

Das kennen wir doch alle: Ein langweiliges Fußballspiel, ein banales Buch, eine Zugfahrt, ein stummer Tischnachbar Es gibt unzählige Situationen, die wir langweilig finden. Das ist ein unangenehmes Gefühl, dem man manchmal nicht ausweichen kann. Im Hinblick auf die Langeweile ist doch ein Smartphone DIE segensreichste Erfindung überhaupt. Kaum verspürt man einen Hauch von Lange-

**«Die Zeit verweilt
lange genug für
denjenigen, der sie
nutzen kann.»**

Leonardo da Vinci

weile, zückt man das Handy und wird beim Surfen mit Neuigkeiten überhäuft. Ist doch wunderbar! - Wirklich? Die Reizüberflutung verhindert das Reflektieren und Aufarbeiten von Erlebnissen. Wir sollten also langweilige Momente aushalten. Aber diese Momente sollten nicht zu lange dauern. Mit Tagesstrukturen und Selbstkontrolle können Schäden an unserer Seele verhindert werden. Das las ich in ver-

schiedenen psychologischen Abhandlungen.

Betrachten wir das Wort nach seiner Herkunft, dann ist die Bedeutung eine andere: Die lange Weile. Sich lange mit oder an etwas zu verweilen ist angenehm, die Zeit vergeht wie im Fluge. Das führt zu Zufriedenheit. Ich wünsche Ihnen eine kurzweilige Lektüre.



Regine Knauer

Beim Tagträumen lassen sich frühere Reisen ein zweites Mal erleben – oft noch schöner, als sie in Wirklichkeit waren.



Foto: shutterstock

Lange-Weile muss nicht langweilig sein

Langeweile ist negativ behaftet. Wir unternehmen alles, um ihr zu entfliehen. Dabei gehört Langeweile zum Leben. Und aufgeteilt in Lange-Weile bekommt der Begriff viel Sinnhaftigkeit.

Es sind Momente, in denen wir zu uns finden - und die sogar kreativ sein können.

Sie starrt auf einen Punkt am Horizont. Regungslos sitzt die über

100jährige auf dem Balkon ihres Alters- und Pflegeheims. Es ist jenes Bild, das uns jüngeren Senioren so Angst macht; Nur nie ins

Weiterlesen auf Seite 2

Langeweile ist gesund, produktiv und kurbelt die Kreativität an

Fortsetzung von Seite 1

Altersheim, nur nie so abgelöscht werden, wie es viele Hochbetagte sind. Lieber vorher sterben.

«Ist es dir nicht langweilig, so stundenlang nur dazusitzen?» frage ich die Frau. «Nein gar nicht,» antwortet sie mit einem Lächeln um ihre Mundwinkel. «Das nehme ich dir nicht ab,» entfährt es mir. «Nein gar nicht», beteuert sie erneut: «Ich beobachte», fügt sie an. «Aber es gibt ja nichts zu beobachten», werfe ich ein: «Ich sehe nichts.» - «Ich schon», antwortet sie. «Alle paar Minuten erkenne ich am Horizont einen Punkt, der langsam grösser wird». Es sind die Flugzeuge, die vom Euro-Airport aus starten und in Richtung Gempfen fliegen – und damit fast direkt über ihren Balkon. «Ich überlege mir, wohin sie wohl

fliegen werden. Und dabei kommen mir die schönen Erinnerungen an meine zahlreichen Fernreisen hoch, die ich in meinem langen Leben machen durfte. Ich sehe alles nochmals vor meinem geistigen Auge.» Und: «Weisst du – ich denke viel nach über mein Leben, über das Positive, aber natürlich auch über das Negative.»

Diese Begegnung hat für mich etwas Tröstliches. Scheinbar teilnahmslose Hochbetagte sind nicht in jedem Fall einfach «abgelöscht»; in ihrem Kopf können sich wichtige Prozesse abspielen. Und tröstlich ist es noch aus einem zweiten Grund. In unserer hektischen Zeit setzen vor sich hin sinnierende Senioren ein Gegenzeichen. Sie verweilen lange in sich

selbst. Oder substantiviert: Ihre Lange-Weile kann sehr produktiv sein. Denn Lange-Weile gehört zum Leben.

Das Schöne am Alter ist, dass man auch einmal innehalten kann. «Einfach mal nichts tun – für die meisten Menschen ist dies eine Wohltat,» heisst es in einer bemerkenswerten Betrachtung des Internetportals fitforfun.de unter dem Titel «Langeweile: Warum

«Das Schöne am Alter ist, dass man auch einmal innehalten kann»

sie gesund und produktiv sein kann». Wissenschaftliche Studien zufolge solle man die Langeweile ab und zu zulassen und die «ungeahnten Vorteile geniessen». Wer sich langweile, sei deshalb nicht automatisch untätig. «Denn wenn man nichts zu tun hat, tendiert man eher dazu, den Gedanken freien

Bewegung und Musse in einem ausgewogenen Verhältnis hält uns Senioren gesund.

Foto: shutterstock





Ein Bild, das uns erschreckt: Passiv dasitzende Senioren. Doch dabei können ihre Hirne hoch aktiv sein. Zuviel Langeweile allerdings macht krank und depressiv. Foto: shutterstock

Lauf zu lassen.» Dies führe oft zu Tagträumen, die laut Studien wiederum die Kreativität ankurbeln.

Denkzentrale hat Hochbetrieb

Unter dem Titel «Entschleunigung: Je langweiliger, desto besser» analysiert auch die Zeitschrift Beobachter die positiven Seiten des kreativen Nichtstuns. Autorin Anna Gielas berichtet von Ergebnissen der Neurowissenschaft. Diese habe verblüffend intensive Gehirnaktivitäten bei Testpersonen verzeichnet, bei denen bei langwierigen Experimenten öde wurde: «Wenn den Probanden langweilig wird, sind nicht nur einzelne Hirnregionen beschäftigt – plötzlich leuchten sowohl hintere und mittlere als auch vordere Teile des Gehirns auf dem Monitor auf. Wir mögen zwar gelangweilt vor uns hin dämmern, doch die Denkzentrale hat Hochbetrieb.»

Mit Hilfe der Langeweile lasse sich unsere Kreativität bewusst kontrollieren und fördern. Wie zum Beispiel bei unserer Hundertjährigen, die beim Betrachten von aufsteigenden Flugzeugen ihre Reisen wohl noch schöner und vielfältiger nacherlebt, als sie in Wirklichkeit gewesen sein mögen.

Mich ärgert es, dass auch wir Senioren immer nur zu möglichst vielen Aktivitäten gedrängt werden. Das hektische Leben aus der Vorruhestands-Zeit soll auf Teufel komm raus fortgesetzt werden. Das zeigt sich in einem Unwort, das mir auf die Nerven geht: «Unruhestand». Auch ich habe mich unmittelbar nach der Pensionierung diesem Trend hingegen. Mit dem Ergebnis, dass der Stress noch grösser wurde als vorher: Die Struktur des Berufslebens fehlte, die Ansprüche der verschiedenen Aktivitäten liessen sich nur schlecht koordinieren. Inzwischen achte ich darauf, dass ich an einem Tag selten mehr als einen Termin habe. Ich will Raum haben für das, was man als «Lange-Weile» umschreiben kann oder als Musse.

Langeweile kann auch negativ sein

Im Internet gibt es unzählige Angebote, wie man Langeweile bekämpfen kann. Tatsächlich kann Langeweile, die nicht nur temporär ist, sondern chronisch wird, negative Auswirkungen haben – bis hin zu Antriebslosigkeit und Depressionen. Einen differenzierten Umgang mit Langeweile findet sich auf dem Portal von

psychologie-heute.de. Autorin Stefanie Uhrig beschreibt unter dem Titel «Hallo Langeweile», wie man mit dem ungeliebten Gefühl positiv umgehen kann. Sie übernimmt die Definition von Professor John Eastwood von der York University in Toronto (Kanada): **«Langeweile ist das unangenehme Gefühl, eine zufriedenstellende Aktivität ausführen zu wollen, aber nicht zu können.»** Uhrig plädiert, die Langeweile zu akzeptieren. Gelingt dies, solle man sie als Motivation sehen und erkennen, was persönlich hilft. Und in einem letzten Schritt solle man die Langeweile austricksen. Das Aushalten von Langeweile könne man üben, sagt dazu die Psychologie-Professorin Sabrina Krauss von der SRH-Hochschule in Nordrhein-Westfalen. Das funktioniere durch geführte Meditation, «oder man setzt sich einfach für ein paar Minuten hin und lässt die Gedanken frei schweifen».

Diese Methode dünkt mich für uns Senioren besonders geeignet. Denn mit zunehmendem Alter lassen die Kräfte nach. Die Zeitspanne des Nichtstuns wird immer grösser. Da ist es doch schön, dass man wie die Hundertjährige Tagträume haben kann. **«Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein,»** sang einst Reinhard Mey. **Recht hat er.**

Diese Methode dünkt mich für uns Senioren besonders geeignet. Denn mit zunehmendem Alter lassen die Kräfte nach. Die Zeitspanne des Nichtstuns wird immer grösser. Da ist es doch schön, dass man wie die Hundertjährige Tagträume haben kann. **«Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein,»** sang einst Reinhard Mey. **Recht hat er.**



Martin Brodbeck

Münchensteiner Vereine stellen sich vor: Die Ludothek

Spannend, aufregend, inspirierend: Entdecken Sie die Ludothek

Kennen Sie das? Die Zeit vergeht langsam und manchmal scheint sie still zu stehen. Langeweile kann im Ruhestand zu einem unerwünschten Begleiter werden. Doch damit ist jetzt Schluss! Unsere Ludothek, die erste der Schweiz und seit 52 Jahren ein Ort der Spielfreude, bietet die perfekte Lösung gegen eintönige Stunden und öffnet Ihnen die Tür zu einer Welt voller Spannung und Unterhaltung.

Langeweile? Nicht mit uns!

Unsere Ludothek bietet eine bunte Auswahl an Spielen für jedes Alter – perfekt für gemeinsame Stunden mit der Familie, mit Freunden oder anderen Spielfreudigen. Stöbern Sie durch unser grosses

Angebot und entdecken Sie unsere Schätze:

- Brett- und Kartenspiele für alle Altersgruppen
- Puzzles
- Grossspiele für extra viel Spielspass
- Hochwertiges Holzspielzeug: zum Beispiel Briobahn, Cuboro
- Playmobil-Sets für fantasievolles Spielen
- Outdoor-Spiele wie Kubb und Boccia
- Diverse Spielsachen
- Kinderfahrzeuge für kleine Abenteurer

Spiele verbindet Generationen!

In unserer Ludothek erleben Sie, wie Spiele Menschen jeden Alters zusammenbringen. Ob Gross-

eltern mit ihren Enkeln, Eltern mit ihren Kindern oder Senioren untereinander, am Spielbrett verschwinden Altersgrenzen wie von Zauberhand.

Entdecken Sie gemeinsam neue Welten, trainieren Sie Ihr Gedächtnis und geniessen Sie unbeschwerte Stunden voller Lachen und Freude. Unsere vielfältige Auswahl an Spielen bietet für jeden Geschmack und jede Altersgruppe das Passende, um gemeinsam wertvolle Zeit zu verbringen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit der Familie, Freunden oder anderen Senioren zu treffen und gemeinsam zu spielen. Ob Sie einen regelmässigen Spielenachmittag organisieren oder spontan zu den Würfeln greifen, jede Spielrunde ist eine Chance, Freude zu teilen und besondere Momente zu

Freiwillig, engagiert und einfach grossartig. Ein ganz grosses MERCI an das Team der Ludothek.

Bild: zVg





erleben. Besuchen Sie uns in der Ludothek und entdecken Sie die wunderbare Welt der Spiele. Lassen Sie sich von der Vielfalt inspirieren. Denn eines ist sicher: Spielfreude kennt kein Alter!

Kommen Sie vorbei, entdecken Sie neue Lieblingsspiele und erleben Sie, wie gemeinsames Spielen Lebensfreude weckt – wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der Ludothek
Münchenstein



Ob gross oder klein, jung oder alt, für jeden Spieltyp haben wir das passende Abenteuer – willkommen in unserer bunten Spielewelt! Bilder: zVg

Spiele im Alter: ein Jungbrunnen für Körper und Geist

Für Seniorinnen und Senioren ist Spielen weit mehr als nur Unterhaltung. Regelmässiges Spielen bietet zahlreiche Vorteile:

-  **Gedächtnistraining:** Spiele fördern Konzentration, Gedächtnis und die Fähigkeit, Probleme zu lösen – eine wertvolle Hilfe, um geistig fit zu bleiben.
-  **Feinmotorik:** Das Bewegen von Spielfiguren oder das Mischen von Karten verbessert die Hand-Augen-Koordination und erhält die Geschicklichkeit.
-  **Soziale Bindungen:** Gemeinsames Spielen beugt Einsamkeit vor und fördert neue Freundschaften.
-  **Positive Emotionen:** Spielen sorgt für Freude und Unterhaltung, stärkt das Selbstvertrauen und kann Stress abbauen.
-  **Reduziertes Demenzrisiko:** Studien zeigen, dass regelmässiges Spielen das Risiko kognitiver Beeinträchtigungen um bis zu 15% senken kann.



Ludothek Münchenstein

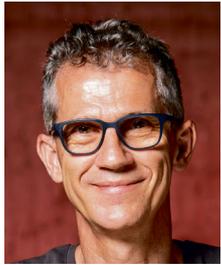
Stöckackerstrasse 30, Münchenstein
Tel. 077 429 26 13 | ludo.mstein@bluemail.ch

Öffnungszeiten

Di und Fr von 17.00–19.00 Uhr
Jeden 2. und 4. Samstag von 11.00–13.00 Uhr

Langweilig sind immer die anderen

Über Langeweile zu schreiben, ist eigentlich gar nicht so langweilig. Vor allem wenn es andere tun.



Urs
der Kurzweiler

Als ob es nicht schon genug Gründe gegen

Langeweile gäbe?! – nun muss ich auch noch darüberschreiben. Zwei Seiten lautet die Vorgabe. Nichts leichter also, als diesen Job zu delegieren. Deshalb habe ich Theres, Cedric, Oliver und Marco gebeten, mir ein paar Fragen zum Thema Langeweile zu beantworten. Und siehe da, das Resultat darf sich lesen lassen. Auf jeden Fall kommt dabei keine Langeweile auf.

Im Übrigen langweilt sich der Schreibende von den ewig gleichen Mustern im Leben: Schlafen, aufstehen, auf die Toilette gehen, Zähne putzen, rasieren, anschliessend eine Tasse Kaffee trinken und so weiter. Es scheint, als gehöre die Langeweile einfach zum Leben und ohne sie würde

ich wahrscheinlich jeglichen Halt verlieren. Selbst meine Frau bezeichnet mich, nicht erst seit ich frühpensioniert bin, hinwieder als Langweiler. Sie weist mich sanft darauf hin, dass ich immer die gleichen Sprüche klopfe, die auch durch Wiederholung nicht lustiger werden.

Auch meine Hobbys hören sich langweilig an. So jogge ich drei Mal die Woche auf der immergleichen Strecke, auf ausgeräumten Wegen, umzingelt von Hundenden, durch den Auwald und mache stets dieselben Übungen auf dem Vita Parcours. Oder seit neuestem schwimme ich. Besser gesagt: Ich versuche zu crawlen. Ziehe Bahn für Bahn im Hallenbad in Muttenz, rauf und runter – wenn das nicht langweilig ist?

Aber wenn ich meinen Langeweile-Parcours absolviert habe, ist die Langeweile plötzlich nicht mehr da und es stellt sich bei mir ein gutes Gefühl ein. Das Gefühl, die Langeweile besiegt zu haben. Ich finde deshalb erst recht, dass ich kein Langweiler bin. Denn langweilig sind immer die anderen.



Ich bin ein Bewegungsmensch und jogge, schwimme oder fahre Velo. Bilder: unsplash.com

Theres, 64 Mein Rezept gegen Langeweile



Was mich besonders langweilt? Vorträge und Menschen, die ich nicht interessant finde. Grund: Sie verschwenden meine Zeit, die ich für interessantere Dinge verwenden könnte.

Was meine «Medizin» gegen Langeweile ist? Die von aussen an mich herangetragene langweilige Situation verlassen. Langeweile von innen kenne ich fast nicht. Wenn ich sehr erschöpft bin und keine Energie mehr habe, etwas zu tun, dann ist es mir manchmal langweilig. Dann muss ich die Situation halt aushalten, bis ich wieder Energie habe.

Was mir an der Langeweile gefällt? Ich habe Zeit, in mich einzuhören und meine Kreativität zu entdecken.

Was von mir den Langeweile-Preis erhält? Smalltalk, den ich blöd finde.



Cedric, 30
Aufräumen oder Café trinken



Was ich gegen Langeweile unternehme? Ich gehe in mein Lieblingscafé oder räume die Wohnung auf.

Was ich bei Langeweile spüre? Drang nach Produktivität. In diesen Situationen möchte ich ausbrechen und suche krampfhaft nach neuen und innovativen Ideen. (gelingt mir selten)

Ob ich ein Langweiler bin? Nein, ich würde mich nicht als Langweiler bezeichnen. Bei mir geht immer was. Ich kann mich sehr gut beschäftigen und gehe in meiner Freizeit vielen Hobbys nach.

Wer von mir den Langweile-Preis erhält? Dieser Preis ginge an die Verkehrspolizisten, welche die Falschparker büßen müssen ... wie öde ist das bitte?

Oliver, 64
Keine Spur von Selbstkritik



Vorab: Ich langweile mich nie. Oder kaum. Weil ich es gut mit mir selbst aushalte und auch dem Betrachten der Zimmerdecke noch etwas abgewinnen kann. Insofern bin ich ziemlich inkompetent, wenn's um Langeweile geht.

Was ich dagegen unternehme? Eigentlich nichts. Denn so selten das Gefühl der Langeweile bei mir auftritt, so wenig besteht Grund für eine Therapie dagegen.

Ob ich langweilig bin? Natürlich nicht. Dazu bin ich viel zu wenig selbstkritisch, zu grosszügig mit mir selbst.

Wer von mir den Grand Prix der Langeweile erhält? Mich langweilen am ehesten gewisse Positionen. Zum Beispiel diejenigen der Lamentierer, die wohl zu klagen wissen, aber keine Ansätze für Verbesserungen vorbringen. Dann rege ich mich sogar auf und ein solches Ärgern ist ja dann fast schon das Gegenteil von Langeweile.



Marco, 69
Langeweile ist unentbehrlich



Was mich besonders langweilt? Dies vorweg, ich werde dieses Jahr 70 und da gehört Langeweile durchaus zum (Rentner-) Leben. Ich unterscheide aber zwei Arten, eine negative und eine positive. Erstere ermüdet, letztere stimuliert. Die negative erlebe ich gerade in jüngster Zeit bei den politischen Debatten, die gezeichnet sind von Geschrei, schrillen Auftritten, opportunistischen Parolen, alles ausgerichtet auf Stimmenfang.

Was ich gegen Langeweile unternehme? Hinaus in die Natur gehen, hilft immer. Mit Musse Beobachtungen anstellen, aufmerksam durch die Welt gehen. Soziale Kontakte sind aber das A und O, um Langeweile oder Gefühlen der Einsamkeit zu begegnen. Ohne diese geht es nicht.

Was mir an der Langeweile gefällt? Ich denke, Langeweile ist etwas Unentbehrliches in unserem Leben. Ohne sie hätten wir kaum Fortschritt in der Gesellschaft. Langeweile gibt Raum für Reflexion und die Neugier, etwas auszuprobieren, was wiederum zu Innovation und Weiterentwicklung führt.

Herzliche Einladung zum 7. Infomarkt 55+

Mittlerweile ist der im Mai stattfindende **Infomarkt 55+** nicht mehr aus der Agenda für die älteren Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinde Münchenstein wegzudenken. Eine breite Vielfalt von rund 30 Organisationen aus Münchenstein und der Region präsentieren ihre Angebote am **16. Mai ab 14.30 Uhr im KUSPO** für Interessierte im Alter 55+.

Nicht nur verfügt Münchenstein über vielfältige Bewegungs-, Bildungs- und Freizeitangebote für Seniorinnen und Senioren. Auch bieten viele dieser Organisationen Betätigungsfelder für Interessierte, welche sich auf freiwilliger Basis für ein gutes und attraktives Angebot in der Gemeinde engagieren möchten. So kommt auch nach der Pensionierung keine Langeweile auf!

Auf Grund der demographischen Entwicklung – da verrate ich Ih-

nen wohl nichts Neues – werden wir immer älter. Das ist eine gute Entwicklung, insbesondere, wenn das höhere Alter bei guter Gesundheit und eingebunden in eine Familie und/oder einen Freundeskreis erfolgen kann.

Nimmt jedoch die Gesundheit ab, sind wir oft auf Hilfe durch spezialisierte Dienste wie Spitex und meist auch auf Hilfe von unseren nächsten Angehörigen angewiesen. Die Angehörigen leisten einen immensen Beitrag an die Betreuung und Pflege ihrer Partnerinnen und Partner, Eltern oder Grosseltern. Nicht selten kommt es dabei zu Überlastung und Überforderung. Entsprechend wichtig ist für diese betreuenden und pflegenden Angehörigen neben der Entlastung und Wertschätzung die Selbstfürsorge.

Das Referat am Infomarkt 55+ von Frau **Dr. phil. Bettina Ugolini, Leiterin der Psychologi-**

schen Beratungsstelle LiA (Beratung im Alter) der Universität Zürich, gibt wertvolle Anregungen für pflegende Angehörige im Spannungsfeld zwischen Belastung und Entlastung.

Der **Infomarkt 55+** wird mit einem Apéro abgeschlossen, zu welchem wir SIE herzlich einladen! Er bietet die Gelegenheit, untereinander ins Gespräch zu kommen und noch offene Fragen von der Referentin oder den weiteren Fachpersonen beantwortet zu bekommen.



Lisa Kaufmann
Koordinationsstelle für das Alter

Nicht vergessen: Infomarkt 55+ - der Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren aus Münchenstein.

Bilder: Gemeinde Münchenstein



Gähn... und plumps? Nein danke!

Langeweile kann gefährlich sein – vor allem, wenn sie zu waghalsigen Alleingängen führt. Einmal schnell etwas holen, obwohl der Boden rutschig ist. Ein Stuhl als Kletterhilfe, weil es grad langweilig war. Die Treppe wird zum Hindernis. Zack – schon ist es passiert. Der Klassiker: Sturz mit Folgen.

Als Spitex wissen wir, wie wichtig Bewegung, Struktur und ein bisschen Alltagssinn sind. Denn wer den ganzen Tag wenig Bewegung hat, verliert nicht nur Muskelkraft, sondern auch Gleichgewicht, Reaktionszeit – und manchmal die Lust, überhaupt aufzustehen. Das Risiko zu stürzen steigt. Wir setzen genau da an: Mit gezielter Aktivierung, kleinen Übungen im Alltag, dem sicheren Platzieren

von Möbeln – und ganz viel Aufmerksamkeit. Wir schauen hin: Wo sind Stolperfallen? Wo fehlt ein Haltegriff? Und manchmal ist es einfach der falsche Teppich zur falschen Tageszeit.

Aber auch das Gespräch spielt eine Rolle: Wer sich gesehen und ernst genommen fühlt, bewegt

sich sicherer durchs Leben.

Und wer etwas vorhat – sei es ein Spaziergang, ein Telefongespräch oder ein Besuch im Garten – hat einen Grund, aufzustehen. Langeweile ist oft der Anfang von Passivität.

Und Passivität kann manchmal ein Risiko sein.

Wir bei der Spitex verbinden Pflege mit Präsenz. Wir stärken, motivieren, sichern ab – und sind da, wenn's wackelig wird. Damit Langeweile nicht zum Sturz führt, sondern vielleicht zu einem Lächeln.

Ihre Spitex Birseck
Sonja Wagner



*Hindernisse überwinden, Stürze vermeiden: Spitex Birseck steht beratend zur Seite
Foto: shutterstock*

Langeweile und Müssiggang sind nahe beieinander

Sind Sie ein Müssiggänger oder ein Langweiler? Ein Müssiggänger bekommt von Friedrich Nietzsche diese Zuweisung: **«Müssiggang ist aller Laster Anfang – ja, aber es sind nicht alle Laster schlecht.»**

Er unterschied zwischen «niederm» Müssiggang, der zur Trägheit führt, und «höherem», der schöpferisch sein kann. Ein in sich versunkener Müssiggänger könnte für seine Umwelt durchaus als Mensch betrachtet werden, dem es langweilig ist. Er streift ja ge-

dankenverloren durch die Gegend oder sitzt in sich gekehrt auf dem Rasen, der Bank oder sonst wo. Aber langweilig ist es ihm – oder ihr – keineswegs.

Ein Langweiler (im Sinne von: mir ist langweilig) hingegen ist, weil die Ablenkung oder Beschäfti-

«Müssiggang ist aller Laster Anfang – ja, aber es sind nicht alle Laster schlecht.»

gung fehlt, ein Mensch der sich, im negativen Sinne, seiner Bedeutungslosigkeit bewusst wird oder nach Erfüllung sucht durch etwas, das er noch nicht gefunden hat.

Langeweile kann aber durchaus auch positiv erlebt werden. Man muss nur lernen, zu akzeptieren, dass es einem eben durchaus auch mal langweilig sein kann. Um der Langeweile zu begegnen, haben wir heute eine schier unendliche Auswahl an Möglichkeiten. Denken wir nur, was uns das

Internet alles bieten kann. Ob das in jedem Fall die bessere Alternative zu etwas Langeweile ist, sei dahingestellt.

Willy Toggenburger
Präsident Seniorenrat

Gelangweilte Mystiker

Langeweile ist alles andere als ein langweiliges Thema. Ganz im Gegenteil gibt es dazu spannende Geschichten zu erzählen. Eine davon sind die sogenannten Wüstenväter und Wüstenmütter.

Im 4. Jahrhundert nach Christus geschah etwas Seltsames: Von überall zogen Männer und Frauen in die Wüste Ägyptens, um dort als Einsiedler zu leben. Sie hatten genug vom Lärm des Alltags. In der Einöde suchten sie das Echte – heute würden wir sagen: es waren Aussteiger, Gottes-sucherinnen, Mystiker. Weit weg von aller Zivilisation hausten die Wüstenväter in einfachsten Häuschen. Sie flochten Körbe, um ihr karges Brot zu verdienen. In tiefster Stille studierten sie die Schrift, beteten, meditierten. Dabei machten sie eine urmenschliche Erfahrung: sie gelangweilten sich.

«Das Auge des Gelangweilten starrt dauernd zum Fenster, und sein Geist stellt sich ein Besucher vor. Die Tür knarrt und er springt auf. Er späht hinaus, bis er müde geworden sich wieder setzt. Liest der Gelangweilte, dann gähnt er viel und döste schnell ein. Wenn der Hunger ihn weckt, geht er erneut seinen Sorgen nach.» So beschreibt Evagius Ponticus, selbst Wüstenvater, die Langeweile – auch 1600 Jahre später könnten wir uns da ertappt fühlen.

«Langeweile ist die kleine Schwester der Depression.»

Von allen geistlichen Versuchungen galt die Langeweile – Akedia genannt – als die gefährlichste. Mit scharfem Blick erkannten die Wüstenväter, dass sie die kleine Schwester der Depression ist. Unlust, Unruhe, innere Leere – die

Unfähigkeit, sich am Augenblick zu freuen – das sind Seelenregungen, die Langeweile und Depression miteinander teilen.

Der bereits erwähnte Evagius mobilisiert seine ganze Menschenkenntnis, um Heilmittel gegen die Akedia zu finden. Sein erstes Medikament ist praktisch: Langeweile führt zu Leerlauf. Ein geregelter Tagesablauf wirkt darum Wunder. Nimm dir etwas vor, was du erledigen kannst, mach es – «und du wirst das Heil erlangen.» Das zweite Heilmittel ist anspruchsvoller: Langeweile führt zur Vertrocknung der Seele. Weinen hilft, sich selbst wieder zu spüren: «Meine Tränen wurden mir zum Brot bei Tag und bei Nacht.» Das dritte Medikament gefällt mir am besten: der innere Coach. Evagius empfiehlt, sich einen schönen Satz vorzunehmen. Den solle man sich selbst wie ein Mantra ständig aufsagen – «und du wirst ermutigt werden.»

Innere und äussere Wüsten

Foto: Pixabay



Langeweile gehört zum Menschsein – das können wir von den Wüstenvätern und -müttern lernen. Es gibt in uns innere Wüsten. Wenn wir davor nicht fliehen, sondern uns ihnen tapfer stellen, so tut sich ein Weg zum Seelenfrieden auf. «Geh in dein Häuschen, setz dich, und es wird dich alles lehren» – gerade für ältere Menschen hat diese Erkenntnis aus der



Wüste durchaus etwas Verheissungsvolles.

Markus
Perrenoud,
Pfarrer

Der positive Fatalist



Warum gibt es Menschen, die wissen, was sie wollen, und ihr Dasein einer Leidenschaft widmen, während andere sich ziellos durch das Leben treiben lassen und sich langweilen?

Im Japan, so scheint es, haben die Menschen, mindestens in einem Gebiet einen Sinn für

ein glückliches und nicht langwieriges Leben gefunden. Das Zauberwort für diese Lebensphilosophie heisst: Ikigai. Dieser japanische Begriff kann etwa

so übersetzt werden: «das Glück, immer beschäftigt zu sein».

So gibt es auf der Insel Okinawa mehr Hundertjährige als irgendwo auf der Welt. Worin liegt das Geheimnis eines langen,

«Das Glück, immer beschäftigt zu sein.»

glücklichen Lebens? Viele Menschen hier gehen im Grunde nie in den Ruhestand, sondern arbeiten, solange ihre Gesundheit es zulässt. Sie leben in der Ge-

meinschaft, treiben nicht exzessiv Sport, verschaffen sich aber täglich Bewegung bei Spaziergängen oder Gartenarbeit. Weitere Merkmale sind: sie essen viel Gemüse und wenig Fleisch und das nach dem Motto: Füll den Magen maximal zu 80%.

Vielleicht ist diese schlichte Weisheit eines der Geheimnisse der Langlebigkeit und ein Rezept gegen die Langweile. Falls die Langweile doch auf-

kommen sollte, probieren wir dagegen zu wirken: mit der Philosophie Ikigai.

Euer *jo*, der positive Fatalist 😊

Vorstandsarbeit ist alles andere als langweilig

Wer denkt, Vereinsvorstände seien verstaubt und trocken, der kennt unseren Vorstand nicht. Der **Seniorenverein Münchenstein** und Umgebung wird aktuell von einem sechsköpfigen Team geleitet – bestehend aus pensionierten Mitgliedern mit Herz, Humor und Erfahrung und einer jüngeren Kollegin, die uns charmant und energiegeladen auf Trab hält.

Unsere Sitzungen sind nicht nur effizient und gut strukturiert, sondern auch lebendig und ideenreich. Wir sammeln Vorschläge, diskutieren über «dies und das» und haben dabei stets ein gemeinsames Ziel vor Augen: unseren

Verein aktiv, lebendig und attraktiv zu gestalten. Es wird gelacht, zugehört und konstruktiv diskutiert.

Gerade die Mischung aus Lebenserfahrung und frischem Wind macht unsere Zusammenarbeit so besonders. Sie fordert uns, fördert unser Denkvermögen – und sorgt dafür, dass die grauen Zellen in Bewegung bleiben. Denn wie heisst es so schön: Wer rastet, der rostet. Gemeinsame Vorstandsarbeit ist deshalb nicht nur ein Engagement für den Verein, sondern auch ein aktiver Beitrag zur eigenen geistigen Gesundheit. Begegnungen, Austausch, gemeinsame Erlebnisse – all das ist

wertvoll und trägt zur Lebensfreude bei. **Wer sich in einem Verein engagiert, tut etwas für andere und gleichzeitig für sich selbst.** Es stärkt die Gemeinschaft, schenkt Sinn und ist ganz nebenbei eine wunderbare Art, der Demenz präventiv entgegenzuwirken.

Unser Fazit: Vorstandsarbeit? Alles andere als langweilig!



Roger Fasel,
Präsident
Seniorenverein
Münchenstein

Treu bis zur letzten Minute

An einem herrlichen, strahlenden Sonntag in den 1960er-Jahren war ich auf einem Flug Palma – Genf – Zürich. Über den Friburger-Alpen und auf dem Gurnigelgebiet schaute ich runter und sah die Allmend von Uetendorf bei Thun ziemlich deutlich, die Uhr zeigte 15.30 h. Da war das Zuhause meiner Grosseltern, die in meinem Leben eine sehr grosse Bedeutung hatten, das heisst besonders meine Grossmutter. Ich dachte, was machen die Beiden wohl gerade jetzt? Sie waren damals schon einige Jahre über 70 Jahre alt.

Am nächsten Morgen telefonierte ich vom Büro aus, um mich zu erkundigen, und um ihnen zu erzählen, dass ich am Vortag an sie gedacht habe. Ich hatte gleich das Gefühl, dass irgendetwas nicht in Ordnung war und erfuhr, dass sie mit ihrem Hund Bobby spazieren waren und genau um diese Zeit rannte dieser eine Böschung hoch auf die Geleise der Bern-Thun Bahnstrecke. Mein Grossvater rannte ihm so gut er konnte hinterher, aber da fuhr bereits der Schnellzug vorbei. Als er zu den Gleisen kam, lag Bobby da-



Bobby, der treue Begleiter Foto: shutterstock

zwischen – und lebte noch! Der Zug hatte ihm ein Stück von seinem Schwanz abgeschnitten und er konnte Gott sei Dank gut verarztet werden. Der Bobby wurde dann von meinem Grossvater behütet und alles andere war ihm nicht mehr so wichtig.

Es kam der Tag, wo mein Grossvater ins Spital musste. Er war gerade 86 Jahre alt. Wir standen alle an der Tür, als er mit dem Taxi wegfuhr. Bobby sass zwischen mir und Grossmueti und schaute ihm so lange er ihn sehen konnte mit seinen treuen, wie mir schien, traurigen Augen nach. Irgendwie wusste ich da schon, dass Grossvater nicht mehr nach Hause kommen würde. Und so war es auch.

Da war mein Grossmueti mit Bobby alleine in ihrem Haus mit Garten. Ihre Töchter, die in der Gegend wohnten, und mein Onkel, der Gärtner war, halfen ihr wo sie konnten. Bobby war immer an ihrer Seite, bis sie ein Jahr später auch von uns gegangen ist. Vom Moment an, wo sie ihre Augen für immer schloss, kroch Bobby unter den Küchentisch und keiner konnte ihn mehr berühren, denn er schrie vor lauter Schmerzen, wie sich nachher herausstellte. Er hat ihr in seiner unermesslichen Treue bis zur letzten Minute trotz Schmerzen beigegeben. DAS IST TREUE!

Übrigens: Eigentlich war es eine Bobbine. Aber da gibt es eine andere kleine Vorgeschichte dazu.

Astrid S. Baumann-Kummer

... tausend Sachen

Ein Tram auf eingefahrenen Schienen kann als Vergleich zum Alter dienen,

doch dazu besteht kein Grund so Geist und Körper fit und gesund.

Beruf und Pflichten sind vorbei. Das nicht mehr «Müssen» macht uns frei,

lässt uns Zeit für tausend Sachen und täglich einmal laut zu lachen!

Sabine Pettermand, BVB

Lebensweisheiten

Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.

Albert Einstein

Mein Patentrezept gegen Langeweile?

Kennen Sie das auch: Sie stehen am Morgen auf, geniessen das Morgenessen und dann? Alle Arbeiten sind erledigt, die Blumen und das Gemüse haben alle eine Portion Wasser bekommen, der Staubsauger saugt seine Sache alleine, was beginnen wir mit dem Tag? Das zuletzt gekaufte in den Medien hochgelobte Buch erweist sich als doch nicht so interessant wie versprochen. Ausserdem ist schönstes Wetter, das zum Draussen sein auffordert – **ist das jetzt schon L-a-n-g-e-w-e-i-l-e ?**

So ist es mir auch ergangen, nachdem ein paar interessante Auftragsarbeiten fertiggestellt waren

und eine Lücke entstand. Meine Tätigkeiten führten mich fast in alle Regionen unserer Schweiz, so dass ich das Gefühl hatte, unser Land einigermaßen zu kennen. Trotzdem suchte ich eine Möglichkeit, Teile unseres Landes noch besser kennenzulernen. So kam ich auf die Idee, unser Land zu Fuss zu erkunden.



Viele Wege führen nach Kreuzlingen
Foto: Stadt Kreuzlingen

Als erste Strecke wählte ich die ViaRheana, die Hochrheinroute von Basel nach Kreuzlingen, alles entlang dem Rhein in 13 Etappen. Die Strecke ist sehr zu empfehlen. Meist sind es Wanderwege am Wasser oder am Waldrand. Die gesamte Strecke ist auch via ÖV bestens erschlossen, so dass keine Transporte organisiert werden müssen.

Probieren Sie's aus, Sie werden tolle Tage erleben und das **ohne Langeweile**.

Walter Wüthrich

Frielig

Langwilig ischs mir hütte nit –
muess luege, was es alles Neus
no git.

Im Garte han ich beobachte welle,
ob ich die neue Pflänzli scho ka
zelle.

Schtupfe scho die erschte Bliemli
use?

Sinn denn d Hummeli immerno
am Pfuse?

S Rüppli hett scho e Schtängel
gfunde
und frisst sich satt über alli Runde.

Wenns warm isch, könne mir
denn entdegge,
wie dr Summervogel sitzt in dr
neue Hegge.

S Eichhörnli duet sich e Plätzli
sueche
ganz hindde im Busch – oder in
dr Bueche.

E blaue Teppich vo Krokus lüch-
tet in dr Sunne,
und d Bienli fliege flissig uff de
Bliete ringsumme.

Überal duets keime und spriesse
– dien mir doch alli dä schöni
Frielig gniesse.

Beatrix Kessler

Arroganz und Narzissmus versus Selbstvertrauen

Als Kardinal Richelieu in einem
Pariser Salon im Verlauf des
Abends manchmal gähnte, fragte
ihn eine Dame, ob er sich lang-
weile. «Ich langweile mich nie»,
erwiderte Richelieu, «man lang-
weilt mich.»

Armand-Jean du Plessis, 1er duc
de Richelieu, kurz Kardinal Ri-
chelieu

Regine Knauer

Kein Bier für den Klavierspieler

Für einmal gibt es für den Kla-
vierspieler kein Bier sondern eine
Rose vom Rosenkavalier.

Seit vielen Jahren erfreut **Josef
Konzbul** die Bewohnerinnen
und Bewohner sowie die Gäste
der Stiftung Hofmatt mit sei-
nem einfühlsamen Klavierspiel.
Mit viel Herzblut und zeitlichem
Aufwand bereitet er jeweils seine
Nachmittags-Konzerte vor und
erfreut mit seiner musikalischen
Darbietung nicht nur die Herzen
der Zuhörerinnen und Zuhörer,
sein Spiel bereichert auch das Le-
ben der Seniorinnen und Senio-
ren.



Bekante Melodien laden zum
Mitsummen ein, man bewegt sich
im Rhythmus der Klänge, ent-
flieht dem Moment und taucht
ein in eine entspannte Welt.

Der Rosenkavalier bedankt sich
bei **Josef Konzbul** im Namen all
jener, welche durch sein Spiel für
eine kurze Zeit Abstand zu den
Beschwerlichkeiten des Lebens
finden.

roka



«Der Rosenkavalier»

Veranstaltungskalender Münchenstein

April

Dienstag, 29.4., 15.00-16.00
Hofmatt-Saal, Stiftung Hofmatt
«**Hirnleistungsschwäche Demenz- wohin geht's?**»
Referat von Susie Holzemer, Gerontologin und Fachberaterin bei Alzheimer beider Basel.
Ohne Anmeldung, kostenlos.
Infos: Koordinationsstelle für das Alter

Mittwoch, 30.4., 14.30
Kath. Pfarreiheim, Loogstr. 22
Iona - das spirituelle Zentrum Schottlands. Horizonte-Nachmittag mit Daniel Meier
Kath. Pfarramt Münchenstein
Kontakt: 061 411 01 38

Mai

Mittwoch, 7.5., 14.30
Ref. KGH, Lärchenstr. 3
Dietrich Bonhoeffer
Horizonte-Nachmittag mit Myrta Weihrauch über den grossen Theologen und Widerstandskämpfer gegen die Nazis.
Ref. Kirchgemeinde
Kontakt: 061 411 01 38

Mittwoch 7.5. / 14.5. / 21.5. / 28.5.
jeweils von 15.00-17.00, Friedhof Münchenstein
Pflanzkaffee
Nach den Eisheiligen werden die Gräber neu bepflanzt. Mitarbeitende der Kirchen helfen Ihnen dabei und laden bei der Abdankungshalle zu Kaffee und Gespräch ein. Eckstein Birseck und Ref. Kirchgemeinde
Kontakt: 061 411 96 74

Samstag, 10.5., 15.15 bis ca. 17.00
Führung durch das Kloster Mariastein

Treffpunkt 15.15 direkt vor Ort.
Weitere Infos und Anmeldung:
Ref. Kirchgemeinde Münchenstein
Tel. 076 303 48 02

Freitag, 16. 5., 14.30-17.30
KUSPO Bruckfeld

Infomarkt 55+
Über 25 Organisationen aus Münchenstein und der Region präsentieren ihre Angebote für Interessierte im Alter 55+.
Ohne Anmeldung, kostenlos.
Infos Koordinationsstelle für das Alter

Samstag, 17.5., 20.00
Start im Schulhaus Löffelmatt
Abendrundgang mit Glöggli-froschkonzert

Nach einer Einführung leitet uns Fachfrau Franziska Studer zu den neu angelegten Weihern.
Ohne Anmeldung, kostenlos.
Natur- und Vogelschutzverein Münchenstein, www.nvvm.ch, kontakt@nvvm.ch

Mittwoch, 21.5., 19.30-22.00
Stöckackerstrasse 30
Spielabend in der Ludothek
Jugendliche und Erwachsene treffen sich in der Ludothek
Weitere Infos: Tel. 077 429 26 13 oder ludo-mstein@bluemail.ch

Freitag, 23.5., ab 18.00
In den Kirchen von Münchenstein
Lange Nacht der Kirchen
Kirche einmal anders - mit dem Seemannschor Störtebekers, dem Film «Wicki und die starken Männer» und weiteren Veranstaltungen zum Geniessen und Geselligsein.
www.langenachtderkirchen.ch

Freitag, 23.5. bis Donnerstag, 26.6.
Gemeindebibliothek Münchenstein

Medien-Flohmarkt
Zu den üblichen Öffnungszeiten findet der alljährliche Medien-Flohmarkt statt. Alle Infos unter: bibliothek.muenchenstein.ch

Dienstag, 27.5., 15.00-16.00
Hofmatt-Saal, Stiftung Hofmatt
Referat «Gedächtnistraining»
Anette Wettstein, Gedächtnistrainerin, informiert über Nutzen von Gedächtnistraining im Alltag und zeigt praktische Übungen.
Ohne Anmeldung, kostenlos.
Infos: Koordinationsstelle für das Alter

Juni

Jeweils am Dienstag- und Mittwoch (beginnend am Di, 3.6. und Mi 4.6.) 14.00 -17.00
KGH, Lärchenstr. 3
«Life at sea»
Ausstellung und Sommercafé
Eindrückliche Fotos vom Leben der Seeleute auf den Weltmeeren, dazu ein gemütliches Kaffee.
Ref. Kirchgemeinde
Kontakt: Tel. 061 411 96 74



Life at sea Foto: Dt. Seemannsmission

Mittwoch, 11.6., 14.30
Kath. Pfarreiheim, Loogstr. 22
«Von Bach bis Beatles - Wie Musik Generationen verbindet»

Horizonte-Nachmittag für Erwachsene und SeniorInnen. Aloisia Dauer, Schulleiterin der Musikschule Münchenstein, erzählt von ihrer Arbeit.
Im Anschluss Kaffee und Kuchen.
Infos: Kath. Pfarramt Münchenstein
Kontakt: 061 411 01 38

Sonntag, 29.6., 17.00
Katholische Kirche, Loogstrasse
Dresdner Knabenchor (Kreuzchor)
Zu Gast in der Kirche Sankt Franz Xaver. Die engelhaften Knabenstimmen gepaart mit den jungen, sonoren Männer-Stimmen zaubern ein abwechslungsreiches Programm. Konzert-Karten online kaufen. Eintritt von CHF 15.00 bis CHF 59.00 bei www.eventfrog.ch
Infos: Kath. Pfarramt Münchenstein
Kontakt: 061 411 01 38

Wiederkehrende Anlässe

Begegnungs- und Gesprächsgruppe Loogstübli
Jeweils jeden 2. und 4. Montag im Monat, 15.00-17.00
Loogstrasse 10, Erdgeschoss
Bei den Treffen werden aktuelle Informationen weitergegeben, Fragen beantwortet und Lebens-themen besprochen. Kaffee und Biskuits offeriert.
Gastgeber ist der Seniorenrat
Kontaktperson: Beatrix Kessler, Tel. 061 411 50 80

Spielnachmittag Loogstübli
Jeden Mittwoch, 15.00-17.00
Loogstrasse 10, Erdgeschoss
Seniorinnen und Senioren treffen sich zum geselligen Beisammensein und Spielen.
Gastgeber ist der Seniorenrat
Kontaktperson: Beatrix Kessler, Tel. 061 411 50 80

Kaffiträff
Jeweils jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 14.30-16.30
Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr.5
Ein Nachmittag zum Geniessen und gemütlichen Beisammensein. Kaffee und Kuchen sowie belegte Brötchen
Gastgeberin ist die Gruppe «Sorge für den Mitmenschen»
Kontaktpersonen sind Beatrice Müggler, 061 411 61 18 und Monika Schmid, 061 411 91 42

Senior*innen beraten Senior*innen am Handy und Tablet
Jeden 2. Montag, 14.00-16.00
Pumpwerk, APH Hofmatt
Kostenlose Beratung, Dauer max. 60 Minuten, Geräte mitbringen.
Anmeldung notwendig:
079 429 01 72 (nur Do, 16.00-18.00)
SMS jederzeit oder E-Mail:
seniorenrat@muenchenstein.ch

Frauen- und Herren-Jass
Jeweils am 1. und 3. Donnerstag im Monat, 14.00 -17.00
Reformiertes Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3
Fröhliche Jassrunde, Schieber, Z'Vieri inklusive.
Kontakt: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, Tel. 061 411 96 74.

GymFit
Jeden Montag, 9.00-9.55 oder Montag, 10.00-10.55
Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3
Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für mehr Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht. CHF 10.-/Lektion oder Halbjahresabo, Pro Senectute beider Basel, 061 206 44 66, info@akzentforum.ch

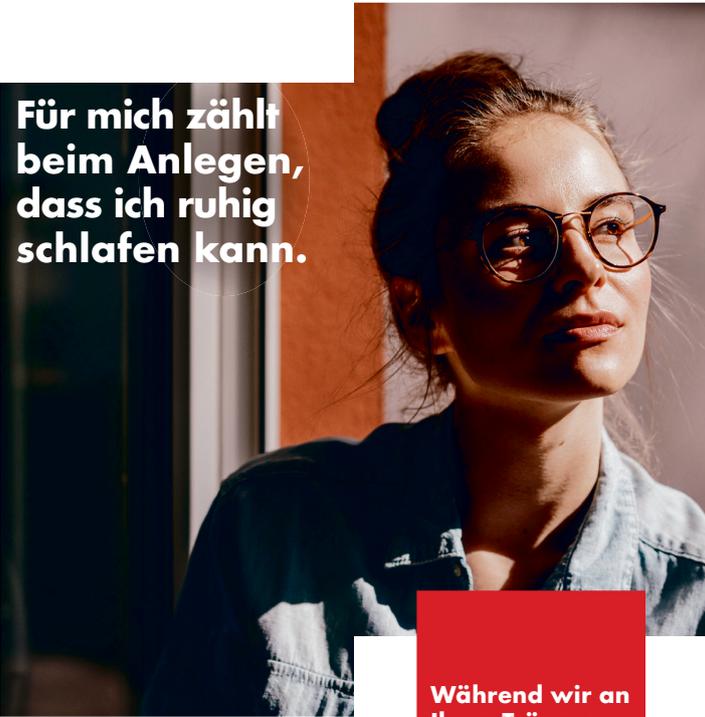
Walking, Nordic Walking
Jeden Dienstag, 9.00-10.30
Treffpunkt: Heiligholzstrasse, Münchenstein
Gelenkschonendes Ausdauertraining in der Natur.
CHF 9.-/Lektion oder Halbjahresabo, Pro Senectute beider Basel, 061 206 44 66, info@akzentforum.ch

Online erhältlich
AGFF Arbeitsgruppe für Freizeit
Münchenstein präsentiert zwei Mal im Jahr ein Programmheft mit spannenden Kursen und Veranstaltungen. Jetzt online:
www.agffmuenchenstein.ch
Fragen und Kommentare oder neue Angebote an:
info@agffmuenchenstein.ch

Impressum April 2025
Herausgeber Seniorenrat Münchenstein
Redaktion Astrid S. Baumann-Kummer, Martin Brodbeck, Heidi Frei, Lisa Kaufmann, Beatrix Kessler, Regine Knauer, Josef Konzbul, Markus Perrenoud, Sabine Pettermand, Bruno Steiger, Willy Toggenburger, Sonja Wagner, Urs Uehlinger, Walter Wüthrich
Gestaltung & Layout Gemeinde Münchenstein
Gesamtleitung und Produktion Bruno Steiger
Auflage 7'120 Exemplare
Beilage zum Wochenblatt Birseck
Copyright
Alle Rechte bei Seniorenrat Münchenstein
Kontakt Inserate Willy Toggenburger
seniorenrat@muenchenstein.ch
Kontakt Redaktion Bruno Steiger
bsteiger@stpbasel.ch
Nächste Ausgabe 13. November 2025
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



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

 **BLKB**
Was morgen zählt



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

GUTE PFLEGE HEISST: FLEXIBILITÄT

Innovative Arbeitsmodelle
Flexible Arbeitszeiten
Abwechslungsreiche Tätigkeiten
spitex-birseck.ch/stellen



**BEWIRB DICH
JETZT!**

Spitex Birseck
Münchenstein/Arllesheim
T 061 417 90 90



Überall für alle

SPITEX
Birseck

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.

 **primeo
energie**