

Editorial

Eine Zeitung für Senioren!

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren
Wir älteren oder alten Menschen werden entweder als konsumfreudige «Golden-Ager» umworben – oder aber man gibt uns zu verstehen, dass wir die AHV und die Gesundheitskosten enorm belasten. Dass der (noch) aktuelle Wohlstand unseres Landes auch mit der Arbeits- und Lebensleistung der heute «Alten» zu tun hat, wird nur selten in Betracht gezogen.

Und wir selbst – wie gehen wir mit unserem Alter um, wie leben wir es, und wie sehen wir uns selbst? Die meist etwas weiner-

lich wirkende Formel « wir in unserem Alter!» taugt nichts, denn jeder von uns hat sein eigenes Alter, seine eigenen Vorstellungen von Lebensqualität und seine eigenen Bewältigungsstrategien. Hilfreich kann es sein, wenn man das Alter in gewisser Weise als Projekt betrachtet: Als einen Lebensabschnitt, der gestaltet werden darf und der seine ganz eigenen Entwicklungsmöglichkeiten bietet.

Vor Ihnen liegt die erste Ausgabe der GAZETTE für Münchensteiner Seniorinnen und Senioren! Geplant ist ein vierteljährlicher

Ausgeberhythmus. Die erste Ausgabe ist umfassender als die folgenden, fast ein kleines Nachschlagewerk. Noch mehr Papier? Nein, ein Blatt, das nicht gleich wieder im Altpapier verschwindet: Mit Informationen, einer Veranstaltungsübersicht, mit Anregungen und Hinweisen auf Hilfsangebote will es dazu beitragen, dass Ihr ganz persönliches Projekt Alter einen möglichst guten Verlauf nimmt. Es geht um uns – und ums ZusammenhALTen.

Herzlich

Ihr Seniorenrat Münchenstein



Seniorenrat, von links Meta Zweifel, Beatrix Kessler, Martin Müller, Ursula Gallandre, Josef Konzbul, Willy Toggenburger

Grusswort von Gemeinderätin Heidi Frei

Älter werden in Münchenstein: Ein wichtiges Thema

Im Zusammenhang mit der demographischen Entwicklung und zahlreichen Veränderungen im Altersbereich ist das Thema «Alter» in den letzten Jahren generell wieder mehr in den Fokus gerückt - nicht nur in Münchenstein, sondern glücklicherweise auch in vielen weiteren Gemeinden.

Der Gemeinderat Münchenstein hat die Zeichen der Zeit erkannt und in seine strategischen Ziele 2012-2016 die Erarbeitung eines Altersleitbildes und die Umsetzung von ersten Massnahmen aufgenommen. Im Juli 2014 wurde die mit ausgewiesenen Fachleuten besetzte Kerngruppe «Alter» gegründet. Diese setzte sich das Ziel, ein modernes, schlankes Altersleitbild zu schaffen, das sich an das neue kantonale Leitbild anlehnt.

Allen Beteiligten war klar, dass die Erstellung eines solchen Strategiepapiers nur mit Einbezug der Öffentlichkeit möglich ist. So fand im Oktober 2014 im Kuspo ein gut besuchter Workshop statt. Mit wertvollen Inputs aus dem Workshop und den Vorgaben des Kantons hat die Kerngruppe «Alter» das Altersleitbild «Älter werden in Münchenstein» geschaffen und im März 2015 anlässlich einer Vernissage der interessierten Bevölkerung vorgestellt.

Das schönste Leitbild nützt allerdings nichts, wenn es nicht gelebt wird. Darum hat sich die Kern-

gruppe an die Arbeit gemacht und die Umsetzung des Altersleitbildes in die Wege geleitet.

Der grösste Wunsch der Teilnehmenden des Workshops war eine gemeindeeigene Koordinationsstelle für das Alter.

In Zusammenarbeit mit einer externen Fachstelle wurden die Inhalte und Aufgabenbereiche dieser Stelle gestaltet und für die Umsetzung vorbereitet. Bereits kurze Zeit später hat der Gemeinderat die Schaffung der Stelle gutgeheissen und Joachim Bühler konnte am 1. Juni 2016 in seinem Büro in der Stiftung Hofmatt starten.

Zusammen mit dem Seniorenrat und weiteren Organisationen im Bereich «Alter» hat er seither viel Vernetzungsarbeit geleistet, Anlässe durchgeführt und ist allgemein der älteren Bevölkerung mit Rat und Tat zur Seite gestanden.

Ich freue mich nun, dass Sie das neueste Produkt aus der guten



Zusammenarbeit mit Seniorenrat und Koordinationsstelle für das Alter in Ihren Händen halten können - die Senioren-Gazette.

Viel Spass beim Lesen!

Heidi Frei,
Gemeinderätin,
Departement Alter



Münchensteiner Altersleitbild findet auch internationale Beachtung

Im Oktober fand in Karlsruhe ein strategischer Workshop des Trinationalen Kompetenzzentrums TRISAN statt mit dem Fokus auf «die Pflege zu Hause». Die Spitex Birseck, die Stiftung Hofmatt und die Koordinationsstelle für das Alter vertraten den Kanton Basel-Landschaft. Begründet wurde diese Delegation von Irène Renz, Leiterin der kantonalen Gesundheitsförderung. Das Altersleitbild der Gemeinde Münchenstein respektive die Umsetzung davon wurden sehr positiv hervorgehoben.

Die Präsentationen aus Münchenstein stiessen auf grosses Interesse und namentlich die «Lotsenfunktion» der Gemeinde Münchenstein durch die Koordinationsstelle, die für kurze Wege zwischen den verschiedenen Altersdienstleistern sorgt, wurde mehrfach positiv erwähnt.

Ein lobenswerter Erfolg!

Das vielfältige Angebot



Wir stellen uns vor

Koordinationsstelle Alter

Die Idee, eine Seniorengazette herauszugeben, kam vom Seniorenrat. Das Ziel: Die Seniorinnen und Senioren Münchensteins sollen gut und umfassend über alle Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten informiert sein.

Es gibt in unserer Gemeinde sehr viele Vereine und Menschen, die sich engagieren und ihr Wissen und Können einbringen - da sollte eigentlich für jede und jeden etwas dabei sein. Erfreulich ist, dass alle Engagierten in Sachen Alter eng zusammen arbeiten - als Beispiel sollen an dieser Stelle stellvertretend die reformierte Kirchgemeinde und die katholische Pfarrei sowie die Stif-

tung Hofmatt und auch der Verein Senioren Münchenstein und Umgebung angeführt werden. Lassen Sie mich bitte die Gelegenheit nutzen, Ihnen kurz die Aufgaben der Koordinationsstelle vorzustellen.

Diese gibt es seit dem 1. Juni 2016. Sie (und auch Ihre Angehörigen) erhalten dort kostenlose Einzelberatung über ambulante und stationäre Massnahmen und bekommen bspw. Informationen über Leistungen der Sozialversicherung, Spitex, Mahlzeiten-dienst, Fahrdienst, Notruf, Haushaltshilfe etc. aber auch Tipps für den Vorsorgeauftrag und die Patientenverfügung, Beistand-

pflegende Angehörige und vieles mehr.

Des Weiteren wird auf Ihre Anliegen und Anregungen eingegangen. Ihre Wünsche werden von uns an die richtige Stelle weiter geleitet.

Die Koordinationsstelle veranstaltet regelmässig öffentliche Veranstaltungen zum Thema «Alter». Weitere Informationen und Links finden sich auch auf der Homepage der Gemeinde Münchenstein unter «Alter».



Joachim Bühler

Das Büro der Koordinationsstelle befindet sich in der Stiftung Hofmatt, Pumpwerkstrasse 3 und ist montags, dienstags und donnerstags den ganzen Tag sowie mittwochs am Vormittag besetzt. Eine vorherige Terminabsprache ist erwünscht.

Telefon: 061 411 57 78 oder E-Mail: joachim.buehler@muenchenstein.ch



Das vielfältige Angebot

Wir stellen uns vor

Stiftung Hofmatt

Ein Haus voller Leben «für alle Fälle»!

Wir sind und bleiben ein Kompetenzzentrum für den stationären Aufenthalt pflegebedürftiger Menschen. Das Bedürfnis nach Kurzaufenthalten nimmt immer stärker zu.

Mit der Planung des Tageszentrums haben wir begonnen, den Trend nach Kurzaufenthalten aufzunehmen. Das Tageszentrum heisst täglich zwölf Gäste willkommen und steht für einen spannenden und inspirierenden Tag. Seit einigen Monaten beherbergen wir auch Tagesgäste auf einigen stationären Wohngruppen. Zwei Gründe haben dazu geführt: Zum einen die ständig wachsende Nachfrage, zum anderen die Erfahrung, dass der

ruhigere Tagesablauf auf einigen Wohngruppen manchen meist pflegebedürftigeren Gästen besser entspricht als im recht dynamischen Tageszentrum. Vor oder nach einem Tagesaufenthalt ist die Übernachtung möglich.

Notfallsituationen, oft hervorgerufen durch den plötzlichen Wegfall eines pflegenden Familienmitglieds, und das Bedürfnis nach einem raschen Eintritt (oft aus dem Spital) werden immer häufiger. Wir antworten auf diese Bedürfnisse mit einem Notfallzimmer (hier ist ein vorhersehbarer Wiederaustrittsbedingung) respektive einem sogenannten Aufnahmezimmer. Diese beiden Angebote bestehen seit knapp einem Jahr. Wir sind 24 Stunden erreichbar! Die altbewährten und von vielen sehr ge-

schätzten Ferienzimmer werden selbstverständlich weiterhin angeboten.

Die Fotos zeigen, dass die Hofmatt ein sehr lebendiges Haus ist und ihre Bewohnerinnen und Bewohner oft sehr aktiv. Viele ältere Menschen kommen dank des Einsatzes der Pflege und des zur Verfügung stehenden therapeutischen Umfelds wieder zu Kräften und entwickeln sogar Talente, die sie vorher gar nicht für möglich gehalten hätten!

Daniel Bollinger,
Heimleiter Stiftung Hofmatt

Termine:

So, 18.11.18, 16.00 Uhr, Gedenkgottesdienst für die Angehörigen der Verstorbenen in der Stiftung Hofmatt

Sa, 01.12.18, 18:00 Uhr, Eröffnung Adventsfenster

Stiftung Hofmatt | Pumpwerkstrasse 3
Telefon: 061 417 94 44 | E-Mail: info@hofmatt.ch



Das vielfältige Angebot



Wir stellen uns vor

Aiuto! –

Senioren helfen Senioren

Ziel des im August 2017 gegründeten Vereins ist es, älteren Menschen dabei zu helfen, möglichst lange in ihrem gewohnten Umfeld bleiben zu können. Der Verein führt eine Vermittlungsstelle ohne jegliche Absicht auf finanziellen Gewinn. Einsatzfreudige Vereinsmitglieder werden in Kontakt gebracht mit Mitgliedern, die Hilfe in Anspruch nehmen möchten. Dadurch soll die Solidarität und gegenseitige Hilfe unter den Vereinsmitgliedern gefördert werden.

Der Verein ist politisch und konfessionell neutral und jede in Münchenstein wohnhafte Person, die das 60. Lebensjahr erreicht hat oder vorzeitig pensioniert wurde kann zu einem bescheidenen Beitrag (Einzelperson CHF 25.-, Paar CHF 30.- pro Jahr) Mitglied werden. Für Personen, welche als Helfer Mitglied werden möchten, besteht keine Altersbeschränkung. Grundsätzlich werden alle Dienstleistungen vermittelt, die sich im Rahmen von Nachbarschaftshilfe bewegen. Darunter fallen zum Beispiel Hilfe beim Einkaufen, bei kleinen Haushaltsarbeiten und vielem mehr.

Seniorinnen und Senioren sowie jüngere und jung gebliebenen Personen, die sich gerne engagieren möchten, sind herzlich eingeladen, dem Verein beizutreten.

Aiuto! bietet Hilfe

Gemeinderätin Heidi Frei, Kristine Sprysl, Leiterin Soziale Dienste und Joachim Bühler, Koordinationsstelle für das Alter brachten den berühmten Stein ins Rollen und regten die Gründung eines Vereins im Sinne von «Senioren helfen Senioren» an. Am 15. August 2017 stellte sich der Verein mit seinem Team in einer öffentlichen Orientierungsveranstaltung vor. Präsidentin von Aiuto! ist Monika Gerber.

Monika Gerber, der Vereinszweck von Aiuto! ist ein Hilfsangebot von Senioren für Senioren. Wann ist man nach den Aiuto!-Richtlinien ein Senior oder eine Seniorin?

Wer Hilfe anfordert, sollte das 60. Altersjahr erreicht haben oder frühzeitig pensioniert worden sein. Für jene Menschen, die sich für Hilfsdienste zur Verfügung stellen möchten, gilt keine Altersbegrenzung.

Welche Resonanz hat Aiuto! bis heute erlebt?

Anfänglich boten sich recht viele Helferinnen und Helfer an, während die Anfragen eher zögerlich bei uns eintrafen. Heute ist es so, dass wir noch mehr Helfende benötigen.

Welche Hilfsdienste werden vor allem gewünscht?

Sehr häufig geht es um die Begleitung bei Spaziergängen: Man hat das Bedürfnis nach Bewegung im

Freien, fühlt ich jedoch aus diesem oder jenem Grund zu wenig sicher und standfest. Gefragt ist auch die Begleitung bei Einkäufen oder bei Arztkonsultationen. Es kann aber auch um kleinere Dienstleistungen und Handreichungen im Haushalt gehen, so etwa das Ab- und wieder Aufhängen von Vorhängen oder die Reinigung eines grossen Fensters. Wir wurden auch schon angefragt, ob da jemand bei der Handhabung des Computers behilflich sein könnte.

Welche Dienstleistungen kann Aiuto! nicht erbringen?

Es gibt schon auch Anliegen, die unsere einsatzfreudigen Helferinnen und Helfer überfordern würden. Neulich hat sich eine Dame, deren Mann im Altersheim lebt, bei uns gemeldet: Sie kann 14 Tage Ferien verbringen und möchte, dass sich eine Helferin während dieser Zeit jeden Abend um 18 Uhr im Altersheim einfindet und den Mann besucht. Wir versuchen, zumindest an gewissen Tagen diese offenbar vertraute Routine zu bieten – aber es wird nicht möglich sein, dass sich eine einzelne Person jeden Abend zur Verfügung stellen kann.

Ist eine Erweiterung des Hilfsangebotes möglich, wenn sich die Beteiligten absprechen?

Wenn sich das Hilfsangebot auf einer beinahe schon freundschaftlichen Ebene entwickelt, ist dies durchaus auch im Sinn von

Das vielfältige Angebot

Wir stellen uns vor

«Senioren helfen Senioren». Das Aiuto!-Angebot jedoch ist zeitlich begrenzt bzw. der Helfende muss klarstellen, was für ihn möglich ist und was nicht. Falls sich zwei Beteiligte über das Ausmass des Hilfsangebots miteinander ab-sprechen, ist dies ja übrigens für uns eine organisatorische Entlastung.



Monika Gerber

Auf kurzfristig angemeldete Anliegen können Sie vermutlich nicht eingehen?

Tatsächlich ist es aus organisatorischen Gründen kaum möglich, sofort eine Helferson abzurufen, die am gleichen Tag noch den gewünschten Dienst erbringen könnte. Ideal ist es, wenn jemand sein Anliegen 48 Stunden vor dem gewünschten Termin anmeldet.

Wie Sie bereits angedeutet haben, sind bei Aiuto! die Türen weit offen für Helferinnen und Helfer, die sich für Mitmenschen einsetzen möchten?

Das kann ich auch im Namen des Vereins nur unterstreichen! Und

ich kann ebenso feststellen, dass alle, die bei Aiuto! mitmachen und sich für Mitmenschen engagieren, in einem immateriellen Sinn belohnt werden: Die Möglichkeit, einem älteren oder alten Menschen Hilfe und Beistand bieten zu können, macht Freude und bringt viel innere Zufriedenheit.

Kontakt und Auskünfte:

Aiuto! Senioren helfen Senioren
c/o Monika Gerber
Grubenstrasse 23
Telefon: 076 361 43 22,
Montag-Freitag, 9-11 & 14-16 Uhr.
E-Mail: gerber.mo@bluewin.ch
Website: www.aiuto-senioren.ch

Spitex Birseck

Stille Nacht, gemeinsame Nacht!

Die Nächte werden länger, die Zeit erscheint besinnlicher und Weihnachten kommt immer näher. Gerade für unsere Klientinnen und Klienten, die nicht mehr rund um mobil sind, reduziert sich der Kontakt zur Aussenwelt durch den Wintereinfluss. Aber zum Glück gibt es die Spitex Birseck! Wir kommen jeden Tag vorbei und verrichten unseren Dienst – sei es die medizinische Versorgung, die Hauspflege oder das Servieren unserer feinen und gesunden Mahlzeiten. Während der Feiertage erhalten unsere Mitarbeitenden eine grosse Wertschätzung ihrer Leistungen zugesprochen. Das ehrt und freut uns sehr, denn wir geben natür-

lich das ganze Jahr unser Bestes. Aber die Weihnachtszeit ist auch für uns etwas Spezielles und da bleiben immer auch ein paar Minuten für ein Schwätzchen. Wir legen grossen Wert darauf, dass in der Planung und Durchführung unserer Tätigkeiten das Menschliche im Vordergrund steht, weil wir ja selbst Menschen sind, die für andere Menschen da sein wollen.

Hier liegt auch der Grund, weshalb die Spitex Birseck neben der medizinischen Grund- und Behandlungspflege aller Komplexitätsgrade, neu auch eine Palliativpflege und Pflege am Lebensende anbietet. Wir denken, dass wir gerade in diesem Bereich mit unserem Selbstverständnis von Menschlichkeit viel

Gutes leisten können. Ausnahmslos alle Pflegevarianten werden zusammen gut vorbereitet und erfolgen nur in Absprache und Zusammenarbeit mit den Klienten, Angehörigen, Medizinerinnen und weiterem Fachpersonal. Das Ziel jeder Begleitung ist eine sanfte, weiterführende Betreuung der Klienten in den eigenen vier Wänden mit dem grösstmöglichen Komfort sowie eine Entlastung der Angehörigen. Nehmen Sie Kontakt auf, wenn Sie interessiert sind, sehr gerne geben wir Ihnen Auskunft.

Wir wünschen Ihnen jetzt schon frohe Feiertage, selige Weihnachten und alles Gute im Neuen Jahr. Viel Freude, Glück und Gesundheit
Ihre Spitex Birseck

Das vielfältige Angebot



Wir stellen uns vor

Die Kirchgemeinden Fruchtbare Zusammenarbeit

Die katholische und die reformierte Kirchgemeinde in Münchenstein sind gut miteinander unterwegs, auch und gerade was die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren betrifft. Es gibt Anlässe, die von beiden Kirchen gemeinsam getragen werden, wie der Kaffeetreff oder die ökumenischen Seniorennachmittage. Zweimal im Monat findet in der Stiftung Hofmatt ein reformierter bzw. katholischer Gottesdienst statt; zu besonderen Anlässen wie am Erntedank oder im Advent wird der Gottesdienst ökumenisch gestaltet. Zu diesen Gottesdiensten sind auch Personen ausserhalb der Hofmatt herzlich willkommen.

Wir teilen gemeinsame Werte, die sich aus der Überzeugung schöpfen, dass jeder Mensch, so wie er ist, von Gott gewollt und geliebt ist. Es ist unser gemeinsames Anliegen, Sie, liebe Leserin und lieber Leser, auf Ihrem Lebensweg seelsorglich zu begleiten, Ihnen Zeit und ein offenes Ohr zu schenken, mit Ihnen zu plaudern, zu lachen, zu schweigen, zu beten. Wenn Sie Hilfe brauchen oder jemanden kennen, der gerne den Besuch eines Seelsorgers oder einer Seelsorgerin wünscht, dann lassen Sie es uns wissen.

Für die katholische und reformierte Kirchgemeinden Münchenstein,
Pastoralassistent Josef Willa und
Pfarrer Markus Perrenoud

Anlässe im Advent

Die katholische und reformierte Kirchgemeinden laden im Advent zum fröhlichen Feiern und Beisammensein ein.

Advent: Das Nahen des Weihnachtsfestes

Die Kirchgemeinden bieten Anlässe und Feiern, die zum Beisammensein, zu gemeinsamer Freude und zur Besinnung einladen.

Advents-Bazar

Samstag, 1. Dezember, 10-16.30 Uhr im ref. KGH, Lärchenstr. 3: Für einen Tag verwandelt sich das Kirchgemeindehaus in einen bunten «Wiehnachts-Märt». Eine grosse Auswahl von kunsthandwerklichen Arbeiten und Handarbeiten geben Ihnen Geschenkideen, eine Cüplibar lockt zum geselligen Zusammensein, und überdies können Sie sich kulinarisch verwöhnen lassen. Ein Fest für die Sinne – und erst noch für einen guten Zweck.



Der Bazar – ein sinnlicher Einstieg in die Adventszeit! (Foto: U. Gallandre)

Kath. Kirchgemeinde: www.rkk-arlesheim-muenchenstein.ch
Ref. Kirchgemeinde: www.refk-mstein.ch

Rorate-Gottesdienst

Mittwoch, 5. Dezember, 6.00 Uhr in Kath. Pfarreikirche, Loogstr. 20: Frühmorgens im Kerzenlicht Gottesdienst feiern – das ist ein ganz besonderes Erlebnis, zu dem wir Sie herzlich einladen. Das lateinische Wort «Rorate» bezieht sich auf die Jesaja-Stelle «Tauet, ihr Himmel, von oben» und bringt die Sehnsucht auf das Kommen Jesu Christi an Weihnachten zum Ausdruck. Im Anschluss an den Gottesdienst gibt es ein Frühstück im Pfarreiheim.

Generationenübergreifende Adventsfeier zum Herzöffnen

Mittwoch, 12. Dezember, 14.30 Uhr im Ref. KGH, Lärchenstr. 3: Gemeinsames Singen und Musizieren verbindet Menschen und Generationen und öffnet die Herzen. Ganz in diesem Sinne wird die Adventsfeier des Seniorennachmittags gestaltet. Das Flötenensemble Pro Senectute (Leitung Paula Böschung) und der Kinderchor 1&2 der Musikschule Münchenstein (Leitung Regina Tondi) spielen und singen gemeinsam Weihnachtslieder und laden alle – Jung und Alt – herzlich zum Mitsingen ein. Zu allem Überfluss gibt es auch eine Weihnachtsgeschichte und einen feinen Apéro.

Das vielfältige Angebot

Wir stellen uns vor

Senioren Münchenstein und Umgebung

Wäre das etwas für Sie ?

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser

Wir sind ein Seniorenverein mit rund 400 Mitgliedern. Bei unseren Zusammenkünften begegnen Sie vielfältig interessierten Menschen der Altersgruppe 55 bis über 90.

Im dritten Lebensabschnitt verfügen wir über mehr freie Zeit als während der Phase der intensiven Berufs- und Familienarbeit. «Senioren Münchenstein und Umgebung» bietet Möglichkeiten, diese neu gewonnene Zeit gut zu gestalten, Kontakte zu knüpfen oder sogar einen neuen Freundeskreis zu bilden. Unser Verein ist politisch und konfessionell neutral. Seine Zielsetzung:

Seniorinnen und Senioren mit verschiedensten Aktivitäten Anregungen aller Art zu bieten.

Was bieten wir?

Je einen Frühlings- und Herbst-Tagesausflug. Wir reisen mit modernen Cars, lernen nicht alltägliche Orte in unserer schönen Schweiz aber auch dem nahen Ausland kennen. Wir finden immer wieder tolle Restaurants für die Mittagspause. Ein solcher Tag (Reise und Essen) kostet pro Mitglied ca. Fr 60.-. Dies ist nur möglich dank unseren zahlreichen Gönnern.

Wir bieten eine 6-7tägige Ferienreise, jeweils im Herbst, an. Wir reisen mit dem Car, logieren in freundlichen Dreisternehotels und verbringen die Tage mit sehr abwechslungsreichen Ausflügen

mit «unserem» Car. Die Gesamtkosten pro Person betragen rund Fr. 800- max. 1100.-. 2017 waren wir im Südtirol und im 2018 reisten wir nach Pertisau am Achensee. Jeweils 30 bis 45 begeisterte Teilnehmer können Sie dazu befragen.

Natürlich organisieren wir auch Vortragsnachmittage mit Themen, wie: die Patientenverfügung / der Vorsorgeauftrag / Grenzen der Medizin im Alter. Das Vereinsjahr beenden wir mit einem schönen Adventanlass. Dabei verbringen wir einen gemütlichen Nachmittag mit einem schönen Rahmenprogramm und einem feinen Essen.

Jahresbeitrag: Fr. 25.- pro Einzelmitglied/ Fr. 40.- pro Ehepaar.

Freundliche Grüsse und möglicherweise bis bald

Roger Fasel, Präsident

Roger Fasel, Präsident

Telefon: 061 411 38 65 | E-Mail: faselr@ebmnet.ch

Besuchen Sie auch unsere Website www.seniorenmuenchenstein.ch



von links nach rechts – Christine Dreier, Sonja Wagner, Ruth Stohler, Kurt Gröbli, Agnes Curty, Roger Fasel, Peter Friedli

Gesundheit und Wellness



Aqua Herzgruppe Münchenstein

Wenn das Herz im Wasser hüpf

Heilgymnastische Übungen, im Wasser ausgeführt, regen den Kreislauf an und stärken die Herzmuskulatur. Das lebenswichtige Organ Herz kommt gleichsam ins Hüpfen.

Die hohen Fenster des Hallenbades im TSM Schulzentrum an der Baselstrasse 43 in Münchenstein geben den Blick frei auf Büsche und Bäume. Am Beckenrand steht die Herztherapeutin und demonstriert eine Übung, die im Wasser ausgeführt werden soll. Karin Barbey zeigt die Bewegungsabläufe mit so viel Eleganz und rhythmischer Präzision, dass man ihr am liebsten einfach zuschauen möchte – aber die Damen und Herren im Wasserbecken wollen ja tätig werden. Die Übung hat einen ganz bestimmten therapeutischen Sinn. Die Gesichter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer schauen fröhlich aus dem Wasser, es geht hier offensichtlich weder um Leistungsdruck noch um irgendwelchen Zwang oder um Wettbewerb. Als Zaungast-Laie ahnt man jedoch, dass es gar nicht so einfach ist, im brusttiefen Wasser beispielsweise die Beine in einem bestimmten Tempo gegen den Wasserwiderstand in Bewegung zu setzen und gleichzeitig die Arme über den Kopf zu heben. Ohne Fleiss kein Preis. Die Leute, die da eifrig mitmachen, wissen sehr genau: Aqua-Training kräftigt und unterstützt das Herz-Kreislauf-System, es aktiviert sowohl die Kon-

dition als auch die Koordination - und zwar so, dass Gelenke und Wirbelsäule nicht überbeansprucht werden.

Für alle offen

In der Aqua Herzgruppe Münchenstein finden sich Menschen zusammen, die nach einer Herzkrankung ihren Gesundheitszustand stabilisieren möchten. Willkommen sind aber auch solche, die ihrem Körper und seiner Gesundheit Gutes tun und präventiv etwas unternehmen möchten. Im Hallenbad, dessen Wasserstand regulierbar ist, sind sozusagen alle gleich und alle haben das gleiche Interesse, wenn sie sich im angenehm warmen Wasser bewegen.

Ludwig Merk, 75, Informatiker im Ruhestand, macht seit drei Jahren regelmässig in der AquaHerzgruppe mit. Seine Herz-«Biographie» begann schon

1992, und zwar mit dem Einsetzen einer neuen Herzklappe. Später wurde bei einer zweiten schweren Operation die Hauptschlagader ersetzt; und vor einem Jahr musste zum zweiten Mal eine Herzklappe repariert werden. Als sich der mehrfache Grossvater - Merk ist auch Mitglied des Blockflötenorchesters Birsfelden - wegen seines Vorhofflimmerns im Turnverein nicht mehr am richtigen Platz fühlte, gab er nicht einfach auf. «Ich habe ich mich umgeschaut und bin so auf diese Herzgruppe gestossen. Für mich ist dies eine gute Lösung, denn andere sportliche Aktivitäten sind mir leider nicht mehr möglich.»

«Wem das Herz hüpf, dem ist kein Weg zu weit», sagt ein Sprichwort. Ein guter Herz-Weg führt zur AquaHerzgruppe an der Baselstrasse 43 in Münchenstein.



Aqua Herzgruppe Münchenstein, Hallenbad TSM Schulzentrum, Baselstrasse 43, Münchenstein. Jeweils Mittwoch 12-13 Uhr. Pro Lektion Fr. 17.--, zahlbar halbjährlich, mit ärztlicher Verordnung Kostenbeitrag durch Krankenkasse. Auskünfte: Diana Warner und Sara Erni, Herzreha beider Basel Telefon: 079 102 36 75. www.herzgruppen-beider-basel.ch

TECHsupport durch das Gymnasium Münchenstein

Junioren beraten Senioren
Wer als älterer Mensch die Möglichkeiten der modernen Kommunikationsmittel nutzen möchte, sieht sich nicht selten mit Schwierigkeiten konfrontiert. Hilfe bietet kompetent und zuvorkommend eine Gruppe von Schülerinnen und Schülern des Gymnasiums Münchenstein.

Vermutlich kommen Babys in nächster Zukunft mitsamt einem Smartphone oder anderem technischen Equipment auf die Welt, meinte jüngst lachend ein Senior. Als Grossvater beobachtet er, mit welcher Selbstverständlichkeit und mit welchem Geschick seine Enkel mit der modernen Technologie umgehen können. Er selbst nutzt den Computer, das Internet. Aber es geht ihm wie vielen anderen Seniorinnen und Senioren: Zu gewissen Manipulationen findet man den Zugang nur schwer oder überhaupt nicht. Oder es kommt zu einer Panne – und wo, bitte, ist eine «Gebrauchsanweisung» greifbar, die einem verständlich und Schritt für Schritt aus dem Problem-Dickicht hinausführen würde?

Neu in Münchenstein: Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums Münchenstein helfen bei Problemen im Umgang mit modernen Kommunikationsmitteln. Ob Computer-Probleme oder Schwierigkeiten beim Gebrauch des Handys: Die jungen Leute bieten Unterstützung und Hilfe an.

Ist das TECHSupport-Team auch bereit, in einer Art «Grundkurs» den Gebrauch des Computers zu vermitteln? Gabriel Hänggi, Rektor des Gymnasiums Münchenstein: «Zunächst ist Hilfestellung bei einer Vielzahl von Problemen vorgesehen – und es bleibt abzuwarten, was auf uns zukommt. Sollte das Bedürfnis nach grundlegenden Instruktionen bestehen, müssten die Möglichkeiten und Rahmenbedingungen abgeklärt werden.»

Eine Idee und eine bemerkenswerte rasche Reaktion

Die Idee zu «Junioren beraten Senioren» kam im Seniorenrat Münchenstein auf. Dessen Präsident Willy Toggenburger wandte sich an Rektor Gabriel Hänggi – und welche Überraschung: Die Idee wurde nicht nur wohlwollend geprüft, sondern es wurden umgehend Strukturen geschaffen und Rahmenbedingungen festgelegt. Ein grosses Kompliment an den Rektor des Gymnasiums und ebenso die Lehrpersonen, die für den TECHsupport geeignete Schüler empfohlen haben! Rektor

Hänggi: «Die Idee des Seniorenrates fiel bei uns nicht zuletzt deshalb auf guten Boden, weil wir in unserer Schule immer auch dem sozialen Engagement Beachtung schenken wollen.»

Der Kontakt vom Senior zum Junior soll ohne grossen administrativen Aufwand verlaufen.

- Die Person, die Hilfe und Beratung braucht, nimmt telefonisch Kontakt auf mit dem Schulsekretariat, schildert kurz ihr Anliegen und hinterlässt für einen Rückruf die Telefonnummer.

- Das Sekretariat verfügt über eine Liste mit Namen von Schülerinnen und Schülern, die sich für TECHsupport zur Verfügung gestellt haben und sorgt dafür, dass der Kontakt in Gang kommt.

- Der Schüler oder die Schülerin lassen sich zunächst telefonisch erklären, welche Hilfe gewünscht wird – und gemeinsam werden das weitere Vorgehen und der erste Hausbesuch besprochen.

- Die TECHsupport-Leute geben dem Sekretariat jeweils eine Rückmeldung zum Verlauf des Einsatzes.



Die Schulleitung des Gymnasiums Münchenstein (von links nach rechts) Gabriel Hänggi, Petra Dittmar, Remo Aschwanden, Rolf Urech

Klare Regeln, Diskretion zugesichert

Über die technischen Kenntnisse können sich die Schülerinnen und Schüler ausweisen. Aber wie steht es mit der Verschwiegenheit, die ja im Technologiebereich ebenfalls eine wichtige Rolle spielt? Das vom Gymnasium ausgearbeitete Reglement sagt klar: «Codezahlen, Passwörter und Benutzernamen dürfen nicht mitgeteilt werden. Die Eingabe erfolgt jeweils von den hilfesuchenden Personen selber.» Einem älteren, lebenserfahrenen Menschen ist es möglicherweise peinlich, wenn deutlich wird, dass er Mühe hat, technische Abläufe zu verstehen oder dass er lange Zeit braucht. Gut, dass im Reglement festgehalten wird: «Schülerinnen und Schüler sind verpflichtet, Stillschweigen be-

treffend sämtlichen Daten, Gesprächsinhalten und Leistungen zu wahren.» Und höchst erfreulich auch Gabriel Hänggis Feststellung: «Die Schülerinnen und Schüler, die bei TECHsupport mitmachen, haben sich ganz bewusst dafür entschieden, Menschen der älteren Generation Hilfe anzubieten. Sie sind motiviert und freuen sich, mit älteren Menschen in Kontakt zu kommen.»

So funktioniert TECHsupport – ab sofort

- Anmeldung beim Sekretariat des Gymnasiums Münchenstein, Telefon: 061 552 15 15
- Die Hilfeleistung durch TECHsupport wird mit einem Pauschalbetrag von CHF. 10. – und jeweils CHF 5. – pro weitere angebrochene Viertelstunde entschädigt. Im Pauschalbetrag inbegriffen sind die Anreise und die ersten 15 Minuten. Die Schülerinnen und Schüler haften grundsätzlich nicht für Folgekosten.



Yanick Muster vom TECHSupport-Team



Gymnasium Münchenstein

Was läuft in Münchenstein?

Veranstaltungen

November 2018 - März 2019

Reformierte Kirchgemeinde Münchenstein Bibeln, Krippen, biblische Figuren

Im Pfarrhaus Lärchenstrasse 5 (beim Kirchgemeindehaus). Bis Samstag, 8. Dezember 2018, jeweils Sonntag 11-16 Uhr und Mittwoch 16-20 Uhr. Zusätzliche Öffnungszeiten für Gruppen auf Anmeldung. Stiftung Pro Biblia und Ref. Kirchgemeinde

Herrenjass

Jeden zweiten Donnerstag im Ref. KGH, Lärchenstr. 3, 14.00-17.00 Uhr. Miteinander jassen (Schieber), einen Kaffee trinken und ein paar Sprüche klopfen. Informationen: Sekretariat, Tel. 061 411 96 74. Hans Walti

Adventskranzen für den Bazar

Dienstag bis Donnerstag, 27.- 29. November, im Ref. KGH, Lärchenstr. 3: Unter Anleitung der Floristin Christine Müller werden für den Bazar Kränze, Gestecke und Dekorationen gestaltet. Informationen: Sekretariat, Tel. 061 411 96 74. Team Adventskranzen

Auf nach Sardinien!

Mittwoch, 9. Januar 2019, 14.30 Uhr, Ref. KGH., Lärchenstrasse 3. Der bekannte Reinacher Filmemacher Felix Heiber nimmt uns mit auf eine filmische Reise durch Sardinien. Eintritt frei, Kollekte.

Katholische Pfarrei Münchenstein

05.12. Rorate-Gottesdienst, 6 Uhr, katholische Kirche, Loogstrasse 20

05.12. Ökumenischer Bibelabend

19 Uhr, Franz Xaver Saal, Loogstrasse 22

09.01. Bibelabend

19 Uhr, Franz Xaver Saal, Loogstrasse 22

21.03. Workshop

Steuererklärung I 14-16 Uhr, Pfarreiheim, Loogstrasse 18

28.03. Workshop

Steuererklärung II 14-16 Uhr, Pfarreiheim, Loogstrasse 18

Ökumene

Suppentopf

Am Dienstag 4. Dezember 2018, 8. Januar 2019 und 5. Februar 2019 ab 12.00 Uhr mittags im Ref. KGH, Lärchenstr. 3

Advents-Gottesdienst in der Stiftung Hofmatt

Donnerstag, 13. Dezember, 15.30 Uhr im Hofmatt-Saal: Ökumenische Feier mit adventlicher Musik und vorweihnächtlicher Dialogpredigt. Pastoralassistent Josef Willa und Pfarrer Markus Perrenoud

Gottesdienst am Einheitssonntag

20. Januar 2019, Reformiertes Kirchgemeindehaus, Lärchenstrasse 3

Ökumenischer Bibelabend

Mittwoch, 6. Februar 2019, 19.30 Uhr, KGH. Das Tagebuch der Menschheit. Ein Evolutionsbiologe liest die Bibel. Mit Prof. Dr. Carel van Schaik, ETH Zürich.

Team Kaffeetreff

Kaffeetreff

Jeden zweiten Donnerstag im Ref. KGH, Lärchenstr. 3, 14.30 bis 16.30 Uhr

Auf Wunsch werden die Gäste von zu Hause abgeholt. Auskunft und Fahrdienst: Beatrice Müggler 061 411 61 18/Monika Schmid 061 411 91 42.

Bürgergemeinde

Münchenstein/ Kulturkommission

Münchensteiner Bilderbogen

Donnerstag, 13. Dezember, 19 Uhr in der Trotte Raritäten aus dem Fotoarchiv der Bürgergemeinde, unterhaltsam kommentiert von Felix Brodbeck. Mit Apéro

Treiberwurstessen in der Trotte

Samstag, 2. Februar 2019 Knackige Wurstspezialität, Risotto und fröhliches Beisammensein

Vom Gewächshaus zum Stoll-Turm

Samstag, 16. Februar 2019, 15 Uhr. Beim Stoll-Turm (bitte Hinweistafel beachten). Das neue Münchensteiner Wahrzeichen, wie es entstand - und ein

Was läuft in Münchenstein?



Veranstaltungen

Blick zurück in die Vergangenheit. Mit Apéro

Frauenverein Münchenstein Weihnachtsmarkt im Dorf/Trottenbeizli

Sonntag, 2. Dezember, 10-18 Uhr.

Tanzkreis Münchenstein

Tänze aus aller Welt: Bewegung, Rhythmus, Koordination.

Jeweils montags, 14.30-15.30 Uhr, Kath. Pfarreiheim, Loogstrasse 22. Leitung: Priska Sprecher (Tanzleiterin/Erwachsenensport). Tel. 061 753 16 60.

Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde ohne Anmeldung.

Gazzettino... Humor ist, wenn man trotzdem lacht ;)

Kalter, trüber Tag? Seelenwärmer-Tee!

Je 1 Teil echter Thymian (Herba thymi vulgaris), Lavendel (Flos lavendulae officinalis) und Majoran (Herba majoranae). **Zubereitung** 1 TL der Mischung in eine Tasse geben, mit kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Min. ziehen lassen, dann absieben. Ohne Zucker, ev. mit etwas Honig süssen.

Anwendung 3 Tassen täglich, vorzugsweise eine Viertelstunde vor oder nach den Mahlzeiten. Langsam trinken, die Inhaltsstoffe der Heilkräuter auf der Mundschleimhaut wirken lassen.

Auf ein Lächeln...

Im Alter bereut man vor allem die Sünden, die man nicht begangen hat (Somerset Maugham). Der zweite Frühling kommt mit den dritten Zähnen (Walter Matthau). Schade, dass die Zeit zwischen «zu jung» und «zu alt» so kurz ist (Charles de Montesquieu). Es kommt nicht darauf an, wie alt man ist, sondern WIE man alt ist (Carl Ochseneus).

Bewegung, Bewegung!

Sportliche Bewegung - auch ein täglicher Spaziergang - trägt u.a. zur Regulierung des Hormonhaushaltes im Körper bei und wirkt als Stimmungsaufheller. Das Anatomische Museum in Basel, Pestalozzistrasse 20, geht in der Ausstellung «Geheimnisvolles Gehirn» auf die spannenden Zusammenhänge zwischen

Bewegung und Hirntätigkeit ein. www.anatomie.unibas.ch Bis 10.3.2019 Führungen jeden 2. Sonntag im Monat, 11 Uhr.

Bewegungs-Tipps vom Weihnachtsmann



Gedanken-Nahrung

Gewöhne dich daran, soweit du nur kannst, dich bei allem, was einer deiner Mitmenschen tut, zu fragen: «Zu welchem Zweck tut er das?» Mach aber bei dir selber den Anfang und prüfe dich selber zuerst! (Marc Aurel (121-180), in «Selbstbetrachtungen»).

Atem-Technik

Einatmung bedeutet Anspannung, Ausatmung bringt Entspannung. Muss Ihnen der Arzt eine Spritze geben, tut der Einstich weniger weh, wenn Sie während des Vorgangs ganz langsam ausatmen. Funktioniert auch bei nervlicher Anspannung: Durch die Nase einatmen und dann die Luft durch die geöffneten Lippen langsam entweichen lassen.

Herbergen für die Heilige Familie

Pia Bürgin, 85, hat vor rund 50 Jahren begonnen, Weihnachtskrippen und Krippenfiguren zu sammeln. Bis heute ist ihre Sammlung auf 350 Exemplare angewachsen.

350 Krippen. Diese sind in 265 verschiedenen Orten und Gegenden entstanden, die Gehäuse und ihre Figuren wurden aus 51 unterschiedlichen Materialien hergestellt: Aus Holz und Stein, Maisstroh und Kürbissen, aus Wolle und Filz, Ton und glänzender Folie, aus Wachs oder Schwemholz, ja sogar aus Nusschalen oder aus dem Fruchtbecher von Eicheln. Der Krippensammlerin Bürgin ging es aber nie um eine möglichst beeindruckende Menge oder um Kuriositäten. Für sie stand immer die Weihnachtsbotschaft im Vordergrund. Die Krippen-Frau war und ist immer neu fasziniert vom Ideenreichtum und vom Gestaltungseifer, mit dem Menschen aus unterschiedlichsten Kulturkreisen das Weihnachtsgeschehen erzählen und zur Darstellung bringen.

Als jung verheiratete Frau wünschte sich Pia zum ersten Weihnachtsfest mit ihrem Mann Hansjörg das traditionelle Krippenensemble Maria und Josef und Kind, und zwar sollten es hochwertige Brienzer Krippenfiguren sein. Die gewünschte Qualität hatte jedoch ihren Preis – und so konnte das Ehepaar erst am dritten gemeinsamen Weih-

nachtsfest alle drei Figuren aufstellen.

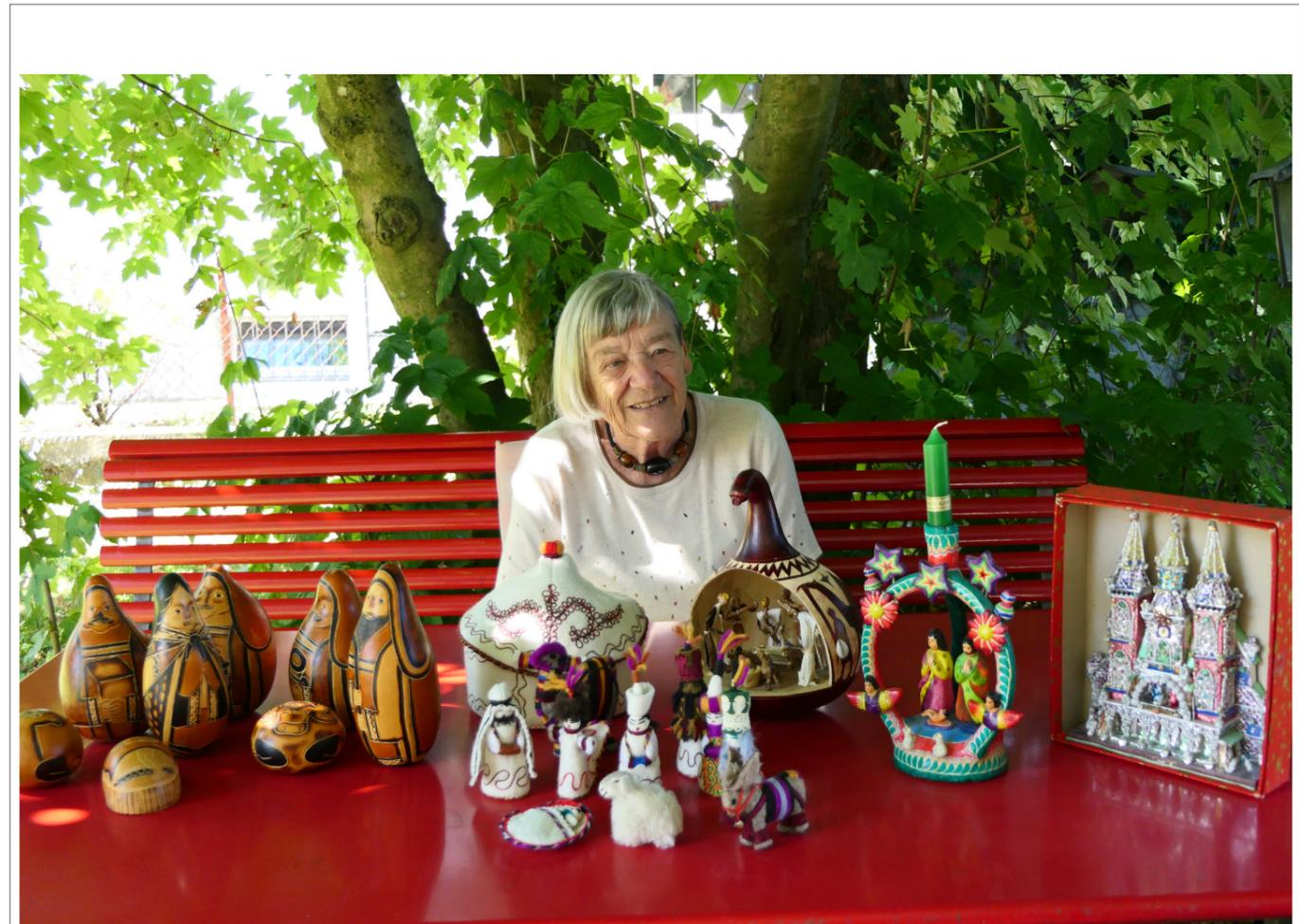
Freude vervielfachen

Am Anfang war die Brienzer Krippe. Und erwacht waren Freude, Sammeleifer und Entdeckerspürsinn. Auf Reisen – das Ehepaar Bürgin war während Jahren ausgesprochen reisefreudig – machte Pia unerwartete Flohmarktfunde oder sie entdeckte in der Ecke eines von Souvenirkrämer überladenen kleinen Geschäftes eine schlichte, schöne Krippe. Mit immer geübterem Blick fand sie Krippen in Brockenhäusern und kam mit Krippen-Kunstschaffenden in Kontakt. Jede Krippe hat ihre eigene Geschichte: «Oft hatte ich das Gefühl, nicht ich sei auf der Suche gewesen, sondern die Krippe habe mich gesucht», sagt lächelnd die Frau, die während vieler Jahre in der einstigen Schulpflege und als Präsidentin der Musikschule viel Öffentlich-

keitsarbeit geleistet hat. Vor längerer Zeit hat sie begonnen, für ein Hilfswerk aus Reststoffen Babykleidchen zu nähen. Wie viele Babies, in Südamerika in schwierige Lebensumstände hineingeboren, sind wohl in ihren ersten Lebensmonaten von Kleidchen umhüllt worden, die von Pia Bürgin und anderen geschickten Frauen genäht worden sind?

Die Münchensteiner Krippensammlerin gehört nicht zu jenem Sammlertyp, der verbissen und selbstbezogen vermehrt, hütet und hortet. Sie weiss, dass Freude sich vervielfältigen kann, wenn man sie teilt. Eine Stiftung befasst sich mit der künftigen Entwicklung der Sammlung – und Pia Bürgin macht auch immer wieder Teile ihrer Sammlung an Ausstellungen zugänglich.

«Ich stehe an deiner Krippe hier»: Die alte Botschaft der Krippen ist immer neu.



Bibel-Ausstellung mit Krippen und biblischen Figuren

In einer Ausstellung im Pfarrhaus an der Lärchenstrasse 5, direkt vor dem Kirchgemeindehaus, zeigt Pia Bürgin eine Auswahl von Bibeln aus sieben Jahrhunderten: Diese seltenen Exemplare gehören zur Bibel-Sammlung ihrer verstorbenen Tochter Steffi Bürgin. In 70 unterschiedlichen Sprachen erzählen grossformatige und ganz kleine Bibel-Bücher die biblische Botschaft – eine ganz eigene Schau. Sehen, anfassen, staunen! Die Bibelbücher werden begleitet von Krippen aus der Sammlung Pia Bürgin und von biblischen Figuren des polnischen Künstlers Kazimierz Kowalczyk. Bis Samstag, 8. Dezember 2018, jeweils am Sonntag von 11-16 Uhr und am Mittwoch von 16-20 Uhr. Auf Anmeldung zusätzliche Öffnungszeiten für Gruppen.

Die Ausstellung ist in Zusammenarbeit mit der Stiftung PRO BIBLIA und der Reformierten Kirchgemeinde Münchenstein entstanden.

www.pro-biblia.ch

E-Mail: info@pro-biblia.ch, Telefon: 061 931 42 16 (Lorenz Fuss).

Was war los



Ökumenischer Mitsommer-Gottesdienst Stiftung Hofmatt *Foto P. Ehrat*



TRISAN, Karlsruhe, Joachim Bühler, Sonja Wagner, Daniel Bollinger



Anlass «Spitex e gueti Sach – die Spitex damals und heute» Ruth Guicciardi, Ariane Frei, Sonja Wagner und Joachim Bühler



Einweihung Buchmann Bänggli *Foto A. Mannigel*



Gemeinsam feiern. Erntedank in der Stiftung Hofmatt *Foto P. Ehrat*



Meta Zweifel stellte ihr Buch «Leben mit Goldrand» vor *Foto V. Pescatore*



Was war los

Jubilaren- und 80-Plus-Treff



Gemeindepräsident Giorgio Lüthi (links) und Gemeinderätin Heidi Frei (rechts) flankieren die jubilierenden Paare, die ihr 65-jähriges oder gar 70-jähriges Hochzeitsjubiläum feiern durften (Foto Monika Bühler).



Foto M. Bühler



Foto M. Bühler



Foto M. Frei



Foto M. Bühler



Seniorenratspräsident Willy Toggenburger *Foto M. Bühler*

Kaffiträff: Mitmachen, Dabeisein

Der «Kaffiträff» im Reformierten Kirchgemeindehaus an der Lärchenstrasse 3 besteht seit 35 Jahren. Dieser Treffpunkt für Frauen und Männer ab 60+ ist seit eh und je beliebt und eine schöne, wertvolle Münchsteiner Institution.

Mit anderen Menschen ins Gespräch kommen, Gedanken austauschen, eine Jassrunde bilden, mit einem Kartenspiel das Gehirn auf Trab bringen, gemeinsam singen – und sich an delikaten belegten Brötchen, feinen Kuchen und Kaffee gütlich tun: Klingt das nicht verlockend? Sie fragen sich,

wo es solch ein Rundum-Wohlfühl-Angebot gibt? Klare Antwort: Beim «Kaffiträff», zu dem man sich jeweils am 1. und am 3. Donnerstag im Monat im Ref. Kirchgemeindehaus einfinden kann.

Der «Träff» ist erstklassig organisiert

Ein Team von 18 Frauen sorgt in wechselnder Besetzung dafür, dass die Tische hübsch gedeckt sind, dass der Kaffee dampft, dass leckere Kuchen locken und überhaupt alles harmonisch verläuft. Ein Extra-Angebot für Gäste, denen es Mühe macht, den Treff-

punkt zu Fuss zu erreichen: Ein Fahrdienst sorgt dafür, dass sich niemand ausgeschlossen fühlen muss.

Im Durchschnitt finden sich jeweils etwa 30 Gäste ein, was bedeutet, dass man auch wirklich noch miteinander ins Gespräch kommen kann. Sehr angenehm: Man muss sich nicht anmelden, sondern kann einfach kommen und sich allenfalls nach Tagesform entscheiden. Es wird kein Eintritt erhoben, ein Kässeli nimmt jedoch gerne freiwillige Spenden auf.

Der «Kaffiträff», hervorgegangen aus der mit der Bürgergemeinde-Ehrendabe «Münggestei» ausgezeichneten Gruppe «Sorge für den Mitmenschen», bietet Gemeinschaft und eine Atmosphäre, die Leib und Seele gut tut.

Kaffiträff
Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstrasse 3, Münchenstein.
Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat. Von 14.30-16.30 Uhr.
Informationen, auch zum Fahrdienst: Beatrice Müggliger,
Telefon: 061 411 61 18 und Monika Schmid, Telefon: 061 411 91 42.

Josef, spiel's nochmal!

Der berühmte Satz «Play it again, Sam» kommt im weltbekannten Filmklassiker «Casablanca» vor. Wahrscheinlich wird auch Josef Konzbul oft um eine Wiederholung gebeten, wenn er an der Piano Bar in der Stiftung Hofmatt in die Tasten greift. Jeweils am letzten Montag des Monats erfreut er sein Publikum mit Evergreens und klassischen Klavierstücken.

Bei diesen Piano-Abenden sind nicht allein Bewohnerinnen und Bewohner der Stiftung Hofmatt willkommen: Auch Gäste «von ausserhalb» können sich bei den Klängen des Bar-Pianisten und bei einem Drink entspannen und sich in der Piano Bar mit Freunden treffen.

Play it again, Sam.

Stiftung Hofmatt

Bewohner-Apéro mit Klavier

Josef Konzbul
spielt
Evergreens und Klassiker



jeweils am letzten Montag des Monats
von 16.00 – 17.30 Uhr



Wir danken herzlich unseren Gönnern

Auforum – in Münchenstein daheim, bei Hilfsmitteln für Pflege und Komfort zuhause.

Wer mit dem 11er-Tram durch Münchenstein fährt, dem fällt es seiner lilafarbenen Werbeschilder wegen schon mal auf: das Traditionshaus im Steinenmüller 2, das SeniorInnen sowie Menschen mit Behinderung «beste Produkte für Pflege und Komfort» zum Kauf oder zur Miete anbietet. Es sind aber nicht nur die vielen ausgestellten Hilfsmittel für alle Bereiche des täglichen Lebens, die einen persönlichen Besuch im Auforum lohnenswert machen, sondern auch die hilfreichen

Tipps der fachkundigen Mitarbeitenden.

«Mit unserem sorgfältig zusammengestellten Sortiment ermöglichen wir es den Senioren, sich im gewohnten Umfeld möglichst lange zu bewegen und die alltäglichen Verrichtungen eigenständig zu erledigen», so Inhaber Dr. Andreas Strahm. «Die individuell passende Lösung für unsere Kunden zu finden, das ist unsere tägliche Motivation. Zudem bieten wir bei teureren Produkten verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten an.» Viele der Artikel können daher gemietet statt

gekauft werden – was vor allem dann Sinn macht, wenn man sich über die Nutzungsdauer oder den richtigen Einsatz, bspw. eines Rollstuhls oder Pflegebetts, noch nicht ganz sicher ist. Sich bei Auforum informieren geht also über Studieren: unter www.auforum.ch oder direkt im Laden in Ihrer Nachbarschaft.



- Gehstöcke
- Rollstühle
- Treppenlifte**
- Rollatoren
- Rampen
- Pflegebetten
- Matratzen
- diverse Kissen
- Badehilfen
- Haltegriffe
- Relax-Sessel
- Spezialgeschirr
- Notrufahren
- Inkontinenzschutz
- Therapiehilfen
- und vieles mehr

auforum
Beste Produkte für Pflege und Komfort.

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

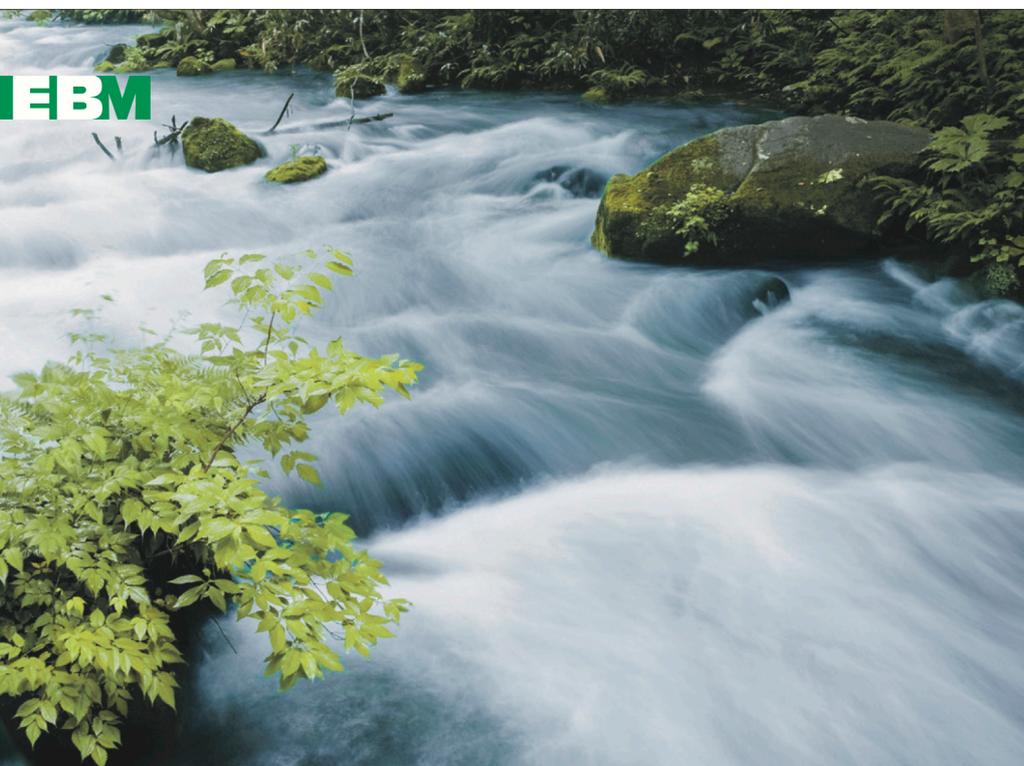
www.auforum.ch

Unterstützung

Wir danken herzlich unseren Gönnern



Gemeinde Münchenstein

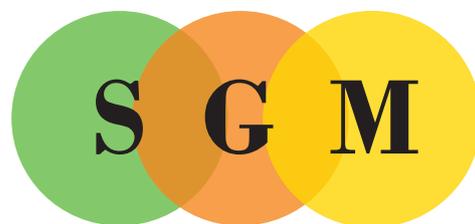


EBM GRÜN

Für noch mehr Umweltbewusstsein und 100% Strom aus der Region: EBM GRÜN ist der Strom der Zukunft und besteht zu 80% aus Kleinwasserkraft und zu 20% aus Sonne.

Bestellen Sie unter:
www.ebm.ch

VERTRAUT MIT ENERGIE. SEIT 1897



drucken ist unsere leidenschaft. nachhaltig seit 1985.

artprint ag

Grubenstr. 6 Tel. 061 413 21 21
Münchenstein www.artprint.ch
wir feuern uns auf ihre projekte.

Umweltschutz
Wir beginnen bei uns.

Impressum

Herausgeber

Seniorenrat in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Münchenstein

Redaktion

Meta Zweifel
Joachim Bühler
Josef Konzbul
Willy Toggenburger

Gestaltung & Layout

Muriel Perret

Auflage

6800 Exemplare

Druck

artprint, Münchenstein

Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Kommentare und über Interesse an einer Inseratschaltung.
seniorenrat@muenchenstein.ch