

## Tabula rasa im Alter – eine Chance?

Tabula rasa machen – sagten schon die alten Römer. Auch heute benutzen wir diese Redewendung noch. Aber Tabula rasa machen im Alter – geht das noch? Im Laufe des Lebens sammeln wir, neben vielen unnützen Dingen, eine Vielzahl von Erfahrungen, die uns prägen und auch unser Denken massgeblich beeinflussen. Sie formen uns zu der Person, die wir sind. Diese Erfahrungen können aber auch zu Vorurteilen führen, die uns am Weiterentwickeln

hindern. Tabula rasa im Alter bedeutet, dass wir uns – neben den vielen unnützen Dingen – von alten Aufgaben und Rollenmustern lösen können. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt und wir dürfen neu anfangen. Natürlich können und wollen wir unsere Vergangenheit nicht vollständig löschen, sie wird immer ein Teil von uns sein. Es geht mehr darum, uns von Negativem zu trennen und uns aufs Positive zu konzentrieren. Wir können uns fragen, was

wir wirklich wollen und es ist nie zu spät, neue Interessen und Leidenschaften zu entdecken. Auch wenn loslassen manchmal weh tut, packen wir die Chance für einen Neuanfang und geniessen den Herbst des Lebens.



Heidi Frei  
Ehemalige  
Gemeinderätin



## Im goldenen Lebensabschnitt: Ein Neuanfang voller Möglichkeiten

Das Leben ist eine faszinierende Reise, die uns durch unterschiedliche Abschnitte führt. Einer der spannendsten und erfüllendsten Phasen ist zweifellos der dritte Lebensabschnitt, der sogenannte «goldene Lebensabschnitt» ab 60 Jahren. In dieser Zeit haben wir bereits viele Erfahrungen gesammelt, Herausforderungen

gemeistert und uns als Persönlichkeit entwickelt. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, das Leben als eine leere Tafel zu betrachten – eine «Tabula rasa», auf der wir nun neue Impulse setzen können.

Die innere Jugend entdecken. Mit dem Eintritt in den dritten Le-

bensabschnitt öffnet sich vor uns eine neue Tür, die den Weg zu einer Vielzahl von Möglichkeiten und Erfahrungen freigibt. Viele Menschen fühlen sich in diesem Alter noch immer jung und vital. Diese innere Jugend ist ein kostbares Gut, das wir bewahren und nutzen können, um unser Leben

*Weiterlesen auf Seite 4/5*

## Nach der Pensionierung auch zuhause reinen Tisch machen

**Der Leitgedanke unserer Gazette heisst dieses Mal «Tabula rasa», was wörtlich aus dem Lateinischen übersetzt «abgeschabte Tafel» heisst. Handelt es sich dabei um eine Schiefertafel oder einen Tisch? Diese Aktion, bei der restlos aufgeräumt wird, um aufnahmebereit zu sein wie ein unbeschriebenes Blatt Papier, soll Platz für Neues schaffen.**

Die Pensionierung ist ein sehr grosser Einschnitt im Leben jedes einzelnen. Es gilt, mit dem Ge-

wohnten abzuschliessen und einen Neuanfang zu machen. Viele von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, haben diesen Einschnitt schon hinter sich. Jahrelang standen wir im Berufsleben, haben die Kinder grossgezogen, uns um die Familie gekümmert, Haushalt und Garten, quasi nebenbei, auch noch in Schuss gehalten, wir waren ständig auf Trab wegen aller der vielen Pflichten, die wir uns aufgebürdet hatten. Irgendwann sind dann die Kinder ausgezogen, da wurde das Leben etwas locke-

rer, mehr Zeit stand zur freien Verfügung. Aber diese Zeit wurde gleich wieder mit anderen Aktivitäten oder sogar mit der Erhöhung des Berufspensums gefüllt.

Und dann, vielleicht schon lange herbeigesehnt, die Pensionierung. Tabula rasa. Keine Berufspflichten mehr, viel Zeit, sehr viel Zeit. Zu viel Zeit? Auszuwandern, wie es einige tun, um den Lebensabend in der Sonne und mit finanziell günstigen Konditionen zu verbringen, war und ist keine Option für mich. Mein eigener Migrationshintergrund erlaubt keinen abermaligen Neustart.

Gut, mache ich mich also ans Aufräumen von allem, was nicht mit dem Beruf im Zusammenhang steht. Die alte Schreibmaschine, die immer noch für Computer-Notfälle im Keller steht, die kann wirklich weg, die Aktentasche auch? Unterrichtsmaterialien (wie in meinem Fall) brauche ich nicht mehr, weg damit, ... so geht es am Anfang relativ leicht. Aber wo ich schon mal am Aufräumen bin, kommen noch viele andere Dinge zum Vorschein, die seit Jahren vergessen im Keller oder in Schränken liegen: die nie abgegebene Dissertation meines verstorbenen Mannes, ein Spinnrad ohne Keilriemen, Skis, die ich nicht mehr brauche, weil mein Knie das nicht mehr möchte, und, und, und.

Eine Pelzjacke, die mir meine Eltern vor 50 Jahren geschenkt hatten, brauche ich auch nicht. Ich trage keinen Pelz mehr. Ein paar Tage später entdeckte ich ein Inse-



*Steht der Kabelsalat sinnbildlich für das Leben? Sehr oft ist weniger mehr.*

rat im Wochenblatt. «Dringend Pelze für den osteuropäischen Markt gesucht». Man könne sie in einem Münchensteiner Restaurant gut verkaufen. Das Kleingedruckte habe ich dann nicht gelesen. Also, Pelzjacke eingepackt und mit dem Velo hingefahren. Ja,

## «Ich habe unzählige Dinge, an denen ich sehr hänge, die aber keinen Nutzwert mehr haben.»

sagte der Agent, er würde mir die Pelzjacke für 750 Franken abkaufen, aber wo denn das Gold sei? Es stehe im Inserat, dass Pelze nur zusammen mit Gold angekauft würden. Ich solle doch mal schauen, ob ich zuhause nicht doch noch Gold habe. Wieder zurück habe ich dann kein Gold gesucht, sondern gegoogelt. Dabei stellte sich heraus, dass das ein ganz mieser Trick der Ankäufer ist, günstig zu Gold zu kommen.

Ausserdem habe ich noch in meinem Schreibtisch aufgeräumt, nämlich die Schublade mit den Kabeln von vielen elektrischen

und elektronischen Geräten. Unglaublich! Was sich da in den Jahren angesammelt hatte. Einige Kabel waren angeschrieben, so konnte ich gleich feststellen, zu welchem Gerät sie gehören, da fiel das Entsorgen leicht, waren doch längst nicht mehr alle Apparate in meinem Besitz. Aber die unbeschrifteten Kabel waren eine echte Plage, also blieb keine andere Wahl: ausprobieren. Nach einiger Zeit konnte ich die Spreu vom Weizen trennen und es blieb ein Kabel übrig, für das ich im ganzen Haus keinen passenden Anschluss fand. Es kam in die «Spreu-Kiste» und fand den Weg in die Entsorgung. Wochen später meldete mein Navi im Auto, dass es ein Update brauche. Ja, Sie sehen sicher schon, was falsch gelaufen war. Das war wirklich ge-

nau das Kabel, für das ich keinen Anschluss gefunden hatte.

Und mein «Musée Sentimental»? Ich habe wirklich unzählige Dinge, an denen ich sehr hänge, die aber keinen Nutzwert mehr haben. Zum Beispiel sind da meine eigenen ersten Schuhe, und natürlich auch die meiner Kinder, da gibt es einen ganzen Ordner mit Briefen meiner Mutter, ein Poesiealbum, ein Kasperli-Theater mit den Puppen, all meine Agenden seit 1974, Füllfederhalter, die ich einfach schön finde, ich schreibe aber nur mit einem, den meine Grossmutter mir zum 16. Ge-

burtstag geschenkt hatte. Es gibt ein Tafelgeschirr meiner Schwiegereltern, das ich zwar fast nie benutze, aber...? Es hängen so viele Erinnerungen an schöne Familienfeste daran. Was mache ich mit diesen Dingen? Kommt Zeit, kommt Rat. Sie bleiben vorläufig dort, wo sie sind.

Ja, und dann fand ich noch eine Art Tagebuch von meiner ersten Klassenfahrt mit knapp elf Jahren. Wir hatten dort eine Brücke über einen kleinen Bach gebaut. Sie hielt ein paar Tage und brach dann völlig unerwartet zusammen. Und damit komme ich wieder zur Pensionierung. Auch hier ist es wichtig, stabile Brücken zu bauen. Ein guter, solider Freundeskreis ist wichtig, Aktivitäten, die man auch weiterhin ausüben kann, Nachbarschaftskontakte, damit wir uns zuhause fühlen können an dem Ort, an dem wir wohnen. Wir brauchen Brücken, die nicht zusammenbrechen, wenn etwas Unvorhersehbares eintrifft.

Füllen wir also die leere Tafel mit Aktivitäten, die uns Freude machen. Es gibt so viele Angebote von verschiedenen Vereinen und Organisationen, gerade hier in Münchenstein. Verkriechen wir uns nicht in unseren vier Wänden, sondern gehen wir auf andere Menschen zu. Geniessen wir das Leben, wo immer wir können!



Regine Knauer



*Die unbeschriebene Schiefertafel wartet nur darauf, mit Aktivitäten, die uns Freude bereiten, wieder gefüllt zu werden.*

## «Tabula rasa». Ein Neuanfang voller Möglichkeiten.

Fortsetzung von Seite 1

in vollen Zügen zu geniessen. Anstatt uns von Klischees und Vorurteilen über das Alter beeinflussen zu lassen, sollten wir uns bewusst machen, dass unsere besten Jahre noch vor uns liegen können.

### Lebenslanges Lernen

Der dritte Lebensabschnitt bietet eine hervorragende Gelegenheit, sich dem lebenslangen Lernen zu widmen. Ob es eine neue Sprache ist, ein kreatives Hobby wie Malen oder Musizieren, die Erkundung der digitalen Welt oder das Sammeln von Wissen über faszinierende Themen – der Wissensdurst kann niemals gestillt werden. Indem wir unseren Horizont erweitern, bleiben wir geistig agil und neugierig, was uns auch im Alltag zugutekommt.

### Den Ruhestand neu definieren

Für viele Menschen steht der Ruhestand im dritten Lebensabschnitt an. Doch Ruhestand bedeutet nicht, dass das Leben langweilig oder eintönig werden muss. Ganz im Gegenteil! Dies ist die Zeit, in der wir die Freiheit haben, unsere Interessen zu verfolgen und unseren Leidenschaften nachzugehen. Es ist eine Ge-

legenheit, sich in Projekten zu engagieren, die uns am Herzen liegen, ehrenamtliche Arbeit zu leisten oder sogar einen langgehegten Traum zu verwirklichen. Der Ruhestand sollte als Befreiung von Verpflichtungen und als Möglichkeit betrachtet werden, das Leben bewusst und aktiv zu gestalten.

### Soziales Netzwerk pflegen und erweitern

Der Kontakt zu Familie und Freunden ist von unschätzbarem Wert. Im dritten Lebensabschnitt kann es sich als besonders bereichernd erweisen, Beziehungen zu pflegen und neue Freundschaften zu knüpfen. Soziale Aktivitäten und gemeinsame Unternehmungen tragen dazu bei, sich vital und glücklich zu fühlen. Man denke nur an die vielen Erfahrungen und Geschichten, die man teilen kann! Auch das Internet und soziale Medien bieten eine hervorragende Möglichkeit, um mit anderen Menschen in Verbindung zu bleiben und sich über gemeinsame Interessen auszutauschen.

### Gesundheit und Wohlbefinden

Die Achtung der eigenen Gesundheit ist in jedem Lebensabschnitt von grosser Bedeutung,

aber gerade im goldenen Lebensabschnitt sollten wir besonders darauf achten. Regelmässige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil tragen dazu bei, dass wir uns energiegeladener und vital fühlen. Gleichzeitig sollten wir uns auch die Zeit nehmen, um uns zu entspannen und Ruhepausen einzulegen. Meditation, Yoga oder Spaziergänge in der Natur können dabei helfen, den Geist zu beruhigen und die innere Balance zu finden.

## «Fazit: Eine aufregende Zeit der Veränderung»

Der dritte Lebensabschnitt ist eine aufregende Zeit der Veränderung und Möglichkeiten. Anstatt uns zurückzuziehen, können wir das Leben mit offenen Armen empfangen und als «Tabula Rasa» betrachten – eine leere Tafel, auf der wir mit positiven Impulsen ein erfülltes und spannendes Leben gestalten können. Die innere Jugend entdecken, lebenslanges Lernen, einen aktiven Ruhestand geniessen, soziale Kontakte pflegen und die Gesundheit fördern, sind nur einige der Wege, die uns dabei unterstützen, das Leben im gol-

## Unnötig. Bschiss. Geht gar nicht!

Diese Titelgeschichte hat chatGPT geschrieben. Dahinter steckt AI oder auf Deutsch KI für Künstliche Intelligenz. Ist die Redaktion jetzt von allen guten Geistern verlassen? Selten hat ein Artikel noch vor der Veröffentlichung für so viel Aufsehen gesorgt. Genau diese Aufregung hat uns darin bestätigt, diesen Weg zu gehen und die Debatte anzustossen.

Der vorliegende Artikel ist erstaunlich klar strukturiert. Wenn man das ß durch ein Doppel-ss ersetzt ein Vorbild für Grammatik und perfekte Kommasetzung. Süffig zu lesen. Mit wertvollen Impulsen für das Leben nach 60. *Das Leben ist schön, und wird immer einfacher. Alles in Butter.*

Tabula rasa. Wer braucht denn da noch Redaktorinnen und Redaktoren? Was denken Sie? Zwei drei gut gewählte Schlagwörter, und hoppla schon ist der Text geschrieben. Wir von der Redaktion haben uns dieser Frage natürlich auch gestellt.

Die Auseinandersetzung mit diesem neuen Tool war ein spannender Prozess. Das Resultat umso erstaunlicher: Gerade weil unsere Redaktorinnen und Redaktoren nicht immer geschliffen perfekt schreiben, werden ihre Texte gelesen. Ecken und Kanten gehören dazu. Ein Widerspruch muss nicht immer aufgelöst werden. Dafür sind «unsere» Texte authentisch, geben eine persönliche Meinung wider und erfreuen die Leserschaft mit einem persönlichen, nicht kopierbaren Schreibstil.

Unsere Konklusion: Wir schreiben gerne authentische Artikel mit Charakter. Gerne schreiben wir auch weiterhin für Sie.

Für die Redaktion: Bruno Steiger

### Anfrage an ChatGPT. Einfacher geht es kaum!

«Artikel schreiben zum Thema «Tabula rasa». Leserschaft ist 60+. Artikel im positiven Sinn Impulse geben für ein spannendes Leben im dritten Abschnitt. 3500 Zeichen.»

denen Lebensabschnitt in vollen Zügen zu geniessen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen Leserinnen und Lesern eine aufregende und erfüllende Zeit, die Ihnen neue Horizonte

eröffnet und viele schöne Erlebnisse bereithält!



chat.openai.com  
Münchenstein,  
9. November 2023

Kolumne

## Der positive Fatalist



Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens ging ein Mann zu einem Meister: «Bitte sagt mir, welchen Sinn hat das Leben?» Der Meister gab dem Mann keine Antwort, und es herrschte ein breites Schweigen.

Da brummte der Mann vor sich hin: «So ein alter Narr! Und ich dachte, ein Mann mit seinem Ruf wüsste die Antwort auf meine Frage. Da habe ich mich wohl getäuscht.» Nachdem der Mann

## «Über den Sinn des Seins»

gegangen war, fragten die Schüler ihren Meister, warum er denn auf solch wichtige Frage nicht geantwortet hätte. Der Meister sagte: «Diejenigen, die ständig nach dem Sinn des Lebens fragen, sind meist die, die mit dem, was sie haben, unzufrieden sind. Selbst wenn ich ihm geantwortet hätte, hätte er nichts davon gehabt, denn er hätte meiner Antwort nicht geglaubt.»

Wozu fragt man überhaupt nach dem Sinn des Lebens? Der Frühling leuchtet mit hundert Blumen. Im Sommer kühlt uns eine leichte Brise. Im Herbst strahlt der Mond vom Himmel, und der Winter verzaubert uns mit seinem Schnee. Reicht das nicht, um das Herz zu erfreuen?

Euer *jo*, der positive Fatalist 😊

## Tabula rasa – oder der Start in einen neuen Lebensabschnitt.



Aufgestellt. Motiviert. Engagiert. Der aktive Vorstand mit Roger Fasel, Ruth Stohler, Giorgio Lüthi, Christine Dreier, Urs Gerber, Sonja Wagner.

Gut umschrieben, meint das von den alten Römern überlieferte «Tabula rasa», eine leere Seite beschriften, ein neues Kapitel schreiben oder, wie wir es gerne für unsere Zwecke interpretieren: einen neuen Lebensabschnitt beginnen. Schon 1933 wurde in Münchenstein das Bedürfnis erkannt, Seniorinnen und Senioren eine Plattform zu bieten, um sich zu treffen, auszutauschen und gemeinsam etwas zu unternehmen. Dieser «Altersverein Münchenstein» ist in der Folge gewachsen, die Aktivitäten haben entsprechend den Mitgliederzahlen ebenfalls zugenommen und wurde schliesslich 2015 unbenannt in «**Senioren Münchenstein und Umgebung**».

### Warum braucht es einen Verein für Senioren?

Die meisten Menschen stehen ein Leben lang aktiv im Beruf oder kümmern sich vollamtlich um die Familie – das sind herausfordernde Tätigkeiten, die daneben nicht immer viel Raum für Freizeit und Hobbys zulassen. Vielmals suchen Menschen, die aktiv im Berufsalltag oder anderen Tätigkeiten eingebunden sind, in ihrer freien Zeit Ruhe und Erholung und nicht noch weitere soziale Kontakte. Das führt dazu, dass wenn die Pensionierung eintritt oder die letzten Kinder das Haus verlassen, plötzlich ein soziales Vakuum entsteht. Menschen, die früher in einer regelmässigen Tä-

tigkeit eingebunden waren, verlieren auf einmal den täglichen Rhythmus und zum Teil auch die meisten sozialen Kontakte. Damit fallen viele, ohne damit gerechnet zu haben, in ein Loch und vereinsamen. Es fällt nicht allen gleich leicht, auf andere Menschen zuzugehen oder sich neue Interessensgebiete anzueignen. Sie drehen sich im Kreis, und sie sind isoliert, was zu Depressionen und Krankheit führen kann.

**Genau hier kommen wir ins Spiel: wir bieten Seniorinnen und Senioren eine Anlaufstelle, wo sie Gleichgesinnte finden, neue Tätigkeitsfelder entdecken, als Einzelne mit anderen Einzelnen etwas unternehmen – oder sich über alles, was das Alter betrifft informieren können und allenfalls Unterstützung finden.**

### Wer sind wir? Was wollen wir?

Gemäss unseren Statuten sind wir ein parteipolitisch und konfessionell unabhängiger Verein mit Sitz in Münchenstein. Wir fördern die zwischenmenschlichen Beziehungen unter den vorwiegend älteren Mitgliedern mit Veranstaltungen, geselligen Zusammenkünften, Vorträgen und setzen uns für die Rechte und gegen die Vereinsamung älterer Menschen ein. Wir sehen uns als aktive Gemeinschaft, die sich allen öffnet, welche unsere Interessen teilen und gerne in Gesellschaft etwas unternehmen. Man muss nicht pensioniert sein, um bei uns Mitglied zu werden. Nicht alle möchten Sport treiben, im Chor singen oder an-

deren spezifischen Hobbys nachgehen – bei uns dreht es sich in erster Linie um die Menschen und das Gemeinschaftserlebnis selbst.

### Was geht ab?

Fest im Jahresprogramm ist unser Frühlings- und Herbstausflug geplant, ebenso wie der alljährliche Adventsanlass. Dazwischen organisieren wir ganz verschiedene Ausflüge, Besichtigungen oder Spielnachmittage.

### Braucht es den Verein auch in Zukunft?

In Zeiten der fortschreitenden Digitalisierung werden wir oft gefragt, was die Zukunft für unseren Verein wohl bringen wird. Das

können wir aufgrund unserer Erfahrungen sehr gut beantworten. Gerade im digitalen Zeitalter wird der persönliche Austausch unter den Menschen erst recht gesucht. Und was bietet sich dazu besser an, als eine «neutrale», nicht finanziell ausgerichtete Organisation, welche Menschen möglichst schwellenfrei zusammenbringen will? Je länger die Menschen aufgrund einer zunehmenden Altersversorgung und dem medizinischen Fortschritt leben, desto grösser wird die Gruppe der Senioren und desto mehr wollen sie sich auch sinnvoll beschäftigen. Und das am besten vor Ort in der näheren Umgebung innerhalb der eigenen Gemeinde.

## AIUTO! Hilfe im Alltag Senioren helfen Senioren

Ziel des vor sechs Jahren gegründeten Vereins «**Aiuto! - Senioren helfen Senioren**» 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. Vermittelt werden Dienstleistungen wie zum Beispiel Hilfe beim Einkaufen oder Kochen, kleinere Haushaltsarbeiten, Begleitung beim Spazieren oder beim Arztbesuch. Einsatzfreudige Vereinsmitglieder werden in Kontakt gebracht mit anderen Mitgliedern, die Hilfe in Anspruch nehmen möchten. Dadurch werden nicht zuletzt die Solidarität und gegenseitige Hilfe unter den Vereinsmitgliedern gefördert.

Ein Einsatz kostet pro Stunde zehn Franken und wird unbürokratisch und direkt an die oder den Helfende/n bezahlt. Voraussetzung ist eine Mitgliedschaft im Verein Aiuto! Einzelpersonen bezahlen 25 Franken, Ehepaare 30 Franken pro Jahr.

Monika Gerber steht allen Interessierten, die Hilfe wünschen, und natürlich auch allen Seniorinnen und Senioren sowie jüngeren Personen, die sich engagieren möchten gerne zur Verfügung.

### Kontakt

Monika Gerber, Präsidentin  
076 361 43 22 (jeweils von 9.00-10.00 und 14.00-16.00)  
gerber.mo@bluewin.ch  
www.aiuto-senioren.ch

### Werden Sie Mitglied!

Wenn Sie interessiert sind, nehmen Sie Kontakt mit uns auf oder besuchen Sie unsere Webseite. Gerne geben wir auch Auskunft, wenn Sie noch nicht ganz so alt sind, um mitzumachen – älter wird man schneller als man denkt. Wir freuen uns auf Sie!

Sonja Wagner

### Kontakt

«Senioren Münchenstein und Umgebung»  
www.seniorenmuenchenstein.ch  
Mail: faselr@ebmnet.ch  
Telefon: 079 540 79 68



Nachbarschaftshilfe wird in Münchenstein GROSS geschrieben. Werden auch Sie Mitglied des Vereins «AIUTO!».

## Wohnen im Alter. Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt.



**Ein häufiges Thema, welches ältere Menschen beschäftigt, wenn sie den Kontakt zur Koordinationsstelle für das Alter aufsuchen oder sich telefonisch melden, ist ihre Wohnsituation.**

Oft geschieht das aus einer Not-situation, weil sich die gesundheitliche Situation unerwartet, beispielsweise durch einen Sturz oder eine Krankheit, verändert hat. Manchmal verändert sich auch die Lebenssituation, weil die langjährige Ehepartnerin, der Ehepartner verstorben ist. Manchmal ist der Grund auch die nachlassenden Kräfte, welche die bisher langjährige, bewährte Wohnsituation plötzlich in Frage stellen. Die allermeisten Menschen möchten so lange wie möglich in ihrem bisherigen und bekannten Wohnumfeld bleiben. Der Wert des eigenen Zuhauses ist nachvollziehbar, hat man sich doch meist über Jahrzehnte in den eigenen Wänden wohl gefühlt und in der Nachbarschaft und im Quartier wichtige, soziale Kontakte geknüpft. Dazu kommen oft auch finanzi-

elle Aspekte: Das Haus ist abbezahlt oder die langjährige Miete tief, so dass ein Wechsel in eine meist auch kleinere Wohnung mit höheren Kosten verbunden ist. Einen Wechsel des Wohnortes, da verrate ich Ihnen wohl nichts Neues, ist mit vielen ambivalenten Gefühlen verbunden: Angst, Unsicherheit, Trauer, Hoffnungslosigkeit, Überforderung. Die Erkenntnis, dass ein Umzug neben den emotionalen Aspekten auch mit Aufwand verbunden ist, ist den allermeisten Betroffenen sehr bewusst.



Wer möchte nicht so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen?

In meinen Beratungen geht es deshalb immer darum, mehr über die aktuelle Lebenssituation zu erfahren: Gibt es Angehörige, Vertrauenspersonen, welche bei der Suche nach einer neuen Wohnsituation unterstützen können? Welches sind die Bedürfnisse der Betroffenen? Wie viel und welche Unterstützung benötigt eine Person jetzt und in naher Zukunft? Was sind die Anforderungen an die neue Wohnsituation: Muss die neue Wohnsituation barrierefrei und ein Lift vorhanden sein? Wie wichtig ist das direkte Wohnumfeld? Gibt es Anschluss an den Ortsbus oder das Tram? Ist der Unterstützungsbedarf so hoch, dass ein Platz in einem Pflegeheim notwendig ist? Oder besteht noch so viel Selbständigkeit, dass die Person in einer Alterswohnsiedlung mit unterstützenden Angeboten gut aufgehoben ist? Oft können aber auch in der bisherigen Wohnsituation unterstützende Massnahmen wie die SPI-TEX, der Mahlzeitendienst sowie die Unterstützung von Freiwilligen oder der Nachbarn in Anspruch genommen werden.

Häufig, so nehme ich wahr, wissen Betroffene und Angehörige nicht, mit welchen finanziellen Unterstützungen gerechnet werden kann, oder was die Voraussetzungen für beispielsweise den Bezug von Ergänzungsleistungen zur AHV oder IV sind. Sehr gerne berate ich auch zu diesem Aspekt. Wichtig scheint mir beim Thema Wohnen, dass Sie sich frühzeitig darüber Gedanken machen, was Ihnen mit zunehmendem Alter wichtig ist. Gerade wenn die Wohnsituation in einer Notsituation in Frage gestellt ist, fehlt die Zeit für die Betroffenen und ihre Angehörigen, sich in diesen Prozess der Veränderung und des Loslassens zu begeben. Wenn ich Ihnen einige Empfehlungen geben darf: Pflegen Sie (weiterhin) Ihre nachbarschaftlichen Kontakte und Ihren Bekanntenkreis. Nehmen Sie Hilfe an, auch wenn Sie im Moment keine Gegenleistung erbringen können. Schauen Sie sich vielleicht einmal eine Alterswohnung in der Gemeinde oder in den Nachbargemeinden an. Lassen Sie sich gegebenenfalls auf eine Warteliste setzen, sei es für eine Alterswohnung oder einen Platz in einem Alters- und Pflegeheim. **Und abschliessend: Tragen Sie Ihrer Gesundheit Sorge!** Für Fragen oder eine Beratung erreichen Sie mich unter der Telefonnummer: 061 411 57 78 oder per E-Mail: [lisa.kaufmann@muenchenstein.ch](mailto:lisa.kaufmann@muenchenstein.ch)

Lisa Kaufmann  
Koordinationsstelle für das Alter

## Fahrdienst für Senioren: Unabhängigkeit im Alter

Körperliche Einschränkungen oder verminderte Sehkraft können im Alter das Fahren des eigenen Autos unmöglich machen. Die für viele bittere Konsequenz: Führerschein abgeben. Eine Zäsur und für die meisten eine einschneidende Form von Tabula rasa! Die Mobilität im Alter spielt eine entscheidende Rolle für die Lebensqualität älterer Menschen. Viele Senioren möchten auch im Alter mobil bleiben, um ihre Unabhängigkeit zu wahren. Hier kommt der Senioren Fahrdienst ins Spiel, eine Dienstleistung, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten ist.

Seit 2013 bietet der Verein Fahrdienst für Senioren Münchenstein seine Dienste an. Wir fahren unsere Mitglieder nicht nur von A nach B, sondern bieten auch Unterstützung beim Ein- und Aussteigen oder einen Begleitedienst vom Abholort zum Fahrzeug sowie vom Fahrzeug zum Zielort.



Ein Fahrdienst zu Konditionen, die sich auch ältere Menschen leisten können.

Ein ausserordentlich geschätzter Service. Die bescheidene Unkostenentschädigung für die geleistete Fahrt wird direkt der Fahrerin oder dem Fahrer entrichtet. Eine einfache Fahrt in Münchenstein von A nach B kostet zum Beispiel nur fünf Franken.

Um unsere Dienstleistung in Anspruch nehmen zu können, ist aus versicherungstechnischen Gründen eine Mitgliedschaft erforderlich. Möchten Sie sich als Fahrerin oder Fahrer engagieren? Haben Sie Interesse an einer Mitgliedschaft? Wir freuen uns, von Ihnen kontaktiert zu werden und stehen für alle Auskünfte oder Vermittlung von Fahrten gerne zur Verfügung.

Fahrten-Vermittlungszentrale  
079 528 72 00  
Montag - Freitag, von 09.00-11.00  
übrige Zeit Telefonbeantworter  
[www.fahrdienst-muenchenstein.ch](http://www.fahrdienst-muenchenstein.ch)

## Tabula rasa. Oder wie das Leben spielt

Nach meinem Studium als Bauingenieur und der Heirat mit meiner immer noch bezaubernden Frau versuchten wir uns in verschiedenen Lebenssituationen. Nach der Geburt unseres Sohnes mussten wir uns schon Gedanken über unsere weitere Zukunft machen.



Dann haben wir uns für das Abenteuer «Selbständigkeit» entschieden.

Ich arbeitete damals in einem Versorgungsbetrieb der Stadt Basel, war aber über die Arbeit nicht sehr glücklich. Es bot sich mir dann die Möglichkeit, in einer Bauunternehmung die Tiefbauabteilung zu führen. Die Arbeit war streng, aber machte Spass. Bis es dem Geschäftsinhaber einfiel, die Firma zu liquidieren. Das war 1975, eine Zeit, in der die Schweizer Bauwirtschaft erhebliche Auftrags- und Liquidations-

Versorgungsbetrieb, der fast die halbe Schweiz mit Erdgas versorgte. So war ich vielfach tagelang unterwegs, um die unterschiedlichsten Baustellen zu

heitlich sehr angeschlagen. Eines Tages bot er mir und meiner Frau an, den Kleinbetrieb zu übernehmen. Nach der Prüfung aller Unterlagen beschlossen wir, uns in das Abenteuer der Selbstständigkeit zu stürzen. Mein damaliger Arbeitgeber hatte natürlich keine Freude an meinem Wegzug, konnte aber die Entscheidung verstehen. Ich hatte von der Materie wenig Erfahrung, konnte mich aber in kurzer Zeit einarbeiten. Die körperliche Arbeit war nicht neu für mich, bot aber immerhin den Vorteil, den Kopf freizuhalten und sich mehr auf das Tagesgeschehen zu konzentrieren.

### Dritter Neuanfang und Umzug nach Münchenstein

Schon damals arbeitete ich nebenher für ein grosses Ingenieurbüro in Bern. Dort konnte ich mit meinen Erfahrungen viel wertvolles Know-how einbringen. Anfangs der 90er Jahre schlitterte die Bau-

## «Von einem auf den anderen Tag stand ich auf der Strasse.»

probleme aufwies. Quasi von einem Tag auf den anderen stand ich auf der Strasse und musste sehen, auf welche Weise unsere Familie über die Runden kam. Eine Anstellung in einer Bauunternehmung zu finden, war in dieser Zeit praktisch aussichtslos. Damals existierte auch noch keine obligatorische Arbeitslosenversicherung. Einmal mehr musste ich mit Bewährtem, Bestehendem Schluss und reinen Tisch machen.

beaufsichtigen und die nötigen Anordnungen zu treffen. Auch hier war die Arbeit fordernd, aber sehr interessant. Meist war aber mehr Arbeit vorhanden, als in der normalen Arbeitszeit erledigt werden konnte. Das führte zu erheblichen Überzeitguthaben. Als Folge davon sah mich meine Familie immer weniger, was vielfach zu unnötigen Diskussionen führte.

### Erneuter Neuanfang im Familienunternehmen

Mein Schwiegervater führte in der gleichen Zeit einen kleinen Chemiebetrieb, war aber gesund-

### Neuanfang, aber die Familie kommt zu kurz

Mit viel Glück erhielt ich dann eine Stelle wiederum in einem



Walter Wüthrich. Seit 21 Jahren glücklich in Münchenstein.

wirtschaft wiederum in eine Krise. Unsere Produkte wurden zur Hauptsache in der Bauwirtschaft eingesetzt, so dass wir mit der Produktion massiv zurückfahren mussten. In der gleichen Zeit wurde unserem Vermieter durch seine Bank empfohlen, unseren Mietzins massiv zu erhöhen. Kurzerhand liquidierten wir den gesamten Chemiebetrieb, verkauften unser Haus im Aargau und zogen vor 21 Jahren in ein Haus in Münchenstein, das wir nach einer Besichtigung und einem Tag Bedenkzeit kaufen konnten.

Was haben mich diese Zeiten gelehrt? Tabula rasa, oder eben reinen Tisch machen und neu anfassen, gehört zum Leben und schafft immer wieder Raum für Neues. Auch die letzten 21 Jahre bergen wieder neue Geschichten.



Aber dazu bei anderer Gelegenheit.

Walter Wüthrich

## Gazettino

«Es isch grossartig gsi!» Mit diesen Worten hat meine Tischnachbarin den Jubilaren- und 80Plus-Anlass im KUSPO vom 28. Oktober auf den Punkt gebracht. Über 250 Senioren und Seniorinnen der Gemeinde Münchenstein feiern das Alter, freuen sich über einen runden Geburtstag oder das Hochzeitsjubiläum. Grossartig und verdankenswert auch der Einsatz des Frauenvereins. Über 20 Helferinnen und Helfer haben den Gästen das le-

ckere 4-Gang-Menu, welches vom Küchenteam der Stiftung Hofmatt gekocht wurde, serviert und für ein tolles Ambiente gesorgt. Merci vielmol! Ebenso verdanken wir die kostenlosen Hin- und Rückfahrten, angeboten vom Fahrdienst für Senioren. Der musikalische Rahmen durch Hansi Kolz war stimmig, und viele der Gäste genossen den Anlass bis in den späten Nachmittag. Gerne wieder im nächsten Jahr.

Dieter Rehmann, Gemeinderat



Der Jubilaren- und 80Plus-Anlass der Gemeinde Münchenstein war ein voller Erfolg.

## Willkommen im besten Alter! Ruhestand, nichts für Feiglinge.

Steven Vit hat im Dokumentarfilm «Für immer Sonntag» den eigenen Vater begleitet. Er hat dabei eine persönliche Annäherung eingefangen und gleichzeitig ein präzises Zeitdokument über die Boomer-Generation geschaffen. Steven filmt diesen Moment des Übergangs zwischen Humor und Ungewissheit. Er fand den richtigen Platz zwischen dem Blick des Regisseurs von aussen und dem des Sohnes im Herzen des Familienlebens.

Im Kino seit 2022. Als Streaming erhältlich unter [filmingo.ch/de/films/1450-fur-immer-sonntag](https://filmingo.ch/de/films/1450-fur-immer-sonntag)

Lisa Kaufmann



«ANNO DAZUMAL»  
NEUEWELT UM 1950

Ich erinnere mich an folgende Geschäfte: Konsum (ACV) beim Neuwelt Schulhaus. Eine Bäckerei/Konditorei am Schwert-rain. Bäckerei Berger an der Hard-strasse. Dort konnte man eine Salatschüssel mitbringen und Vanilleglace kaufen. Lächerli-Shop in der Fabrik im sogenannten «Loch», wo es die feinen «Lächerli-Abfälle» gab. Gärtnerei Stettler, später Stoll und Stoll-Turm, mit Teenager Meta Stettler, später Zweifel. Schuhmacher Stöckli an der Hardstrasse. Restaurant Schwert im Ruchfeld.

Für unsere Gesundheit hatten wir folgende Ärzte in der Nähe: Dr. med. Löliger an der Hardstrasse. Dr. med. Noll, Emil Frey-Strasse beim Ruchfeld. Zahnarzt Dr. med. dent. Reith im Ruchfeld, auffallend das grosse Schild «Röntgendiagnose».



Wer kann sich noch erinnern? Hammerschmiede im Loch

Nebst dem grossen Bauernhof Schmutz gab es noch den Hof der Familie Gerber am Wasserhausweg. In der schönen Villa Ehinger verbrachte Familie Sarasin ihre Sommerferien. Heute Musikschule des Pro-Gymnasiums.

In den Wasserhäusern wuchs Roger Federer auf. Die Post «PTT» stand neben dem heutigen Denner an der Baselstrasse. Der Herren-Coiffeur Schmid war bei der Tramhaltestelle Neuwelt. Die grosse Baufirma Heiniger mit ihrer Schreinerei befand sich an der Grubenstrasse.

Die Villa Ehinger mit Park und auch die Siedlung Wasserhaus stehen heute auf der Liste der Kulturgüter Münchensteins.

Erinnerungen von Sabine Pettermand

Sogar die Nachbarn sind neidisch!

Wem sind sie nicht aufgefallen, die Blumenbeete und Pflanzenanlagen entlang den Münchensteiner Strassen? Erholung für Auge und Gemüt. Die Farben der Blumen verzaubern den Augenblick. Die Zusammenstellung der Pflanzen gleicht einem Kunstwerk. Und Bekannte aus den Nachbargemeinden können ihren Neid kaum verbergen. Es ist Zeit, danke zu sagen. Danke für die schöne und immer zur Jahreszeit passende Gestaltung und Pflege unserer Blumenbeete und Pflanzenanlagen. Sie sind nicht nur eine Augenweide, sondern sie tragen auch dazu bei, unsere Umgebung aufzuhellen und die Lebensqualität in unserer Gemeinde zu steigern. Die Kreativität der Gemeindegärtner:innen und ihr grüner Daumen sind in jedem einzelnen, mit grosser Liebe angelegten Blumenarrangement und in jeder Pflanzung sichtbar. Sie machen Münchenstein zu einem schöneren Ort, an dem sich alle wohl fühlen können. Fantastique. Herzlichen Dank für den unermüdlichen Einsatz 😊.

Meine Rose für grossartige Landschaftsgestaltung. roka



«Der Rosenkavalier»



... und morn lig ich flach

*Tabula rasa – das isch so e Sach  
Hütt gots mer guet und morn lig ich flach  
Alles drunter und drüber, kas kum glaube  
Es duet mer sogar dr Schlof no raube  
Das erledige, – für s Näggst ischs scho zschpot  
Wär weiss denn, wies no wyter got  
Alles isch hütt ganz verkehrt  
Wie das an mine Nääroe zehrt  
Jetzt ischs Zyt, ich muess e Pause ha  
Und die fot mit eme guete Ässe a  
Therese Mathys schigg e Rezäpt uns do  
Diends euch alli guet schmegge loh.*

NUDELN ALFREDO

500 g Nudeln kochen  
3-4 Knoblauchzehen fein hacken  
350 g Schinkenwürfeli  
150 g Fleischkäswürfeli  
2,5dl Vollrahm  
Reibkäse  
Alles in Lagen in Gratinform füllen  
Jede Schicht mit Pfeffer und Salz würzen  
Etwas steif geschlagenen Rahm als Top dazugeben  
30 Minuten backen bei 220°  
E Guete

Beatrix Kessler, Therese Mathys

Themenwechsel

Von Seniorinnen und Senioren kann ich immer wieder viel fürs Leben lernen. Neulich sass ich in fröhlicher Runde am Tisch. Das Gespräch plätscherte vor sich hin, bis es unversehens eine etwas unguete Richtung nahm. Es ging um ein Thema, das einigen Anwesenden offensichtlich peinlich war. Das kann passieren – aber wie kommt man da wieder raus? Eine Seniorin ergriff geistesgegenwärtig das Wort: «Habt ihr den Weihnachtsbaum schon gekauft?» Von dieser völlig zusammenhangslosen Frage waren alle so überrascht, dass das unangenehme Gesprächsthema sofort vergessen ging. Ich finde das eine kluge Taktik. Leben wir nicht in gehässigen Zeiten, wo vieles uns zu spalten droht? Warum dann nicht einfach das Thema wechseln und so den Frieden wahren? Gerade jetzt, wo die Weihnachtszeit vor der Tür steht, bietet sich die Frage ja schon an: Haben Sie den Christbaum schon gekauft?

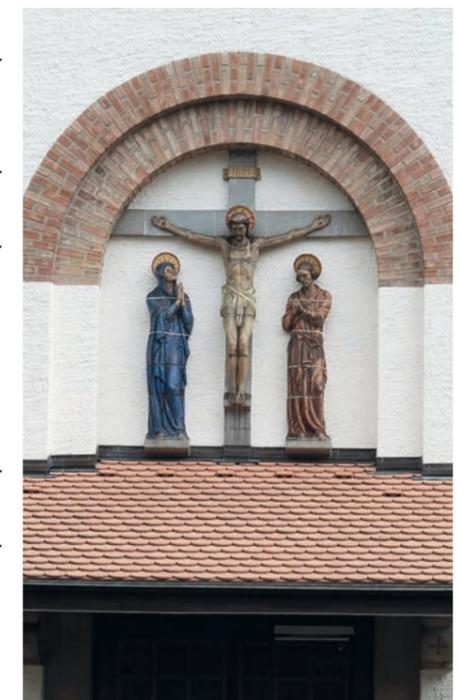
Pfarrer Markus Perrenoud

Kindermund

Nach zwölf Uhr kam ich heim von der Schule Loog und musste wie meist Salat waschen fürs Mittagessen, während Mamma kochte. Dabei berichteten wir immer. Diesmal war das Erzählen anders: «Gäll Mamma, links isch d Maria?!» Mamma musste zuerst zünftig überlegen! «Wenn du von deinem Heimspaziergang an der Loog-Kirche vorbei meinst, ja stimmt.» «Und gäll, in der Mitte, das ist der Heiland?» «Ja, das stimmt!»

«... und gäll, das rechts ist der ... der.... Johann Peter Hebel?» Gelächter vorprogrammiert! Es ist doch Johannes! Mir aber war der Dichter näher. Verständlich. Denn Vater hat uns doch die Gedichte von Johann Peter Hebel immer vorgelesen.

Sabine Pettermand



Hätten Sie es gewusst?

## Veranstaltungskalender Münchenstein

### November 2023

Sonntag, 26.11.: **Münchensteiner Weihnachtsmarkt**, Dorfplatz & Hauptstrasse  
10.00-18.00: Marktbetrieb mit Maroni und Kerzenziehen, Trottenbeizli Frauenverein mit Cüpli-Bar  
10.00: Feierliche Eröffnung  
11.00-12.00: Trotte-Matinée Musikschule Münchenstein  
16.00: Santiklaus verteilt Grättimänner  
www.ig-dorf.ch

Sonntag, 26.11., 16.00:  
**Ökumenischer Gedenkgottesdienst für die Verstorbenen**  
Anschluss an Gottesdienst Apéro Stiftung Hofmatt, Kath. & Ref. Kirche Münchenstein

### Dezember 2023

Freitag, 1.12., 11.30-14.00:  
**Frauenverein lädt zur Adventssuppe**  
ins kath. Pfarreiheim ein  
Kath. Frauenverein Münchenstein

Freitag, 01.12., 18.00:  
**Adventsstart**  
Gartenrestaurant Stiftung Hofmatt  
Feierliche Öffnung des 1. Adventskalender-Fensters, Koordination AGFF, Musikalische Umrahmung  
Apéro offeriert  
061 417 94 44 www.hofmatt.ch

Samstag, 2.12., 10.00-16.30  
**Adventsbar**  
Bastelarbeiten, Geschenkkideen, Flohmarkt, Adventskränze etc.  
Kasperlitheater, Kerzenziehen  
Ref. Kirchgemeindehaus

Sonntag, 3.12., 11.00-13.00:  
**Lesefieber**  
in der Gemeindebibliothek  
Literaturbloggerin Manuela Hofstätter präsentiert Buchneuheiten.

Spannende Lesemomente, feiner Apéro. Eintritt frei – Kollekte  
Anmeldung: 061 411 13 13, gemeindebibliothek@muenchenstein.ch

Montag, 4.12., 19.30-21.00:  
**150 Jahre Frauenverein Münchenstein: «Geld ist auch weiblich»**  
Wissenswertes über Geld und Vorsorge. Wertvolle, altersunabhängige Informationen von Vorsorgespezialistinnen der BLKB.  
Musikalische Umrahmung, Apéro. Eintritt frei. Keine Anmeldung  
Restaurant Hofmatt, Saal

Dienstag, 5.12., 14.30:  
**Rosenkranzgebet**  
Kath. Kirche Münchenstein  
061 411 01 38  
www.pfarrei-muenchenstein.ch

Freitag, 8.12., 06.00:  
**Rorategottesdienst mit Zmorge**  
im Pfarreiheim  
Kath. Kirche Münchenstein  
061 411 01 38  
www.pfarrei-muenchenstein.ch

Sonntag, 10.12., 17.00:  
**Adventskonzert, Singer Pur**  
Kath. Kirche Münchenstein  
061 411 01 38  
www.pfarrei-muenchenstein.ch

Sonntag, 10.12., 17.00:  
**«Swinging Christmas»**  
Weihnachtskonzert Vocal Group Velvetunes. Kulturkommission  
Bürgergemeinde Münchenstein  
Trotte, Hauptstrasse 25.  
061 411 40 49 www.moench.ch

Dienstag, 12.12., 14.00:  
**Tanzspass mit Duo Los Domingos**  
Tanznachmittag mit Livemusik.  
Hotel Hofmatt, im schönen Ballsaal. Eintritt Fr. 10.-. 079 657 35 34

Mittwoch, 13.12., ab 14.30:  
**Ökum. Seniorennachmittag**  
Gregorianische Choral im Advent. Mit Vortrag Pfr. Benedikt «Choral im Advent». Anschließend Austausch bei Kaffee und Kuchen.  
Kath. Pfarreiheim  
Kath. & Ref. Kirche Münchenstein



Freitag, 15.12. und Samstag, 16.12.:  
**Weihnachtsbaumverkauf der Bürgergemeinde Münchenstein**  
an mehreren Verkaufsstellen:  
Freitag, 13.00-14.30: Werkhof sowie Forstbetrieb, Lehengasse 18  
Samstag, 10.00-11.00: Schulhausplatz Loog  
Samstag, 13.30-15.30: Weihnachtsbaumkultur Sportplatz Au, Baum auswählen oder selbst schlagen  
Mehr Infos: www.moench.ch

### Januar 2024

Sonntag, 21.1., 10.00:  
**Ökum. Gottesdienst** im KUSPO  
11.45: Mittagessen  
13.30: Gespräch mit Thomi Jordan (Regierungsrat EVP) moderiert von Willy Surbeck.  
Parallel dazu Kinderprogramm  
15.00: Gemeinsamer Abschluss  
Kath. & Ref. Kirche und Eckstein Birseck

### Februar 2024

Samstag, 3.2., 11.00-18.00: Die Rebbaukommission der Bürgergemeinde Münchenstein **lädt ein zum 18. Treberwurstessen**. Am besten mit feinem Risotto und mit Wein oder Cüpli aus eigenem Bürgerberg. Trotte, Hauptstrasse 25  
Mehr Infos: www.moench.ch

Dienstag, 6.2., 14.30:  
**Rosenkranzgebet**  
Kath. Kirche Münchenstein  
061 411 01 38  
www.pfarrei-muenchenstein.ch

Mittwoch, 14.2., 18.30:  
**Gottesdienst zum Aschermittwoch mit Aschenauflegung**  
Kath. Kirche Münchenstein  
061 411 01 38  
www.pfarrei-muenchenstein.ch

### Wiederkehrende Anlässe

Jeden 2. und 4. Montag im Monat, 15.00-17.00:  
**Senioren/innen beraten Senioren/innen am Handy und Tablet**  
Konditorei Buchmann, Emil Frey-Strasse 157, Münchenstein  
Handy oder Tablet mitbringen. Beratungsdauer 30 Minuten. Kostenlos. Kommen Sie vorbei oder melden Sie sich an 079 429 01 72 (nur Montags von 9.00-11.00), SMS (jederzeit) oder E-Mail an seniorenrat@muenchenstein.ch.

**Impressum November 2023**  
**Herausgeber**  
Seniorenrat Münchenstein

**Redaktion** Martin Brodbeck, Heidi Frei, Lisa Kaufmann, Beatrix Kessler, Regine Knauer, Josef Konzbul, Markus Perrenoud, Sabine Pettermand, Bruno Steiger, Willy Toggenburger, Sonja Wagner, Walter Wüthrich, chat.openai.com

**Bilder** Ursula Gallandre, Regine Knauer, Sonja Wagner, Barbara Tigges, Walter Wüthrich, Shutterstock Inc., zur Verfügung gestellt

Jeweils am 2. und 4. Montag im Monat, 15.00-17.00:  
**Begegnungs- und Gesprächsgruppe für Senioren/innen**  
Loogstr.10, EG Alterswohnsiedlung  
Kaffee und Biskuits offeriert.  
Seniorenrat  
Beatrix Kessler, 061 411 50 80

Jeden Mittwoch, 15.00-17.00:  
**Spielnachmittag im Loogstübli**  
Loogstrasse 10, Erdgeschoss Alterswohnsiedlung  
Senioren/innen treffen sich zum Beisammensein und Spielen.  
Seniorenrat  
Beatrix Kessler, 061 411 50 80

Dienstag, 9.1. und 6.2., ab 11.50:  
**Suppentopf für alle**  
Münchensteiner Frauen helfen.  
Ref. Kirchgemeindehaus  
Ursula Gallandre, 061 411 21 49

Sie organisieren eine **Veranstaltung für Seniorinnen und Senioren in Münchenstein** und möchten diese im Veranstaltungskalender publizieren? Senden Sie eine E-Mail an Lisa Kaufmann und sie wird mit Ihnen Kontakt aufnehmen. [lisa.kaufmann@muenchenstein.ch](mailto:lisa.kaufmann@muenchenstein.ch)

**Gestaltung & Layout**  
Muriel Perret,  
Gemeinde Münchenstein

**Gesamtleitung und Produktion**  
Bruno Steiger

**Auflage** 7'120 Exemplare  
Eine Beilage zum Wochenblatt  
Birseck

### Copyright

Alle Rechte bei Seniorenrat Münchenstein

**Kontakt Inserate**  
Willy Toggenburger  
seniorenrat@muenchenstein.ch

Jeweils am 1. und 3. Donnerstag im Monat, 14.30-16.30:  
**Kaffiträff**  
Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstrasse 5  
Es wird gesungen, gespielt, gelacht, geredet. Kaffee, Kuchen und belegte Brötchen.  
«Sorge für den Mitmenschen»  
Beatrice Muggler, 061 411 61 18  
Monika Schmid, 061 411 91 42

### Online erhältlich

AGFF Arbeitsgruppe für Freizeit Münchenstein präsentiert zwei Mal im Jahr ein Programmheft mit spannenden Kursen und Veranstaltungen. Die aktuelle Ausgabe ist online verfügbar:  
[www.agffmuenchenstein.ch/archiv](http://www.agffmuenchenstein.ch/archiv)  
Fragen und Kommentare oder neue Angebote an:  
[adventskalender4142@gmail.com](mailto:adventskalender4142@gmail.com)

**Kontakt Redaktion**  
Bruno Steiger,  
[bsteiger@stpbasel.ch](mailto:bsteiger@stpbasel.ch)

**Nächste Ausgaben 2024**  
25. April und 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  
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](http://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 Energiethemata  
[blog.primeo-energie.ch](http://blog.primeo-energie.ch)



**#krafttanken**

Ihre Emotion. Unsere Energie.

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

 **primeo  
energie**

Gehstöcke  
Rollstühle  
**Treppenlifte**

Rollatoren

Rampen

Pflegebetten

Matratzen

diverse Kissen

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](mailto:info@auforum.ch)

 [www.auforum.ch](http://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](http://www.spitex-birseck.ch)