

## Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

«Gestehe, dass ich glücklich bin!»: Diese Aufforderung richtet der Tyrann Polykrates in Schillers Gedicht «Der Ring des Polykrates» an den ägyptischen König. Ist das nicht ein Zeichen für grosse Unsicherheit?

Glücksgefühle brauchen doch keine Bestätigung! Glück fühlt man, wenn es erlebt wird. Polykrates Forderung zeigt, dass er nicht einmal den Zustand der Zufriedenheit erreicht hat und also vom glücklich Sein noch weit entfernt ist.

Die Empfindung echten Glücksgefühls ist wohl eines der schön-

ten Erlebnisse. Wie lange hält es an? Lässt es sich «konservieren» und an beschwerlichen Tagen aktivieren? Vielleicht gelingt dies, wenn man sich Glücksmomente in Erinnerung rufen kann. Für mich sind es Gerüche, die mich an meine Jugend erinnern. Ich hatte viel Glück im Leben: In der Schweiz geboren zu werden, eine unbeschwerte Kindheit zu verbringen, ohne Aufwand eine Ausbildung absolvieren zu können und als Höhepunkt die beste Frau kennen zu lernen – wenn das nicht Glück ist!

Wie definieren Sie Glück? Sind es Momente oder erleben Sie Glück als dauerhaften Zustand? Allgemein definiere ich Glück so: Die Abwesenheit von körperlichem und seelischem Schmerz. Würden Sie dem zustimmen?

Wie viele Glücksmomente haben Sie schon erlebt? Was hat Sie glücklich gestimmt, was macht Sie glücklich? Glück ist ein flüchtiges «Gut», zu dem man Sorge

tragen muss. Ziehen Sie Ihre Glücksmomente an einer Schnur auf. Wie lange wird die Girlande? Tragen Sie diese Girlande gedanklich immer mit sich, sie wird Ihnen helfen, trübe Momente besser durchzustehen.

Und noch das: Menschen mit vielen sozialen Kontakten haben durchschnittlich ein niedrigeres Stress-Level als Personen mit wenigen sozialen Kontakten. Sie sind also tendenziell glücklicher. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele glückliche Momente, gute Kontakte mit anderen Menschen und viel Zufriedenheit.

Willy Toggenburger  
Präsident des Seniorenrates



## Signaturen des Glücks

Wenn Sie das nebenstehende Bild genau betrachten, stellen Sie fest: Es ist mit einer Menge hübscher Einzelheiten aufgefüllt. Passt das Bild – dessen elsässische Herkunft wir leider nicht präzisieren konnten – nicht gut zu Willy Toggenburgers Editorial? Oft ist es die Vielfalt lieb gewordener Alltäglichkeiten, die ebenfalls zu Glücksempfindungen beitragen. Themenvielfalt will Ihnen die erste Gazette-Ausgabe im Jahr 2022 bieten.

Lassen Sie sich von Martin Brodbeck's Interview mit Florianne Koechlin anregen und von Vorschlägen des Berliner Psychotherapeuten Wolfgang Krüger oder Regine Knauer's Gedanken inspirieren. Als Nebenbei-Tipp: Vielleicht gestalten Sie selbst mit Bunt- oder Filzstift ein Herz aus lauter individuellen Glückssymbolen? Als freundschaftliches Ostergeschenk, statt Schokolade? Frohe Ostern!



Meta Zweifel

Bild zVg

## Das vielfältige Angebot

### Dank an die Freiwilligen

**Ohne sie, die Freiwilligen, wäre das Leben in der Stiftung Hofmatt nicht so bunt und abwechslungsreich. Sie setzen sich je nach Neigung und Fähigkeiten in verschiedenen Bereichen ein. Wir stellen drei dieser wertvollen Helfer vor.**

Es sind die freiwilligen Helferinnen und Helfer, die sich bei Ausflügen und Aktivitäten einsetzen und so den Bewohnerinnen und Bewohnern zu Erlebnissen und Eindrücken ausserhalb des gewohnten Alltags ermöglichen. Sie helfen in Wohngruppen mit und bieten unter anderem bei Arztbesuchen Beistand.

**Jacqueline Mega (45):** «Ich habe alte Menschen sehr gern. Ich bin in Münchenstein aufgewach-



sen und kenne viele der Hochbetagten, die in der Hofmatt leben.» Offensichtlich mag sie auch Tiere: Einmal im Monat kommt sie an einem Samstag oder Sonntag von Birsfelden hierher – zu «ihren» Schweinchen im Innenhof der Stiftung Hofmatt. Sie bringt die Tiere morgens auf die nahegelegene Wiese, damit sie währenddessen in Ruhe den Stall ausmisten und alles für die Fütterung am Mittag bereit machen kann. Auch für die Hühner ist sie an diesem Tag zuständig und versorgt sie mit frischem Wasser und Futter. «Es ist eine wirklich schöne und erfüllende Zeit, die ich in der Hofmatt verbringe», sagt Jacqueline Mega.

**Hansueli Rolli:** Er arbeitet einmal in der Woche etwa vier Stunden beim technischen Dienst, baut Möbel zusammen oder auseinander – er ist für jede Art von



Tätigkeit zu haben. Die Bewohnerinnen und Bewohner hat er sehr gern, und seine Arbeit wird geschätzt. Wer Hansueli Rolli auf dem Gang antrifft, der sieht, wie ihm sein Einsatz Spass macht – und das nun schon seit über vier Jahren. «Der technische Dienst, das sind Supermitarbeiter – was die alles machen und können müssen», sagt Rolli von seinen «Kollegen».

**Tim Seabrook:** Er kommt ursprünglich aus Kanada und wohnt seit 12 Jahren in Basel. «Ich arbeite im Freiwilligendienst in der Hofmatt, weil die Schweiz sehr gut zu mir ist. Das ist meine Art, etwas zurückzugeben. Auch kann ich mein Deutsch verbessern und mehr über das Land erfahren». Tim kommt einmal in der Woche an einem Nachmittag auf den geschützten Demenzbereich und ist dort einer der vielen Helfenden.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wenn ja, dann wenden Sie sich bitte an Pascal Ehrat von der Stiftung Hofmatt, Telefon 061 417 94 41 oder Email [p.ehrat@hofmatt.ch](mailto:p.ehrat@hofmatt.ch) Er freut sich auf ein persönliches Gespräch und ist bei der Suche nach einem passenden Einsatzbereich gerne behilflich.

Joachim Bühler  
Koordinationsstelle für das  
Alter



## «Loogstübli»-Talk

**Weil sich seit einiger Zeit selbst die übersichtlichste Gesprächsrunde als «Talk» vorstellt, dürfen sich auch die Treffen im «Stübli» der Wohnsiedlung Loog mit diesem englischen Begriff schmücken. Obwohl es hier nicht um Wortgezänk oder verbissene Rechthaberei geht.**

Die gute Idee wurde an einer Sitzung des Seniorenrates von Martin Müller vorgestellt. Der erfahrene Seelsorger schlug vor, zu Gesprächs-Treffen einzuladen. Die Teilnehmenden sollten Gelegenheit bekommen, von ihren Erlebnissen oder Beschwerden zu sprechen. Danach würde man sich einem von der Gesprächsleitung oder der Runde vorgeschlagenen Thema widmen.

2017: Das Projekt fand sofort Anklang, vor allem bei Bewohnerinnen der Loog-Siedlung, aber auch bei Teilnehmerinnen aus anderen Quartieren. Dass sich nur selten ein Mann an den Tisch setzt, hat möglicherweise immer noch mit dem grottenalten Spruch «Ein Mann ein Wort – eine Frau ein Wörterbuch» zu tun, der suggeriert, dass Frauen tratschen und von Natur aus unfähig sind, ein konstruktives Gespräch zu führen.

### Schichtwechsel im Team

Als vor bald einem Jahr Martin Müller als Loogstübli-Gesprächsleiter zurücktrat, weil ihn seine Mitarbeit bei der Organisation «Die dargebotene Hand» intensiv in Anspruch nahm, wurde dies in

der Runde sehr bedauert – zumal mit der Nachfolgerin Meta Zweifel definitiv der Hahn im Korb-Effekt fehlt. Gut, dass mit Beatrix Kessler weiterhin im Zweierteam eine Frau tätig ist, die kompetent und zuverlässig alles Administrative regelt, für Kaffee, Tee und kleine Knabberereien sorgt und wo nötig berät und vermittelt. Mögliche Themen werden im Team besprochen – und nach wie vor gilt der Grundsatz: Was am Tisch an Persönlichem zur Sprache kommt, unterliegt allseits der Schweigepflicht.

### Themen, die berühren

Ein kluger Mensch hat einmal festgestellt: «Das Alter ist kein Zustand, sondern ein Prozess.» Beim Loogstübli-Talk kommen Themen zur Sprache, die insbesondere im Verlauf des Prozesses mit Namen «Alter» auftauchen können. Das Thema «Allein, aber nicht einsam» beispielsweise gab viel zu reden, und es wurden gute Anregungen vermittelt. «Mein Arzt und ich»: Da ging es um die Arzt-Patient-Kommunikation. «Wenn Kindheitserinnerungen nachwirken»: Erstaunlich, wie sich Kindheitserlebnisse einprägen, bis ins hohe Alter nachwirken und das Verhalten beeinflussen können.

### Die Bär-Episode

Als in der Runde über den Umgang mit Ängsten gesprochen wurde, erzählte eine Teilnehmerin von einer lange zurückliegenden Wanderung durch ei-

nen amerikanischen Naturpark, in dem auch Bären leben: «Ein Parkwächter erklärte uns, wie wir uns bei einer allfälligen Begegnung mit einem Bären verhalten sollten.» Tatsächlich näherte sich ein Bär – und jetzt? «Nur nicht schreien, nur nicht wegrennen. Meine Begleiterin und ich legten uns flach auf den Boden und versuchten, so unbeweglich wie möglich zu verharren.» Der Bär hatte wohl den Eindruck, da lägen irgendwelche Holzstücke – auf jeden Fall trotete er von dannen.

Die Loogstübli-Talkrunde stellte fest: Manchmal ist Stillhalten die einzig richtige Lösung. Geschrei und nervöse Reaktionen verschlimmern die Lage und kosten unnötig Energie.

Beatrix Kessler und Meta Zweifel



### Loogstübli-Treffen

Loogstrasse 10  
Jeden 2. und 4. Montag des Monats von 15.00-17.00 Uhr.

Für Informationen:

Beatrix Kessler  
Tel. 061 411 50 80

Meta Zweifel  
Tel. 061 411 64 30

### Gute Vorsätze: Wie lassen sie sich realisieren?

**Gute Vorsätze sind nicht altersabhängig. Sehr wahrscheinlich haben auch Sie beim Jahreswechsel den einen oder anderen Vorsatz gefasst. Hat er sich womöglich sehr rasch verflüchtigt? Wir danken dem bekannten Berliner Psychotherapeuten Wolfgang Krüger für seinen Text, der aufzeigt, wie Vorsätze Wurzeln schlagen können.**

Britische Forscher haben nachgewiesen, dass 88 % aller Menschen ihre Vorsätze längerfristig nicht einhalten. Sinnvoll sind sie dennoch, denn bereits eine Bemühung von einigen Monaten bedeutet, dass sich unser Verhalten ein wenig verändert hat. Allerdings hat die Mehrheit der Befragten im letzten Jahr erklärt, Corona habe es ihnen schwerer gemacht, ihre Gewohnheiten zu korrigieren. Wir sind offenbar durch die Dauer der Pandemie genervt und insgesamt etwas ungeduldiger und weniger stabil. Aber gerade jetzt sollten wir gute Vorsätze verinnerlichen. Es geht hier um die sogenannte intrinsische Motivation: Man ändert sich, weil es einem tiefen Bedürfnis entspricht und nicht, weil es von einem erwartet wird. Die Veränderung beginnt, wenn wir guten Kontakt mit uns selbst aufnehmen.

- Wir fragen uns jeden Morgen, wofür wir dankbar sein können, wie es uns geht und was wir tun können, damit wir glücklicher werden.
- Wir verwöhnen uns selbst jeden Abend mit Anerken-



*Dr. Wolfgang Krüger ist Psychotherapeut und Buchautor. Bild zVg*

nung, indem wir uns für Kleinigkeiten loben.

- Wir achten auf uns selbst, indem wir Pausen einlegen, für viel körperliche Bewegung sorgen und uns nicht überfordern.

Wenn wir auf diese Weise innerlich stärker werden, entfaltet sich in uns eine Kraftquelle. Wir sind dann erheblich geduldiger und kreativer.

Es ist ein massives Problem des modernen Lebens, dass wir immer darauf angewiesen sind, etwas zu unternehmen, ständig etwas zu planen und meinen, wir müssten unbedingt immer etwas «vorhaben».

Wir sollten Kinder zum Vorbild nehmen, die oft stundenlang mit wenigen Bauklötzen spielen und sich vorstellen, dies seien Autos,

Raumschiffe oder Häuser. Entwickeln wir also unser Innenleben, das ist die spannendste Reise unseres Lebens. Wenn wir unser Innenleben entfalten, werden wir unsere Vorsätze erheblich entschlossener umsetzen. Wichtig dabei ist, dass es kleine und realistische Schritte sind. So haben wir auch genügend Geduld – das ist das Zauberwort für gute Vorsätze.

Überdies sollten wir nicht zu streng mit uns sein, wenn wir wieder einmal die Vorsätze nicht einhalten. Ohnehin gelangen sie meist erst nach dem fünften Anlauf. Aber in jedem Fall werden wir davon profitieren, weil wir spüren: Wir werden im guten Sinne zum Mittelpunkt unseres Lebens. Lästige Kleinigkeiten verlieren an Bedeutung, wir nehmen sie nicht mehr so bitterernst. Wir werden gelassener und vor allem humorvoller. Humor ist unter anderem der Lackmestest dafür, ob wir die richtige Antwort auf Corona gefunden haben. Ob es uns gelingt, uns innerlich zu entwickeln. Denn dann leben wir kreativ, haben unseren inneren Kompass.

Dr. Wolfgang Krüger



Sein neuestes Buch: Humor für Anfänger und Fortgeschrittene (Taschenbuch, books on demand)



## Im Falle eines Falles

**Sturzgefahr gehört zu den höchst unangenehmen und unter Umständen folgenschweren Begleiterscheinungen des hohen Alters. Vorsicht, umsichtiges Handeln und präzise Informationen bieten wertvolle Hilfe.**

Der bekannte Spruch «Hinfallen, aufstehen, Krone richten und weitergehen» sollte zu Erika Strassers\* Situation nicht passen. Die Seniorin, zur Gruppe der sogenannten Hochbetagten gehörend, war in ihrer Wohnung zu Fall gekommen – ans Weitergehen war nicht zu denken, sie musste einen ärztlichen Notfalldienst anfordern. «Sofort war Hilfe da, ich griff nach meiner Extra-Tasche und los ging's Richtung Spital», erzählt Erika. Was hat man sich unter «Extra-Tasche» vorzustellen? «Ich halte immer eine Reisetasche in Bereitschaft, in der sich ein Nachthemd, ein leichter Morgenrock, Unterwäsche, Pantoffeln und ein «Kulturbeutel» mit Artikeln für Körperpflege und Alltagskosmetik befinden.» Falls ein Spitalaufenthalt notwendig wird, muss Erika niemanden bitten, in dieser oder jener Schublade nach Dingen zu suchen, die gerade gebraucht werden – alles befindet sich in der Extra-Tasche. Deren Inhalt wird je nach Zeitablauf kontrolliert: Zahnpasta oder Körperlotion beispielsweise kommen in Gebrauch und werden umgehend ersetzt, sodass der Tascheninhalt wieder komplett ist.

Auf Anfrage der Senioren Gazette stellten zwei erfahrene Pflegefachleute fest: «Die Idee mit der Extra-Tasche finden wir vorbildlich. Aus unserer Sicht wäre folgende Ergänzung ratsam: In der Tasche sollte sich eine jeweils aktuelle Liste der vom Arzt verordneten Medikamente und allfälliger Zusatzpräparate befinden, ebenso präzise Angaben zu Kontaktpersonen, die benachrichtigt werden sollen.»

Erika Strasser ist zum Glück wieder «auf die Beine» gekommen – der Genesungsprozess war allerdings langwierig und schmerzhaft.

\*Name geändert

### **Achtsamkeit, Vorsorge, Information**

ALTERnativen heisst die Vortragsreihe, die von der Universitären Altersmedizin Felix Platter angeboten wird. Fachärzte vermitteln wertvolle Informationen aus dem Bereich Altersmedizin, so auch mit dem Vortrag «Sicher

gehen, sicher stehen.» Den Vortrag, den Prof. Dr. Reto W. Kressig am 29. November 2021 gehalten hat, können Sie im Internet unter [www.felixplatter.ch/alternativen](http://www.felixplatter.ch/alternativen) ansehen.

Falls Sie keinen Internet-Zugang haben, bitten Sie vielleicht jemanden aus dem Familien- oder Bekanntenkreis, die Hintergrundinformationen zu Professor Kressigs Vortrag zu den Themen Sicheres Schuhwerk und Übungen fürs Gleichgewicht auszudrucken:

[www.felixplatter.ch/schuhwerk](http://www.felixplatter.ch/schuhwerk)  
[www.felixplatter.ch/gleichgewicht](http://www.felixplatter.ch/gleichgewicht)

Hier finden Sie eine ganze Reihe von wichtigen Hinweisen und alltagstauglichen Tipps. Für mehr Standfestigkeit und Gangsicherheit.

Meta Zweifel



**ALTERNATIVEN**  
Öffentliche Vorträge  
zu Altersthemen

**SICHER GEHEN, SICHER STEHEN  
– AUCH IM HÖCHSTEN ALTER**

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig  
Ärztlicher Direktor Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER

universitäre  
altersmedizin  
felix  
platter

## Persönlichkeiten

### Zwischen Opposition und Vision

**Sie wohnt in einem bescheidenen Arbeiterhaus im Münchenseiner Gstad-Quartier. Sie ist studierte Biologin und Chemikerin. Ihr Familienname verrät, dass sie aus dem Basler Daig stammt und im Luxus leben könnte. Florianne Koechlin ist auch in Münchenstein vielfach bekannt. Als einstige Kommunalpolitikerin, als Umweltaktivistin und erfolgreiche Buchautorin.**

«Ich war und bin eine 68erin», meint sie lachend. «Mir gefällt es hier. Das Gstad ist ein lebendiges Quartier. Ich habe den Wald in der Nähe und gute Veloverbindungen». Wir sitzen in Floriannes kleiner, alten Küche. Das Geschirr wäscht sie in einem Schüttstein. Aus diesem Jahrhundert ist nur gerade der Gaskochherd. Florianne Koechlin (73) lebt nach ihrer Überzeugung. Das Küchenfenster gibt den Blick frei auf ihren verwilderten kleinen Garten und den Schopf, an dessen Balken ein Vogelhäuschen hängt. Eine muntere Schar Spatzen flattert um die Futterstelle. Über die Vögel werden wir später mehr hören.

**Martin Brodbeck (-eck): Angrenzend an Ihren Garten an der Südseite hätten die hohen Häuser der vanBaerle-Überbauung kommen sollen. Trotzdem haben Sie dieses inzwischen abgelehnte Vorhaben öffentlich unterstützt und nicht bekämpft. Warum?**

Obwohl ich Florianne heisse, liegt mir das St.-Florians-Prinzip nicht. Natürlich bin ich nicht traurig, dass ich nun noch ein paar Jahre einen freien Blick habe. Doch die Überbauung überzeugte mich von ihrer Konzeption, der guten sozialen Durchmischung und der Verdichtung. Das gilt nicht nur für Basel, sondern auch für die Vorortsgemeinde Münchenstein.

*Engagiert wie eh und je. Aber lokalpolitisch ist es still um sie geworden. Die Älteren erinnern sich an eine kämpferische Politikerin der Progressiven Organisationen Baselland (POBL), die an Gemeindeversammlungen als Volkstribunin auftrat und auch als Landrätin kein Blatt vor den Mund nahm.*

«Ich habe mich verzettelt als Politikerin, Oberschullehrerin und Wissenschaftlerin», kommentiert sie. Deshalb trat sie aus dem Landrat und der Gemeindepolitik zurück, kündigte ihre Lehrerinnenstelle und konzentrierte sich als Freischaffende voll auf das Thema Agro-Gentechnik. Sie wurde zu einer der profiliertesten Gegnerinnen von gentechnisch veränderten Pflanzen. Die Ablehnung der Gen-Schutz-Initiative 1998 bezeichnet sie als ihre grösste Niederlage («ich fiel in ein Loch»). Die Gentech-Befürworter hätten mit «scheinbaren Visionen» gekämpft, «wir hingegen warnten vor Risiken – doch wo blieben unsere Visionen?»

*Natürlich kämpfe sie nach wie vor gegen die Gentechnologie und die dahinterstehenden Interessen der Agrarkonzerne. Doch sie lege eben so viel Gewicht auf Visionen für eine gentechfreie Landwirtschaft. Diesem Ziel dient auch ihr 2021 erschienenes Buch, über das wir hier sprechen.*

**-eck: Ihr neuestes Buch trägt den poetischen Titel «Von Böden die klingen und Pflanzen die tanzen». Entspringt er sozusagen der «blühenden Fantasie» der Autorin?**

Nein. Ich schreibe keine Romane. Ich habe Forscherinnen und Forscher aufgesucht, auch Philosophen und Bäuerinnen, die mich interessieren und die mit ihrer Arbeit auch solche Phänomene aufzeigen.

**-eck: Auch in Ihrem Gärtchen sind Sie den Klängen im Boden nachgegangen. Was haben Sie erlebt?**

Von der NGO Biovision erhielt ich ein spezielles Aufnahmegerät mit einer Metallnadel, die ich bei meinen Tomaten tief in die Erde steckte. Ich war enttäuscht – es war recht still. Doch nur drei Meter daneben im Gestrüpp meines Gartens gab es ein Brummen, Knacken, Klicken, Summen und Rauschen. Gemäss Beipackzettel sind das Bewegungs- und Fressgeräusche kleiner Bodentiere. Die Geräusche lassen wahrscheinlich Rückschlüsse über die Bodenbeschaffenheit zu.

Eine Alpwiese im Wallis tönt vielfältig, ein Zuckerrübenfeld im Fricktal ist ziemlich still.

Es trägt ja den Untertitel «Neue Streifzüge durch wissenschaftliches Unterholz».

Breitengraden. Da kann auch Bio noch dazu lernen.

**-eck: Sie gehen meistens deduktiv vor: Zuerst die beglückenden Naturerlebnisse, dann wird es mehr und mehr theoretisch bis hin zu einem wissenschaftlichen Apparat mit Fussnoten und einer umfangreichen Literaturliste. Was wollen Sie mit diesem Vorgehen erreichen?**

Mein Anliegen ist es, die Erkenntnisse meiner Gesprächspartnerinnen und -partner für Laien unterhaltsam und verständlich darzustellen. Wer will, kann sich vertieft mit den Themen meines Buches befassen.

**-eck: Wie muss sich unser Verhältnis zu Pflanzen und Tieren verändern?**

Die industrielle Landwirtschaft ist auf dem Holzweg. Die Gentechnik steckt in der Sackgasse und hat die hoch gesteckten Ziele nicht erreicht. Wir müssen zurückfinden zu einer Landwirtschaft, die in Kreisläufen denkt, Mischkulturen anstrebt und einen respektvollen Umgang mit Pflanzen und Tieren pflegt. So sorgen wir für fruchtbare Böden, und der Ertrag kann erst noch erhöht werden, auch in unseren

*Das letzte Kapitel in Florianne Koechlin's Buch gehört den Spatzen. Wir blicken wieder ins Gärtchen und auf das Vogelhäuschen.*

*Drängt sich die Frage auf: Soll man die Vögel nur im Winter füttern? Ornithologen sagen, dass man dies das ganze Jahr tun kann.*

*Besonders nützlich sei dies während der Brutzeit im Mai, so Florianne Koechlin. «Die Vögel kommen, wann sie wollen», lacht sie. Und siehe da: Die Spatzen sind bereits weg. Ein Rotbrüstchen holt sich jetzt sein Futter.*

Martin Brodbeck



Florianne Koechlin mag das Gstaad und ihren Naturgarten

Bild Ursula Gallandre

## Persönlichkeiten

### «Solange man aufs Schiff kommt, kann man segeln»

Während 17 Jahren war Regine Knauer Präsidentin der Arbeitsgruppe für Freizeit AGFF. Im Interview geht sie der Frage nach, wie sich das Freizeitverhalten im Verlaufe der Jahre verändert hat. Die noch junge und sehr aktive Seniorin denkt aber auch über die Gestaltung des Alters nach.



Bild zVg

Wer weiss noch, dass es vor saten 60 Jahren eine Institution mit Namen «Münchensteiner Abendkurse» gab? Sprachkurse für Englisch und Italienisch wurden eifrig genutzt, es wurden kunsthandwerkliche Kurse angeboten, und man interessierte sich für «Basteln mit wertlosem Material», einer frühen Interpretation des Recyclinggedankens. Im Verlaufe der Zeit entwickelten sich schweizweit neue Formen des Freizeit- und Bildungswesens. Konzerne der Lebensmittelbranche nutzten das Terrain vielfältig als Werbeträger. Die Münchensteiner Abendkurse versanken im Tiefschlaf. Und lebten unter neuen Voraussetzungen, mit zeitgemässen Programmen und Hobby-Ausstellungen, wieder auf – nicht zuletzt dank der Einsatzbereitschaft des Lehrer-Ehepaares Conrad und Regine Knauer und der unermüdlichen Arbeit des Teams Nelly und Hanspeter Brühlhart. Zur Geschichte der AGFF gehört unter anderem auch die Entwicklung des Umweltbewusstseins: Erstmals wurde in Münchenstein für eine

Glassammlung und so eine Wiederverwertung von Weinflaschen gesorgt.

**Regine Knauer, weshalb ist es heute fraglich, ob die AGFF weiterhin Bestand haben wird?**

Das oberste Ziel ist nach wie vor Mitmenschlichkeit und die Förderung des Miteinander. Was den zeitbedingten Wandel anbelangt: In vielen Bereichen lässt sich «Vereinsmüdigkeit» feststellen. Wie anderen Vereinen auch fehlt es der AGFF seit längerer Zeit am Zuzug von Neumitgliedern. Langjährige treue Mitglieder sind verstorben, hinterlassen eine Lücke. Insbesondere administrative Arbeiten sind zeitaufwändig. Wer sich jahrelang dafür engagiert hat, möchte sich zurückziehen – aber niemanden drängt es, die Nachfolge zu übernehmen.

**Was spielt neben der Überalterung – ein hässlicher Begriff – sonst noch eine Rolle?**

Der Wandel des Freizeitverhaltens hat tatsächlich mehrere Aspekte, unter anderem spielt das Internet mit. Sie finden da beispielsweise eine Menge Bastelanleitungen. Die Arbeitsschritte werden präzise erklärt und gezeigt. Zu wenig wird in Betracht gezogen, dass so direkte zwischenmenschliche Kontakte und die Entwicklung eines Gemeinschaftsgefühls verloren gehen.

**Welches AGFF-Projekt war so erfolgreich, dass man es gerne in einer Neukonzeption wieder aufleben lassen würde?**

Eindeutig die Hobby-Ausstellungen, bei denen Bilder, Werkstücke, Kunsthandwerk oder Handarbeiten gezeigt wurden. Erfolgreich waren übrigens auch die Nähkurse, die heute noch bestehen. Mir persönlich wäre sehr wichtig, dass das Münchensteiner Programmheft und der Adventskalender weiterbestehen bleiben. Selbstverständlich wäre es auch sehr schön, wenn es weiterhin günstige AGFF-Kurse gäbe.

**Wenn der Arbeitsbereich AGFF wegfällt, werden Sie ganz gewiss nicht in ein «Pensionierungsloch» fallen. Haben Sie schon Pläne?**

Vieles ist im Umbruch. Seit 1973 mache ich Fasnacht. Mittlerweile sind alle unsere Cliquenmitglieder älter geworden, und wir wissen nicht, ob wir nach den zwangsweise verordneten Fasnacht-Stopps wieder aktiv wer-



den wollen. Mit zunehmendem Alter lässt die Marschtüchtigkeit nach und das Bedürfnis nach Ruhepausen und früher Schlafenszeit steigt an. Die wöchentlichen Treffen, das regelmässige Üben am Piccolo, die Cliques-Ausflüge, Gemeinschaft, die gegenseitigen Geburtstagsfeierlichkeiten – das alles wird mir vermutlich noch mehr fehlen als die AGFF.

**Sie sind auch seit Jahren eine passionierte Seglerin. Beim Segelsport gibt es wohl keine Regel, die vorschreibt, dass man ab Alter 70 nicht mehr segeln dürfe?**

Nein, solange man aufs Schiff kommt, kann man segeln.

**Ein Satz, den man im übertragenen Sinn als Alters-Leitsatz verwenden könnte.**

Diesem Leitsatz müsste man allerdings auch den Nachsatz beifügen, dass viel Vorbereitung und Übung notwendig sind. Oft kommen Freunde mit mir auf einen Segeltörn, aber nur zum Vergnügen, nicht um aktiv zu segeln. Mein Mann Conrad und ich haben immer wieder das Einhandsegeln geübt, bei dem nur eine Person an Bord aktiv tätig ist. Jeder muss fähig sein, allein zu rechtzukommen und Verantwortung zu übernehmen. Wichtig ist ebenso, dass man auf eine solide Ausbildung zurückgreifen kann.

**Offensichtlich ist Ihnen jenes «Schublade»-Denken fremd, das für verschiedene Betätigungsbereiche starre Altersbegrenzungen vorsieht?**

Beginnen wir bei unserer ganz persönlichen Einstellung. Kommt der Gedanke auf, dies oder jenes

nicht mehr tun zu wollen oder zu können, muss man sich fragen: «Warum ist das so?» Man sollte sich das Für und Wider gut überlegen und dann entscheiden – ohne selbst auferlegte, zwanghafte Altersbegrenzung.

**Lauert im Hintergrund nicht manchmal auch der Hang zur Bequemlichkeit?**

Geht es tatsächlich immer um Bequemlichkeit und nicht eher um diffuse Ängste? «Ob ich mir das noch zutrauen darf? Ob ich das noch schaffe?» Ich meine, dass man auch im Alter etwas wagen und sich selbst auf die Probe stellen sollte. Wer sich auf den Weg macht, kann umkehren, wenn sich die Route als zu beschwerlich erweist. Aber man hat es immerhin probiert.

Meta Zweifel



Seniorenrat

### Dank

Der Seniorenrat und die Gazette-Redaktion danken allen Inserenten sehr herzlich für ihre Unterstützung. Sie tragen so zur Veröffentlichung der Senioren Gazette Münchenstein bei.

Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Kommentare und über Interesse an einer Inseratschaltung.  
[seniorenrat@muenchenstein.ch](mailto:seniorenrat@muenchenstein.ch)

# Kaffee & Gipfeli

## Treffen bei Kaffee & Gipfeli

**Eine kurze Begegnung, eine Frage und eine Antwort. Diesmal mit Dölf Brodbeck.**

**Was hat Sie bewogen als Schloss- und Trotten-Führer tätig zu werden?**

Das Fundament für mein Interesse am altern Dorf, an der Trotte im Zentrum und am Schloss ist wohl meine Heimatverbundenheit. Im Dorf bin ich aufgewachsen, hier in den engen Gassen streifte ich mit Kameraden als Indianer oder Musketier umher. Als Münchensteiner Brodbeck gehöre ich einer Familie an, deren Stammbaum sich bis ins 17. Jahrhundert zurückverfolgen lässt. Sie waren Rebbauern, Handwerker, gute Soldaten und stellten sich immer wieder für öffentliche Aufgaben zur Verfügung – so auch mein Vater, der verschiedene Ämter versehen hat und während 21 Jahren Gemeindepräsident war. Das Dorf – das bedeutet für mich Heimat. Und Heimat wiederum hat mit Vertrautheit, mit Geborgenheit und «Beheimatung» zu tun. Ich habe noch die Zeit erlebt, da es durchaus nicht üblich war, die Haus- oder Wohnungstüre abzusperrern. Jeder kannte jeden und man konnte einander vertrauen.

Als ich 23 Jahre jung war, nahm ich wahr, dass die Schlossruine verwahrlost war und letzte Reste zu zerfallen drohten. Mit einer Gruppe von anderen jungen Idealisten machte ich mich daran, die Ruinenreste des «Hinteren Schlosses» zu sichern und

zu erhalten. Beraten hat uns damals die Altertümerkommission des Kantons. Wir bemühten uns auch um finanzielle Unterstützung, was den Betrieb einer Seilbahn ermöglichte – der Rest war harte Handarbeit.

Lange bevor ich im Rahmen der Kulturkommission der Bürgergemeinde Führungen anbot, zeigte ich privaten Gruppen die Trotte mit ihren historischen Wandmalereien. Die Schlossführungen mit dem steilen Anstieg hoch zum Schlossfelsen sind recht anstrengend. Wenn man sich vorstellt, was da einst alles hochgeschleppt werden musste! Einem schriftlichen Zeugnis kann man entnehmen, wie sich eine edle Dame vom Schloss über die Mühsal des Aufstiegs beschwerte.

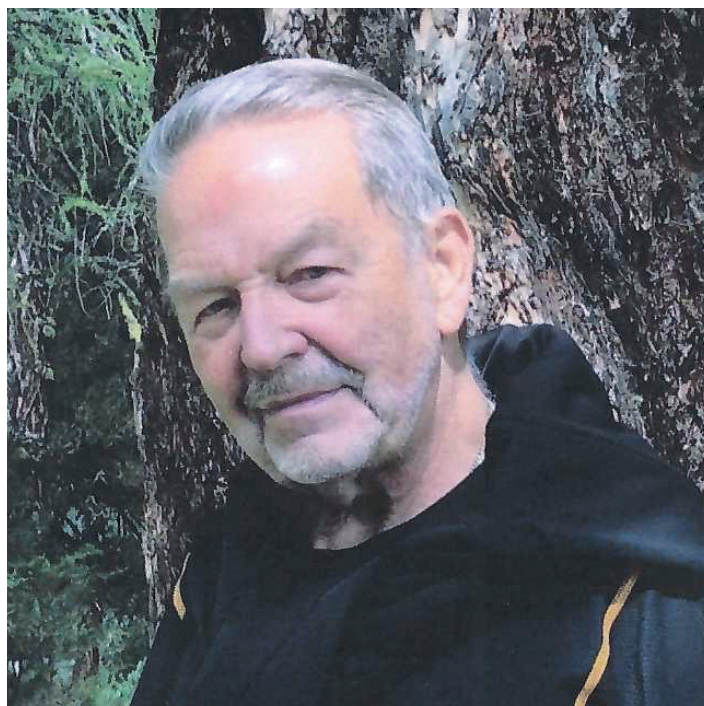
Mir gefällt das schöne Wort «Zukunft braucht Herkunft.» Diese

Maxime gehört ebenfalls zur Motivation für meine Führungen. Zukunft hat allerdings auch immer mit Wandel zu tun. Um 1960 konnte man das alte Dorf nicht mehr als «ehrwürdig» bezeichnen, es war ungepflegt und hatte seinen Charme verloren – genauso wie den

Sitz der Gemeinde-Verwaltung, wie Handwerksbetriebe und Restaurants: Das Leben entwickelte sich jenseits der Birs. Viele «Dörfler» zogen weg, bauten sich ihr Haus am Berg. Heute ist der Dorfkern wieder ein optisches Bijou – fast möchte ich sagen ein Museum.

Odo Marquards These «Zukunft braucht Herkunft» ist nach wie vor wichtig. Sie sollte unter anderem zu Überlegungen anregen, wie neue Formen der «Beheimatungen» gefunden werden können. Dies ist eine der grossen Aufgaben der Bürgergemeinde, aber auch jedes einzelnen Menschen, der sich als Teil einer Gemeinschaft empfindet.

Aufgezeichnet von Meta Zweifel



Dölf Brodbeck

Bild zVg

**Ei als Liebesbote**

Es soll eine Zeit gegeben haben, in der man von Internet Partnerbörsen nicht die geringste Ahnung hatte. Häufig waren es die Eltern, die ihnen tauglich erscheinende Paarbeziehungen arrangierten, aber auch verschiedene Formen der Liebeswerbung waren bedeutungsvoll. In diesem Zusammenhang spielte auch das Osterei eine wichtige Rolle: Man schenkte der oder dem Angebeteten ein selten schön verziertes oder mit einer Liebesbotschaft beschriftetes Ei. Auch wenn man sich altersmässig nicht mehr im ersten Frühling befindet: Ein sorgsam verziertes Ei ist heute noch eine Freundschafts- oder Liebesgabe.

**Mund-Art**

Ein kerniges Sprichwort im Luzerner Dialekt, einem Gespräch mit Ida Wigger entnommen:

«Was immer lödelet, loht nid. Wer eister gröchselet, stirbt nid.» Verstehen Sie, was uns das Sprichwort sagen will? Und wie würden Sie es ins Schriftdeutsche übersetzen?

Gar nicht so einfach ... einen Vorschlag finden Sie auf Seite 15.

**Wenn es wieder «bärlaucht»**

«Die ganze Welt ist wie verhext. Veronica, der Spargel wächst»: Schade eigentlich, dass kein Bärlauch-Schlager existiert, denn das gesundheitsfördernde, dezent nach Knoblauch duftende Frühlingskraut verdient Würdigung. Kein Mangel dagegen besteht an Bärlauch-Rezepten für Suppen, Saucen oder Brotaufstriche. Ein Rezept aus dem Kloster Weltenburg nahe Regensburg für **Bärlauch-Paste**: Stiele abzupfen. Blätter in feine Streifen schneiden und in ein hohes Glas geben. Gutes Olivenöl erhitzen und wieder

erkalten lassen – was der Konservierung dient. Öl über die Bärlauchblätter giessen und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. In Gläser mit Schraubverschluss füllen und bis zum Verbrauch kühl und dunkel lagern.

Spaghetti mit Kloster-Bärlauch-Paste: Eine Delikatesse.

**Roll-Tour**

Neulich wollte eine Seniorin im Einkaufszentrum mit ihrem Rollator sich und die im Untergeschoss getätigten Einkäufe auf dem Rollband ins Parterre befördern. Eine kleine Panne, die Frau fiel mitsamt dem Rollator aufs Band: Aufregung, Notfallwagen, Checkup im Spital, schmerzhaftes Prellungen. Merke: Rollator und Rollband sind keine gute Kombination. Der Transfer mit dem Lift mag etwas umständlicher, aber doch sicherer sein.



*Ei, verziert mit Symbolen aus zuvor gewässerten und dann geplätteten und in Form geschnittenen Strohhalmen*

Bild zVg



*Die Blätter sollten vor der Blüte der Pflanze gepflückt werden.*

Bild zVg

## Festtags-Brot

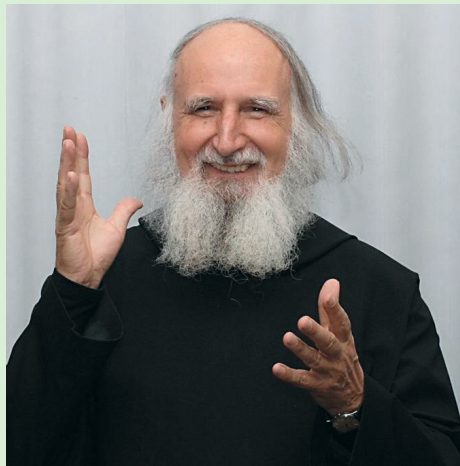
Sie backen gerne Zopf? Sehr festlich sieht auch ein aus Zopfartig gestaltetes Brot aus, das einem Sonnen- oder Lebensrad gleicht. Ein schönes Geschenk zu Ostern, aber auch zum Geburtstag oder einem Jubiläum.



Aus Ernst Burgstaller, *Österreichisches Festtagsgebäck* (Rud. Trauner Verlag, 1983)

## Worte von Anselm Grün, 77

Wir sind nie ganz frei von Erwartungen von aussen oder von den Erwartungen, die wir an uns selbst richten. Trotzdem sollten wir lernen, auf die eigenen Gefühle zu achten.



Der bekannte Autor lebt als Benediktiner in der Abtei Münsterschwarzach in der Nähe von Würzburg.  
Bild zVg

Lebe im Jetzt und freu dich über den heutigen Tag, über die Schönheit der Natur, darüber, dass du jetzt atmest und dass du so, wie du bist, einmalig bist. Aus 365 Tagesimpulse (Herder 2012)

## Weisst Du, wie viel Kinder ...

Der hervorragende deutsche Renaissance-Maler Lucas Cranach d. Ältere hat auf einem Bild das Wort «Lasset die Kindlein zu mir kommen» umgesetzt. Wie viele Babys und insgesamt wie viele Kinder sind auf diesem Bild zu entdecken?

Auflösung auf Seite 15.



Das Original des Bildes findet man im Angermuseum in Erfurt.

Bild Ursula Gallandre

**Das heitere Gazette-Frühlings-Quiz**



1. **Von welchem Künstler stammt das berühmte Aquarell-Bild eines Feldhasen?**
  - A Albrecht Altdorfer
  - B Hans Holbein
  - C Albrecht Dürer
2. **Einen Feigling kann man als Hasenfuss bezeichnen. Noch im 14. Jahrhundert galt ein «hasen vuz» als besonders ...**
  - A flink
  - B scheu
  - C sparsam
3. **Wem wird der Ausspruch «Man kann keine Omelette backen, ohne einige Eier zu zerschlagen» zugeschrieben?**
  - A Friedrich Traugott Wahlen (Professor für Landwirtschaft und Bundesrat)
  - B Auguste Escoffier (Meisterkoch)
  - C Otto von Bismarck (deutscher Staatsmann)
4. **Wie sind kandierte Veilchen?**
  - A verblüht
  - B aus Kunstmaterial hergestellt
  - C mit Zuckerlösung haltbar und essbar gemacht
5. **Von wem stammt das Gedicht, das mit dem Vers beginnt: «Ein Veilchen auf der Wiese stand, in sich gebückt und unbekannt»?**
  - A J. W. Goethe
  - B Eduard Mörike
  - C Heinz Erhardt
6. **Welches Werkzeug wird bei der Spargelernte verwendet?**
  - A Lange, scharfe Zange
  - B Stecheisen
  - C Spargelmesser
7. **Woher stammt der Titel «Wenn der weisse Flieder wieder blüht»?**
  - A Roman von Rosamunde Pilcher
  - B Sänger Max Raabe
  - C Deutscher Spielfilm 1953
8. **Wie lautet Emil Steinbergers «Bauernregel» für den Monat Mai? «Im Mai, im Mai ...**
  - A mache alli, was si wei
  - B isch niemer gärn ellei
  - C läuft me über Stock und Stei
9. **Einst war es Brauch, dass der Bräutigam die Braut über die Schwelle des Hauses trug. Was hatte dies zu bedeuten?**
  - A. Der Mann musste seine Kraft unter Beweis stellen
  - B Symbolischer Übergang in eine neue Lebensphase
  - C Die Frau sollte lebenslang auf Händen getragen werden
10. **Am 24. Juni endet die Spargelsaison. Welcher Heilige hat dann seinen Namenstag?**
  - A Jakobus
  - B Johannes der Täufer
  - C Nepomuk
11. **Was ist ein «Kirschenmichel»?**
  - A Süßspeise aus Deutschland
  - B zu Unsauberkeit neigender Mensch
  - C langsam arbeitender Kirschenpflücker
12. **Wie schützten einst vornehme Damen ihren Teint vor zu viel Sonneneinstrahlung?**
  - A Bergamotte-Öl
  - B Sonnenschirm
  - C Fächer

Auflösung auf Seite 15.



# Was läuft in Münchenstein?

## Veranstaltungskalender

### Reformierte Kirchgemeinde Münchenstein

#### Jass

Erster und dritter Donnerstag im Monat, 14.00 Uhr, im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3  
Fröhliche Jassrunde, Zvieri inklusive. Infos bei Sekretariat  
Tel. 061 411 96 74

#### Zwingli unter Zwang

Samstag, 19. März 2022, 19.30 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3  
Aufführung des Theater-Ensembles TMT, basierend auf der Novelle «Ursula» von Gottfried Keller.

#### Musik der Reformation

Sonntag, 20. März 2022, 18.00 Uhr, in der Dorfkirche  
Das junge Lumen Vocal Consort Basel singt geistliche Lieder aus dem 16. Jh.

#### Bolivien - Land und Leute

Mittwoch, 6. April 2022, 14.30 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3  
Reisevortrag mit unserem neuen Pfarrer Hansueli Meier

#### Stuune und blinzle

Freitag, 15. April 2022, 10.15 Uhr im Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3  
Gottesdienst an Karfreitag mit «Gottesdienstmusik» von Peter Roth, gesungen vom Jubilate-Chor

#### Stadtführung in Liestal

Samstag, 21. Mai 2022  
Information und Anmeldung Pfr. Hansueli Meier, Tel. 061 411 96 77

#### Der Sternenhimmel über uns und in uns

Mittwoch, 8. Juni 2022, 14.30 Uhr, im Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3  
Vortrag und Bild mit Astronom Prof. Dr. Roland Buser

#### Oasen-Gottesdienst mit Oldtimer-Verein Walzwerk

Sonntag, 12. Juni 2022, 10.15 Uhr im Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3  
Mit Chören, Band, Grill und ganz viel Pferde-Stärke

#### Hugenotten und Waldenser in der Schweiz

Freitag, 17. Juni 2022, 19.30 Uhr  
Geschichte live

#### Seniorenferien in Arosa

Montag, 22. bis Montag, 29. August 2022  
Traumhafte Bergwelten, gesellige Runden, gediegenes Hotel Sunstar\*\*\*\*.  
Mehr Infos unter [www.refk-mstein.ch](http://www.refk-mstein.ch). Anmeldung bis 2. Mai

### Katholische Kirche Münchenstein

#### Konzert «Stabat Mater»

Sonntag, 13. März 2022, 17.00 Uhr, kath. Kirche, Loogstr. 20  
Ad hoc-Ensemble

#### Konzerte des Vivace-Chors Basel-Münchenstein

«Eversmiling Liberty»  
Samstag, 2. April 2022, 20.00 Uhr, und Sonntag, 3. April 2022, 17.00 Uhr, kath. Kirche, Loogstr. 20  
Geistliches Rock-Oratorium

#### Big sing

Samstag, 7. Mai 2022, 9.30 bis ca. 11.30 Uhr, Franz Xaver-Saal, Loogstr. 22  
Mehrstimmige Lieder der Iona-Community aus Schottland

#### Kaffiträff

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 14.30 bis 16.30 Uhr, im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3

#### Suppentopf

Dienstag, 5. April 2022, 12.00 Uhr, im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3



## Koordinationsstelle für das Alter

### Stress, lass nach!

Dienstag, 26. April 2022, 15.00-16.00 Uhr, Stiftung Hofmatt  
Pflegerische Angehörige daheim und im Heim

Esther Leu, Stiftung Hofmatt. Mit dabei: SPITEX - Birseck, Tagesstätte der Stiftung Hofmatt und Aiuto! Senioren helfen Senioren

### Sicherheit im Alter

Dienstag, 24. Mai 2022, 15.00-16.00 Uhr, Stiftung Hofmatt  
Roland Walter, Präventionsbeauftragter der Polizei Basellandschaft, gibt viele praktische Tipps!

### Fragen und Anregungen von Senior\*innen

Dienstag, 21. Juni 2022, 15.00-16.00 Uhr, Stiftung Hofmatt  
Gemeinderat Dieter Rehmann stellt sich den Fragen und Anregungen der Münchensteiner Seniorinnen und Senioren.

### 4. Frühlingsanlass

Freitag, 6. Mai 2022, 15.00-18.00 Uhr, KUSPO, Loogstrasse 2  
Über 20 Institutionen aus dem Bereich Altersarbeit stellen ihre Angebote vor.

15.45 Uhr: Vortrag «Hilfe, die KESB kommt. Und jetzt?» mit lic.iur. Caroline Zürcher, Präsidentin des Spruchkörpers II der KESB Birstal,  
Freier Eintritt, keine Anmeldung erforderlich.

## Kulturkommission der Bürgergemeinde Münchenstein

### M wie MÜNCHENSTEIN: Schaulager

Samstag, 2. April 2022, 15.00 Uhr  
Führung mit Dr. Tilo Richter

### «Liedermacher H & H»

Freitag, 8. April 2022, 20.00 Uhr, in der Trotte  
Mundartlieder mit

Hans Bütikofer und Hans Lüthi

### Kinder- und Familienkonzert

Sonntag, 1. Mai 2022, 15.00 Uhr, in der Trotte  
Christof Fankhauser singt und spielt Gitarre

### «Zu Gast bei ...»

Mittwoch, 4. Mai 2022, 18.00 Uhr, FCB-Campus St. Jakob

Informationen: [www.moench.ch](http://www.moench.ch)

## Lösungen

### Gazettino Seite 11

Was immer ein bisschen lottert, geht nicht kaputt.  
Wer immer ein bisschen jammert, stirbt nicht.

### Gazettino Seite 12

10 Babys, 12 Kinder

### Quiz Seite 13

1.C, 2.A, 3.C, 4.C, 5.A, 6.B, 7.C, 8.A, 9.B, 10.B, 11.A, 12.B



Bienenfleiss

Bild Ursula Gallandre



**Wir reden  
mit Ihnen auch  
über Risiken.**



Mit unseren nachhaltigen Anlagelösungen  
heute für morgen vorsorgen. [blkb.ch/anlegen](http://blkb.ch/anlegen)

**BLKB**  
Was morgen zählt



- Rollatoren
- Gehstöcke
- Pflegebetten**
- Matratzen
- Treppenlifte
- Rollstühle
- Rampen
- Badehilfen
- Notrufuhren



**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)

und vieles mehr

[www.auforum.ch](http://www.auforum.ch)

## Impressum März 2022

### Herausgeber

Seniorenrat in Zusammenarbeit  
mit der Gemeinde Münchenstein

**Fotos** Ursula Gallandre

### Redaktion

Meta Zweifel  
Joachim Bühler  
Josef Konzbul  
Ursula Gallandre

**Technische Assistenz**  
Willy Toggenburger

### Gestaltung & Layout

Muriel Perret,  
Gemeinde Münchenstein

**Auflage** 6'700 Exemplare

**Druck** artprint, Münchenstein



Hol dir  
Hühnerhaut



125  
Jahre  
primeo  
energie

**#powerofsharing**

Ihre Emotion. Unsere Energie.

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



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)