



# Gemeinde Münchenstein

## Älter werden – mutiger werden!



### Datum

Dienstag,  
28. April 2026

### Zeit

15.00–16.00 Uhr

### Ort

Stiftung Hofmatt,  
Hofmatt-Saal,  
Pumpwerkstrasse 3,  
4142 Münchenstein

### Koordinationsstelle für das Alter

Lisa Kaufmann  
lisa.kaufmann@muenchenstein.ch  
061 411 57 78

**BASEL  
LANDSCHAFT**

VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION  
AMT FÜR GESUNDHEIT

Herzlich laden die Koordinationsstelle für das Alter und der Seniorenrat zu diesem Anlass ein.

## Referat

Mit zunehmendem Alter steigt das Bedürfnis nach Harmonie, Sicherheit und Bequemlichkeit. In diesem Zusammenhang droht allerdings, dass sich die Menschen je länger je weniger zutrauen und Ressourcen abbauen.

Die Referentin **Dr. Verena Steiner** regt dazu an, dass Seniorinnen und Senioren auch mal ihre Komfortzone verlassen und sich bewusst körperlichen, mentalen und emotionalen Herausforderungen stellen. Anhand von Fallbeispielen zeigt sie auf, wie immens gut neuer Mut dem Geist und der Seele tut.

Verena Steiner hat sich an der ETH Zürich auf Lernprozesse spezialisiert. Sie ist verwitwet und Autorin des aktuellen Bestsellers «SOLO – Alleinsein als Chance».

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!



Hörgeräte mit T-Spule können mit der induktiven Höranlage des Hofmatt-Saals verbunden werden.