

Alles im Flow oder so ...

Einverstanden, das könnte man nun ganz falsch verstehen. «Alles geht dr Bach ab!», was aber ganz und gar nicht so gemeint ist. Wir möchten uns mit unserer Gazette mit dem Lebensfluss ganz allgemein, dem «Flow», «Fliesen» oder «Mitreissenlassen» beschäftigen.

Das Leben ist tatsächlich ein Fluss. Diese Metapher ist sehr angebracht, wie «gegen den Strom schwimmen» oder «bis zum Hals im Wasser stehen». Was kann man im Leben tatsächlich kontrol-

lieren oder im Griff haben? Angefangen bei der Gesundheit, dem Klima oder den grossen Zusammenhängen der Weltpolitik. Wir schwimmen ein Leben lang im Strom mit; können mehr oder weniger auf der einen oder anderen Seite schwimmen, wenn wir mal übermütig sind, auch ein paar Meter gegen den Strom. Aber im Grossen und Ganzen müssen wir uns durch den Lebensfluss treiben lassen. Wird man älter, wird das einem mehr bewusst und man wird gelassener, weil man

das eigene Sein besser im grossen Bild der Natur oder des Lebens einordnen kann.

Mit dieser Gazette wollen wir Ihnen Wege und Möglichkeiten aufzeigen, seinen eigenen Flow zu finden und Freude daran zu haben, mitzuschwimmen oder sich bewusst treiben zu lassen.



Sonja Wagner
Leiterin Spitex
Birseck



Line Dance: Hält Körper und Geist in Schwung, auch die Seele kommt nicht zu kurz.

Bild Regine Knauer

«FLOW»: Schon wieder Englisch. Warum nicht auf Deutsch?

Wenn man älter wird, ist es manchmal schwierig, zufriedenstellende Tätigkeiten auszuüben. Tätigkeiten, die einen ausfüllen, glücklich machen und Erfolgserlebnisse hervorrufen.

Spricht man jemanden auf das Wort «Flow» an, hört man immer wieder: «Schon wieder ein englisches Wort. Was bedeutet das?».

Lehnwörter aus dem Englischen gibt es auch hier schon lange. Welcher Bub hat nicht gern ein Goal geschossen? Wer hatte nicht Stress, wenn der Babysitter nicht kam und auf dem Smartphone unerreichbar war? Wer surft nicht gern am Computer? Heute schauen wir im Januar nach dem Wort «Sale». Das Highlight des letzten Ausverkaufs

ist vielleicht ein stylischer, trendiger Badedress für die *Swimming-pool-Party*.

Diese Texte sind leicht verständlich, ohne lange nachdenken zu müssen, denn wir alle eignen uns Anglizismen an. Jede Sprache verändert sich ständig. Mit der Zeit

Weiterlesen auf Seite 2/3

Fortsetzung von Seite 1

werden die neuen Worte als normal und authentisch angesehen.

Aber was bedeutet das Wort «Flow» nun? Es kommt von «to flow», fließen. Alles ist im Fluss. Die Definition nach dem digitalen Wörterbuch der deutschen Sprache sagt: es handle sich um ein völliges Aufgehen in einem Zustand höchster Konzentration, Motivation und Ausdauer bei einer Tätigkeit, verbunden mit Gefühlen des Erfolgs und der Freude. Die Balance zwischen Herausforderung und Können führe zu einem optimalen Leistungsstand, dem Flow. Man sei also richtig in Schwung, voller Elan, Energie und finde bei einer Tätigkeit in einen guten Ablauf hinein.

Wir alle hatten während unserer Berufstätigkeit laufend Flows. Ich war zum Beispiel in fast jeder Unterrichtsstunde im Flow,

völlig selbstvergessen, voll konzentriert auf meine Schülerinnen und Schüler sowie auf den Unterrichtsstoff. So ging es Ihnen sicher auch oft.

Aber die Zeiten der Berufstätigkeit sind vorbei. Es stellt sich also die Frage, wie man als Rentner oder

Wenn wir uns in unserem Alter nur noch um das Alltägliche kümmern mögen, dann stecken wir fest, dann fließt nichts mehr. Von Geburt an läuft unser Leben wie ein Fluss. Manchmal schneller, manchmal langsamer oder übersprudelnd vor Energie, manchmal mäandert er, macht Umwege, aber

«Alles lief wie geschmiert»

Rentnerin zu solchen Erlebnissen kommen kann. Man braucht ein Ziel, eine Inspiration. Besonders für Alleinlebende ist es manchmal schwierig, sich aus dem Alltags-trott zu befreien, die Gewohnheiten zu verlassen. Es ist niemand mehr da, der einen in eine neue Aktivität mitreisst oder für den es sich lohnt, manchmal zur Höchstform aufzulaufen. Aber egal, ob alleine oder gemeinsam, es ist wichtig, dass wir schöne Erlebnisse haben, Tätigkeiten, die wir mit Freude erledigen.

immer fließt er seiner Mündung entgegen. Es gibt aber auch Momente, da scheint das Leben still zu stehen, wie ein antriebsloses Schiff in einem Kanal. Dann ist die Zeit gekommen, etwas zu ändern. Die meisten Flows entstehen zufällig. Man setzt sich ein Ziel und beginnt mit der Arbeit. Man vertieft sich und kommt gut voran. Da kann es dann passieren, dass man so richtig in Schwung kommt, Zeit und Raum vergisst. So ist es mir gegangen, als ich die ersten Recherchen zu diesem



Mahjong: Spannend und packend bis zur letzten Sekunde.

Bild Armin Rautenberg



Papierfalten: höchste Konzentration beim Falten von Origami.

Bild Regine Knauer

spannenden Thema anstellte. Ich habe mich so vertieft, dass ich dann zu meiner Verabredung zu spät gekommen bin.

Den allerersten Flow, an den ich mich erinnern kann, erlebte ich bei meiner Fahrprüfung: ich war noch Schülerin und vor der Prüfung mächtig aufgeregt. Ich wusste, dass ich nicht seitlich einparkieren konnte. Dann sass also der Prüfer hinten im VW Käfer und los ging es im Grossstadtverkehr. Es lief alles «wie geschmiert», alles gelang. Und als dann die Parklücke an der Reihe war, da brauchte ich auch nur einen Anlauf und der Käfer war sauber eingeparkt. Ich war wirklich in Höchstform. Aber später, nach bestandener Prüfung, musste ich dieses Manöver noch kräftig üben.

So ein Flow passiert mir auch manchmal im Haus und im Garten. Ich will nur kurz etwas putzen oder jäten, dann komme ich

vom Hundertsten ins Tausendste. Kaum habe ich angefangen, sehe ich hier noch etwas, da noch etwas. Die Zeit vergeht wie im Fluge. Das Aufhören fällt dann schwer.

Auch bei Freizeitbeschäftigungen passiert «es». Ein schönes Buch über Falttechniken kann so inspirierend sein, dass man es unbedingt ausprobieren möchte.

Spielen Sie gern? Haben Sie manchmal eine Glückssträhne? Dann ist ein Flow quasi garantiert. Sie ziehen immer die richtigen Karten oder Steine, der Würfel fällt genau so, wie Sie es brauchen? Das ist wunderbar und ruft Glücksgefühle hervor.

Auch beim Skifahren kann dieser Gemütszustand auftreten. Perfektes Wetter, perfekter Schnee, die Abfahrt gelingt auch an schwierigen Stellen, herrlich! Im Leistungssport spricht man schon lange von Flow, wenn eine Per-

son scheinbar mühelos alle Anforderungen hervorragend meistert. Auch das Singen kann Höhenflüge auslösen. Chorwerke einzustudieren ist eine grosse Herausforderung und die Zeit bis zur Aufführung, die vielleicht vollgestopft mit unzähligen Übungsstunden ist, lässt an die Belastbarkeitsgrenze stossen. Durchhalten heisst die Devise. Und wenn dann nach der Premiere der Applaus ertönt, dann sind alle Beteiligten wirklich glücklich.

Auf der Suche nach Tätigkeiten, die sowohl den Körper als auch den Kopf fordern und auch für Alleinstehende geeignet sein könnten, Menschen in Schwung halten und alle Altersgruppen ansprechen, bin ich auf Line Dance («in der Reihe tanzen») gestossen. Bei toller Country-Musik wird jedes Tanzbein aktiv.

Für mich selbst sind Gespräche mit anderen Menschen essentiell. Bei Diskussionen oder Plauderstunden kann ich mich sehr freuen. Die Gespräche bekommen eine Eigendynamik, ein Stichwort führt zu einem anderen Thema und dann weiter zum nächsten. Mit dem richtigen Gesprächspartner vergisst man schnell einmal die Zeit.

Ich hoffe, dass Sie auch oft die Zeit und Sorgen bei einer schönen



Tätigkeit vergessen können und ab und zu in einen «Flow» kommen.

Regine Knauer

Die Birs wird zum verbindenden Element

Der Wolkenbruch über dem Gempenplateau muss gewaltig gewesen sein. Die Wassermassen donnerten zu Tale und zerstörten ein Kloster hinter den Weihern beim Schloss Birseck. Alle Mönche kamen um. Nur ein einziger wurde von der hochgehenden Birs abwärts getrieben. Am Felsen, der später zum Schlossfelsen wurde, konnte er sich festhalten. Nach seiner Rettung liess er sich beim Felsen nieder und so entstand Mönchenstein.



Das Bächlein aus den Grün80-Seen mündet in die Birs. Bild Martin Brodbeck

Diese Geschichte ist ein Beispiel wie sehr Münchenstein von der Birs geprägt ist. Doch es ist eine Sage. Karl Wagner-Rumpel hatte sie nach mündlichen Überlieferungen im Jahre 1923 aufgezeichnet. Die Wirklichkeit ist banaler: Der heutige Ortsname wurde erstmals 1295 erwähnt. Das Be-

stimmungswort Münch nimmt laut Wikipedia Bezug auf die Erbauer der Burg, die bischöflichen Dienstleute aus dem Adelsgeschlecht der Münch. Das Grundwort Stein war früher eine häufige Bezeichnung für Burgen, die auf Felsen standen.

Betrachten wir den Unterlauf dieses Flusses, dann fällt etwas auf: Münchenstein ist die einzige Ortschaft im Birseck, für welche die Birs nicht nur Grenzfluss ist. Aesch, Dornach, Arlesheim, Reinach, MuttENZ und Birsfelden. Sie alle sind nur einseitig von der Birs begrenzt. Durch Münchenstein hingegen fliesst die Birs.

Wie stark der Lebensraum von Münchenstein durch die Birs geprägt wurde und wird, macht ein Blick auf die Brüglinger Ebene deutlich. Bis zur Urbarmachung der Birs ebene seit dem 18. Jahrhundert floss hier die Birs in zahl-

losen, sich immer wieder verändernden Seitenarmen dahin. Danach wurde der mäandrierende Fluss in ein enges Bett gezwängt. Erst mit der Gartenbauausstellung Grün 80 wurde ein Teil der Brüglinger Ebene wieder ansatzweise in den früheren Zustand versetzt. Heute plätschert ein Bächlein von den G80-Seen in die Birs. Der Fluss wird im ganzen Birseck, und damit auch in Münchenstein, Schritt für Schritt naturnah gestaltet. Er wird so zu einem Erholungsraum für die Bevölkerung. War die Birs zuvor ein trennendes Element, das die Quartiere Gstaad und Dorf von den anderen Münchensteiner Quartieren isolierte, so wird sie nun zur verbindenden Mitte.

Bei schönem Wetter im Sommer sieht man die Menschen hier baden oder mit Schlauchbooten fahren. Allerdings ist Vorsicht geboten. Anders als beim Rhein mit

Holzbrücke bei der Neuenwelt mit Mönchswappen.

Bild Muriel Perret



Kolumne



Der positive Fatalist

In diesem Augenblick gibt es weder Vergangenheit noch Zukunft, nur die Gegenwart. Sie gehen ganz in diesem Erlebnis auf, ohne an etwas anderes zu denken oder von irgendetwas abgelenkt zu sein. Ihr Ich löst sich auf. Sie

«Haben Sie schon Kinder gehütet?»

werden Teil dessen, was Sie gerade tun. Sie sind im Flow.

Wir alle haben schon einmal erlebt, wie wir in einer genussvollen Tätigkeit versinken und sich unsere Zeitwahrnehmung auflöst. Mit dem Zustand, dass Menschen vollständig in einer einzigen Tätigkeit aufgehen, haben sich auch schon viele Psychologen befasst. Sie nannten ihn «Flow».

Studien zeigen jedoch noch ein anderes Bild. Unsere Generation leidet an einer Multitasking-Epi-

demie. Beispielsweise Studentinnen und Studenten: sie beschäftigen sich oft mit vier Dingen gleichzeitig. Sie lesen ein Buch, machen dabei Notizen, hören einen Podcast und beantworten eine SMS. Google und Co. haben schon lange die Kontrolle über ihre Handlungen übernommen und sie aus dem Flow gebracht.

Fatal ist, dass durch dieses ständige Wechseln zwischen verschiedenen geistigen Aufgaben die Zeit verloren geht. Man macht häufiger Fehler und kann sich Dinge weniger gut merken.

Fatal optimistisch stimmt mich aber die Erfahrung mit meinen Enkelkindern. Haben Sie schon einmal Kinder gehütet? Oder versucht, dem Junior das Skifahren beizubringen? Ja! Dann wissen Sie auch, dass man sich auf eine einzige Aktivität fokussieren muss. Ob man will oder nicht, man ist im Flow.

Euer *jo*, der positive Fatalist 😊

seinen die Schadstoffe verdünnenden Wassermassen, schwankt hier die Wasserqualität. Seit der Schliessung der ARA Reinach werden jedoch die Abwässer aus dem Birseck in einem Rohr in die Mitte des Rheins geleitet. Trotzdem bleibt die Verbesserung der Wasserqualität eine Daueraufgabe, schreibt der Verein Birsstadt, in welchem sich zusammen mit weiteren Gemeinden auch Münchenstein engagiert.

Der Verein Birsstadt ist 2024 vom Schweizer Heimatschutz mit dem Wakkerpreis 2024 ausgezeichnet worden. Allein schon der Name Birsstadt macht deutlich, dass die Birs über Münchenstein hinaus, ein identitätsstiftender Fluss ist.



Martin
Brodbeck



Idylle beim Birswehr: Hier zweigt der Dych ab und hier wird Strom produziert.

Bild Martin Brodbeck

Männerriege des TV Neuwelt – ein Verein im steten Fluss



In der Gemeinde Münchenstein gibt es nebst vielen anderen Sportvereinen drei Turnvereine mit dem gleichen Ziel: möglichst viele Sporttreibende anzusprechen und mit einem attraktiven Angebot die Leute in die Turnhalle zu bewegen.

Einer dieser drei Vereine ist der Turnverein Neuwelt. Früher bestand dieser Verein aus verschiedenen Riegen: die Jüngsten turnten in der Jugendriege, ab 16 Jahren gehörte man der Aktivreige an, der Übertritt in die Männerriege war meistens fliessend. Mit dem Aufkommen der verschiedenen Mannschaftssportarten (Handball, Faustball, Volleyball) bildeten sich dann oft auch weitere Abteilungen.

Heute besteht der TV Neuwelt nur noch aus der Männerriege. Vor ein paar Jahren hat ein Mitglied dem Verein darum den Untergang prophezeit, weil ja keine jüngeren Mitglieder nachrücken würden. Doch die Mitgliederzahl ist in den letzten Jahren nur wenig zurückgegangen.

Woran liegt das? An speziellen Werbeaktionen? Davon gab es in den letzten Jahren nur eine: unsere Teilnahme am Münchensteiner Fest «125 Jahre Stiftung Hofmatt». Wir servierten «Hörnli mit Ghacktem» und hatten selbst den grössten Plausch daran. Die meisten neuen Vereinsmitglieder finden den Weg zum Verein über «Mund-zu-Mund-Propaganda». Und wer einmal bei der Männerriege TV Neuwelt gelandet ist, verlässt diese in der Regel nicht mehr.

Spezielles Programm

Liegt es an einem speziell attraktiven Programmangebot? Vielleicht! Es ist ziemlich vielfältig. So gibt es im Moment in der KUSPO-Turnhalle am Mittwochabend drei Angebote:

- das Seniorenturnen von 18.15–19.00 mit Programm für ältere Mitturner (Gymnastik, Kraft, Gleichgewicht, ...)
- das Faustballspiel von 19.00–20.00 (Aufbau-Übungen und Spiel in der Dreifachturnhalle)
- das Männerriege-Turnen von 20.00–21.30 (Einlaufen, Gymnastik, Kraft, kleine Spiele, Unihockey)

Daneben gibt es weitere Bewegungsmöglichkeiten. Die Walkingrunde, sporadisch am Dienstagmorgen und regelmässig am Frei-

Das macht richtig Spass und tut gut: Körperspannung, Konzentration und Fokus auf die nächste Übung.

Bild Thomas Kohler



tagmorgen, jeweils von 8.30–10.00 sowie die Monatswanderung – jeden letzten Donnerstag im Monat.

Geselligkeit und Ausflüge

Wichtig für die Attraktivität des Vereins sind weitere Faktoren:

- Das Zusammensitzen nach der Turnstunde im Restaurant Ruchfeld. Da wird über Gott und die Welt, über Fussball und Politik, über Rückenprobleme und Kniearthrose diskutiert und auch herzlich gelacht.
- Die geselligen Anlässe, verteilt über das Jahr: der Kegelplausch im Frühling, ein Sommergrillfest Ende Sommerschulferien, der Vereinsabend im November (inklusive Ehefrauen oder Lebensabschnittspartnerin).

- Ausflüge: im Frühling und im Herbst zusammen mit den Veteranen, oft mit einem kulturellen, aber ganz sicher mit einem kulinarischen Teil, im Spätsommer eine zweitägige «Turnfahrt» in der Schweiz.

All dies bieten andere Vereine auch an. Was aber vor allem neu dazu stossenden Mitturnern auffällt, ist der Umgang untereinander. Die Organisation der verschiedenen Anlässe verteilt sich auf ganz viele Schultern. Wer Helfer für die Organisation eines Anlasses sucht, fragt am Mittwochabend in die Runde und hat die Crew zusammen.

Kranke oder verletzte Kameraden werden mit einer Postkarte vom Vereinsausflug begrüsst oder im Spital besucht. Die älteren Turn-

kameraden, die nicht mehr mitturnen oder mitwandern können, erhalten Besuch, wenn sie Geburtstag haben.

Auch die Pandemie hat die Männerriege TV Neuwelt gut überstanden. Nur kurz wurde der Turnbetrieb eingestellt, dann verlegte man die Gymnastikübungen an die Birs, wo die Abstandsregeln gut eingehalten werden konnten. Fünf Leiter sorgen für abwechslungsreiche Sportlektionen und passen diese stets den Bedürfnissen der Mitturnenden an. So bleibt der Verein lebendig und neu-deutsch im «Flow».

Thomas Kohler
Vorstand Männerriege
TV Neuwelt



Ausflüge mit grosser Beteiligung: Turnfahrt an den Bodensee.



Bilder Thomas Kohler Seniorenturnen mit Anleitung.



Weitere Informationen und Programm unter www.tv-neuwelt.ch

Kontakt

Urs Gerber (Präsident), 061 411 24 55

Thomas Sellner (Riegenleiter), 061 411 92 27

Jeden Mittwoch in der KUSPO-Turnhalle von 18.15–21.30 Uhr

«Leben ist das, was passiert, während du fleissig dabei bist, andere Pläne zu schmieden.» – John Lennon

Liebe Seniorinnen und Senioren von Münchenstein. Für Fragestellungen rund ums Alter führt die Gemeinde Münchenstein seit 2016 die Koordinationsstelle für das Alter, welche sich im Gebäude des Pflegeheims der Stiftung Hofmatt befindet. Seitdem hat sich vieles verändert und ist in Bewegung – oder modern ausgedrückt: «im Flow».

Wir möchten Sie herzlich einladen, einen Blick in unsere neue Broschüre **Gemeinsam älter werden in Münchenstein** zu werfen. Diese Broschüre ist mehr als nur eine Informationsquelle, sie ist eine Einladung an Sie, das vielfältige und lebendige Gemeinschaftsleben in Münchenstein aktiv mitzugestalten. In Münchenstein setzen wir auf das Miteinander aller Generationen. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen zeigen, dass das Alter

keinesfalls eine Grenze, sondern vielmehr eine Gelegenheit bietet, neue Interessen zu entdecken, sich einzubringen und Teil einer lebendigen Gemeinschaft zu sein. Die Broschüre bietet einen Überblick über lokale Angebote, Dienstleistungen und Aktivitäten, die speziell auf Ihre Bedürfnisse und Interessen zugeschnitten sind. Von kulturellen Veranstaltungen über Beratungsangebote bis hin zu Freizeitaktivitäten – hier finden Sie alle Informationen, die Sie brauchen, um in Münchenstein aktiv und eingebunden zu bleiben. Das Inhaltsverzeichnis der Broschüre ist in thematische Rubriken unterteilt, so dass schnell erfasst werden kann, wo beispielsweise Informationen zu den Themen «Beratung und Information», «Sicherheit» oder «Kultur und Bildung» gefunden werden können. Um Ihnen den Zugang

zu diesen Angeboten so einfach wie möglich zu machen, haben wir die Broschüre mit QR-Codes versehen. Ein einfacher Scan führt Sie zu weiteren Informationen und Ressourcen. Zudem ist die Broschüre online als PDF-Datei auf unserer Webseite verfügbar. Für alle, die sie bequem von zu Hause aus abrufen möchten: www.muenchenstein.ch

Wir ermutigen Sie, diese Gelegenheit zu nutzen, um alles, was Münchenstein Ihnen im Alter zu bieten hat, voll auszuschöpfen. Holen Sie sich Ihr kostenloses Exemplar in der Koordinationsstelle für das Alter, der Gemeindeverwaltung oder laden Sie es direkt von der Webseite herunter.

Gemeinsam machen wir Münchenstein zu einem Ort, an dem man in jedem Alter aktiv und zufrieden leben kann. Wir freuen

uns auf Sie!



Lisa Kaufmann
Koordinations-
stelle für das
Alter

Die neue Broschüre der Gemeinde Münchenstein bietet wertvolle Informationen und Angebote für ältere Menschen. Bild Pascal Ehrat



Nicht verpassen: Infomarkt 55+ Zwei Fragen an die Organisatorin

Gazette: Welches ist ein prägendes Ereignis zum Infomarkt 55+?

Lisa Kaufmann: Der Infomarkt 55+ bietet eine einzigartige Gelegenheit für den Austausch innerhalb der älteren Bevölkerung und ermöglicht es den Besucherinnen und Besuchern, in einem kurzen Zeitfenster eine Fülle von Informationen im Bereich Gesundheit, Prävention und anderen relevanten Angeboten zu erhalten. Darüber hinaus wurde durch den Infomarkt 55+ die Möglichkeit geschaffen, die Organisationen und die Gesichter hinter den Angeboten zu zeigen, was sehr wertvoll für die Gemeinschaft und den Zusammenhalt in der Gemeinde ist.

Was treibt Dich an? Und was steht auf Deiner To-Do Liste?

Es ist mir gelungen, weitere Organisationen auch ausserhalb der Gemeinde Münchenstein für

den Infomarkt 55+ zu begeistern. Zum Beispiel Organisationen wie das *Zentrum Selbsthilfe* oder *KOS-MOS space* (Schaffens- und Erlebnisräume für ältere Menschen, Binningen). Ausserdem konnten wir einen renommierten Speaker für das Referat gewinnen: Prof. Dr. Carlo Knöpfel. Er wird für uns das wichtige Thema **«Gute Betreuung im Alter für alle»** ansprechen und vortragen.

Auf meiner To-Do Liste stehen aber auch noch Vorbereitungsarbeiten für den Infomarkt 55+, insbesondere die Koordination mit allen Teilnehmenden, Werbung und Promotion sowie technische und logistische Vorbereitungen. Die vielfältige Beteiligung verschiedener Organisationen bereichert nicht nur mich als Organisatorin, sondern motiviert mit Sicherheit auch die Bevölkerung, am Anlass teilzunehmen.

Infomarkt 55+

KUSPO, Freitag, 3. Mai,
14.30–17.30 Uhr

Am 6. Infomarkt 55+ präsentieren über 25 Organisationen aus Münchenstein und der Region ihre Angebote für Interessierte im Alter 55plus. Ein bunter Mix von Themen wie Gesundheit, Wohnen, Bildung, Freizeitgestaltung und vieles

mehr zeigt sowohl Möglichkeiten für das eigene Engagement als auch Hilfsangebote auf. Ein Referat zum Thema «Gute Betreuung im Alter für alle» von Prof. Dr. Carlo Knöpfel sowie der anschliessende Apéro geben die Möglichkeit zum Austausch und runden den Anlass ab.



Infomarkt 55+

3. Mai 2024
KUSPO

www.muenchenstein.ch/anlaesseaktuelles/5873704

Basel HealthEXPO Check-Up-Day

Alles im «Flow»? Der «Checkup Day» ist eines der Highlights im Programm der zweiten Basel HealthEXPO. Sie sind eingeladen, Ihren aktuellen Gesundheitszustand prüfen zu lassen. Sie erfahren, wie gesund Sie sind und welche Risikofaktoren allenfalls bestehen.

Am Ende des Checks, hilft Ihnen ein qualifizierter Gesundheits-Coach die gesammelten Informationen und Ergebnisse zu interpretieren und gibt Tipps für einen gesunden Lebensstil. Für spezifische Fragen stehen Ärzte und Fachspezialisten zur Verfügung. Unter anderem können HealthEXPO Besucherinnen und Besucher Blutanalysen, Ruhe-EKG, Lungenfunktions-Test und eine Muskel-Fettanteil Messung machen. Ohne Voranmeldung. Der Eintritt und sämtliche Checks sind kostenlos.

Samstag, 25. Mai, 10.00–20.00
St. Jakobshalle
www.healthexpo.ch



Die Gelegenheit: Gesundheitszustand prüfen und Tipps für einen gesunden Lebensstil erhalten.

Aktuelle Angebote für Seniorinnen und Senioren

Kochkurs für Männer Ü60

Schon seit 6 Jahren bietet der Seniorenrat Männern, die ihre Frau in der Küche ablösen möchten oder sich als Alleinstehende besser ernähren wollen, diesen Kurs in der Alten Gmeini an. Unter motivierender Leitung einer Fachfrau für Hauswirtschaft kochen wir einmal im Monat einfache,

schmackhafte und gesunde Alltagsrezepte. In geselliger Runde wird das Gekochte verzehrt und dazu wird auch ein Glas Wein getrunken. Der Kurs ist beliebt und meist voll besetzt, hin und wieder wird im Wochenblatt auf freie Plätze hingewiesen. Mehr dazu: seniorenrat@muenchenstein.ch



Gesprächsgruppe Loogstübli

Möchten Sie Bilder aus vergangenen Zeiten betrachten? Oder lieber über ein aktuelles Thema diskutieren? Wir sind flexibel und jedes Treffen verläuft wieder anders. Bei Kaffee und Gutzi

können in der Begegnungs- und Gesprächsgruppe auch neue Kontakte geknüpft werden. Schauen Sie vorbei! Wir treffen uns jeden 2. und 4. Montag im Monat von 15.00–17.00. Weitere Informationen: B. Kessler, 061 411 50 80.



Spielnachmittag Loogstübli

Jeden Mittwoch treffen sich Seniorinnen und Senioren von 15.00–17.00 zum gemeinsamen Spielen. Brettspiele, Kartenspiele und Jassen gehören zum Repertoire. Spielen Sie auch mit! Ein

kurzweiliger und anregender Nachmittag erwartet Sie. Spielen ist gut fürs Gehirn, es gibt viel zu Lachen und fördert die Geselligkeit. Weitere Informationen: B. Kessler, 061 411 50 80.



Senioren beraten Senioren am Tablet und Handy

Möchten Sie die Funktionen am Tablet oder Handy kennenlernen oder bestehende Kenntnisse verbessern? Unsere Beraterinnen und Berater sind ebenfalls Seniorinnen und Senioren. Sie stehen Ihnen gerne zur Seite und helfen, Tablet, PC und Handy bes-

ser zu verstehen. Die kostenlose Beratung beschränkt sich auf Geräte wie Smartphones oder Tablets (IOS, Android), die Sie mitbringen.

Treffpunkt: jeden 2. Montag im Monat im Café Konditorei Buchmann, jeden 4. Montag im Restaurant Pumpwerk von 15.00–17.00.



Mit Leinwand und Pinsel: Ursula Kaufmann

Es ist nie zu spät ...

Zur Zeit stellt die begabte Künstlerin Ursula Kaufmann ausgesuchte Werke aus ihrer Sammlung an Aquarellen in der Stiftung Hofmatt aus.

Ursula Kaufmann lebte viele Jahrzehnte in ihrem Haus an der Schönaustrasse und steckte all ihre Liebe und Kreativität in ihren wild-romantischen Garten, der durch üppige Blütenpracht und verspielte Details faszinierte.

Der Garten war für sie der ideale Ausgleich zu ihrer Tätigkeit als Berufsberaterin im Kanton Baselland. Eine Gehbehinderung zwang sie im letzten Jahr ihren geliebten Garten zu verlassen und in die Stiftung Hofmatt umzuziehen, aber nicht ohne Leinwand und Pinsel.

Erst bald 70jährig entdeckte sie ihre gestalterischen Hände. Es folgten Ausbildungen im Formen von Keramik und Töpfern auf der Scheibe, Zeichenschule mit unzähligen Übungsstunden vor allem im Antikenmuseum, Malen mit Mallehrerinnen und Mallehrern zu Hause und in der halben Welt.



Heute ist sie eine begnadete Malerin von Aquarellen, der Königsdisziplin des Malens. Ihre Bilder zeugen von einer starken Energie und besitzen eine enorme Ausstrahlungskraft.

Nebst den eigenen Bildern stellt Ursula Kaufmann auch Werke aus ihrem Privatbesitz von Marguerite Ammann, Josef Keller und Hans Schweizer aus. Künstlerinnen und Künstler, die sie teilweise schon in ihren Jugendjahren begleiten durfte.

Gazette: **Wie und wann sind Sie zur Kunst gekommen?**

Ursula Kaufmann: Meine Jugend war geprägt von Musik, Literatur und Kunst. Schon der Familienfisch in meiner Kindheit wurde bereichert mit jungen Leuten, die wenig Geld besaßen, sich aber der Kunst verschrieben hatten. Erst im Pensionsalter fand ich die Muse, mich selber künstlerisch zu betätigen.

Was gibt Ihnen das Malen?

Beim Malen bin ich angekommen bei meiner Liebe: mich ausdrücken zu können. Meine Aquarelle sind mir Erinnerungen und Lebensphilosophie, Freude und Schmerz.



Ursula Kaufmann, begnadete Malerin von Aquarellen, in ihrem Atelier

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Wenn es meine Gesundheit zulässt, möchte ich wieder im Freien malen. Irgendwo in einer schönen Landschaft.

Vielen Dank für das nette Gespräch.

Die Bilder sind noch bis Ende Mai öffentlich zugänglich im Nord 5 der Stiftung Hofmatt.



Heidi Frei
Ehemalige Gemeinderätin



Es ist nie zu spät. Mit 70 Jahren präsentiert Ursula Kaufmann ihre Werke: Nord 5, Stiftung Hofmatt, noch bis am 31. Mai 2024

Bilder Henri Cuendet

«ANNO DAZUMAL» SABINLI UND DIE HÜHNER

Wie oft reisten wir in die Ferien zu Opa am Bodensee! Er hatte 78 Hühner, die ich schon liebte, als ich noch klein war! Es machte mir nichts aus, im Hühnerhof Brombeeren zu pflücken, während die kleine Regine sich respektvoll ausserhalb betätigte. Nur den Güggel mochten wir beide nicht; der Blödian zwickte mich hie und da in die Wade, und Vaters trockener Spruch «immer noch besser als vom Storch» begriff ich halt noch lange nicht!

Oft liess Opa die Hühner hinaus auf die grosse Wiese, und eines Sommers machte ich es mir zum Sport, jedes Mal wenn der Güggel auf ein Huhn hockte, ihn mit grossem Trara wegzuscheuchen! Bis Opa mich dabei entdeckte und wütend wurde, ich verstand einfach die Welt nicht mehr. Hässig wollte er den Grund wissen, also erklärte ich empört, dass es bei uns daheim in Münchenstein halt heisse, dass man nicht strei-

ten soll.... Eben war Opa doch noch wütend, und nun plötzlich verbeisst er das Lachen; habe ich vielleicht einen komischen Opa! Ich sauste zu meinen Eltern und berichtete, aber auch die reagierten so seltsam. Jenes Jahr war nicht gerade ein Bibbelijahr!

Was soll's, nun ging ich halt in den Hühnerstall, um nach frischen Eiern zu suchen, die ich dann sorgfältig Oma in die Küche brachte. Gespannt war ich auf die ersten Eier der jungen Hühner (habe ich ihn also doch nicht immer erwischt?!): sie waren nie perfekt, entweder klein und rund, also nur mit Eidotter, oder dann gross, aber nur mit zäher Haut. Solche Eier musste ich besonders schützen und trug sie einzeln und langsam in beiden geöffneten Händchen zur Oma in die Küche.

Noch lange erhielten wir vom Opa per Post die sogenannte Eierkiste an den Nelkenweg 8, Neuewelt/Münchenstein BL! Nur ganz selten kam ein Ei kaputt an.

Auch als ich grösser wurde, liebte ich die Hühner noch immer, und es machte mir überhaupt nichts aus, jeweils den Hühnerstall auszumisten beim Opa am Bodensee. Unterdessen war Oma leider schon gestorben, und so machte Tante Margrit dort den Haushalt. Eine herrlich unkomplizierte und originelle Frau. Damit sie es leichter haben sollte, wenn ich wieder weg war, dachte ich mir etwas Neues aus und legte den Stall nach dem Ausmisten mit Zeitungspapier aus und wartete gespannt auf den Abend. Welche Enttäuschung: diese blöden Hühner gingen nach kurzem Blick in den Stall nicht hinein. Offenbar war es zu hell, oder passten ihnen vielleicht die Nachrichten und Inserate nicht? Sei es wie es wolle, sie mussten hinein wegen der herum streunenden Marder und Füchse, also nahm ich die Zeitungen halt wieder weg, und so sind die Hühner halt bis heute ungebildet geblieben!

Sabine Pettermand



Alles im Schuss

Dr hüttig Tag – das isch e Gnuss
 Lauft doch alles wie im Schuss
 Ohni lang miesse sueche und studiere
 Find ich grad e grosse Platz zum Parkiere
 Denn kauf ich au no für mi Enkelsohn
 E grosse farbige Luftballon
 Mach alles parat, sortiers in Täsche
 Unterdesse duets mer d Wösch no wäsche
 Sofort due ich denn alles hängge
 Und ka scho an my freie Obe dängge
 Alles isch jetzt fertig gmacht
 Dr Krimi lauft – und denn guet Nacht.
 Beatrix Kessler

Warum braucht es den Güggel? Und weshalb sind die Hühner so ungebildet?



Ausblick in die Rütihard.

Ein glücklicher Entscheid

Kurz vor meinem 80. Lebensjahr hatte ich gesundheitliche Schwierigkeiten. Da war ich seit 10 Jahren Witwe, kinderlos und die Verwandten hatten alle auch ihre Probleme. Also musste ich mir etwas einfallen lassen. In Frage kam eine Alterswohnung oder betreutes Wohnen im Altersheim. Ich hatte Glück und wurde sehr gut beraten und entschloss mich für das betreute Wohnen.

Genau da fing meine glückliche Phase an. Ich bekam ein schönes, ruhiges Zimmer mit Ausblick. Die gebotenen Aktivierungen, Aufführungen, Vorträge und Konzerte boten immer wieder eine herrliche Abwechslung. Ich entdeckte das Malen und war erstaunt, dass ich nicht schon früher damit angefangen habe. Die Umgebung bot und bietet mir immer noch die Möglichkeit, Spaziergänge zu machen.

Ich habe Angehörige von Bewohnerinnen kennen gelernt, mit denen ich heute befreundet bin, und die eine grosse Bereicherung sind. Wenn ich Hilfe brauche, so ist jemand zur Stelle, der mit Umsicht Entscheide trifft, die ich auch schon mit viel Glück und Dankbarkeit angenommen habe. Es gäbe noch vieles über Glücksmomente zu schreiben, die mich in meinem Leben begleitet haben, und für jedes Glück bin ich sehr dankbar.

Viele Menschen versäumen das kleine Glück, weil sie auf das Grosse vergebens warten. – Pearl S. Buck

A.S. Baumann-Kummer

Loslassen oder zurückgeben?

Beim Thema Älterwerden wird oft und gerne vom **Loslassen** gesprochen: Wenn die Haare grau und die Freunde weniger werden, dann muss man halt loslassen können. Ich erinnere mich, wie Meta Zweifel – die Mutter der Senioren Gazette – allergisch auf das Wort reagierte. Sie empfand es dumm und billig. «Wohin soll ich denn loslassen?», fragte sie jeweils gereizt zurück.

Ein anderes Wort gefällt mir besser, wenn es ums Altern geht: **Zurückgeben**. Das hört sich aktiver und weniger resignativ an. Eine schöne Portion Dankbarkeit kommt darin zum Ausdruck: Das Leben hat mir Vieles gegeben – jetzt ist es an der Zeit, es wieder zurückzugeben. Aber die Frage von Meta bleibt: Wohin zurückgeben? Ich denke, religiöse Menschen haben da einen Vorteil: wir geben unser Leben nicht an eine anonyme Instanz zurück, sondern an ein grosses und gütiges Du. Wie geschrieben steht: Der Herr hat's gegeben, der Herr hat's genommen, gepriesen sei der Name des Herrn.

Pfarrer Markus Perrenoud

Unser Held im Alltag

Hauptberuflich kümmert er sich um alles, was ein Hauswart in einer Wohnsiedlung gewöhnlich an Aufgaben hat: Er repariert kleinere Mängel, im Winter schippt er Schnee, im Herbst nimmt er das Laub zusammen und im Sommer kümmert er sich darum, dass Pflanzen genügend Wasser erhalten. Kurz gesagt, er hat jeweils alle Hände voll zu tun.

Die Rede ist von Martin Scheidegger, Hausabwart in der Wohnsiedlung Loog. Er erfüllt nicht nur seine Aufgaben, vielmehr ist er der «gute Geist» der Siedlung und hat stets ein offenes Ohr und ein freundliches Wort für Anliegen und Probleme.

In der Adventszeit hat er zusammen mit einigen Bewohnerinnen «Grättimanne» gebacken und verteilt. Im Sommer hat er unkompliziert Hand geboten für eine Malaktion in der Siedlung, zu welcher nebst Bewohnerinnen und Bewohnern auch Kinder des Tagesheims gekommen sind. So ermöglichte er ein fröhliches und ungezwungenes Treffen zwischen Alt und Jung, welches den anwesenden Erwachsenen und Kindern ein Lächeln aufs Gesicht zauberte 😊.

Meine Rose für grossartigen Kundenservice geht an unseren Hauswart!

roka



«Der Rosenkavalier»

Veranstaltungskalender Münchenstein

April 2024

Freitag, 26.4., 18.00

Ref. KGH, Lärchenstr. 3

Kinoabend mit Felix Heiber

Der Birsecker Filmer und Segelflieger zeigt sein neuestes Werk «Der Traum vom Fliegen».

Mai 2024

Freitag, 3.5., 14.30–17.30

KUSPO Bruckfeld

Infomarkt 55+

Rund 25 Organisationen aus Münchenstein und der Region stellen ihre Angebote für Interessierte im Alter 55plus vor. Mit Fachreferat «Gute Betreuung im Alter für alle» und Apéro. Ohne Anmeldung. Eintritt frei.

Koordinationsstelle für das Alter
www.muenchenstein.ch

Infomarkt 55+

3. Mai 2024
KUSPO

Montag, 6.5., 14.30

Kantonsbibliothek BL, Liestal

«Wie möchte ich sterben?»

Öffentliche Veranstaltung der Grauen Panther Nordwestschweiz,
www.grauepanther.ch

Donnerstag, 9.5., ab 18.00

Trotte, Hauptstr. 25, Münchenstein

Banntagstanz

Eine alte Tradition ist zurück: Ausklang des Banntages mit Tanz, kleine Speisekarte.

Kulturkommission Bürger-
gemeinde Münchenstein

061 411 40 49, www.moench.ch

Samstag, 11.5., 16.00–ca.18.00

Stadtrundgang zu Basels Kolonialgeschichte

Infos zu Route und Treffpunkt unter Tel. 076 303 48 02 oder
www.refk-mstein.ch

Dienstag, 21.5., 15.00–16.00

Hofmatt-Saal, Stiftung Hofmatt

Referat «Veränderungen wagen»

Der dritte Lebensabschnitt eröffnet neue Chancen und Möglichkeiten für die gesamte Lebenssituation. Welche Voraussetzungen sind erforderlich, um bis ins hohe Alter selbstbestimmt zu leben? Ohne Anmeldung. Kostenlos. Koordinationsstelle für das Alter
www.muenchenstein.ch

Freitag, 24.5., 18.00

RoomEscape im Ref. KGH,
Lärchenstr. 3

Rätselabend für alle Generationen, Infos unter
www.refk-mstein.ch

Samstag, 25.5., 14.00

«Wanderkonzert» mit Flavian Graber an der Gitarre.

Kulturkommission Bürger-
gemeinde Münchenstein

061 411 40 49, www.moench.ch
und im Wochenblatt.

Dienstag, 28.5., 14.00

Ballsaal Hotel Hofmatt, Baselstrasse 88

Tanzspass mit DUO LOS DOMINGOS

Beliebter Tanznachmittag mit Livemusik. Wir erfüllen auch gerne Ihre musikalischen Wünsche. Eintritt Fr. 10.-. Infos unter 079 657 35 34

Juni 2024

Sonntag, 2.6., ab 10.15

Ref. KGH, Lärchenstr. 3

Gemeindefest mit Gottesdienst, Grill und geselligem Zusammensein. Vernissage Foto-Ausstellung Peter Riedwyl.

Montag, 3.6., 14.30

Quartierzentrum Oekolampad, Basel

«Altwerden ohne betreuende Familienangehörige»

Öffentliche Veranstaltung der Grauen Panther Nordwestschweiz
www.grauepanther.ch

Dienstag, 4.6. bis Freitag, 21.6.

Aus der Fülle leben! Ausstellung und Sommercafé im Ref. KGH, Lärchenstr. 3

Fotokünstler Peter Riedwyl zeigt seine Bilder. Dazu immer Dienstag und Mittwoch Nachmittag Sommercafé auf dem Kirchenplatz, mit Führung am 12.6. um 14.30.



«Basilisk» von Peter Riedwyl

Samstag, 8.6., 15.00

Pro Specia Rara, Unter Brüglingen

«M wie Münchenstein»

Kulturkommission Bürger-
gemeinde Münchenstein

061 411 40 49, www.moench.ch
und im Wochenblatt.

Dienstag, 11.6., 14.00

Ballsaal Hotel Hofmatt, Baselstrasse 88

Tanzspass mit DUO LOS DOMINGOS

Beliebter Tanznachmittag mit Livemusik. Wir erfüllen auch gerne Ihre musikalischen Wünsche. Eintritt Fr. 10.-. Infos unter 079 657 35 34

Donnerstag, 13.6., Westfeld, Basel
Öffentliche Tagung der Projektgruppe Wohnen
 Graue Panther Nordwestschweiz
www.grauepanther.ch

Freitag, 14.6., 20.00
 Trotte, Hauptstr. 25, Münchenstein
«Hackbrett meets Boogie-Woogie»
 mit Nicolas Senn & Elias Bernet.
 Infos auf www.moench.ch und im Wochenblatt.
 Kulturkommission Bürgergemeinde Münchenstein
 061 411 40 49

Sonntag, 30.6., ab 10.00
Wandergottesdienst im Nordwestschweizer Jura zusammen mit der Kirchgemeinde Bretzwil.
 Infos zu Route und Treffpunkt unter 076 303 48 02 oder www.refk-mstein.ch

Wiederkehrende Anlässe

Begegnungs- und Gesprächsgruppe Loogstübli
 Jeweils 2. und 4. Montag im Monat, 15.00–17.00
 Loogstrasse 10, Erdgeschoss
 Seniorenrat
 B. Kessler, 061 411 50 80

Spielnachmittag Loogstübli
 Jeden Mittwoch, 15.00–17.00
 Loogstrasse 10, Erdgeschoss
 Geselliges Beisammensein und Spielen.
 Seniorenrat
 B. Kessler, 061 411 50 80

Kaffiträff
 Jeweils 1. und 3. Donnerstag im Monat, 14.30–16.30
 Ref. KGH, Lärchenstr. 3
 Geniessen und gemütliches Beisammensein. Singen, spielen, lachen und reden.
 Gruppe «Sorge f. d. Mitmenschen»
 B Müggler, 061 411 61 18
 M. Schmid, 061 411 91 42

Senioren beraten Senioren am Tablet und Handy
 Von 15.00–17.00
 Jeden 2. Montag im Monat im Café Konditorei Buchmann
 Jeden 4. Montag im Monat im Restaurant Pumpwerk
 Von Senioren für Senioren. Kostenlose Beratung. Dauer ca. 30 Minuten. Geräte mitbringen.
 Anmeldung notwendig: 079 429 01 72 (nur Mo, 09.00–11.00) oder seniorenrat@muenchenstein.ch

Walking, Nordic Walking
 Jeden Dienstag, 09.00–10.30
 Treffpunkt: Heiligholzstrasse
 Höhe Dillackerschulhaus
 Gelenkschonendes Ausdauertraining in der Natur. CHF 9.-/Lektion oder Halbjahresabo.
 Pro Senectute beider Basel
 061 206 44 66 oder info@akzentforum.ch

GymFit
 Montag, 09.00–09.55 oder 10.00–10.55
 Ref. KGH, Lärchenstr. 3
 Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für mehr Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht.
 CHF 10.-/Lektion oder Halbjahresabo.
 Pro Senectute beider Basel
 Kontakt: 061 206 44 66 oder info@akzentforum.ch

Impressum April 2024

Herausgeber

Seniorenrat Münchenstein

Redaktion Martin Brodbeck, Heidi Frei, Lisa Kaufmann, Beatrix Kessler, Regine Knauer, Josef Konzbul, Markus Perrenoud, Sabine Pettermann, Bruno Steiger, Willy Toggenburger, Sonja Wagner, Walter Wüthrich

Gestaltung & Layout

Muriel Perret,
 Gemeinde Münchenstein

Gesamtleitung und Produktion

Bruno Steiger

Auflage

7'120 Exemplare
 Beilage zum Wochenblatt Birseck

Copyright

Alle Rechte bei Seniorenrat Münchenstein

Kontakt Inserate

Willy Toggenburger
seniorenrat@muenchenstein.ch

Kontakt Redaktion

Bruno Steiger,
bsteiger@stpbasel.ch

Nächste Ausgabe

14. November 2024

Wir freuen uns über Anregungen, Kommentare sowie Interesse an einem Artikel oder an einem Inserat.



Die Senioren Gazette wird mit Unterstützung der Gemeinde Münchenstein herausgegeben.

**Für mich zählt
die Absicherung
meiner Zukunft.**



Gehen Sie jetzt Ihre
Pensionierungsplanung an:
blkb.ch/pensionierung

**Wir schaffen Klar-
heit zu Rente oder
Kapitalbezug.**



Beinhaltet Werbung. Alle Angaben eignen sich nur
zu Informationszwecken und ersetzen nicht die Beratung,
einen Anlagevorschlag oder eine Empfehlung der BLKB.

 **BLKB**
Was morgen zählt



Rollatoren
Gehstöcke
Komfortbetten
Matratzen
Treppenlifte
Rollstühle
Rampen
Badehilfen
Notrufuhren



auforum
Beste Produkte für Pflege und Komfort.

und vieles mehr

 www.auforum.ch

Auforum AG
Im Steinenmüller 2
4142 Münchenstein
T 061 411 24 24, info@auforum.ch

Hol dir
Hühnerhaut



Weitere inspirierende Energiethemen
blog.primeo-energie.ch



#krafttanken

Ihre Emotion. Unsere Energie.



Überall für alle

SPITEX
Birseck

Unser Dienstleistungsangebot:

- Pflege und Betreuung
- Hauswirtschaftliche Leistungen
- Ambulante psychiatrische Pflege
- Mahlzeitendienst
- Mütter- und Väterberatung

Wir sind telefonisch erreichbar von

Montag bis Freitag 08:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 16:30 Uhr,
ausgenommen an Feiertagen. Ausserhalb dieser Zeiten nimmt ein
Anrufbeantworter Ihre Anliegen entgegen. Besuche im Spitex-
Zentrum nach Vereinbarung.

Spitex Birseck

Pumpwerkstrasse 3, 4142 Münchenstein
Telefon 061 417 90 90
Telefax 061 417 90 99
www.spitex-birseck.ch

Für die Zukunft:
Klimafreundliche Energien. Intelligente Infrastrukturen.
Smarte Services. Innovative Wärme.

