

Graue Panther / Arbeitsgruppe 'Wenn das Geld nicht reicht....' (2)

Nützliche Tipps und Informationen - von 'Bildung' bis 'Wohnen':

Allgemeines
Bildendes
Essen
Finanzielles
Gesundheit
Kulturelles
Mobilität
Nachhaltiges
Psychologisches
Soziales
Wohnen
Verschiedenes

Allgemeines

- **Beratungsstellen sind dafür da, dass man sie nutzt!**
- **Caritas-Karte** (zum Einkaufen in den Caritas-Läden, z.B. am Lindenberg)
- **Cumulus-Punkte** sammeln? Es gibt dafür Gutscheine.
- **GGG Wägwyser**: infoaelterwerden.ch Viele allgemeine Informationen.
- **Gutscheine** in Coop- und Migroszeitung, für Konzerte (nur an bestimmten Tagen).
- **Migros**: Man kann Genossenschaftsmitglied werden! Kostet nichts, berechtigt aber zu vielen Rabatten.

Bildendes

- **Bibliotheksausweis**, damit man gratis die Print-Medien lesen kann? Merke: Das Lesen der Zeitungen und Zeitschriften ist in den meisten Bibliotheken gratis, dazu braucht man keine Benutzerkarte. Diese braucht es erst, wenn man etwas mitnehmen will... Hier lohnt sich die Caritas-Karte.
- **Bibliotheken** führen in der Regel ein grosses Sortiment an Zeitschriften und Zeitungen. Hingehen und dort lesen!
- **Bücher**: An vielen Orten kann man Bücher gratis mitnehmen, z.B. aus Bücherkästen an Strassen, auf Plätzen, in Bibliotheken, im Sonnenbad...
- **Bücher tauschen** statt zu kaufen. Bücher sollen wandern! Von einer Hand zur andern....
- **Bücher-Brocki** (im Gundeli) Gelesene Bücher hinbringen, und günstig einkaufen.
- **Bücherkästen** an vielen Orten. Bringen und mitnehmen.
- **Pro Senectute** bietet eine riesige Auswahl an Kursen an. Sie sind nicht billig, obwohl sie auf die Bedürfnisse der finanziell Bedürftigen ausgerichtet sein sollten. Mit der Kulturlegi bezahlt man nur die Hälfte der Rechnung für einen Kursbesuch der pro Senectute. (Man soll mit der Rechnung und der Legi zu Pro Senectute gehen und eine halbierte Rechnung verlangen.)
Wem das immer noch zuviel ist, der oder die kann mit diesem Problem zur Sozialberatung der Pro Senectute gehen. Diese klärt ab, ob das Kursgeld noch weiter reduziert werden kann.
Dasselbe gilt für Personen, welche keine Ergänzungsleistungen beziehen und dennoch zu wenig Geld für einen Kurs haben.

Diese Informationen kann man den Geschäftsbedingungen im Kurs-Programm Akzent-Forum der ProSenectute entnehmen (zweitletzte Seite).

- **Zeitungen/ Zeitschriften** liegen in Bibliotheken meist gratis zum Lesen auf: www.stadtbibliothekbasel.ch
- **Zeitung abonnieren:** Wer sich für ein Abo interessiert, sollte sich telefonisch und persönlich nach den Preisen und Bedingungen erkundigen. Möglicherweise ist es von Vorteil, wenn man seine finanzielle Situation schildert und ein starkes Interesse zeigt. ('Als älterer Mensch sollte ich gut informiert sein.') Anrufen auf der Abo-Abteilung und freundlich nach dem Seniorentarif fragen. Bei abschlägigem Bescheid nach dem Studententarif fragen. ("*Sind wir nicht irgendwie auch Studenten, wir studieren das Leben*" oder so... Charme einsetzen.
- **Zeitung gratis lesen:** Statt zu abonnieren, kann man sie auswärts lesen. Z.B. neben der BaZ am Barfi, in der Bibliothek oder im Café. Hat man sie zu Hause, liest man länger und sorgfältiger, kann Artikel kopieren oder ausschneiden. Falls du oft im Zug sitzt, spazierst du z.B. in Zürich durch die Waggonen und schnappst dir eine liegengelassene Zeitung für die Weiterfahrt. Oder man fragt, ob man sie haben kann.
- **Zeitung online abonnieren:** Man kann sich untereinander, unter Freunden oder Nachbarn, ein Abonnement teilen. Wenn elektronisch: Den Zugang erlauben.
- **Zeitung online gratis lesen:** Viele Zeitungen, wie BAZ, Badische Zeitung, L'Alsace und andere, kann man online gratis lesen, z.B. unter www.feierabend.de. Nach einiger Zeit kommt wahrscheinlich eine Zahlungsaufforderung. (Quizfrage: Was machst du dann?)

Essen und Trinken

- **Bäckerei Ess-Bar** in der Spalenvorstadt, nahe beim Spalenter (Nachbarhaus vom Zauberlandeli). Nicht-verkaufte Backwaren, die einen Tag alt sind, werden am Feierabend in eine Sammlung gegeben. Am nächsten Tag kann man sie vergünstigt kaufen (wo?). *Nachfragen, ob sie das immer noch machen.*
- **Café Surprise:** Hier kann man/frau gratis einen (Überraschungs-) Kaffee bekommen. Es ist meist angeschrieben. Sonst danach fragen!!
- **Gassenküche** Basel
- **Günstig auswärts und/oder nicht allein e s s e n :** Mittagstisch bei der Josefskirche, Markgräflerstrasse (Hinterhof?), Menü für 11.--, man bekommt ein 3 Gänge-Essen. Angenehme Atmosphäre, wie im Café. Günstig, und gut gekocht. Die Kundschaft ist sehr gemischt. Das Lokal ist immer voll.
- **Suppentage** der Kirchen: Für 3.-- gibt es eine Suppenmahlzeit.
- **Tischlein deck dich!**

Finanzielles

- **Bankkonto:** Man rechne: Den Zinsertrag mit den Gebührenbelastungen vergleichen.
- **Caritas** (Beratungsstelle für Vieles. Sich informieren! Sehr nettes Personal!)
- **Ergänzungsleistungen** sind keine Almosen! Man braucht sich deswegen nicht zu schämen. Möglicherweise hast du ein Anrecht darauf.
- **EL-Berechtigung:** Kann man EL beziehen, wenn man ein Haus hat? also bei Immobilien-Besitz, der nichts abwirft? Es kommt drauf an: Unterhalt und möglicher Ertrag des Hauses werden bei der EL-Berechtigung mitgerechnet. Man sollte sich unbedingt beraten lassen (z.B. GGG) !
- **Ergänzungsleistungen:** Falls man EL hat, ist man zu vielen Zustüpfen berechtigt. Auch wenn man ganz wenig EL bekommt. Auch wenn die EL abgelehnt wurde. (Soso?)
- **Ergänzungsleistungen:** Falls auch die EL mal nicht reicht, z.B. bei unerwarteten Grossausgaben, wie Zahnarzt, Umzug u.ä., zahlt die Pro Senectute einen Beitrag. Auch wenn man keine EL bezieht.

- **Individuelle Finanzhilfe der Pro Senectute.** Damit unterstützt die Pro Senectute Menschen, die das ordentliche Rentenalter der AHV erreicht haben und sich in einer finanziellen Notlage befinden. Diese Hilfe kann in Ergänzung zu den gesetzlichen Sozialversicherungen (AHV, EL u.ä.) und weiteren finanz. Unterstützungen für einmalige oder periodische Leistungen beantragt werden. (Das Informationsblatt 'Individuelle Finanzhilfe' kann unter info@prosenectute.ch bestellt werden.)
- **Kirchen** (auch für Nichtmitglieder): Beitrag an irgendetwas. Unkompliziert, unbürokratisch, oft keine Unterlagen nötig..
- **Krankenkassenprämien-Verbilligung:** über die Steuern (Formular ausfüllen)
- **Mitgliederbeiträge:** Einzelpersonen bezahlen oft zuviel, verglichen mit den Paartarifen. (Paare haben nicht doppelt so viele Fixkosten wie Singles. Anders gesagt: Ein Single-Leben ist teurer als die Hälfte eines Paar-Lebens. Die meisten Fixkosten können von Singles nicht geteilt werden.) Das ist nicht fair. Man sollte darauf aufmerksam machen, nachfragen, sich wehren!
- **Migros** gibt Pflegeprodukte und Artikel des täglichen Bedarfs aus Überschussproduktion verbilligt ab, zu einem symbolischen Preis von Fr. 1.--.
- **Migros** reduziert kurz vor Ladenschluss manche Preise für verderbliche Ware. Auch für bereits reduzierte Aktionspackungen. - Man muss sich erkundigen, wo diese im Laden stehen. - Man sollte den Kassazettel genau kontrollieren, ob auch wirklich der reduzierte Preis verrechnet wurde!
- **Migros** verkauft Artikel, deren Datum bald abgelaufen ist, in einem Hinterraum, zu reduzierten Preisen. - Bei Migros-Läden fragen?
- **Miete-Nebenkosten:** Ungewöhnlich **hohe Heizkosten** nach harten Wintern.....- wer hilft? Winterhilfe anfragen. Heilsarmee anfragen.
- **Privatkonkurs anmelden?** (s. Broschüre 'Betreibung, Pfändung, Privatkonkurs. Ratgeber@Saldo.ch)
- **Pro Senectute:** Im Einzelfall kann die Pro Senectute Beiträge an Ergänzungsleistungen beiziehen, aber auch an Personen, welche keine Ergänzungsleistungen beziehen und dennoch zu wenig Geld haben, ausrichten. Zum Beispiel für Umzugskosten, Zahnarztrechnungen u.ä.
- **Steuererlass-Gesuch** (bei nicht selbst verschuldeter Notlage). Anfragen → Steuerverwaltung. (K-Tipp 6.6.2018, S. 30). Nicht für Immobilien-BesitzerInnen!).
- **Stiftungen?** - Recherchieren im Internet 'Stiftungsverzeichnis Basel'. (Stiftungen haben unterschiedliche Stiftungszwecke.) Z.B. für Freizeitangebote. Frage: *Gibt es eine Stiftung für alleinstehende ältere Frauen ??*
- **Tierhaltungskosten:** Wenn die Tierhaltungskosten zu hoch sind oder bei Tiersitterkosten, in Notfällen: Bei der zuständigen Sozialarbeiterin der Beratungszentren der Pro Senectute anfragen, Basel-Stadt: 061 206 44 44
- **Tierarzt-Rechnung:** Bei hohen Rechnungen, wenn die Ratenzahlung nicht mehr genügt: Bei der zuständigen Sozialarbeiterin der Beratungszentren der Pro Senectute anfragen (Hauptnummer Basel-Stadt: 061 206 44 44.) Oder: Winterhilfe anfragen. Oder Kirche anfragen.
Es gibt Stiftungen, die einen 'Zustupf zu Tierarzkosten' geben. Den Tierarzt fragen.
- **Ueberbrückungshilfen** (bis 1000.-- Franken): Anfragen bei: Rotes Kreuz, 061 319 56 56, oder Winterhilfe 061 781 14 81 (Postadresse: Postfach 28, 4410 Liestal), oder SOS Beobachter (Ratgeber bei allen möglichen Fragen) - Zu überprüfen!
- **Zustupf allgemein:** Falls man EL hat, ist man zu vielen Zustüpfen berechtigt. Auch wenn man nur ganz wenig EL bekommt. Auch wenn der EL-Antrag abgelehnt wurde.
- **Zustupf an eine Bibliotheks-Benutzerkarte:** Zeitungen und Zeitschriften lesen ist gratis, dafür braucht man keinen Benutzerausweis.. Erst wenn man etwas ausleihen will. Hier lohnt sich die Caritas-Karte. Gegebenenfalls Winterhilfe / Kirche anfragen.
- **Vermögen sorgfältig hüten bzw. Geld anlegen:** Bei kleinem Vermögen das Geld lieber nicht in Fonds anlegen, auch nicht bei Swisscanto. Bei den meisten Banken ist das Sparkonto gebührenfrei. - Wenn finanziell und zeitlich noch ein Aufbau möglich ist,

empfiehlt sich ein Fondssparplan: Zeithorizont festlegen, regelmässig einzahlen.
Ab Fr. 20.--/Monat! Achtung: Vorher abklären, ob Depotgebühren anfallen.

- **Winterhilfe Schweiz:** Der Verein leistet Sach- und Überbrückungshilfen an von Armut betroffene Menschen – Working Poor, Alleinerziehende, Erwerbslose, Migrant/-innen, junge Erwachsene in Ausbildung/Studium, Menschen mit schlecht verdauten Schicksalsschlägen, bei chronischen Krankheiten, bei ungenügender Rente, sozialer Desintegration, u.a. . www.winterhilfe.ch
(Als wir noch jung waren und wenig verdienten, bekamen wir von der Winterhilfe jeweils - ganz unkompliziert - Dinge wie Heizholz, Kartoffeln, Äpfel, Birnel, einen Weihnachtsbatzen oder einen Beitrag an die IWB-Rechnung, u.ä.)
- **Zahnarzt-Rechnung:** Zustupf woher? → Es kommt drauf an, ob jemand EL bezieht (?). Manche Zahnärzte kennen eine Stiftung, die hilft.
Bei hohen Zahnarztrechnungen, wenn die Ratenzahlung nichts hilft, kann man bei der zuständigen Sozialarbeiterin der Beratungszentren der Pro Senectute anfragen. Basel-Stadt: 061 206 44 44. Winterhilfe anfragen. Kirche anfragen.

Gesundheit

- **Gedächtnistraining:** Online, kostenlos: www.mal-alt-werden.de / Gehirnjogging
- **Gesundheit schützen:** Sturzprophylaxe, mit Kuchen und Kaffee, im Schützenmattpark. In Allschwil: 'Allschwil bewegt' (→ Internet schauen)

Kulturelles

- **Caritas-Ausweis.** Anderer Name: Kultur-Legi.: Für Sozialhilfe-Bezüger. Der Ausweis kann bei den regionalen Caritas-Filialen bestellt werden: www.kulturlegi.ch. Mit diesem Ausweis kann man viele Kultur-, Bildungs- und Sportanlässe zu reduzierten Preisen besuchen. (Bsp. Museum Beyeler: Eintritt 15 statt 25 Franken.)
- **Caritas-Karte.** Sie heisst auch Kultur-Legi Unverzichtbar! Man kann damit an viele kulturelle Veranstaltungen gehen. Anmelden beim Amt für Sozialbeiträge.
- **Kino:** in vielen Quartiertreffs. Viele geben Seniorenrabatt.
- **Kultur-Legi (Caritas-Ausweis).** Für Sozialhilfe-Bezüger. Eintritte in Theater, Bibliotheken, Museen, gratis oder vergünstigt.
- **Museumspass, Zeitungsabos, Mitgliedschaften** u.ä.: Sich schenken lassen.
- **Veranstaltungen:** Die PROGRAMMZEITUNG lesen! (Papier oder Internet). heute@programmzeitung.ch. Abonnieren: Mit der Kultur-Legi zum halben Preis. In der PZ werden immer wieder Gratiskonzerte u.ä. angeboten.
- **Vorträge** sind oft gratis, oder mit Kollekte. Bsp. UNION an der Klybeckstrasse, Café Philosoph, Bâalance, Café Dialogue, etc. (Infos unter: www.gesundheit.bs.ch)

Mobilität

- **Generalabonnement**, wenn man gerne reist: Sich schenken lassen! Z.B. zum runden Geburtstag. Freunde machen eine kleine Crowdfunding-Aktion...

Nachhaltiges

- **Brockenhäuser:** Möbel, Geschirr, Bücher, und vieles mehr
- **Kleider:** Secondhand-Läden nutzen
- **Mode:** **Vivienne Westwood sagt: "Buy less! Choose well! Make it last!"**
- **ReparierBar:** <https://reparier-bar.ch/> Quartiertreffpunkt Burg, Burgweg 7, (ehemalige Brauerei) Nähe Wettsteinplatz. Auch in der Markthalle. Repair-Cafés....
- **Second-Hand-Läden** für *Non-Mainstream*-Bekleidung.

Psychologisches

- **Das Gegenteil von Armut ist nicht Wohlstand, sondern Gerechtigkeit!** (Bryan Stevenson, Rechtsanwalt und Gründer der Initiative 'Equal Justice', USA. Aus dem Buch 'Just Mercy'.)
- **Fragen! Unverdrossen immer wieder anfragen!** Ob es AHV-Vergünstigung gibt oder einen Seniorenrabatt oder oder....
- **Geschenke:** Freunde dazu einladen/motivieren/verführen, einem etwas zu schenken. Nicht irgend etwas, sondern etwas, was man dringend braucht. Warum nicht Geld?
- **Kann ich mir das leisten?** Im Zweifelsfall: "**Chauf's nit!**"
- **Prioritäten setzen!** Wenn ich jetzt auf etwas verzichte, kann ich mir dafür morgen etwas Schönes leisten. Ich selbst entscheide! Eigenverantwortung wahrnehmen und geniessen.
- **Scham?** Was kann uns daran hindern, Angebote in Anspruch zu nehmen? Oh, da gibt es Vieles! "Es ist kompliziert und anstrengend!" Wir kennen ja unsere Eigenheiten: Bequemlichkeit, Antriebsschwäche, Depression, eigene strukturelle Defizite; befürchtete unangenehme Fragereien. Ebenso: Stolz, Trotz, Scham, Angst vor Demütigung, etc. Andererseits gibt es immer viele bürokratische Hürden. - Was also tun? Man kann es lernen. Und dann: "Üben üben üben, jeden Tag, gerade in diesem Alter, intensiv üben!" (Zitat: Konstantin Wecker)

Verschiedenes

- **Extreme Cheapskates** bei www.schweizer-illustrierte.ch: Hier findest du die radikalsten Sparvorschläge, witzig und teilweise ziemlich crazy. Sparfreaks! Das sind die wahren Geizhalse! (Einige dieser Handlungsvorschläge sind gar nicht soo grotesk, sondern längst Allgemeingut geworden! / RI)
- **Konsum-Spartipps** unter www.beobachter.ch / Konsum. Siehe auch Liste 'Kunterbunte Anregungen und Überlegungen von A - Z. Weniger ausgeben, bewusster leben.'
- **Tanzen:**
 - allgemein: www.seniorentanz.ch
 - Restaurant Hofmatt Münchenstein: Schwungvolle Tanznachmittage, regelmässig.
 - Restaurant Seegarten Münchenstein, Grün 80: Thé dansant, mit Brötli ...
 - "Kaiseraugst tanzt", Dorfturnhalle Kaiseraugst, oder Liebrüti-Zentrum (Internet?)
 - seniorentanz.riehen@yahoo.com : Beitrag Fr. 10.-- pro Abend. Adresse? (Internet)
 - Tanznachmittage in der Stadthalle Schopfheim.
- **Treffpunkt / Begegnungsort Arlesheim:** Frau Rööfli, Sekretariat Pro Senectute Liestal. Sie bietet in Arlesheim einen wöchentlichen Treffpunkt im Restaurant Stürne oder Werkstar an. (Genauere Adresse noch zu recherchieren.) Der Treffpunkt liegt 200 m von der Tramhaltestelle Arlesheim-Dorf entfernt; er nennt sich "Begegnungsort und Informationsstelle für Altersfragen". Montags 14.30 bis 16.30. Ohne Konsumationszwang oder Anmeldung.

Wohnen

- **Handwerker-Hilfe** u.ä.: Siehe 'Nachbarschaftsnetz'. Aushänge im Quartier beachten (auch Migros und Coop Anschlagbrett)

WICHTIG:

Alle Angaben sind unverbindlich und ohne Gewähr!

Einige Informationen konnten bis zur Fertigstellung der Liste nicht vollständig eruiert werden.

30. September 2018

Copyright

Arbeitsgruppe der Grauen Panther Basel, 'Wenn das Geld...', 2018, c/o Rosemarie Imhof.