

In Bewegung. Gesegnete Lektüre!

Ich gehe oft in den Gottesdienst – nur schon aus beruflichen Gründen, aber auch sonst recht häufig. Es gibt vieles, was ich daran mag: Die festliche Musik, die konzentrierte Stille, das intellektuelle Abenteuer der Predigt, auf biblischer Grundlage ein Wort zu sagen, das mitten in die Gegenwart trifft. Am liebsten aber ist mir der Segen. Sicher auch darum, weil der Gottesdienst damit endet, und ich in den freien Sonntag entlassen werde. Vor allem aber, weil mit dem Segenswort eine so

schöne und anmutige Bewegung verbunden ist. Der Segen ist wie ein sanfter Schubs. Er sagt zu mir: «So, du hast genug zugehört, jetzt bist du an der Reihe. Geh hinaus in die Welt – geh einfach, unbeschwert und heiter – und hab keine Angst, du gehst nicht allein.» Mit offenen Händen stehe ich da, so lasse ich mich gerne schubsen!

Liebe Leserin und lieber Leser!
Das Redaktionsteam der Gazette hat für die vorliegende Ausgabe

das Thema «**In Bewegung**» ausgewählt – wozu ich hiermit gerne meinen Segen gebe. Dass Sie bei der Lektüre einen sanften Schubs verspüren und sich durch die schönen Worte zu frohen Taten bewegen lassen, das wünschen wir Ihnen von Herzen. Denn eben,

in jedem Bewegen liegt ein Segen.



Pfarrer Markus Perrenoud

Aktive Senioren können den Alterungsprozess verlangsamen und sind zufriedener

Wer trainiert, erhält Körper, Geist und Seele jung. «In Bewegung». Dieses Leitmotiv haben wir für die neue Ausgabe der «Senioren Gazette» zum Schwerpunktthema gemacht. Bewegung verstehen wir dabei umfassend. Einerseits die körperliche Bewegung. Aber bei einer guten Fitness im Alter geht es um mehr: Neben dem Erhalt der körper-

lichen Leistungsfähigkeit sind auch geistige Fitness, Gemeinschaft und die Vernetzung dieser Bereiche wichtig.

Beim Tanzen beispielsweise halten wir unseren Körper in Form, stärken die Koordination der Bewegungen, lassen uns auf unsere Partnerin oder unseren Partner ein und erleben Gemeinschaft.

«Regelmässige Bewegung im Alltag trägt nachweislich zur Gesundheit im Alter und einem verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden bei», heisst es auf der Homepage von «Gesund und aktiv älter werden» (gesund-aktiv-aelter-werden.de). Empfohlen werden dabei ausdauernde Bewegungsformen wie Gehen, Laufen und Velofahren.

Weiterlesen auf Seite 4/5



Ausgangsposition



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Digitalisierung als Chance: Für ein bewegtes Leben im Alter!

Junge Leute sind meist im Stress und benutzen digitale Geräte immer und überall. Im ÖV ist es selbstverständlich, Musik mit dem Kopfhörer zu genießen, im E-Book ein Buch ohne Papier zu lesen oder anzuhören. Beim Pendeln zur Arbeitsstelle werden Mails am Laptop (oder an irgendeinem anderen Gerät) beantwortet oder Präsentationen zur nächsten Sitzung vorbereitet.

Ältere Menschen sind oft schon beim Zusehen überfordert und schütteln schlichtweg den Kopf. Und doch gibt es zahlreiche Anwendungen, die auch von Seniorinnen und Senioren rege genutzt werden.

Jede und jeder hat schon von Google, Amazon, Youtube, Internet, E-Mail und den vielfältigen Chatformen gehört. Frauen und Männer über 65 vernetzen sich gerne über diese vielfältigen Angebote. Da werden Erfahrungen, Meinungen und Erlebnisse ausgetauscht. Ein Alltag ohne diese Möglichkeiten ist für viele Seniorinnen und Senioren heute kaum mehr wegzudenken.

Zahlreiche Eltern und Grosseltern profitieren schon von den neuen Möglichkeiten und kommunizieren mit ihren Kindern und Grosskindern kostenlos mit Bild und Ton (via Facetime oder Skype) über Kontinente hinweg.

Trotzdem hat es noch viele ältere Menschen, welche Angst mit dem Umgang von diesem modernen Zeug haben. Wie oft hört man: «Das kann ich nicht, es ist mir zu kompliziert, ich habe keine Geduld oder ich getraue mich nicht.» Bei diesen Worten sollte jeder hellhörig werden. Solche Menschen benötigen aktive Hilfe und Beratung. Diese Menschen sind sehr dankbar und das moderne Zeug wird plötzlich wichtig und hilfreich. Und, wie sich jeweils bald herausstellt, ist es gar nicht so kompliziert. In einer kleinen Gruppe von Freiwilligen im Seniorenalter unterstütze ich schon seit mehreren Jahren Altersgenossinnen und

-genossen im Umgang mit Tablet, Smartphone und ähnlichen Geräten. Diese Beratungen erfolgen immer kostenlos und dauern meist bis zu 30 Minuten. Die Themen sind jeweils breit gefächert. Es wird versucht, jedes Problem zu lösen. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer kann von den Beratungen alleinig durch Zuhören und Mitansehen profitieren. Es entstehen angeregte Diskussionen. Das Thema Kriminalität im Internet wird angesprochen. Es wird auf die Gefahren hingewiesen, die bei unachtsamem Gebrauch entstehen können. Die allermeisten Seniorinnen und Senioren verlassen das Treffen mit einem Glücksgefühl. Sie getrauen sich ohne Angst die Enter-Taste auf dem doch so gelieb-

ten Smartphone oder Tablet zu betätigen.

Online einkaufen: kein Problem

Es erfüllt auch mich mit Freude, den Menschen die Angst vor dem «modernen Zeug» zu nehmen. Wir gehören nicht zum alten Eisen. Nein, wir sind wissbegierig und wollen es unseren Kindern, Enkeln, Kollegen und Freunden beweisen. Jederzeit können wir telefonieren, Fotos bearbeiten und einfach, ja einfach ALLES DIGI-



TAL ausprobieren.

Jolanda
Sigg-Voss

Kostenloses Angebot für ältere Menschen

Noch lange nicht zu alt für Smartphone, Tablet oder PC
Jeden Montagnachmittag können Sie sich beraten lassen. Als Beraterinnen und Berater stehen Ihnen Seniorinnen und Senioren gerne zur Seite. Wir unterstützen Sie dabei, Tablet, PC und Handy besser zu verstehen und bedienen zu können. Ob Android oder IOS, bringen Sie unbedingt Ihr Gerät mit!

Beratung	bis zu 30 Minuten
Angebot	kostenlos
Ort	Café Buchmann, Münchenstein
Wann	jeden Montag, 15.00-17.00 Uhr

Anmeldung*	erwünscht
Telefon	079 429 01 72, nur montags von 9.00-11.00 Uhr
SMS	079 429 01 72, jederzeit oder
E-Mail an	seniorenrat@muenchenstein.ch

Bitte teilen Sie uns mit, welches System (IOS oder Android) Sie nutzen, und zu welchen Themen Sie eine Beratung wünschen.

*Sie können auch spontan vorbeikommen, müssen dann aber allenfalls Wartezeiten in Kauf nehmen.

Kolumne

Der positive Fatalist

Der Ausdruck kommt vom Lateinischen «fatalis». Fatalismus hält die Fügungen des Schicksals für unausweichlich. Man sagt «Das ist fatal». Gemeint ist wohl, dass etwas Schreckliches und Unveränderliches passiert ist, oder bevorsteht. Ein Fatalist glaubt an das Schicksal und denkt «Ich kann sowieso nichts ändern». Das Gegenteil ist ein Optimist, der immer positiv denkt und handelt. Die meisten Menschen sind keine Fatalisten, sondern positiv eingestellte Wesen, die ihr Schicksal im Leben weitgehend selbst bestimmen. «Ja, ich kann viel beeinflussen. Und es liegt in meiner Hand.» Wer kennt nicht Josef Schwejk, ein satirisch überzeichneter Prager Charakter, der sich mit List und Witz durchs Leben schlägt. Als Soldat im 1. Weltkrieg karikiert er mit übertriebenem Gehorsam die Missstände in der österreichisch-ungarischen Armee. Ein Beispiel für seinen fatalen Optimismus: Der gute Soldat Schwejk hat noch während des 1. Weltkrieges mit seinen Kollegen den Treffpunkt für «ein Bier danach» nicht vergessen abzumachen. Unvergesslich seine Worte:

«Nach dem Krieg um halb Acht beim Prager Gasthaus Zum Kelch»

Der positive Fatalist – wie der gute Soldat Schwejk – kann also mit dem Schicksal umgehen, und mit gesundem Menschenverstand vielleicht sogar das Schicksal überlisten.

Euer *jo*, der positive Fatalist 😊.

Mit kompetenter Unterstützung lassen sich viele Probleme schnell lösen



Fortsetzung von Seite 1

Körperliche Aktivitäten betreibt man in moderater Form während mindestens 150 bis 300 Minuten pro Woche. Und: Ältere Menschen sollten darauf achten, an mindestens drei Tagen in der Woche ausreichend Übungen mit dem Fokus auf Gleichgewicht, Krafttraining und Koordination in ihr Bewegungsprogramm aufzunehmen – um die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und Stürze zu vermeiden.

Wichtig ist jedoch, dass Bewegung auch Spass macht. Wem das Fitnesscenter ein Graus ist, dem ist schon viel geholfen, wenn sie oder er Bewegung in den Alltag integriert. Nützlich ist es, Einkäufe zu Fuss zu erledigen oder statt den Lift die Treppe zu benutzen. Auch regelmässiges Wandern ist sehr empfehlenswert.

Die Lernfähigkeit nimmt ab

Ebenso entscheidend ist die geistige und soziale Fitness. Mit dem Alter nehmen die Lernfähigkeiten ab. Es ist mühsamer, eine neue Fremdsprache zu lernen. Die fluide Intelligenz – die Fähigkeit, flexibel zu denken oder Probleme ohne konkretes Vorwissen zu lösen – nimmt bereits mit 30 Jahren ab. Die kristalline Intelligenz (Wissen und Fähigkeiten, die man sich nach und nach erworben hat) reduziert sich erst ab einem Alter von 60 bis 70 Jahren. Doch laut einem Artikel des «Beobachters» (5/23) gibt es auch hier eine gute Nachricht: Wer trainiert, wird besser – in jedem Alter!



Wer ein Leben lang in Bewegung bleibt, wird besser alt

Es gehört zum Älterwerden, dass die körperlichen und geistigen Fähigkeiten abnehmen. Doch es gibt eine positive Botschaft: Wer aktiv bleibt, Hobbies und Freundschaften pflegt, kann diesen Prozess aufhalten und teilweise sogar rückgängig machen. Gleichzeitig lassen sich Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit steigern. Das zeigt die fiktive Geschichte von Hans und Hanna.

Hans ist frühpensioniert. Endlich die grosse Freiheit, frohlockt er nach einem langen und langweiligen Arbeitsleben. Doch inzwischen wird

Hansens Leben noch langweiliger. Er steht von Tag zu Tag später auf, bewegt sich nur noch die 70 Meter von seiner Wohnung zur Bar im Selbstbedienungsrestaurant des nahen Einkaufszentrums. Trinkt dort stumm seinen «Spätschoppen», geht auf 12 Uhr heim zum Mittagessen. Am Nachmittag dasselbe Prozedere. Vier Mal 70 Me-

ter Weg – das ist sein tägliches Laufpensum. Von Tag zu Tag wird Hans grauer und mürrischer. Hans heisst nicht Hans. Hans ist eine Kunstfigur. Und doch gibt es viele Hansen. Männer, die kein Hobby haben und nach ihrer Pensionierung in ein Loch fallen.

Frauen sind engagierter

Hanna, wie wir seine Frau nennen wollen, ist deutlich jünger als Hans, arbeitet noch Teilzeit, trifft sich mit Freundinnen und macht in Vereinen mit. Sie hat ein erfülltes Leben. Für ihre Arbeitstage kocht sie vor, so dass Hans sein Mittagessen nur noch aufwärmen muss. Früher hat er es im Personalrestaurant eingenommen. Doch langsam wird es Hanna zu bunt. «Eigentlich hättest du Zeit zum Selberkochen», stellt sie fest. «Das kann ich doch nicht», gibt er zurück. «Nimm doch einen Kochkurs».

Nach langem Hin-und-Her rafft er sich auf. Und langsam aber sicher bekommt er Lust aufs Kochen, übernimmt die Aufgabe auch einmal an einem Sonntag und schliesst sich sogar einem Koch-Club mit älteren Männern an. Hans ist wieder «In Bewegung».

«Zur Fitness gehören neben körperlichen Betätigungen auch geistige und soziale Aktivitäten»

Wer kocht, der ist nicht nur in der Küche in Bewegung. Auch die grauen Hirnzellen werden angeregt: Was koche ich heute? Was kaufe ich wann und wie ein? Wie handhabe ich mein Zeitmanagement beim Kochen? Und im Koch-Club entstehen auch neue Freundschaften.

Bewegung beinhaltet mehr als nur körperliche Bewegung. Auch diese ist wichtig für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden. Die Stimmung hellt sich auf. Gerade Senioren sollen jene körperliche Aktivität finden, die ihnen Freude macht. Für die einen ist es das Fitnesszentrum, für die anderen lange Spaziergänge, für dritte beides zusammen.

Die Komfortzone verlassen

Zurück zu Hans. Im Koch-Club lernt er einen neuen Kollegen kennen, der die Seniorenuni besucht. Er animiert Hans zum Mitkommen. Neue geistige Horizonte öffnen sich. Denn zu einem erfüllten Leben im Alter gehört es auch, mit seinem Geist die Komfortzone des Alltags hinter sich zu lassen und sich neuen Herausforderungen zu stellen.

Das Lernen fällt ihm schwerer als früher. Doch das ist normal. «Viele Menschen haben Angst, im

Alter die Denkfähigkeit und damit ihre Selbständigkeit zu verlieren», sagt Christina Röcke, stellvertretende Direktorin Healthy Longevity Center Universität Zürich, in einem Artikel des «Beobachters» (5/2023).

Wer trainiert, wird besser

Was lässt sich gegen den geistigen Abbau unternehmen? «Wer trainiert, wird besser, in jedem Alter», sagt Röcke. Doch die Verbesserung beschränkt sich jetzt auf das, was man trainiert. Wer Wörter büffelt, vergrössere seinen Wortschatz, tue aber nichts für sein Rechenvermögen. Wichtig sind darum Tätigkeiten, die verschiedene Lernkomponenten enthalten. Kreuzworträtsel beispielsweise sind nicht so ideal, weil sie eine gewisse Monotonie beinhalten. Rasch kennt man die Antworten von früheren Rätseln. Spannend hingegen ist der Besuch eines Tanzkurses. «Man braucht seine Hirnzellen für die Koordi-

nation der Schritte, den Kontakt mit der Tanzpartnerin und das Abspeichern der Choreographie.»

Hans aber ist so linkisch in seinen Bewegungen, dass er seiner Hanna nicht auf die Füsse treten will. Doch im Wohnzimmer steht ein altes Klavier, das Hans seit Jahrzehnten nicht mehr gespielt hat. Er lässt es wieder stimmen, nimmt Klavierstunden und kauft sich, damit er mit Kopfhörern üben kann, ein E-Piano samt eingebauter Rhythmusgruppe. Bereits spielt er wieder David Bowies «Space Oddity», ein rhythmisch hochkomplexes Stück, das seine linke und rechte Hirnhälfte zu Höchstleistungen treibt. Er kennt es aus seiner Zeit in der «Jugendbewegung». Damals nannte er sich noch Johnny. Auch jetzt ist



Hans wieder bewegt – auf eine ganz andere Art als Senior.

Martin Brodbeck

Treibt die linke und rechte Hirnhälfte zu Höchstleistungen: David Bowies «Space Oddity»



Der Frauenverein Münchenstein jubiliert und feiert 150 Jahre

1873 wurden vier beherzte Frauen bei der damaligen Ob- rigkeit, Pfarrer Herr Stingelin, für die Schaffung eines Frauenver- eins in Münchenstein vorstellig. Ihr erklärtes Ziel: Gründung ei- ner Kleinkinderschule.

Gesagt. Getan. Vor 150 Jahren wurde der Grundstein für den heutigen Frauenverein gelegt. Dank der grosszügigen finanziel- len Unterstützung der Familien Burckhardt und Geigy konnte ein Stück Land erworben und da- rauf die Kleinkinderschule erstellt werden. Noch heute ist das Ge- bäude an der Lehengasse Zeuge von dieser Entwicklung und dient weiterhin als Vereinslokal. Mit über 120 Mitgliedern zählt der Frauenverein zu den grösse- ren Vereinen Münchensteins und zeichnet sich durch einen bunten

Strauss an Aktivitäten aus. Ein achtköpfiger Vorstand unter der Führung der Präsidentin Doris Rentsch leitet den Verein mit viel Schwung und noch mehr Elan. Diese Doppelseite würde nicht aus- reichen, um einen historischen Ab- riss der Vereinsgeschichte zu ver- mitteln. Auf einen Meilenstein sei aber an dieser Stelle hingewiesen:

Ehre, wem Ehre gebührt. Für den unermüdlichen Einsatz, die Hilfsbereitschaft und die För- derung des Gemeinschaftssinns wurde dem Frauenverein 2019 der «Münggestei» in feierlichem Rahmen überreicht. Die Kultur- kommission der Bürgergemeinde verleiht diesen Preis an Menschen und Organisationen für ihre aus- sergewöhnlichen Verdienste. Der «Münggestei» steht nun auf dem

Vorplatz der Lehengasse 10. So ist er für alle öffentlich sichtbar.

Der Frauenverein gibt Vollgas Das Jubeljahr 2023 ist nicht zu- letzt Motivation, den Frauenver- ein weiter zu modernisieren. Die Präsidentin hat eine engagierte Arbeitsgruppe einberufen. Das Ziel für die Festivitäten zum 150 Jahre Jubiläum ist klar formuliert: der Frauenverein soll sichtbarer, bekannter, beliebter und attrakti- ver werden. Die Gruppe sprudelt nur so von guten und spannenden Ideen. Aus dem geplanten Festakt wird ein voll bepacktes Jahr mit Jubiläumsaktivitäten (siehe dazu Programm auf Seite 7). Als ers- tes erhielt der Frauenverein ein neues «Kleid». Das neue Logo präsentiert sich dynamisch, jung, modern und gendergerecht.

Der «Münggestei»: Anerkennung und Wert- schätzung für aussergewöhnliche Verdienste



Mit Vollgas ins Jubiläumsjahr! Der Vorstand des Frauenverein Münchenstein begeistert mit einem attraktiven Programm



Das Programm ist vielschichtig. Die monatlichen Wanderungen werden in diesem Jahr mit Spezi- alprogrammen ergänzt. Zwei öf- fentliche Vorträge von Frauen für Frauen können Sie in der Hofmatt geniessen. Und die neuen Erden- bürger mit Jahrgang 2023 werden mit «Käppli oder Finkli» begrüsst, hergestellt im Strickkränzli. Mit der Jubiläums-GV am 16. Feb- ruar 2024 sowie der Präsentation der Chronik 150 Jahre Frauenver- ein endet das abwechslungsreiche Jubiläumsjahr.

Sehr beliebt im Aktivitätenkalen- der sind die «Klassiker» wie der Jahresausflug, das Trottebeizli am Weihnachtsmarkt oder die Mitor- ganisation und Durchführung der Jubilaren-/80 Plus-Feier gemein- sam mit der Gemeinde.

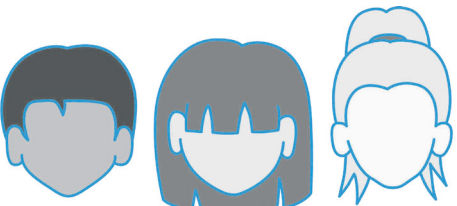
«Über allem steht die Pflege der Freundschaft und der generatio- nenübergreifende Austausch!» Die Präsidentin, Doris Rentsch, hält den Verein in Bewegung und vergisst auch nicht darauf hinzu- weisen, dass neue Mitglieder je-

derzeit herzlich willkommen sind. Gluschtig geworden? Sie sehen, beim Frauenverein Münchenstein ist es nie langweilig – und dies seit 150 Jahren.

Bruno Steiger

Möchten Sie eine aktive Rolle in der Gemeinde einnehmen? Neue Menschen kennenlernen und Freunde finden? Werden Sie Mitglied im Frauen- verein. Besuchen Sie einen unse- rer Anlässe oder kontaktieren Sie die Präsidentin Doris Rentsch. Für weitere Auskünfte: E-Mail d.rentsch@ebmnet.ch oder 061 411 87 31.

Mir freue is. 😊



Frauenverein Münchenstein seit 1873

Vereine in Münchenstein Miteinander ist füreinander! In der Gemeinde Münchenstein steht ein reiches, vielseitiges und attraktives Angebot an Vereins- tätigkeiten zur Verfügung – für Alte und Junge. Möchten auch Sie Ihren Verein in dieser Gazette vorstellen? Kontaktieren Sie unser Redakti- onsteam mit Mail an redaktion@seniorenrat.ch.

Jubiläumsprogramm

Der Frauenverein Münchenstein lädt seine Mitglieder sowie die Öffentlichkeit herzlich dazu ein, am abwechslungsreichen Jubiläums-Programm teilzunehmen.

Frühling Sommer Herbst	Monatliche Wanderungen mit Spezialprogramm Fondue-Plausch, Boccia & Paella, Besuch einer Winzerin; beschränkte Anzahl Teilnehmende
Mittwoch, 20. September	Tagesausflug mit Überraschungen Beschränkte Anzahl Teilnehmende
Montag, 4. Dezember 19.30-21.00 Uhr, Saal Restaurant Hofmatt	Geld ist auch weiblich Wissenswertes über Geld und Vorsorge – nicht nur für Frauen. Wertvolle altersunabhängige Informationen von Vorsorge-Spezialistinnen der Basellandschaftlichen Kantonalbank, mit musikalischer Umrahmung, anschl. Apéro – Eintritt frei
Ganzes Jahr 2023	Strickaktion «Käppli oder Finkli?» Neugeborene mit Jahrgang 2023 dürfen sich über eine in Handarbeit hergestellte Strickware freuen. Die Anmeldung liegt dem Begrüssungsschreiben der Einwohnergemeinde bei. Sie möchten sich gerne beteiligen? Das Strickkränzchen freut sich auf Ihren Kontakt.
Freitag, 16. Februar 2024 Saal Restaurant Hofmatt	Jubiläumsgeneralversammlung u.a. mit Präsentation der Chronik 150 Jahre Frauenverein Auch Neumitglieder sind herzlich willkommen!

Ihre Informations- und Beratungsstelle rund um das Thema «Älter werden»



Dienstagveranstaltung organisiert von der Koordinationsstelle für das Alter

Sie leben alleine, Ihre Kräfte lassen nach, was gibt es an Hilfestellungen für Sie? Sie sind als pflegende Tochter total am Anschlag, was können Sie machen, damit es Ihnen und Ihrer verwitweten Mutter wieder besser geht?

Die Koordinationsstelle für das Alter ist ein Angebot der Gemeinde Münchenstein und steht Seniorinnen und Senioren und deren Angehörigen mit Beratung und Hilfestellungen zur Verfügung (bspw. beim Ausfüllen von Anträgen). Gerne können Sie unter der Telefonnummer 061 411 57 78 einen Termin vereinbaren. **Die Beratung ist kostenlos.**

Im Weiteren veranstaltet die Koordinationsstelle für das Alter monatliche Informations-Veran-

staltungen und beteiligt sich mit anderen Organisationen an der Planung und Durchführung von Anlässen.

In Münchenstein steht eine bunte Palette an Informations- und Unterstützungsangeboten für Seniorinnen und Senioren und Ihre Angehörigen bereit. Auch regelmässige kulturelle Veranstaltungen sorgen für Abwechslung und bieten die Möglichkeit, soziale Kontakte zu pflegen.

Fehlt Ihnen etwas in der bunten Palette? Dann scheuen Sie sich nicht und kontaktieren Sie die Koordinationsstelle für das Alter!

Kontakt

Koordinationsstelle für das Alter, Gemeinde Münchenstein
Lisa Kaufmann, Leiterin
Telefon 061 411 57 78 oder E-Mail lisa.kaufmann@muenchenstein.ch

Mitreden und Mitwirken

Der Seniorenrat, das Sprachrohr für die ältere Generation

Der Seniorenrat hat sich aus dem Altersleitbild der Gemeinde Münchenstein entwickelt. Es handelt sich um eine vom Gemeinderat eingesetzte und diesen beratende Arbeitsgruppe, die unter anderem als Kontaktstelle für den Empfang von Bedürfnissen und Interessen der älteren Wohnbevölkerung Münchensteins dient. Seit 2016 ist der Seniorenrat aktiv.

Das Gremium initiiert Aktivitäten sowie Projekte und unterbreitet der Fachlichen Begleitgruppe Alter oder dem Gemeinderat Vor-

schläge. Erfolgreich umgesetzt wurden neben vielem anderen eine Gesprächsgruppe für ältere Menschen, PC-Support, Spielnachmittage oder die Durchsetzung von altersgerechten baulichen Massnahmen in der Gemeinde.

Der Seniorenrat, bzw. dessen Mitglieder, gelten – ganz nach dem Motto mithelfen, mitgestalten, mitwirken – als **Kontaktstelle für die älteren Einwohnerinnen und Einwohner Münchensteins** und bilden die Verbindung zwischen Bevölkerung, Behörden und Politik.

Haben Sie Anliegen oder Verbesserungsvorschläge an die Gemeindebehörden? Zögern Sie nicht, und kontaktieren Sie den Seniorenrat.

Kontakt



Willy Toggenburger, Präsident Seniorenrat Münchenstein

061 711 30 02
seniorenrat@muenchenstein.ch

Sturzprophylaxe – Ein wichtiger Aspekt der Sicherheit

Es liegt in der Sache der Natur, im Alter sind wir nicht mehr so gelenkig. Wir sehen nicht mehr so gut, sind eventuell körperlich eingeschränkt oder haben sogar Gang- oder Gleichgewichtsstörungen.

Vor allem die Reaktionsschnelligkeit ist nicht mehr dieselbe, wie man sich das noch aus jüngeren Jahren gewöhnt ist. Deshalb ist es enorm wichtig, sich voraussetzend zu verhalten und korrekt zu schützen. Leicht gesagt, aber was kann man konkret unternehmen, um sich für den Fall der Fälle vorzusehen?

Bleiben Sie in Bewegung

Wenn möglich fordern Sie Ihren Körper und versuchen Sie, sich sportlich zu betätigen. Und wenn es nur Übungen im Sitzen sind. Am besten geht das, wenn Sie versuchen, gewisse Übungen oder Wiederholungen regelmässig zu machen. Integrieren Sie solche Aktivitäten in Ihren täglichen Ablauf. Zum Beispiel jeweils am Vormittag und Nachmittag. Ohne grossen Aufwand, schon jeweils mit 10 bis 15 Minuten bleiben Sie länger in Form. Den Gleichgewichtssinn kann man tatsächlich aktivieren und fördern – auch im hohen Alter. Dafür muss man keine Gewichte stemmen, einfache Übungen ganz ohne Kraftaufwand, halten unseren Gleichgewichtssinn im Lot.

Vereinfachen Sie sich das Leben

Ist der Einstieg in Ihre Badewanne zu hoch? Die Treppe zu lang? Der Gehweg im Winter zu

rutschig? Genau diese Art von Situationen sollte man vermeiden und sich aktiv damit beschäftigen, bevor es zum Sturz kommt. Manchmal gibt es einfache Tipps und Tricks. Manchmal muss man seine Wohnsituation wirklich verändern. Aber eine Veränderung sollte man vornehmen, solange man noch selbstbestimmt leben kann. Wenn einem die Veränderung von aussen oder von Situationen aufgedrängt wird, ist es umso schwieriger, neue Wege zu beschreiten.

Sichern Sie sich ab

Ja, vielleicht brauchen Sie noch keinen Stock oder sind noch nicht auf den Rollator angewiesen – aber auf dem rutschigen Gehweg vor dem Haus und dem nassen Laub auf der Terrasse kann eine Gehilfe entscheidend sein, um einen Sturz zu verhindern. Gerade im Alter endet ein Sturz schnell im Spital und die Heilung dauert Monate.

Lassen Sie sich helfen

Noch nie war die Betreuung in unserem Land so flächendeckend wie heute. Sie haben das Recht, Hilfe im Alter zu beanspruchen. Angefangen in der Familie, über



die Ärzteschaft und die Gemeinde bis hin zur Spitex, die Sie so viel betreut, wie Sie das wünschen. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf und fragen Sie uns. Wir helfen Ihnen sehr gerne weiter.

Apropos Sturzprävention und «In Bewegung»: Rhythmik-Kurse nach Jaques-Dalcroze

Gerne machen wir Sie darauf aufmerksam, dass die Spitex Birseck ab Sommer Rhythmik-Kurse nach Jaques-Dalcroze anbietet. Mit Musik und Bewegung wird auf spielerische Art der Gleichgewichtssinn gefördert und gestärkt. Leichte Bewegungsübungen in einem wohltuenden musikalischen Rahmen machen in einer Gruppe einfach viel mehr Spass. Interessiert? Gerne senden wir Ihnen das Detailprogramm.



Sonja Wagner
Geschäftsleitung Spitex Birseck

«ANNO DAZUMAL» im Gstad
Ab 1930 gab es viele Einkaufsmöglichkeiten im Gstad in Münchenstein. Wenn man im Gstad wohnte, brauchte man kein Tram, denn wir konnten alles in der Nähe einkaufen.

Tramstrasse: Postagentur mit Pöstler, Restaurant Tramstation, Kiosk bei der Tramhaltestelle, Herren- und Damen-Coiffeur, Drogerie und eine Metzgerei.

Blauenstrasse: Birstaler Krankenkasse, Schreinerei (gibt es heute noch), Konsumladen mit Salz, ACV.

Mittlere Gstadstrasse: Geissmann Baugeschäft, Kinderspielplatz.

Schlössligasse: Drogerie, Kunstmaler im kleinen Schlössli, Herrencoiffeur und Zahnarzt für Kinder sowie das Restaurant «Jura».

Aliothstrasse: Restaurant Schützen mit Gasthof (heute noch).



Wer kann sich erinnern? Birseckbahn vor Restaurant Tramstation ca. 1950

Schützenmattstrasse: Bäckerei, Confiserie (heute noch ein Kaffee), Bekleidungsgeschäft mit Schneidermeister, Uniformen etc. Schneider für alle Leute. Haushalts- und Kolonialwarenladen.

Bahnhofstrasse: Restaurant Bahnhof, Bahnstation bedient, mit Schalter und diversen Bähnern.

Fabriken: Elektra, Van Baerle, Spinnerei und Weberei Bollag, Blechmüller, Bremsbelege ISBA, Zementfabrik, Aluminium Press- und Walzwerk.

Heute ist es nicht mehr möglich, dass mit so wenigen Wohnungen alle Geschäfte rentieren. Wir alle aus dem Gstad waren begeistert, dass wir in einem so schönen Quartier wohnten. Unser ganzer Stolz war das Schlössli. Und die Strasse heisst heute noch Schlössligasse.

Erinnerungen von Inge Moser

«In Bewegung, juhee»
Stägeli uff – Stägeli abb – juhee
So dien mir das hütt nümme gseh.

Jede Tritt – das kasch kum glaube
Duet uns halt dr Schuuf no raube.

Doch Bewegig muess me ha
Drum bliibe mir halt trotzdem dra.

Jede Daag in dr Natur go laufe e
Stund

Das haltet au unseri Seel no gsund.

Drum verliere mir nit dr Muet
Sich bewege, isch für alli guet.

Beatrix Kessler

Kindermund
In der Primarschule lernten wir unsere erste Fremdsprache: HOCHDEUTSCH! Ich war eifrige Zuhörerin und wandte meine neuen Kenntnisse auch bald an. Als ich meinen Vater einmal nach zwölf Uhr am Gartentörli abholte, rannte ich stolz auf ihn zu und krächte freudig: «Vater, löpfe mich aufen»!

Sabine Pettermann

Bewegung mal zwei!
Vom Gespräch – zur Bewegung: In meiner Gesprächsgruppe haben wir unter anderem über unser Befinden im Alltag gesprochen. Da ist eine Teilnehmerin, die einen neuen Rollator hat, sie sagt: «Ich bin nicht mehr draussen unterwegs, fühle mich unsicher und bleibe lieber zuhause.» Da meldet sich spontan die gegenüber sitzende Dame. Lächelnd sagt sie: «... und ich schlendere oft alleine durch die Gegend.» Also – was liegt näher – die beiden



Bild Ursula Gallandre

sind sich sympathisch und vereinbaren einen Termin. Jetzt spazieren sie regelmässig einen Vormittag pro Woche miteinander durch die Gegend. Der Spaziergang tut beiden gut!

Beatrix Kessler

Die Nervensäge
Es scheint, solche Sägen liegen viel zu oft herum. Aus diesem Umstand ist zu folgern, dass sie auch gebraucht werden. Ich bin da eine Ausnahme! Meine Nerven sind daran gewöhnt, dass ich sie jede Woche einmal auf den Holzpflöck drüben beim Hühnerstall lege. Dann nehme ich das Beil – nein, nicht um einem Huhn den Kopf abzutrennen – vielmehr zerhacke ich die Nerven genau nach behördlicher Vorschrift und dito Massstab: also drei Mal. Die gekürzten Stränge wickle ich um den kleinen Finger und bette ich dann in mein Nervenvorratsdöschen. Dieses kommt dann in die Mikrowelle, und schon nach drei Sekunden sind sie wieder ganz und können auf die neue

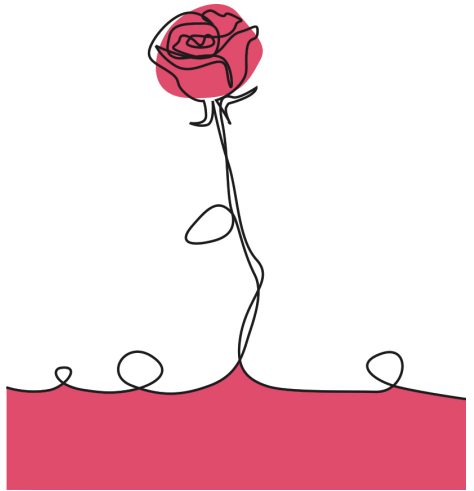
Woche warten, wo ich sie wieder hacken, aber und nicht grobfahrlässig sägen muss. Wem immer die Nerven bloss liegen, der sehe sich also vor, dass in der Nähe keine Säge auszumachen ist.

Eine bildliche Metapher von Verena Fasolin

Zahlen
Heute möchte ich die **Erste** sein.
Morgen habe ich schon das **Zwei** am Rücken,
doch aller guten Dinge sind **Drei**,
so kann ich alle **Viere** von mir strecken.
Manchmal bin ich das **Fünfte** Rad am Wagen.
Ich ahne schon einen **Sechser** im Lotto und fühle mich wie im **Siebten** Himmel.

Beatrix Kessler

Welcher Apfel darf's sein?
Ist es ihnen auch schon passiert? Sie stehen vor dem Regal und wissen vor lauter Auswahl nicht mehr, welchen Apfel sie ursprünglich kaufen wollten. Boskoop, Braeburn, Cox, Diwa oder Gala ... Unglaublich, diese Fantasie für Apfelnamen. Dabei wollte ich doch nur Kochäpfel für eine Wähe posten.



Ein Migros-Mitarbeiter hat meine Unsicherheit beobachtet. «Kann ich helfen?» Und schwups hat er mir Boskoop-Äpfel empfohlen. Mein Zögern war eher der überraschenden Hilfe geschuldet, der freundliche Mann hat aber schon ein Säckli geschnappt und fragt: «Wie viel möchten Sie denn?» Und schon waren 8 Äpfel eingepackt, gewogen und etikettiert. «Darf es sonst noch etwas sein?» Vor soviel Freundlichkeit beeindruckt, blieb mir die Stimme weg. Aber in Gedanken habe ich den jungen Mann schon vor mir gesehen, wie er bei mir zuhause auch noch die Wähe in den Ofen schiebt 😊.

Meine Rose für grossartigen Kundenservice. roka



«Wenn jemand eine Reise tut, dann kann er was erzählen...»

... sagte einmal der deutsche Dichter Matthias Claudius. Doch, was ist, wenn man auf Grund seines Alters oder körperlicher Einschränkungen nicht mehr so reisen kann wie bisher? Einfach zuhause bleiben? Sicher nicht! Das Redaktionsteam hat ein paar Vorschläge zusammengestellt:

Ab in den Kuraufenthalt. Dann sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, ob diese/r einen Kuraufenthalt unterstützt. Genehmigt Ihre Krankenkasse einen solchen, werden in der Regel die medizinischen und therapeutischen Kosten durch die Grundversicherung übernommen – die Aufenthaltskosten sind selbst zu tragen. Weitere Infos bei Heilbäder und Kurhäuser Schweiz, Tel: 071 350 14 14, info@kuren.ch oder www.kuren.ch

Wegen grosser Nachfrage schon heute für 2024 planen! Pro Senectute beider Basel bietet einmal

jährlich eine **Ferienwoche** an. Weitere Informationen bei Akzent Forum, Katrin Ackermann, Tel: 061 206 44 66, info@akzentforum.ch/ www.akzentforum.ch

Ferien trotz Demenz: Alzheimer beider Basel, Tel: 061 326 47 95 bietet eine Ferienwoche «Entlastung ohne Trennung» an. **Menschen mit Demenz** fahren gemeinsam zusammen mit Partnerin, Partner oder einer nahestehenden Person eine Woche in die Ferien. Damit es echte Ferien werden, stehen jedem an Demenz erkrankten Feriengast Begleitpersonen zur Seite, die tagsüber für eine Eins-zu-eins-Betreuung sorgen. So können sich die Angehörigen ohne die Betroffenen erholen, sich untereinander austauschen oder alleine respektive in der Gruppe Ausflüge unternehmen.

Wie wäre es mit einer (mehrtägigen) Car-Reise? **Spezielle Busse für Seniorinnen und Senioren** haben beispielsweise Sägesser Reisen in Wintersingen, Tel. 061 975 80 90 aber auch «Erika Reisen» in Meltingen, Tel. 061 791 13 79 und «Heidi Reisen» in Liesberg, Tel. 061 771 03 06.

Auf Ferien und Reisen verzichten? Auf keinen Fall. Erzählen Sie uns Ihre Reisegeschichte.



Joachim Bühler

Prädikat empfehlenswert! Die Ferienwoche der reformierten Kirche

Es gibt unzählige Möglichkeiten, Ferien in der Schweiz zu machen. Eine davon ist sicher das Angebot der reformierten Kirchgemeinde Münchenstein. Jeweils im August findet eine Ferienwoche statt, begleitet von Pfarrer Markus Perrenoud. Diese Ferienwoche erfreut sich grosser Beliebtheit und bietet ein abwechslungsreiches und vielfältiges Programm mit Wandern, Wellness, Ausflügen, Spielen, Vorträgen, Konzerten oder Angeboten, die der Zielort gerade zu bieten hat.

Das Tagesprogramm beginnt mit einem kurzen Morgengebet und endet mit dem Abendgebet, Gesang und Austausch. Jede Aktivität ist fakultativ, man kann teilnehmen oder nicht und auch selbst etwas unternehmen. Es steht also jedem Gast frei, ob er zur frühen Wellness-Runde geht,

am Morgengebet teilnimmt oder erst am Frühstückstisch zu den anderen stösst.

Am Abend treffen sich die Feriengäste zum gemeinsamen Essen und späteren Abendprogramm, sei es zu einem Spieleabend oder ein Referent trägt spannende Geschichten vor.

Ein Treffen mit den Seniorinnen und Senioren der Kirchgemeinde des jeweiligen Ferienorts und ein Gottesdienstbesuch (freiwillig) gehören immer dazu und sind ausnahmslos eine Bereicherung gewesen.

Das Kulinarische darf natürlich nicht fehlen

In Murten konnten wir in einer Bäckerei der Herstellung des besten Nidelkuchens des Städtchens zusehen und dann natürlich auch probieren. In Praz am Murtensee führte uns ein junger Oenologe kompetent durch seinen Weinberg und danach in den Weinkelner, wo wir seine Weine zu typischem Speckkuchen degustieren durften.

Die Wanderfreudigen kommen in den Seniorenferien besonders auf ihre Rechnung. Wer es lieber bequemer mag, fährt mit Bahn, Bus oder Seilbahn ans Ziel. Auf der Sellamatt, am Fusse der Churfürsten, erfreuten sich die Senioren und Seniorinnen auf einer kurzweiligen Wanderung an den Klanginstallationen, die zum Ausprobieren einladen. Der Besuch der Klangschmiede in Alt St. Johann war ein einmaliges Erlebnis, wo das Handwerk des Schmiedens von Kuhschellen bewundert werden konnte.

Obwohl die unterschiedlichsten Personen zusammentreffen und viel Zeit miteinander verbringen, ist bisher jede dieser Ferienwochen äusserst harmonisch verlaufen. Prädikat empfehlenswert!

Text und Fotos:
Ursula
Gallandre

Wanderung auf dem Männlichen



Schmieden der Kuhschellen in Alt. St. Johann



Klanginstallation auf der Sellamatt

Unterwegs im Wallis mit Blick auf's Weisshorn



Veranstaltungskalender

Koordinationsstelle für das Alter und Seniorenrat

Dienstag, 23. Mai, 15.00 Uhr
Referat zum Thema «Alter und Sucht», Elisabeth Geiser, Mitarbeiterin Blaues Kreuz

Dienstag, 20. Juni, 15.00 Uhr
Referat zum Thema «Einsamkeit im Alter – wir sprechen darüber», Denise Peter, dipl. Psychologin

Die Referate finden im Hofmatt-Saal der Stiftung Hofmatt von 15.00–16.00 Uhr statt. Freier Eintritt. Anmeldung nicht erforderlich.

Reformierte Kirchgemeinde Münchenstein

Mittwoch, 7. Juni, 14.30 Uhr
«Insel jenseits der Zeit»
Filmvortrag mit Hansruedi Zingg im Ref. Kirchgemeindehaus. Das Münchensteiner Urgestein erzählt von seiner Reise zu einer abgeschiedenen Südsee-Insel mit Vulkan und vier Häuptlingen.

Montag, 7. August bis Montag, 14. August
Seniorenferien in Heiden
Infos unter www.refk-mstein.ch oder 077 493 21 36

Mittwoch, 23. August, 14.30 Uhr
Johann Peter Hebel, Gedichte und Geschichten im Ref. Kirchgemeindehaus Niklaus Peter, Fraumünster-Pfarrer und Hebel-Kenner, bringt uns den alemannischen Dichter und Denker näher.

Erster und dritter Donnerstag im Monat, 14.00 Uhr
Herren-Jass (auch Frauen sind herzlich willkommen!)
Fröhliche Jassrunde, inkl. Z’Vieri im Ref. Kirchgemeindehaus.
Infos unter 077 493 21 36

Ökumene
Freitag, 2. Juni, ab 18 Uhr
Lange Nacht der Kirchen in den kath. und ref. Kirchen
Für eine Nacht die Kirche einmal anders erleben. Infos unter www.langenachtderkirchen.ch

Sonntag, 25. Juni, 10.00 Uhr
Ökumenischer Mittsommertesdienst
Stiftung Hofmatt (bei schlechtem Wetter in der Kath. Kirche)
Jeweils erster und dritter Donnerstag im Monat, ab 14.30 Uhr
Kaffeetreff
Im Ref. Kirchgemeindehaus. Gemütliches Zusammensein bei Kaffee und feinem Zvieri.

Katholische Kirchgemeinde Münchenstein
Dienstag, 23. Mai, 19.00 Uhr
Maiandacht in der kath. Kirche Münchenstein
Freitag, 2. Juni, 19.00–19.45 Uhr
Lange Nacht der Kirchen: Kirchenführung mit Architekt Jörg Bucher

Freitag, 2. Juni, 20.00–21.00 Uhr
Lange Nacht der Kirchen: Theaterkabarett mit Sibylle und Michael Birkenmeier, anschl. Apéro im Pfarreiheim

Frauenverein Münchenstein

Donnerstag, 22. Juni
Jahresausflug Frauenverein
Dienstag, 27. Juni, 14.00 Uhr
Jubiläumswanderung Frauenverein, mit Boccia und Paella. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!
Treffpunkt Schiessplatz Münchenstein
Unkostenbeitrag: CHF 25.00/Person, inkl. Einführung in Boccia-Spiel, Apéro, Paella. Getränke können vor Ort gekauft werden. Beschränkte Teilnehmerzahl.
Anmeldung bis 16. Juni 2023 bei Denise Petrucci Tel. 079 817 12 13

Pro Senectute und Stiftung Hopp-La

Jeden Donnerstag, 15.00 Uhr
«Generationen in Bewegung» (ausgenommen Schulferien und Feiertage)
Treffpunkt im Schützenmattpark Basel (bei den Holzkisten Nähe Pavillon).
Für ältere Menschen – mit oder ohne (Enkel-) Kinder – sowie Kinder ab 4 Jahren.
Ohne Anmeldung.

Kulturkommission der Bürgergemeinde Münchenstein

Donnerstag, 18. Mai, 13.00 Uhr, Banntag
Besammlung Dorfplatz, Bannumgang mit anschliessendem Banntagsfest in der Waldhütte Schössliwald

Freitag, 2. Juni, 20.00 Uhr
«Cantbeat Bluesband»: Echter Blues-Abend in der Trotte
Ein Blues-Konzert mit Herzblut und Groove. Preis CHF 25.00. Vor-

verkauf in den Apotheken Gartenstadt und Zollweiden sowie im Veloladen der Gebrüder Loeliger.

Samstag, 17. Juni und Sonntag, 18. Juni
150 + 2 Jahr-Jubiläum Musikverein Münchenstein mit Konzerten, Musical, Gastformationen, Jazzkonzert, Matinée mit Sonntagszorg, im KUSPO

Sonntag, 9. Juli, 17.00 Uhr
Konzert mit dem Dresdner Kreuzchor in der kath. Kirche

Dienstag, 27. Juni, 19.00 Uhr
Konzert der Polizeimusik Basel im Garten des Restaurant Pumpwerk (ohne Konsumation).
Bei schlechter Witterung findet das Konzert im Hofmatt-Saal statt.



Die Senioren Gazette wird mit Unterstützung der Gemeinde Münchenstein herausgegeben.



Gelegenheit: altersgerechte Wohnung frei
Die Senioren Wohngenossenschaft Lärchenpark bietet altersgerechte und barrierefreie, komfortabel ausgebaute Wohnungen in einer grosszügigen Grünanlage. Öffentliche Verkehrsmittel und Einkaufsmöglichkeiten (Gartenstadt) befinden sich in der Nähe. Zurzeit freie 2 ½- und 3 ½-Zimmerwohnungen.
Einzelheiten unter www.laerchenpark.ch oder ☎ 079 795 82 31.

Impressum Mai 2023
Herausgeber
Seniorenrat Münchenstein

Redaktion Martin Brodbeck, Joachim Bühler, Verena Fasolin, Ursula Gallandre, Odette Gersbach, Lisa Kaufmann, Beatrix Kessler, Josef Konzbul, Markus Perrenoud, Bruno Steiger, Willy Toggenburger, Sonja Wagner

Bilder Ursula Gallandre, iStock, zur Verfügung gestellt

Gestaltung & Layout
Muriel Perret,
Gemeinde Münchenstein

Gesamtleitung, Produktion
Bruno Steiger
Auflage 7'120 Exemplare
Eine Beilage zum Wochenblatt Birseck

Copyright
Alle Rechte beim Seniorenrat Münchenstein

Kontakt Inserate
Willy Toggenburger,
seniorenrat@muenchenstein.ch

Kontakt Redaktion
Bruno Steiger,
bsteiger@stpbasel.ch

Nächste Ausgabe
23. November 2023

Wir freuen uns über alle Anregungen, Kommentare oder Interesse an einer Inseratenschaltung.

Für mich zählt
beim Anlegen,
dass ich ruhig
schlafen kann.



Während wir an
Ihren Träumen
arbeiten.

Heute für morgen anlegen.
Wir sind für Sie da.
blkb.ch/anlegen



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

 **BLKB**
Was morgen zählt

Hol dir
Hühnerhaut



Weitere inspirierende Energiethemen
blog.primeo-energie.ch

#krafttanken

Ihre Emotion. Unsere Energie.

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



Gehstöcke
Rollstühle
Pflegebetten
Matratzen
diverse Kissen
Treppenlifte
Rollatoren
Rampen
Badehilfen
Haltegriffe
Relax-Sessel
Spezialgeschirr
Notrufuhren
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



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