zielgruppengerechtes Zuschneiden von Dienstleistungen sind dringend notwendig.
2. Nachbarschaftsbeziehungen sind äusserst wichtig für ältere Menschen. Deswegen sollen Räume für soziale Interaktion in der Nachbarschaft geschaffen werden, jedoch nicht bloss für einsame oder ältere Menschen, sondern sollen altersneutral auf die Bedürfnisse aller Menschen in der Nachbarschaft abzielen.

3. Den Zugang zu den digitalen Angeboten verbessern. Ein wichtiger Faktor ist das Alter: 87% aller 65- bis 74-Jährigen haben einen Internetanschluss, bei den 84-Jährigen und Älteren sind es noch 45%.

Die Themen «Wohnen im Alter» und «Digitalisierung im Alter» werden uns auch neben vielen anderen Themen weiterhin beschäftigen. Lesen Sie dazu in dieser Ausgabe den Bericht über die «Altersfachtagung Digitalisierung» des VBLG und den Bericht über die digitale Steuererklärung im Kanton Basel-Stadt.

Liebe Leserin, lieber Leser, wenn Sie nun das «autonom» in der Hand halten, dürfte das Jahr 2024 dem Ende zugehen. Ich wünsche allen ein gutes, schönes, gesundes 2025. Es ist zu hoffen, dass es nicht noch mehr Kriege gibt und die gegenwärtigen Konflikte nicht noch stärker eskalieren.

Werner Wälti
Vizepräsident SVNW



Erfolgreicher SVS-Kongress

An seinem Kongress vom 1.10.24 in Bern setzte sich der SVS mit vier Referaten und einem Podiumsgespräch mit den Herausforderungen der demografischen Entwicklung der kommenden Jahre auseinander.

Der Zukunftsforscher Georges T. Roos warf einen Blick auf die globalen Transformationen, die uns erwarten. Die Altersmedizinerin Prof. Dr. Heike A. Bischoff-Ferrari forderte grössere Anstrengungen im Bereich Prävention und Verstärkung der interdisziplinären Zusammenarbeit in der Altersmedizin. Andreas Christen, Vorsorgespezialist, und der Volkswirtschaftler Prof. Dr. Mathias Binswanger, Forschungsschwerpunkt Chancen im Alter, betonten die Wichtigkeit, die richtigen Anreize für Erwerbsarbeit 65+ zu schaffen, um damit u.a. den Fachkräftemangel zu verringern und die Nutzung von Fachwissen und Erfahrung sicherzustellen.

Die Teilnehmenden verabschiedeten eine Resolution (<https://www.seniorenfragen.ch/aktuelles/>) und übergaben sie Frau Nationalrätin Vroni Thalmann-Bieri, SVP LU, und Herrn Michael Sorg, EDI, persönlicher Mitarbeiter von Frau Bundesrätin Baume-Schneider, zuhanden des Bundesrates und der eidgenössischen Räte.



v.l.n.r. Hanspeter Trütsch, Moderation/Prof. Mathias Binswanger, FHNW/Prof. Heike Bischoff-Ferrari, Universität Zürich/Andreas Christen, Leiter Research Vorsorge Swiss Life Schweiz.

Die Resolution fordert unter anderem vom Bundesrat die Überarbeitung und Aktualisierung der nationalen Alterspolitik innert zwei Jahren. Es wird erwartet, dass er im Oktober 2026 einen Bericht zur aktualisierten schweizerischen Alterspolitik vorlegt. Der Bericht soll sich u.a. mit den folgenden Themen befassen: Sicherstellen einer ausreichenden und qualitativ guten medizinischen Versorgung der älteren Menschen, stationär und ambulant; Schaffen von Rechtsgrundlagen für die Finanzierung der Betreuung von älteren Menschen; Bereitstellen von genügend altersgerechtem Wohnraum; Sicherstellen eines einfachen, diskriminierungsfreien und anonymen Zugangs zum öV; Schaffen von Rahmenbedingungen, die den älteren Menschen respektieren.

Der SVS befürwortet die KVG-Reform

Die Präsidentenkonferenz (Gremium der Präsidien der SVS-Kollektivmitglieder, das Abstimmungsvorlagen berät und Parolen dazu fasst) liess sich im Vorfeld der KVG-Abstimmung über Pro und Kontra informieren. Alt Nationalrat Jörg Mäder, GLP ZH, vertrat die Haltung der Befürwortenden, Nationalrätin Katharina Prelicz-Huber, Grüne, die Meinung der Gegner der Vorlage. Die Präsidentenkonferenz war der Meinung, dass die Efas-Vorlage die dringend notwendige Bewegung in die Thematik «einheitliche Finanzierung der Leistungen» bringt und hat am 21. Oktober 2024 einstimmig die Ja-Parole beschlossen.

Denise Moser, Ressort Kommunikation
denise.moser@seniorenfragen.ch



SCHWEIZERISCHER VERBAND FÜR SENIORENFRAGEN
ASSOCIATION SUISSES DES AÎNÉS (ASA)
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEGLI ANZIANI (ASA)
ASSOCIAZIUN SVIZRA D'ATTEMPADS (ASA)

*Wir geben der älteren
Generation eine Stimme*



Impressum

Herausgeber

Seniorenverband Nordwestschweiz
SVNW
www.svnw.ch
E-Mail: info@svnw.ch

Redaktion autonom

Susanne Szabo Meyer (Vorsitz)
E-Mail:
susanne.szabo@szabo-consult.ch

Satz, Druck und Versand

Schaub Medien AG, 4450 Sissach

Auflage

6200 Exemplare
Erscheint vierteljährlich

Nachrichten aus den Kantonen

Basel-Landschaft

Altersfachtagung 2024 – Digital unterwegs im Alter

Am 11. November haben das Amt für Gesundheit des Kantons Baselland und der Verband Basellandschaftlicher Gemeinden (VBLG) Gemeinderät:innen, IT-Verantwortliche in den Gemeinden, Altersfachstellen, Informations- und Beratungsstellen, Altersorganisationen und Kantonale Mitarbeitende Landeskanzlei und VGD zur Fachtagung im Ebenrain in Sissach eingeladen.

Das Thema Digitalisierung und wie damit umgehen, ist zum Dauerbrenner geworden, da immer mehr öffentliche und private Dienstleistungen digital oder fast nur noch digital angeboten werden. «Die Fähigkeit, sich in der heutigen digitalen Welt zurechtzufinden, ist eine fundamentale Kulturtechnik geworden wie das Lesen, Schreiben und Rechnen. Es gilt, Brücken über den digitalen Graben zu schlagen.» (Michèle Fink, DigiCoach GGG)

Die Thematik Alter und Digitalisierung wurde an diesem Anlass aus Sicht der Wissenschaft dargelegt. Fragen zu Erreichbarkeit, Vermittlung, Technik und Zugang wurden in Kurzreferaten und Vertiefungsworkshops erarbeitet.

Moderiert wurde die Tagung von Beatrice Hodel. Begrüssung und Eröffnung durch Regula Meschberger, Präsidentin VBLG, und Thomi Jourdan,

Regierungsrat BL, Vorsteher Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion.

Den Beginn der Veranstaltung machte das Inputreferat von Dr. Alexander Seifert, Hochschule für Soziale Arbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW).

Sein Fazit:

1. Digitalisierung ist eine anhaltende Entwicklung, die alle Alltagsbereiche betrifft und auch für ältere Menschen relevant ist (und noch mehr wird).
2. Gerade ältere Menschen haben einerseits weniger Erfahrungen mit den aktuellsten technologischen Entwicklungen; können aber auch andererseits ihren Alltag ohne diese technischen Lösungen bisher gut bewältigen.
3. Problematisch wird es, wenn die technischen Kompetenzen obligatorisch sind und «technisch Nichtversierte» auf der Strecke bleiben.
4. Es ergeben sich daraus Potenziale und Barrieren der fortschreitenden Digitalisierung.

Darauf folgten die Kurzinputs durch Fachpersonen:

1. Erreichbarkeit und Vermittlung
 - a. Digital Café Pro Senectute
 - b. GGG DigiCoach
 - c. Ruth Bucher, www.kreativ-office.ch
2. Technik und Zugang

a. Caroline Rietschi, Gemeindepräsidentin Binningen

b. Katinka Weissenfled, Landeskanzlei, Leiterin Digitale Dienste

Den Kurzreferaten folgten wie immer Vertiefungsworkshops zwecks Austausch unter den Teilnehmenden.

Alle Präsentationen finden sich auf der Webseite www.dokumente.vblg.ch.

Wo finden Sie IT-Kurse und Unterstützung?

Digital Café – Pro Senectute beider Basel

- Alle Seniorinnen und Senioren mit all ihren Fragen zu digitalen Geräten sind willkommen!
- Versorgungsregionen/Gemeinden können sich bei uns melden, wenn sie interessiert sind, ein solches Angebot aufzubauen.
- Anne Uphoff, Projektkoordinatorin Pro Senectute beider Basel, Rheinfelderstrasse 29, 4058 Basel, +41 61 206 44 62 (Direktwahl); +41 61 206 44 66 (Kurszentrum), anne.uphoff@bb.prosenectute.ch, Pro Senectute beider Basel

GGG Digi Coach, ein Angebot der Stadtbibliothek Basel.

Schmiedenhof: Mo und Mi

14.00–17.30, Sa 12.00–15.00 Uhr

Filiale Gundeldingen: Di, Do und Fr

14.00–17.30. An beiden Orten auch

ohne Anmeldung.

Basel-Stadt

Ergänzungsleistungen zu AHV und IV: Regelmässige Information soll die Nichtbezugsquote senken

Was Altersverbände schon seit einiger Zeit fordern, soll nun in Basel-Stadt umgesetzt werden.

AHV- und IV-Rentnerinnen und Rentner, die mit ihren Einnahmen die anerkannten Ausgaben (Lebensbedarf, Mietkosten und Krankenversicherung) nicht ausreichend decken können, haben einen gesetzlichen Anspruch auf Ergänzungsleistungen. Eine Studie zum Nichtbezug, die das Amt für Sozialbeiträge Basel-Stadt 2021 durchführte, ergab, dass rund 30 Prozent der Rentnerinnen und Rentner ihren

Anspruch auf Ergänzungsleistungen nicht wahrnehmen.

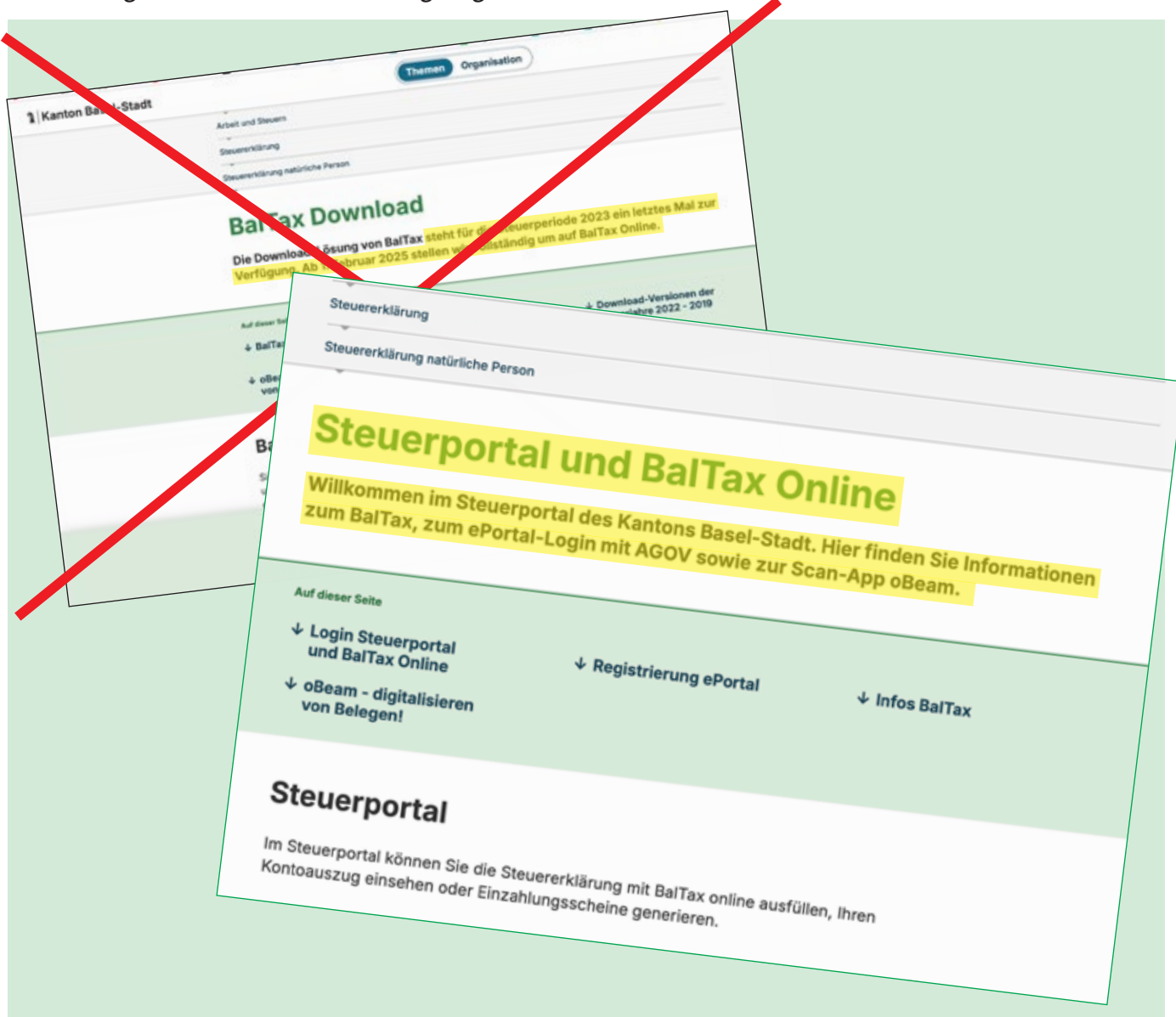
Der Regierungsrat sieht den Bezug von Ergänzungsleistungen als wichtiges Mittel zur materiellen Existenzsicherung und Armutsbekämpfung. Um die Nichtbezugsquote zu senken, sollen künftig Personen in Basel-Stadt, die potenziell zum Bezug von Ergänzungsleistungen berechtigt sind, regelmässig angeschrieben und auf ihren möglichen Anspruch hingewiesen werden. Zur Identifikation der Nichtbezüglerinnen und Nichtbezügler werden Steuer- und Sozialleistungsdaten verknüpft und analysiert. Um diese systematische Verwendung der Daten zu ermöglichen, ist eine Teilrevision des Gesetzes über die Einführung des Bundesgesetzes über die

Ergänzungsleistungen zur Alters-, Hinterlassenen- und Invalidenversicherung sowie über die Ausrichtung von kantonalen Beihilfen (EG/ELG) notwendig. Der Regierungsrat hat den Ratschlag im November verabschiedet und dem Grossen Rat überwiesen. Damit entspricht er dem Anliegen des Anzugs Christine Keller betreffend «Ergänzungsleistungen – persönliche Benachrichtigung von potenziell Anspruchsberechtigten von Amtes wegen» und beantragt deshalb, diesen als erledigt abzuschreiben.

Durch die proaktive Information ist mit einem Zuwachs von 550 Bezügerinnen und Bezüglern zu rechnen. Dieser führt zu Mehrkosten von 4,62 Millionen Franken, dabei werden 1,5 Millionen Franken vom Bund übernommen.

Digitale Steuererklärung – Das alte BalTax-System wird vollständig abgeschaltet

Wie der Presse im April 2024 zu entnehmen war, steht es für die nächste Steuererklärung nicht mehr zur Verfügung.



Das neue Steuerportal «eSteuern.BS» ist ein webbasierter Ersatz der Steuerdeklarationssoftware BalTax, das auf Tablets und Smartphones ausgerichtet ist. Verwirrung stiftet der Umstand, dass auch die digitale Version BalTax heisst, einfach mit dem Zusatz Online, also «BalTax Online».

Neu können die Baslerinnen und Basler ihre Steuererklärung auf rein digitalem Weg übermitteln. Mit der alten BalTax-Software konnte diese zwar im Internet ausgefüllt werden, die Steuerverwaltung verlangte die Bescheinigungen aber in physischer Form. Nun können die elektronischen Belege

hochgeladen werden. Für Dokumente, die nur in Papierform vorliegen, besteht die Möglichkeit, diese mit der Foto-App «oBeam» zu digitalisieren und hinzuzufügen. Eine handschriftliche Unterschrift ist für die Einreichung auf dem digitalen Weg nicht nötig.

Die Kehrseite: Es braucht dazu ein Tablet oder Smartphone und die dazugehörigen technischen Kenntnisse zur Handhabung dieser Geräte, sowie eine digitale Identifizierung via AGOV-Login. Die Daten aus dem alten BalTax-System können nicht übertragen werden. All dies stellt neue Hürden für viele ältere Mitmenschen dar. Aber nicht nur für sie, auch andere

Bevölkerungsgruppen sind herausgefordert. Wer es trotzdem versuchen will oder muss, findet Hilfe beim BalTax-Helppoint am Fischmarkt in Basel (Anmeldung via Webseite des Kantons unbedingt erforderlich). Es bleibt zu hoffen, dass die 30-minütige, kostenlose Hilfestellung ausreicht. Ansonsten geht man zu den Kindern oder Enkeln, soweit vorhanden, oder zurück zum guten alten Papier. Hoffentlich nicht! Viel Glück! Es gibt jedoch Bestrebungen, die Basler Regierung umzustimmen, damit sie weiterhin einen Service public anbietet, der allen zugutekommt.

Susanne Szabo, Vorstand SVNW

AHV-Finanzierung vs. Swiss Life-Studie

Eine interessante Gegenüberstellung

Wie finanzieren wir in Zukunft unsere AHV, damit sie auch für die nächsten Generationen attraktiv bleibt?

Diese Frage treibt die Schweizer Bevölkerung nicht erst seit der Abstimmung zur 13. AHV um. Vorschläge sind rasch gemacht: höhere Lohnabgaben, höhere Mehrwertsteuern und nicht zuletzt höheres Rentenalter. Nötig wäre laut einer UBS-Studie ein massiv höheres Eintrittsalter. Die Studienautoren empfehlen ein Rentenalter, das dynamisch an die steigende Lebenserwartung gekoppelt ist. Die Renteninitiative der Jungfreisinnigen, die einen solchen Vorschlag enthielt, wurde jedoch bei der Abstimmung im März dieses Jahres mit über 74 Prozent der Stimmen wuchtig abgelehnt. Dem Ansinnen eines höheren Rentenalters steht nicht nur das Stimmvolk diametral entgegen, sondern auch

das Ergebniss der Swiss Life-Studie: «Schweizer Arbeitgeber verfolgen trotz Fachkräftemangel eine passive Personalpolitik 55+». Sie kommt unter anderem zum Schluss, dass ausgerechnet jüngere Personalverantwortliche keinen grossen Enthusiasmus zeigen, erfahrene, d.h. ältere Mitarbeiter:innen zwischen 55 und 65+ Jahren einzustellen oder zu fördern. Man könnte es auch Altersdiskriminierung nennen. Dabei zeigen die aktuellen Zahlen, dass rund ein Fünftel des ungenutzten Arbeitskräftepotenzials aktuell in der Altersgruppe der 55- bis 70-Jährigen liegt.

Dies ist eine gesellschaftliche Herausforderung, der mit direkten, gesetzlichen Mitteln kaum beizukommen ist. Firmen, die das Potenzial der vorhandenen Arbeitskräfte erkennen, statt über Fachkräftemangel zu klagen, sollten die

Zusammenarbeit und das Verständnis zwischen den Generationen aktiv fördern (Generationenmanagement). Sollte das AHV-Alter erhöht werden bevor ein Umdenken bei den Arbeitgebern stattfindet, würde dies faktisch in einer Rentenkürzung enden, wenn Arbeitnehmer:innen unfreiwillig in Frührente gehen.

Es ist zu befürchten, dass das Alter 67+ in den Köpfen der 30-, 40- oder 50-Jährigen nicht automatisch das neue 65 wird, wie dies auch schon von Wirtschaftsfachleuten postuliert wurde. Neben der SwissLife hat auch die Hochschule Luzern kürzlich die «Generationenmanagement Studie – Grossunternehmen» (2023) publiziert.

Susanne Szabo, Vorstand SVNW

Die Koordinationsstelle für ambulante Unterstützung

Mit **BenitaSana** steht Ihnen eine Internetseite zur Verfügung, auf der die vielfältigen Angebote für die richtige Hilfe zu Hause aufgeführt sind.

Mit dem umfassenden Angebot auf **BenitaSana** können Sie eigenständig und unabhängig von Ort und Zeit vergleichen, anfragen und organisieren. Alles in Ruhe, ohne Druck.

- Pflege
- Haushalthilfe
- Betreuung
- Hilfsmittel-Beratung
- Medikamentenservice
- Weitere Angebote

Finden Sie alle wichtigen Angebote an einem Ort – rund um die Uhr.

www.benitasana.ch



Bewegung im Alter



Foto: Bethesda Spital

Am 31. Oktober 2024 hatte der SVNW in Zusammenarbeit mit dem Bethesda Spital zur öffentlichen Veranstaltung «Bewegung im Alter» eingeladen.

Ursachen und Lösungen bei Osteoporose

• Prof. Dr. med. Stephan Gadola, Chefarzt Klinik Rheumatologie & Schmerzmedizin, Bethesda Spital

Kraftverlust im Alter

• Thomas Gentner, Stv. Leiter Physiotherapie Bethesda Spital

Kraftaufbau im Alter

• Claudia Picononi, Leiterin Medizinische Trainingstherapie

Besichtigung der Medizinischen Trainingstherapie und des Therapiebads

Das Thema ist offensichtlich auf grosses Interesse gestossen. Ca. 150 Personen haben den Weg ins Bethesda Spital unter die Füsse genommen, um sich über Theorie und Praxis zur Bewegung älterer Menschen zu informieren.

Und Informationen haben die Anwesenden viele bekommen.

Das Einstiegsreferat von Prof. Dr. med. Stephan Gadola, Chefarzt der Klinik für Rheumatologie und Schmerzmedizin, befasste sich ausführlich mit dem

Knochenaufbau und daraus folgernd mit der Wichtigkeit der Erhaltung der Knochensubstanz als Prophylaxe und Therapie bei Osteoporose. Die Bewegung hat dabei einen zentralen Anteil. Knochen werden vor allem durch Bewegung und Belastung gestärkt. Bewegung heisst möglichst viel Bewegung in den Alltag integrieren, auch etwas Anstrengendes, wie Treppensteigen, o.Ä (Belastung).

Noch effektiver sind gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (z.B. Gymnastik) oder an Geräten im Fitnessraum. Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Zufuhr von Calcium und Proteinen auf dem Speiseplan sind wichtig. Hier als Beispiele: Hartkäse, Eier, Fleisch und Fisch. Bei nicht tierischen Eiweissen ist es wichtig, die notwendige Menge Eiweiss analog zu Fleisch und Eiern zu erreichen. Idealerweise ca. 1,2–1,6 g/kg Körpergewicht. Mineralwasser ist sinnvoll für die Anreicherung mit Calcium. (Achtung: Bei den verschiedenen Marken den Calciumgehalt prüfen.)

Eine weitere wichtige Komponente stellt das Vit. D dar, das wir vor allem aus dem Sonnenlicht beziehen können. Aber Achtung: unbedingt die Haut ohne Sonnenschutz ca. 10 Minuten an der Sonne exponieren – dies auch im Winter – und seien es nur die Arme. Vit. D kann auch als Tropfen eingenommen werden, besonders in der sonnenarmen Jahreszeit.

Das zweite Referat hielt der Leiter der Physiotherapie, Herr Thomas Gentner. Bei ihm ging es um die Muskeln, den Muskelaufbau und das Verhindern von Muskelabbau. Ein gewisser Muskelverlust ist im Alter physiologisch. Allerdings geht damit auch ein Kraftverlust einher, was zu Gangunsicherheit und Stürzen führen kann. Hier geht es darum, möglichst viel dieses Verlustes wettzumachen und mehr Verlust zu verhindern. Auch hier heisst es Training, Training und noch einmal Training. Das können auch im Alltag integrierte «Trainingstätigkeiten» sein wie Gewichte tragen, zügiges Gehen oder Ähnliches.

bethesda
SPITAL

**Wo massgeschneiderte
Therapien auf viel Zeit für Ihre
Krankengeschichte treffen.**
Willkommen im Bethesda Spital.



+41 61 315 21 21
bethesda-spital.ch

Das Publikum wurde aufgerufen, sich so rasch wie möglich aus der sitzenden Position ins Stehen zu bringen ohne Zuhilfenahme von Händen oder Hilfsmitteln. Hier wurde Wert auf die Geschwindigkeit gelegt. Die Kraft in den Muskeln (Oberschenkel) bestimmt das Tempo, das wir zum Aufstehen brauchen. Eine gute Übung kann sein, möglichst oft innerhalb von 15 Sekunden aufzustehen. Oder, rasch aufstehen, eine kurze Strecke gehen und wieder absitzen und das möglichst oft und möglichst schnell wiederholen. Auch hier ist es hilfreich, gezielte Übungen regelmässig zu machen, sei es Gymnastik oder Ähnliches oder auch im Fitnessraum mit Geräten zu arbeiten. Auch für die Muskulatur spielt die

Ernährung eine wichtige Rolle, vor allem auch hier die Proteinzufuhr sowie gesunde Kohlenhydrate (z.B. Vollkornprodukte).

Nach diesen zwei kopflastigen, interessanten Vorträgen war eine Pause mit Kaffee, Getränken und kleinen Süßigkeiten gefragt. Dank der Nähe des Restaurants des Spitals konnte die benötigte Menge der grossen Zahl der Besucher angepasst werden.

Nach der Pause bot Frau Claudia Piconi, Leiterin der Medizinischen Trainingstherapie (MTT), Besuche in den Trainingsräumen an. Das MTT ist ein öffentliches Fitnesscenter, das vom physiotherapeutischen Personal des

Spitals betreut wird. Es blieb leider dafür nur noch wenig Zeit. Diese wurde aber doch noch von einigen genutzt.

Am Schluss dieses erfolgreichen Nachmittags bleibt nur ein ganz grosses «Merci» an die Verantwortlichen des Bethesda Spitals, vor allem an Frau Mirja Huber von der Kommunikationsabteilung, die uns sehr grosszügig ihr Wissen, Können und ihre Präsenz zur Verfügung gestellt hat, und natürlich grossen Dank auch an die Leitung des Spitals, die dies alles ermöglicht hat.

Gisela Konstantinidis
Vorstand SVNW

«Rückblick auf die Mitgliederevents – Zusammen Interessantes erleben und Geselligkeit pflegen»

Besuch in der Backstube des Sutter Begg in Münchenstein

33 Teilnehmerinnen interessierten sich am 20. November 2024 dafür, wie ihre bevorzugten Brote hergestellt werden. Wir wurden von Herrn Beat Stohler empfangen, in zwei Gruppen aufgeteilt und in weisse Kittel sowie weisse Häubchen gekleidet.

Auf unserem Weg durch die Gänge, die mit Kisten, grossen Teigschüsseln, übergrossen Rührgeräten und Schachteln gefüllt sind, waren wir erstaunt, wie viel Platz sich in dem von aussen eher unscheinbaren, kleinen Gebäude verbirgt.



Auf dem Weg zum dritten Stock wurden wir von einem köstlichen Brotduft empfangen. Hier modellierten fleissige Hände Grättimänner und Grättifrauen.

Besonders beeindruckte uns, dass trotz des Einsatzes von Maschinen noch viel in Handarbeit gefertigt wird. Zudem wird darauf geachtet, dass die Zutaten möglichst aus der Region oder der Schweiz stammen und Nachhaltigkeit, wo immer möglich, gelebt wird. Am Ende der Führung durften wir bei einem Kaffee ofenfrische Gipfeli geniessen.

Susanna Serena



Zunächst besuchten wir den Verpackungsraum. Und welche Süßigkeit wurde in durchsichtige Guggli verpackt und mit einer roten Schlaufe versehen? Die Weihnachtsgutzi! Kiste für Kiste stand bereit zur Abholung.

Im ersten Stock besichtigten wir die Confiserie, wo uns ein herrlicher Schokoladenduft entgegenströmte. An einem Arbeitsplatz wurden während unseres Besuchs Branchli hergestellt und Schokoladenengel gegossen.

Im zweiten Stock konnten wir die Produktion von verschiedenen Torten und Kleingebäck bewundern, die bis zum Finish noch viel Handarbeit erforderten.

Auch 2025 werden Mitglieder die Gelegenheit haben, unter fachkundiger Führung Interessantes zu erleben. Die Ideen scheinen Gisela und Susanna noch nicht auszugehen. Im ersten Quartal stehen zwei Museumsbesuche an. Am 21. Januar im Kirschgartenmuseum Basel und am 20. März im Henkermuseum in Sissach. Die Einladungen an die Mitglieder folgen wie immer per separater Post.

Führung durch die Erlebniswelt RAMSEIER

«Ich werde Dir zeigen,
wo der Bartli den Most holt!»

Diese Androhung wurde früher oft gebraucht, um jemanden zu massregeln und den «Tarif durchzugeben».

Mitgliedern des SVNW wurde am 26. September 2024 gezeigt, wie und wo die Firma Ramseier (gegründet 1910 in der Obstweingensenschaft Ramsei) den Most holt.

In der interaktiven, interessanten und kurzweiligen «Erlebniswelt Ramseier» in Sursee wurde uns gezeigt, wie Süssmost und ähnliche Produkte hergestellt werden und woher der Rohstoff, Äpfel und etwas Birnen, kommt.

Ramseier Apfelsaft wird zu 100% aus Schweizer Obst hergestellt, und zwar nur während der Mostsaison, drei Monate im Herbst.

Die Früchte stammen von Hochstamm-bäumen. Der Saft ist 100% frei von künstlichen Zusätzen und Konservierungsstoffen und auch ohne Zuckerzusatz. 10% darf es Birnensaft sein und immer noch als Apfelsaft bezeichnet werden. Das Originalprodukt enthält keine Kohlensäure.

Gewisse Folgeprodukte, wie Schorle, enthalten Kohlensäure. Neben Apfelsaft wird auch ein Teil Traubensaft hergestellt und mit einem Zusatz von vergärem Saft (Sauser) auf den Markt gebracht. Sehr beliebt ist auch der Saure Most, mit und ohne Alkohol in den kultigen Bügelflaschen.

Die Firma Ramseier hat vier Standorte: Die Mosterei in Sursee und eine Getränke-Produktionsfirma in Elm im Glarnerland. Von dort sind vor allem Elmer Citro, Sinalco und Mineralwasser bekannt.



Die grösste Mosterei/Presse steht in Oberaach. In Hochdorf wird eine Getränkeabfüllstation betrieben.

Den landesweiten Durchbruch schaffte die Firma bereits während des Ersten Weltkriegs mit dem Beliefern von Soldatenstuben, als Ersatz zu alkoholhaltigem Bier und teurem Wein.

Während des Zweiten Weltkriegs und der damit verbundenen Rationierung des Zuckers waren die Apfel- und Birnendicksäfte gefragt.

So viel und noch viel mehr erfahren wir in Sursee.

Haben Sie gewusst, dass es 389 Sorten Äpfel gibt in der Schweiz? Wie mickrig macht sich da die Auslage in unseren Supermärkten! Es sind nicht alle Sorten Tafeläpfel und z.T. gibt es Sorten, die nur sehr lokal vertrieben werden oder sich nicht zur Verarbeitung eignen.

Mit einem Besuch im Shop und einem «Plättli» mit Most liessen wir den regenreichen Tag ausklingen. Übrigens mit dem Verkosten des neuesten Produkts «Apfelwürstli». Ein Würstchen mit dem Geschmack eines Landjägers, versetzt mit Apfelstückchen. Speziell! Eine gut gelaunte Schar von SVNW-Mitgliedern trat anschliessend den Heimweg an.

Gisela Konstantinidis
Vorstand SVNW



ES ERWARTEN SIE:

- ✓ Romantische Küstenstädtchen
- ✓ Ursprüngliches Hinterland und malerische Küstenorte
- ✓ Reise im Königsklasse-Luxusbus mit 90cm Sitzabstand, & 3er Bestuhlung

Sofortpreis-
Rabatt bis CHF
145
sparen!



Rovinj, romantische Küstenstadt in Istrien.

Inseltraum Elba

- ★ Verträumte Bergdörfer und bezaubernde Hafenstädte
- ★ Weinprobe mit Imbiss

1. Tag: Schweiz – Elba

Fahrt nach Piombino und Überfahrt mit der Fähre nach Portoferraio.

2. Tag: Inselrundfahrt «westliches Elba»

Rundfahrt um die Westspitze Elbas, dem landschaftlich schönsten Teil der Insel. Die Panoramafahrt führt uns in kleine Dörfer und durch Kastanienwälder. Zwischendurch geniessen wir herrliche Ausblicke auf das Meer.

3. Tag: Capoliveri mit Weindegustation

Ausflug ins reizvolle Bergdorf Capoliveri. Der bezaubernde Ort thront auf einem Hügel über dem Meer und zählt zu den charakteristischsten und attraktivsten Orten der Insel Elba. Später Weinprobe mit kleinem Imbiss.

4. Tag: Porto Azzurro mit Bootstour**

Besuch des Wochenmarktes in Marina di Campo. Anschliessend haben wir die Möglichkeit am fakultativen Ausflug nach Porto Azzurro teilzunehmen. Der Ort wird umgeben vom tiefblauen Meer und bietet ein wertvolles und vielfältiges künstlerisch-kulturelles Angebot. Den Rückweg geniessen wir auf einer Bootstour der Küste entlang.

5. Tag: Portoferraio

Heute morgen lernen wir die Inselhauptstadt Portoferraio mit ihrem idyllischen Hafen und der imposanten Festungsanlage näher kennen. Das Abendessen geniessen wir in einem lokalen Restaurant am Meer.

6. Tag: Elba – Schweiz

Kurze Fährüberfahrt und Rückfahrt zu den Abfahrtsorten.

BUSREISEN | KÖNIGSKLASSE®

6 Tage ab CHF 1070

REISEDATEN 2025

1: 13.04.–18.04.	9: 18.05.–23.05.
2: 20.04.–25.04.	10: 25.05.–30.05.
3: 25.04.–30.04.	11: 14.09.–19.09.
4: 27.04.–02.05.	12: 27.09.–02.10.*
5: 03.05.–08.05.*	13: 28.09.–03.10.
6: 04.05.–09.05.	14: 02.10.–07.10.*
7: 06.05.–11.05.	15: 05.10.–10.10.
8: 11.05.–16.05.	

UNSERE LEISTUNGEN

- Fahrt mit Königsklasse-Luxusbus
- Übernachtung in der gewählten Hotelkategorie
- 5 x Frühstück, 1 x Mittagsimbiss 3 x Abendessen
- Ausflüge, Eintritte und Besichtigungen gemäss Programm
- Deutschspr. Lokalreiseleitung an 3 Tagen
- CO₂-Klimaschutzbeitrag myclimate

PRO PERSON IN CHF Katalogpreis Sofortpreis

6 Tage im DZ		
Gute Mittelklasshotels	1265	1140
Erstklasshotel*	1520	1370

Zuschläge

Doppel zur Alleinbenutzung	
- Gute Mittelklasshotels	170
- Erstklasshotel*	320
Reduktion Reise 1, 15	- 70
Porto Azzurro mit Bootstour**	59

IHR HOTEL

Fünf Nächte im **guten Mittelklasshotel** in Marina di Campo oder im **Erstklasshotel Del Golfo** in Procchio.

Online buchen und CHF 25 sparen.
Buchungscode: kelba

Istrische Halbinsel

- ★ Pittoreske Städtchen an der Adriaküste
- ★ Prächtige Villen in Opatija
- ★ Feine Weindegustation

1. Tag: Schweiz – Istrien

Fahrt nach Rovinj.

2. Tag: Poreč und Rovinj

Führung durch die Altstadt von Poreč mit historischen Baudenkmälern. Besichtigung von Rovinj mit der längsten Uferpromenade Istriens.

3. Tag: Opatija-Riviera

Bei einer Führung inklusive botanischem Garten erleben wir das Flair der «Belle Époque» in Opatija. Kleiner Spaziergang und Mittagessen direkt am Meer.

4. Tag: Rundfahrt mit Weindegustation

Im Hinterland erwarten uns bezaubernde Landschaften. Besuch von Groznjan und Motovun sowie Weindegustation.

5. Tag: Pula und Brioni-Inseln**

Ausflug zu den Inseln im Nationalpark Brioni und in die Römerstadt Pula.

6. Tag: Istrien – Schweiz

Fahrt zurück zu den Abfahrtsorten.



BUSREISEN | KÖNIGSKLASSE®

6 Tage ab CHF 1070

REISEDATEN 2025 (SO – FR)

Frühling	Herbst
1: 06.04.–11.04.	8: 07.09.–12.09.
2: 13.04.–18.04.	9: 14.09.–19.09.
3: 27.04.–02.05.	10: 21.09.–26.09.
4: 04.05.–09.05.	11: 28.09.–03.10.
5: 11.05.–16.05.	12: 05.10.–10.10.
6: 18.05.–23.05.	
7: 25.05.–30.05.	

UNSERE LEISTUNGEN

- Fahrt mit Königsklasse-Luxusbus
- Übernachtung im Hotel Eden
- 5 x Frühstück, 1 x Mittagessen 2 x Abendessen
- Ausflüge, Eintritte und Besichtigungen gemäss Programm
- Deutschspr. Lokalreiseleitung an 3 Tagen
- CO₂-Klimaschutzbeitrag myclimate

PRO PERSON IN CHF Katalogpreis Sofortpreis

6 Tage im DZ	1265	1140
--------------	-------------	-------------

Zuschlag

Einzelzimmer	220
Reduktion Reise 1, 2, 12	- 70
Ausflug Pula und Brioni-Inseln**	89

IHR HOTEL & MAHLZEITEN

Fünf Nächte im **Erstklasshotel Eden** in Rovinj, in der Lone-Bucht und direkt am Waldpark gelegen. Moderne Standard-Zimmer, 2 Restaurants, Bar, Wellness- und Spa-Bereich auf über 1.100 m², Strand 850 m entfernt.

Online buchen und CHF 25 sparen.
Buchungscode: kisha

Abfahrtsorte: Wil, Burgdorf, Winterthur, Zürich-Flughafen, Aarau, Baden-Rüthof, Basel, Arlesheim, Ebikon. **Nicht inbegriffen:** Annullationschutz & Assistance-Vers., Sitzplatzzuschläge (Reihe 1-3), Auftragspauschale von CHF 25 (entfällt bei Onlinebuchung). **KATALOGPREIS:** Gültig bei starker Nachfrage (ab 50% Belegung) und 1 Monat vor Abreise. ****Fak. Zusatzleistungen:** Buchung einzelner Ausflüge vor Ort bei Verfügbarkeit. Es gelten die Allg. Reise- & Vertragsbedingungen von Twerenbold Reisen AG.

JETZT BUCHEN:
056 484 84 84 ODER WWW.TWERENBOLD.CH



Rätselecke

Lösung vom Herbst 2024



FREUNDSCHAFT

RAIFFEISEN

Lösungswort einsenden an:
raetselautonom@gmx.ch oder an:
SVNW, Postfach, 4001 Basel

Einsendeschluss: 20. Januar 2025

Frau Gisela Morawietz hat das von den Raiffeisenbanken Nordwestschweiz gestiftete Goldvreneli entgegen nehmen dürfen.

Wir gratulieren der glücklichen Gewinnerin herzlich.



Von links nach rechts:
Ueli Eisenhut, Stv. Leiter Geschäftsstelle Nunningen, Gisela Morawietz, Gewinnerin, Gabriel Küng, Leiter Geschäftsstelle Nunningen.

Badezimmer-einrichtung	Ausruf des Ekels	Drüsenabsonderungen	Lehnsarbeit	unberührte Landschaft	Abk.: Sekunde	Steckverbindung (Video)	ägypt. Stadt (Staudamm)	Fluss in Nordportugal	männl. Fürwort	frz.: Genfersee: Le ...
schweiz. Volksmusiker (Hans)	Bündner Zollfrei-gebiet	Reiter im zarist. Russland	Kantons-hauptort (frz.)	enthalt-samer Mensch	Ab-schnitt des Korans	Gewässer-boden	Bündner Winter-sportort	Menschen		
Herbst-blumen		alt-griech. Grab-säule	Wohl-wollen, Güte		zur Sonne gehörig		ital. Tonbez. für das A			
Aktion, Hand-lung		Schlag-zeuger d. Beatles		Flug-zeug-antrieb	in Worte fassen					
zwecks			Gold-gewicht Mz.	frz. Schau-spieler (Alain)			frz.: Fabrik	hart-näckig, heftig		
Amts-trachten	Revolte	skand. Trink-spruch	Ärger, Verstim-mung		scharfe Kurve	Mutter d. Nibe-lungen-könige				
fremdes Staats-terri-torium				Faser-zement	milch-verarb. Beruf					
Feuer-kröte		US-Re-gisseur † 1985 (Orson)	chem. Verbin-dung			un-wirklich	Klingel-melodie			
relig. Lieder	Darm-stoff des Pottwals	Ferne, Gross-räumig-keit		Gallert-substan-zen	belustigt, amüsiert					
Zch. f. Thulium		stellen-weise: ... und da	alt Bun-desrat (Adolf)	Erdloch, Ver-tiefung		Gattin d. Donner-gottes Thor	Abk.: Forint			
roden, kahl schlagen					israel. Autor † 2018 (Amos)	Teil e. Buches				
frz.: Schnee			Bündner Wurst				frz.: Gold			
Rechen-verfahren Mz.						Feuer-stein				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----