

## Loslassen

**N**icht unter dem Leitwort „Loslassen“ wurden die Grauen Panther gegründet, sondern um anzupacken und sich einzusetzen für die Belange der Alten. Trotzdem: Jedem Menschen - und den Alten besonders - wird das Loslassen von Wünschenswertem, Liebem oder auch schlicht Gewohntem zugemutet und abverlangt. Nicht immer erkennen wir rechtzeitig, dass etwas vorbei ist und losgelassen werden muss, aber vielleicht lassen wir manchmal auch etwas zu früh los?

***Je glücklicher einer ist,  
desto leichter kann er  
loslassen.***

Dorothee Sölle

Im Praktikum auf einer Sozialdienststelle erlebte ich als junge Frau, wie meine Vorgesetzte sich für ein Kind einsetzte. Dieses kleine Mädchen erlitt durch einen in Brand geratenen Essmantel schwere Verbrennungen, die auch den Kieferknochen angegriffen hatten. Die Kasse weigerte sich, nach Verheilung der Wunden zusätzlich eine Schönheitsoperation am schwer entstellten Kind zu bezahlen. Die Leute waren arm. Die Sozialarbeiterin schrieb an



viele Stellen und bat um das nötige Geld. Sie erhielt nur Absagen. Da hätte sie die Sache loslassen können. Aber immer und immer schrieb sie neue Stellen an - und erhielt schliesslich von einer Spenderin eine Zusage, und das Aussehen des Kindes konnte verbessert werden. Da sah ich, was Nicht-Loslassen bewirken kann. Wann ist Festhalten, Durchhalten, wann Annehmen, Loslassen angebracht? Nicht immer einfach zu entscheiden. Im Alter allerdings werden wir oft zum Loslassen gezwungen; einfach ist aber auch das nicht.

In einer Auswahl von Texten können Sie in dieser Pantherpost lesen, welche Gedanken sich Pantherinnen zum Thema

„Loslassen“ gemacht haben, und wir hoffen, Sie damit zu eigenen Überlegungen anzuregen.

Ulea Schaub

### INHALT

Loslassen	1
Gedanken von Pantherinnen zum Thema „Loslassen“	2
Soll älter werden wieder Spass machen dürfen? Referat von Regierungsrat Peter Zwick, BL	5
Graue Pantherinnen auf Abwegen im Elsass	6
Inserate	7
Veranstaltungskalender	8

## Gedanken von Pantherinnen zum Thema „Loslassen“

### Ruth Bornand

Ich habe etwas Mühe mit dem Wort „Loslassen“. Sollten wir Alten nun auf alles verzichten, was unser Leben bereichert? Sollten wir alles den Jungen überlassen und am Ende mit leeren Händen dastehen? Wir sind ja noch lebendig und möchten uns noch an vielen Dingen erfreuen.

Ich versuche es mit einem anderen Begriff. Sich nicht krampfhaft an das Leben klammern, Spüren, wenn es Zeit ist zu gehen. Sich bewusst sein, dass uns das Leben nur geliehen ist. Dass es unsere Aufgabe ist, nach unseren Möglichkeiten und Fähigkeiten das Beste daraus zumachen. Auch unsere Kinder sind nicht unser Besitz, obwohl wir sie geboren haben. Wir sind da, sie zu nähren und zu kleiden und ihnen die wichtigsten Regeln mit auf den Weg zu geben. Dann müssen wir sie mit all unseren Hoffnungen, Wünschen und Ängsten freigeben.

Woher unser Leben kommt und wohin es nach dem Tode geht, wir wissen es nicht. Sind wir in die ganze Schöpfung eingepflanzt, oder ist es nur Zufall, dass wir leben? Falls es einen Schöpfer gibt, wir können ihn nicht fassen. Dafür ist unser Verstand zu begrenzt. Aber ich kann mir das Urvertrauen bewahren, dass mein Leben nicht umsonst ist und dass ich einst getrost „loslassen“ darf.



### Lisa Palm

Eine Person loslassen, gehen lassen, sein lassen. Das kann schmerzlich sein, wenn dieser Mensch wegstrebt von mir, weil er keine Kommunikation mehr will. Da müsste ich wohl am besten diese Hand loslassen, ihn sein lassen, wie und wo er sein will.

Nun stehe ich allein da, bin traurig, habe eine leere Hand, zwei leere Hände. Vielleicht aber öffnet sich gelegentlich eine Hand und spürt Neues, Gutes, Interessantes. Diese Hand kann jetzt greifen (begreifen), kann zugreifen, zupacken, wenn die Gelegenheit kommt, sie ist ungebunden.

Wortspiele, Metaphern. Wenn ich die Worte drehe und wende, erhalten sie verschiedenste Bedeutung. Wer weiss, ob mir dabei nicht ein Licht aufgeht, ob ich eventuell die Kehrseite einer Sache, einer Situation erblicke, ob es Trost, ob es eine Alternative gibt?

Loslassen muss man nicht nur liebe Menschen. Es sind andere Dinge, die im Leben ebenfalls eine grosse Rolle spielen, die uns nicht auf ewig zugesagt sind, an denen wir aber mit Leib und Seele hängen, zum Beispiel Jugend, Schönheit, Gesundheit, Erfolg, Reichtum usw. Wie gehen wir mit dem Verlust dieser Güter um? Sind sie so wertvoll und unverzichtbar? Ich zweifle daran. Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, sehe ich, dass viele Wünsche in Erfüllung gingen, dass mir fast alle Gaben zugefallen, aber auch wieder verschwunden sind. Zum Teil waren und sind die Verluste gross und tun weh. Doch scheint es, dass immer wieder Freuden und Glücksmomente am Wegrand stehen. Diese gilt es zu entdecken und zu ergreifen.

### Ruth Banderet

Das „Lo-La-Prinzip“ - das tönt leicht und einfach. Aber je mehr ich mich mit dem wirklichen Loslassen befasse, desto komplizierter und verwirrender wird es. Es ist gar nicht mehr einfach.

Etwas Unangenehmes loslassen, das kann erleichternd sein. Aber etwas Liebgewonnenes loslassen, das wird schwierig.

Immer wenn ich überzeugt bin, dass ich losgelassen habe, merke ich, dass dies ganz und gar nicht der Fall ist. Irgendwo sind immer noch Fäden da, die oft sehr zäh „festgezurt“ sind.

Bereits vor dem „Millenium“ machte ich in verschiedenen Erfahrungsaustauschgruppen mit, wo wir das Loslassen thematisierten. Wir lasen Bücher und wir merkten, dass es nicht einfacher wird, wenn wir uns mehr mit diesem Thema befassen. Auch heute bin ich noch immer daran, und mit vielen meiner Freundinnen und Bekannten sind wir öfters am Schmunzeln und sogar Lachen dabei. Das ist auch sehr wichtig, dass man es nicht allzu verbissen versucht, denn das Loslassen ist ein Dauerbrenner bis hin zum allerletzten und sicher auch allergrössten Loslassen.

### Hanni Müller

"Lâcher !", "lâcher !" rief meine Mutter vor 70 Jahren im 6er Tram meiner ältern Schwester zu. Ich sehe sie vor mir: Sie fasste den mit Messing umsäumten Griff der hölzernen Trambank und liess diesen immer wieder los. Sie wollte auf diese Weise erreichen, dass meine Schwester das französische Wort für "loslassen" lernt. Meiner Schwester war das

Getue sichtlich peinlich, mir aber blieb der französische Ausdruck für immer im Gedächtnis.

Loslassen kann spannend sein. Als ich mich auf meinem Velo sicher fühlte, übte ich das Nullhändigfahren. Die Lenkstange mit beiden Händen loslassen und trotzdem die Balance behalten war ein spannendes Unterfangen.

Im Märchen kommt oft das Fortziehen aus dem Elternhaus vor. Es ist ein Loslassen, ein Schritt ins Erwachsenwerden, ein in die Welt ziehen aus Neugier und Abenteuerlust. Und den Helden oder auch den einfachen Bauerskindern gelingen die unglücklichsten Dinge.

Loslassen kann auch schmerzhaft sein. Als unser Ältester mit vierzehneinhalb Jahren an einem Unfall starb, spielte ein guter Freund der Familie an der Abschiedsfeier auf der Orgel das "let it be" von den Beatles. Dieses Loslassen brauchte Jahrzehnte bis der blosser Gedanke daran nicht mehr schmerzte.

Loslassen kann ein Entscheid aus freien Stücken sein. Als mein Mann pensioniert wurde, liess er sich als Abschiedsgeschenk ein Davos-Rinerhorn-Saisonabonnement schenken. Für mich kauften wir eines. Den ganzen Winter genossen wir prächtige Abfahrten. Weitere 10 Jahre war im Winter Skifahren Trumpf. Eines Tages fühlte ich, dass ich aufhören wollte, bevor ein folgenschwerer Sturz den Freuden ein Ende setzen könnte. Ich besprach dies mit meinem Mann. Seine Antwort lautete: "Das habe ich mir auch schon überlegt !" Und so war das gemeinsame Loslassen einfacher.

Loslassen aus Lust, loslassen aus Neugier, loslassen aus

## Loslassen

von *Annegret Kronenberg*

Du möchtest festhalten  
wenn ein Mensch, den du liebst,  
dich verlassen muß.

Du möchtest schreien:  
"Das kannst du doch nicht machen,  
ich liebe dich doch!"

Er aber braucht dein Loslassen,  
um gehen zu können,  
um seinen Frieden zu finden,  
um seine Sehnsucht zu stillen.

Zwang, loslassen als Bauchentscheid - dies alles habe ich erlebt. Es werden weitere Herausforderungen folgen.

Auch das letzte Loslassen steht mir noch bevor. Nicht meine leibliche Mutter, sondern die Urmutter wird mir zurufen: "Lächer !" "lächer !" und dann will ich mich ihr anvertrauen !

### Angeline Fankhauser

Ein Nationalrat machte einen Vorstoss, abzuklären und eine Regelung zu schaffen über das Vorgehen, wenn ein Bundesrat, ohne es zu merken, amtsunfähig würde. Wer könnte diesen Bundesrat zum Rücktritt auffordern oder gar zwingen?

In der Schweiz ist vieles, sehr vieles gesetzlich präzise geregelt. Auch, dass bei Urteilsunfähigkeit ein Vormund ernannt werden muss. Weniger einfach ist, wie diese „Unfähigkeit zu urteilen“ festgestellt wird. Ist eine Person total verwirrt, bestehen kaum Schwierigkeiten. Der Arzt kann die Situation bescheinigen; wird die Diagnose akzeptiert, greift das Gesetz. Viel schwieriger ist es, wenn die „Unfähigkeit, adäquat zu handeln“ sich in den Alltag einschleicht. Eben wie das meis-

tens ist: schubweise, unregelmässig, unerwartet. Vielleicht merken es die Angehörigen. Sie oder er wird alt, sagen sie und lächeln milde. Solange man die Kochplatte zeitig abschaltet, das Geld nicht unbedacht ausgibt und sich einigermaßen richtig ernährt, sehen sie meistens keinen Handlungsbedarf. Manchmal stellen Weggefährten Änderungen fest: Sie oder er ist nicht mehr die oder der Gleiche. Früher konnte man sich auf sie oder ihn verlassen, heisst es im trauten Kreis. Man wagt es kaum, die Nachlässigkeiten und Vergesslichkeiten anzusprechen.

Und ich selber? Der Alltag, das persönliche Leben, das ist das Eine. Wo aber Verantwortung für andere getragen wird, da ist es ein Anderes. Wer sagt mir dann, dass ich die Erwartungen nicht mehr erfülle? Wer will mir so weh tun? Ich trage also ziemlich allein die Verantwortung, früh genug los zu lassen, keine Verpflichtungen zu behalten, bei denen ein mögliches „Versagen“ (welch ein wüstes Wort!) das Leben einer ganzen Organisation oder Gruppe beeinträchtigen könnte. Keine einfache Situation, fürwahr! Quasi prophylaktisch ein

definitiver Rückzug! Muss das sein? Gibt es Alternativen?

- Kann ich mit meinen MitstreiterInnen, mit meinen Kolleginnen und Kollegen abmachen, dass ich mich darauf verlassen kann, dass sie „es“ (nämlich eine mögliche Unfähigkeit, eine Aufgabe zu erfüllen) mir zur richtigen Zeit sagen werden? Das tönt sehr gut, setzt aber grosses Vertrauen voraus. Beispiele aus der Praxis zeigen leider, dass es meistens nicht funktioniert, weil dann ein Vertrauensbruch oder gar Mobbing vermutet wird.

- Kann ich Vertraute bitten, „es“ mir früh genug zu sagen? Wie werde ich dann reagieren?

Bleibt die Weisheit, offen mit den Vertrauten darüber zu sprechen. Diese Offenheit kann und sollte man pflegen. Besonders im Kreise von Altersorganisationen. Es gibt für alles Mögliche Kurse und Anleitungen. Für diese Form des Älterwerdens habe ich noch nichts gefunden.

Bleibt das Wissen, dass loslassen frei macht für Anderes, für weniger Belastendes. Ich bleibe schliesslich im Zentrum meines Kreises!

### **Elsbeth Gautschi**

Ich bin jedes Mal erleichtert, wenn im Frühling, nach dem grossen Frühjahrsputz, meine Wohnung wieder frisch und sauber aussieht, ebenso riecht und auch von allerlei Ballast befreit ist, der sich im Laufe der Zeit so ansammelt.

Es ist jedes Jahr dasselbe. Die Putzerei selbst wäre schnell erledigt, doch das Ausräumen fällt mir schwer. Schaft um Schaft leere ich Wohnwand, Schränke und Büchergestell und sortiere einiges aus, von

dem ich mich nun endlich trennen will. Erst geht es ganz leicht. Vier Tragtaschen voller Bücher und drei weitere mit anderen Sachen liegen am Abend bereit für Bebbisagg oder Brockenhaus. Am nächsten Morgen will ich sie wegbringen. Doch am folgenden Tag regnet es und ich habe keine Lust dazu. So setz ich mich hin, schau meine Sachen nochmals in Ruhe durch, blättere ein letztes Mal in den Büchern. Halt, das sind doch die Romane, die ich unbedingt nochmals lesen wollte, bevor ich sie weggebe, vielleicht in den Ferien. Hier in diesem Kochbuch ist noch ein Rezept, das ich ausprobieren muss. Und diese Vase, ich brauche sie zwar nie, aber sie gefällt mir so. Nein, die kann ich nicht weggeben. Und so wandert langsam Buch um Buch, Gegenstand um Gegenstand zurück an seinen alten Ort. Am Abend stehen nur noch vier Säcke da fürs Brockenhaus, diese bring ich nun aber ganz schnell ins Auto, sonst werde ich wieder schwach.

Im Brockenhaus bin ich meine Sachen rasch los, aber weil ich schon mal da bin, schaue ich mich etwas um. Für mich beginnt eine Reise in die Vergangenheit. Ich stosse auf Gegenstände, die ich aus meiner Jugendzeit kenne. Hauchdünne chinesische Teetassen, eine ganze Landschaft ist darauf gemalt mit Frauen im Kimono. Genau die gleichen hatte meine Mutter, als ich noch klein war. Ich durfte nie daraus trinken, weil sie so zerbrechlich waren und ich noch ungeschickt. Da, das geblünte Geschirr, so sah das Sonntagsgeschirr bei meiner Tante aus. Hier eine Zinnkanne, mein Onkel sammelte Zinnkannen, er hatte ein ganzes Gestell davon. Die Kanne sieht prächtig aus, wie neu, kostet fast gar nichts. Soll ich...? Nein, heroisch

schliesse ich die Augen und gehe weiter. Jetzt bin ich bei den Möbeln angelangt.

Nach Betten, Schränken, Kommoden, kaputten Büromöbeln stosse ich auf ein Wohnzimmerbuffet. Es trifft mich fast der Schlag. Genau das gleiche Modell hatten meine Eltern vor einem halben Jahrhundert auch gekauft, als wir in eine neue Wohnung zogen. Die Beschläge sind etwas anders, das Buffet leicht zerkratzt, aber sonst das gleiche Modell, aussen Nussbaum, innen hell furniert mit Ahorn, eine schöne, saubere Arbeit, so wie man es heute gar nicht mehr sieht. Und was kostet das Ganze? Fr. 30.-! Ich kann es kaum glauben, bin geradezu beleidigt. Denn nach dem Tode meiner Eltern, als ich alte Unterlagen räumte, bin ich auch auf Rechnungen für die Möbel gestossen und weiss darum, wie viel sie damals dafür bezahlten, wie lange sie dafür sparen mussten, Ende der fünfziger Jahre, als die Löhne noch klein waren.

Ich stehe noch immer verdattert da, als mich die Angestellte vom Brockenhaus beiseite schubst, sie muss einen Sessel an mir vorbei schieben. „Warum ist das so billig, es ist doch so schön gearbeitet“, will ich wissen. „Das ist heute nicht mehr Mode, das will keiner mehr“, erklärt sie mir, „es stammt aus einer Wohnungsräumung, nimmt uns nur Platz weg und wir haben die Lagerkosten.“ Sie hat ja wohl Recht, ich wollte unser Buffet auch nicht behalten.

Wieder zu Hause, nehme ich gleich den nächsten Schrank in Angriff. Jetzt fällt es mir schon bedeutend leichter, mich von alten Sachen zu trennen, denn auch mein Zeug wird irgendwann im Müllcontainer oder im Brockenhaus landen.

## Soll älter werden wieder Spass machen dürfen?

### Referat von Regierungsrat Peter Zwick, Basel-Landschaft

An der Monatsversammlung vom 2. Juni 2008 referierte Regierungsrat Peter Zwick, begleitet von Giorgio Baumann (Leiter Gesundheitsplanung, Alters- und Pflegeheime), über die Alterspolitik des Kantons Basel-Landschaft und seine Ziele als Regierungsrat. So will er auf dem Bruderholz ein neues (Geriatric-)Spital bauen und ein Ernährungsprogramm umsetzen. Im Kanton Basel-Landschaft sind die Gemeinden für Alters- und Pflegeheime zuständig. Dies erschwere massiv die koordinativen Möglichkeiten des Kantons. Nach einer Tour d'horizon durch alterspolitische Probleme und Fragen stellt er seine Ziele in der Alterspolitik vor:



#### Einführung von regionalen (Kompetenz-) Zentren

Als Modellbeispiel führt er das regionale Zentrum Waldenburg vor, wo verschiedenste Organisationen (Pro Senectute, Spitex, Rotes Kreuz, Alters- und Pflegeheime etc.) örtlich zu einem Zentrum zusammengefasst sind.

#### Projekt 64+

RR Zwick möchte eine Projektorganisation ins Leben rufen, welche die Thematik der Alterspolitik der 3. Generation angeht. In dieser Projektorganisation, geleitet vom Kanton, sollen einerseits die regionalen Zentren, die Alters- und Pflegeheime und die Spitex

eingebunden werden. Andererseits sollen die überregionalen Organisationen wie BAP (Verband Baselbieter Alters-, Pflege- und Betreuungseinrichtungen), Graue Panther, Seniorenverband Nordwestschweiz etc. auch ihre Vertreter in die Projektgruppe entsenden.



Wir Graue Panther sind die ersten, welche von seinem Projekt offiziell hören. Als Nächstes will Regierungsrat Zwick den Vorstand des Gemeindeverbandes von seinem Projekt überzeugen.

Hanspeter Meier



## Graue Pantherinnen auf Abwegen im Elsass

Auf dem Programm steht eine Fahrt ins Elsass, in die Petite Camargue bei Neudorf. Wir sind vier Frauen mit dem Ziel, auszukundschaften, ob dieser Ausflug geeignet wäre für die Dialog-Gruppe der Grauen Panther. Es sollte nicht zu anstrengend sein, und nach einer Stunde Spaziergang sollte ein feines Mittagessen auf uns warten.

Wir steigen an der Schiffflände in den Distribus 604, der uns in einer 20-minütigen Fahrt zu einem der Eingänge der Petite Camargue führt. Wohlgemut ziehen wir los und sind gleich überwältigt von der einzigartigen Schönheit dieses Auenwaldes mit den versteckten Seen und Mooren, von den Pflanzen und Wasservögeln; eine herrliche Atmosphäre. Nach etwa 3/4 Stunden erreichen wir eine Gruppe Häuser, u.a. das Fischmuseum. Dort fragen wir nach dem Weg zur Rosenau, wo ein Restaurant sein soll. Eine Frau zeigt uns die Richtung durch den Wald, es sei ca. 1 km. Wir marschieren los, bleiben aber immer wieder stehen und staunen, Susanne fotografiert, Lisa geht etwas voraus.

An einem See bleiben wir drei, Anna-Katherina, Susanne und ich, etwas zurück. Und dann passiert es: wir haben Lisa verloren! Die Wege sind verzweigt, welchen hat Lisa eingeschlagen? Wir gehen weiter und weiter in der Hoffnung, irgendwann auf Lisa zu stossen. Im Wald gibt es keine Lichtung mehr, wir haben uns verlaufen! Ein Hoffnungsschimmer: ein Jogger kommt uns entgegen. Wir bitten ihn, uns zu helfen, uns die Richtung zu bezeichnen. Wie wenn wir Luft wären, rennt er an uns vorbei, unsere Hilferufe lassen ihn kalt.



Was machen wir jetzt? Mittagszeit ist längst vorbei; wir haben Hunger und Durst. Ich habe eine Banane und einen Apfel dabei, sowie ein ganz kleines Fläschchen Wasser. Das wird nun durch drei geteilt. Die Suche nach Lisa geben wir auf und hoffen, dass sie den Weg aus dem Wald alleine findet. Wir beschliessen nun, auf dem gleichen Weg, auf dem wir gekommen waren, zurückzugehen, und es gelingt uns, diesen Pfad zu finden. Nach einiger Zeit erreichen wir wieder die Museumshäuser. Jemand zeigt uns den Weg zum nächsten Bus. Nirgends gibt es etwas zu essen. Hungrig und durstig schleppen wir uns zur Hauptstrasse. Ein Bus fährt in einer halben Stunde. Es ist heiss, Schatten finden wir nur

im winzigen Bushalteshäuschen, in dem sogar eine Art Bank steht; wir drei finden knapp darauf Platz. In St.Louis steigen wir aus, um die nächste Beiz anzupeilen. Mittlerweile ist es 3 Uhr und für das Mittagessen in einem Restaurant zu spät; alles hat schon geschlossen. In einem Bistro erbarmt man sich unser und macht uns je ein riesiges Sandwich, das wir heiss hungrig verschlingen. Satt, aber erschöpft fahren wir nach Basel. Später am Abend ruft mich Susanne an, dass auch Lisa wohlbehalten nach Hause gefunden habe. Zum Glück hatten wir nicht die ganze Dialog-Gruppe dabei, es wäre wahrscheinlich ziemlich dramatisch geworden.

Madeleine Bollinger

### Die Grauen Panther haben Einsitz in folgenden Gremien

- VASOS, Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfe-Organisationen der Schweiz [www.vasos.ch](http://www.vasos.ch)
- Schweizerischer Seniorenrat, [www.seniorenrat.ch](http://www.seniorenrat.ch)
- Seniorenkonferenz Basel-Stadt und Seniorenforum Basel-Stadt (Partnergremium zusammen mit dem Kanton Basel-Stadt), [www.seniorenbasel.ch](http://www.seniorenbasel.ch)
- Alterskonferenz Baselland
- Verein Ombudsstelle, Tel. 061 269 80 98, [www.ombudsstelle-alter.ch](http://www.ombudsstelle-alter.ch)
- Koordinationsversammlung der sozialen Dienste Basel-Stadt
- Delegation bei „palliative.ch“ (ehemals: Schweiz.Ges. für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung [www.palliativ.ch](http://www.palliativ.ch))

**NEU: Januar 2009**

„Vom Glück des Gedichts“  
Poesie ist ein Ort, wo das Zweck-  
denken schweigt.

Gedichte lesen und vorlesen in der  
Gruppe.

Beinahe vergessene, verschollene  
und wiedergefundene Gedichte,  
Poesie aus alter und aus neuer Zeit,  
je nach Bedürfnis der Teilnehmen-  
den.

Mit Hildegard H. Hartmann,  
Tel. 061 321 31 3 6  
Daten, Zeit und Ort siehe Veranstal-  
tungskalender, letzte Seite der Pan-  
therpost.

**Spenden und Mitgliederbeiträge**

Über Fr. 4'400.- an Spenden sind bis  
Mitte September eingegangen.

Wir danken allen, die mit einem klei-  
neren oder grösseren Betrag die  
Mitgliederrechnung „aufgerundet“  
haben“. Ganz herzlichen Dank!!

Viele Mitglieder haben leider den  
Mitgliederbeitrag 2008 **nicht fristge-  
recht** bezahlt (Ende August rund ein  
Drittel!).

Die Grauen Panther leben von den  
laufenden Einnahmen.  
Somit sei die Bitte formuliert, den  
Mitgliederbeitrag doch rechtzeitig zu  
überweisen.



BKB-Seniorenberatung

Wir handeln so, dass unsere Kundinnen und Kunden wissen, was sie erwarten können. Auch morgen und in Zukunft.  
Rufen Sie uns an: 061 266 33 66

 **Basler  
Kantonalbank**  
fair banking

# Veranstaltungskalender 2008/09

- Montag**  
**Monatsversammlungen**  
(1 mal im Monat)
- im »**Generationenhaus**« Neubad, Holeestrasse 119  
jeweils 14.30 – 16.00 Uhr  
**Sie erhalten jeweils eine Einladung**  
**Daten:** 8.12.08 / 5.1. 09 / 2.2. 09 / 9.3. 09 / 6.4. 09 / 4.5. 09/ 8.6.09
- Dienstag**  
**Spielgruppe**  
jeden 2. Dienstag des Monats
- mit Ruth Krauth Tel. 061 691 52 92, Eberhard Hüttig, Tel.061 382 62 37  
14.30-17.00 Uhr, im Rest. »zum **Erasmus**« Breisacherstr. 38  
**Daten:** 9.12.08 / 13.1.09 / 10.2.09 / 10.3.09 / 14.4.09 / 12.5.09 / 9.6.09
- Dienstag Neu!**  
**Vom Glück des Gedichts**  
jeden letzten Dienstag des Monats
- mit Hildegard Hartmann Tel. 061 321 31 36  
15.00-16.30 Uhr, im »**Wirtshaus zur Mägd**« St. Johannis-Vorstadt 29  
**Daten:** 27.1.09 /24.2.09 / 31.3.09 / 28.4.09 / 26.5. 09 / 30.6.09
- Mittwoch**  
**Dialog**  
jeden letzten Mittwoch des Monats
- mit Susanne Wenger Tel. 061 301 06 67  
15.00–16.30 Uhr, im »**Wirtshaus zur Mägd**« St. Johannis-Vorstadt 29  
**Daten:** 26.11.08 / 28.1.09 / 25.2.09 / 25.3.09 / 29.4.09 / 27.5.09 / 24.6.09
- 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 Uhr, im »**Wirtshaus zur Mägd**« St. Johannis-Vorstadt 29  
**Daten:** 12.+19.11.08 / 14.+21.1.09 / 11.+18.2.09 / 11.+18.3.09 / 8.+15.4.09  
13.+20.5.09 / 10.+17.6.09
- Donnerstag**  
**Café Philo**  
jeden 1. Donnerstag des Monats
- mit Therese Zaugg, Tel. 061 302 74 12, zusammen mit dem  
»**Quartiertreffpunkt Davidseck**« Davidsbodenstr. 25, 14.30-16.30 Uhr  
**Daten: 4.12.08**  
Die Daten und der Ort für 2009 werden später bekannt gegeben, da das Davidseck per Ende Jahr schliesst.
- Donnerstag**  
**Aktuelles/Alterspolitik/  
Gesellschafts-Fragen**  
am 2.letzten Donnerstag des Monats
- mit Therese Zaugg, Tel.061 302 74 12+Alice Schnetzer, 061 601 81 13  
um 15.00 Uhr, im »**Wirtshaus zur Mägd**« St. Johannis-Vorstadt 29  
**Daten:** 20.11.08 / 22.1.09 / 19.2.09 / 19.3.09 / 23.4.09 / 25.6.09
- Donnerstag**  
**Schreibwerkstatt**  
jeden letzten Donnerstag des Monats
- mit Angeline Fankhauser, Tel./Fax 061 402 15 33  
15.00-16.30 Uhr, im »**Wirtshaus zur Mägd**« St. Johannis-Vorstadt 29  
**Daten:** 27.11.08 / 29.1.09 / 26.2./ 26.3. / 30.4. / 28.5. / 25.6.09
- Freitag**  
**Malen**  
jeden Freitag
- mit Ruth Zähndler, Tel. 061 263 15 14  
im »**Wibrandishaus**« am Allschwilerplatz 9, (Tram Nr. 6)  
von 14.30 – 17.00 Uhr

## Wichtige Telefonnummern

Verein «Graue Panther»:

Co-Präsidentin	Angeline Fankhauser	061 402 15 33
Co-Präsident	Umberto Stücklin	061 302 51 91
Kassier	Hanspeter Meier	061 461 37 10
Kontakt-Telefon	Ruth Banderet	061 301 17 74

## Impressum

Leserbriefe, Artikel, Ideen und auch Kritiken richten Sie stets an das Redaktionsteam Graue Panther  
c/o Susanne Wenger, Im Ettingerhof 2, 4055 Basel oder E-Mail [info@grauepanther.ch](mailto:info@grauepanther.ch).  
[www.grauepanther.ch](http://www.grauepanther.ch)