

NEU BAD

Magazin

www.neubadmagazin.ch
Neubad, Binningen, Allschwil und Bachletten



FÜR DIE TIERE IM TIERHEIM

Spendenkonto

Basler Kantonalbank, 4002 Basel
IBAN CH40 0077 0016 0506 1932 8

www.tbb.ch



**TIERSCHUTZ
BEIDER BASEL**



KRÜSI RAUM GMBH

WERNER KRÜSI

SEITE 3

.....
/ SONDERTHEMA S. 6

/ BACHLETTEN S. 16

/ ALLSCHWIL S. 21

/ BINNINGEN S. 24



Das Leben geniessen!



Die vielen Einflüsse der heutigen Zeit verlangen viel von uns ab. Die meisten sind fünf Tage die Woche bei der Arbeit und daneben haben sie Freunde und Familie. Darüber hinaus ist eine ständige Erreichbarkeit von Nöten und dabei wird vergessen, dass man auch mal abschalten und Zeit für sich haben muss.

Aus diesem Grund haben wir einige Leute in unserem Umfeld gefragt, wie sie es schaffen abzuschalten, um einen Moment der Ruhe zu finden. Die Antworten sind sehr unterschiedlich ausgefallen. Die einen mögen es, sich mit einem Buch hinzusetzen und dabei ein Glas Wein zu trinken. Andere wiederum finden schon ein bisschen Entspannung, wenn Sie ihr Smartphone für eine bestimmte Zeit ausschalten oder weglegen. Dritte wiederum haben freitags jeweils das feste Ritual und besuchen die Sauna, um anschliessend entspannt ins Wochenende zu starten.

Alle diese Aussagen haben aber eines gemeinsam: Sie zeigen, dass es nicht viel braucht, um einen Moment der Entspannung zu finden. Genau genommen ist es gar nicht so schwierig, die ruhigen Momente auszukosten und das Leben zu geniessen. Wichtig ist lediglich, dass wir uns diese Minuten regelmässig gönnen.

Stephan Rüdisühli
Chefredaktor

Die nächste Ausgabe des Neubadmagazins erscheint am 4. Oktober 2016

Inhalt

AKTUELL	
IMFLUSS – MUSIK AUF DEM RHEIN	4
SONDERTHEMA	
A BIS Z FÜR SENIOREN	6
BACHLETTEN	
VERANSTALTUNGSKALENDER IG NEUBAD	16
MITTAGSTISCH BASEL WEST	17
HOME OF A LEGEND	18
ALLSCHWIL	
HEXENJAGD BEIM THEATERVEREIN «ZUM SCHWARZE GYGER»	21
KUNST IST EIN LEBENSMITTEL	23
BINNINGEN	
IST ES DENN (IN WORTE) ZU FASSEN?	24
JUGEND	
LEBENS LUST IM STUDIUM	25
GESUNDHEIT	
GESUND UND FIT ÄLTER WERDEN	26
PHILOSOPHIE	
KEIN SCHWEIN RUFT MICH AN ...?	27
ASTROLOGIE	
LÖWE UND JUNG FRAU	28
VERANSTALTUNGEN	
DR RANZEN-EDI MEINT	29
GEWINNSPIEL	
KREUZWORTRÄTSEL	31



ERDENKEN – ERRICHTEN – ERLEBEN

WIR MACHEN AUS IHREM WOHNTRAUM REALITÄT

Publireportage: Krüsi Raum GmbH

Bereits seit fünfundzwanzig Jahren realisiert Werner Krüsi erfolgreich kleinere und mittlere Umbauten für Privatpersonen und Firmenkunden. Ausgehend von der Idee, über die Erstellung des Konzepts bis hin zum fertigen Umbau kümmert sich die Krüsi Raum GmbH um alles, was zur Verwirklichung der Kundenwünsche benötigt wird. Mit langjähriger Erfahrung wird sichergestellt, dass sich die Kunden nicht mit Problemen beschäftigen müssen, sondern sich sorgenfrei auf ihren Wohnraum freuen können.

3D-Modelle als Blick in die Zukunft

Sie möchten Ihre eigenen vier Wände verschönern, aber haben keine konkreten Ideen, wie Sie diese gestalten könnten? Oder Sie haben bereits Umbau-Visionen, aber möchten vorher wissen, wie diese konkret aussehen werden und brauchen Unterstützung bei der Realisierung? Werner Krüsi besucht Sie persönlich in Ihrer umzubauenden Immobilie und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Seine Ideen sind einfallreich und seine Lösungen kreativ. Mit Hilfe seiner Erfahrung schmiedet er aus Ihren Wünschen ein Konzept, mit welchem Ihre Vorstellungen Wirklichkeit werden. Computerunterstützte CAD 3D-Aufnahmen erlauben einen Blick in die mögliche Zukunft Ihres Bauvorhabens. Wenige Tage nach dem Beratungsgespräch können Sie bereits die 3D-Aufnahmen Ihres Umbauprojekts bestaunen. Am einfachsten lassen Sie sich die Bilder direkt zuschicken und betrachten diese in aller Ruhe auf Ihrem Smartphone oder Tablet. Sollten Sie danach noch weitere Anpassungen

und Wünsche haben, stossen Sie bei Werner Krüsi auf ein offenes Ohr. Sein Ziel besteht darin, seine Kunden umfassend und persönlich zu beraten und ihre Wünsche in einzigartiger Weise in die Realität umzusetzen.

Kosten- und Terminalsicherheit

Sobald das geplante Umbauziel feststeht, wird ein Planbudget und ein Endtermin abgesprochen. Ausgehend von dieser Basis erhält der Kunde eine Kosten- und Termingarantie, die ihm Sicherheit gibt. Mit Hilfe eines detaillierten Budgetplans und einer anschließenden Prüfung von Offerten und Rechnungen stellt die Krüsi Raum GmbH sicher, dass die Kosten den fixierten Betrag nicht überschreiten werden. Geregelt wird der Umbau durch einen detaillierten Terminplan und die Koordination mit den besten Handwerkern, um zu verhindern, dass es zu Leerläufen und Verzögerungen kommt. Durch die Zusammenarbeit mit erfahrenen Partnern können diese Ziele zuverlässig erreicht werden. Der Kunde wird

laufend über den Umbau informiert, indem er regelmässig Baustellenrapports mit Fotografien zugeschickt bekommt. Nach der Fertigstellung des Projekts wird zudem eine lückenlose Baudokumentation abgegeben, welche den Bauprozess bis ins kleinste Detail beschreibt.

Spezial-Umbauten für Senioren

Neben Umbauten zur Verschönerung des eigenen Heims bietet die Krüsi Raum GmbH auch Spezial-Umbauten für ältere Personen an, die Schönheit und Funktionalität vereinen. Diese Spezial-Umbauten werden individuell auf die Bedürfnisse der Senioren zugeschnitten. So konnten in der Vergangenheit schon manche Probleme behoben werden, die zunächst als nahezu unlösbar erschienen.

Werner Krüsi steht Ihnen für ein unverbindliches Beratungsgespräch jederzeit gerne zur Verfügung.

KRÜSIRAUM GMBH
erdenken | errichten | erleben

Krüsi Raum GmbH
Klarastrasse 2
4123 Allschwil
Tel. +41 61 481 09 60
Fax +41 61 481 09 68
www.kruesiraum.ch



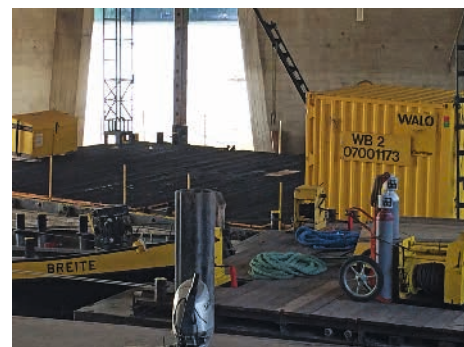


Foto: Andreas Zimmermann

Vierter Akt «Artissage»
IMFLUSS –
MUSIK AUF DEM RHEIN

Wenn Sie dieses Neubadmagazin in den Händen halten, dann ist das Festival IMFLUSS bereits in vollem Gange. Die Zuschauer sitzen gemütlich am Rheinufer und bestaunen die Musikerinnen und Musiker, die ihre Kunst auf dem Floss zum Besten geben. Aber nicht nur die Leistung der Musiker, sondern auch der Aufbau einer solchen Rheinbühne kann als Kunst bezeichnet werden. Roland Schaad, Produktionsleiter Infrastruktur des Festivals IMFLUSS, hat uns das Wichtigste beim Flossaufbau erklärt.

Knapp drei Wochen vor Festivalbeginn wird unter der Schwarzwaldbrücke mit der Vorbereitung des Flosses begonnen. Bei der eigentlichen Festivalbühne handelt es sich um eine Bauplattform der Firma Walo, welche ganzjährig für Bauprojekte verwendet wird. Neun Hohlkörper sorgen dafür, dass die Plattform auf dem Wasser schwimmt. Zu Beginn wird auf der Plattform der Stahlbau montiert. Dieser besteht aus



Aufbau des Flosses

zwei Eckmasten, zwei Boxentürmen und einem Segelmast. Ergänzt wird dieser Grundbau durch einen Materialcontainer und das schwere Licht- und Soundequipment.

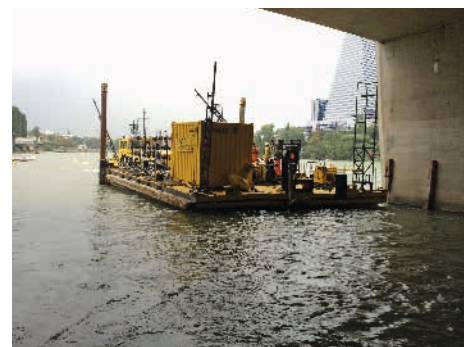
Transport zur Mittleren Brücke

Wenige Tage vor Festivalbeginn wird das Floss mithilfe eines Transportschiffes in Richtung Mittlere Brücke gezogen. Aus Sicherheitsgründen darf das Floss nicht transportiert werden, wenn der Pegel des Rheins über 6,8 Meter liegt. Bei zu starker Strömung könnte es passieren, dass das Transportschiff das Floss nicht mehr kontrollieren kann und dieses von den Wassermassen mitgerissen wird. Nicht auszudenken, was passieren würde, wenn das Floss nur wenige Meter nach dessen Standort unkontrolliert auf die Mittlere Brücke prallen würde. Insbesondere im regenreichen Sommer 2016 stellt diese Situation die Verantwortli-

chen vor gewisse Herausforderungen, da sich der Pegel innert kürzester Zeit stark verändern kann.

Landung am Rheinufer und dreifache Sicherung

Angekommen bei der Anlegestelle wird das Floss mit einem Anker, welcher sich zweihundert Meter vor dem Standort befindet, gesichert. Zusätzlich werden zwei Stahlseile am Ufer mon-



Transport zum finalen Standort

Fotos: Festival IMFLUSS

tiert, welche ebenfalls dafür sorgen, dass sich das Floss nicht fortbewegt. Eine weitere Sicherheit bieten die beiden Eckmasten, welche beim Aufbau unter der Autobahnbrücke vorbereitet wurden. Bei diesen beiden wird der Halterungsbolzen ausgeschlagen, worauf sie mit voller Wucht ins Wasser fallen und das Floss auf dem Grund aufstützen. Das Floss ist somit über den Anker, die Stahlrossen und die beiden Stahlmasten dreifach gesichert. Anschließend müssen die restlichen Sicherheitsvorkehrungen abgeschlossen werden. Von Schwimmwesten über Markierungslichter müssen alle Vorschriften eingehalten werden, die auch für die Schifffahrt gelten. Diese werden von den offiziellen Organisationen der Stadt Basel geprüft, bevor das Floss zur Nutzung freigegeben werden kann. Sobald dies erfolgt ist, wird der restliche Aufbau der Bühne vorgenommen. Unter anderem werden Stromkabel mithilfe eines weiteren Stahlseils über den Rhein gehängt und das Segel über die Bühne gespannt. Der Aufbau ist somit abgeschlossen. Mithilfe eines Weidlings, welcher sich wie eine Fähre zwischen Bühne und Ufer fortbewegt, wer-

**Restliches Line-Up
 IMFLUSS-Festival**

- 02.08. – Bubi Eifach
- 03.08. – Brandhård & Band
- 04.08. – Troubas Kater
- 05.08. – Käptn Peng & die Tentakel von Delphi

- 06.08. – Graham Candy
- 08.08. – Dabu Fantastic
- 09.08. – Nubya
- 10.08. – Besnard Lakes
- 11.08. – Songhoy Blues
- 12.08. – The Tarantinos
- 13.08. – Marla Glen

den die Materialien und später auch die Künstler sicher hin- und wieder zurücktransportiert.

Weitere interessante Zahlen

- Je nach Wetter dauert der gesamte Aufbau ungefähr drei bis vier Tage.
- Die Tragfähigkeit des Flosses wird auf ein Maximalgewicht von circa dreissig bis vierzig Tonnen geschätzt. Dieses Gewicht wird während des Festivals nie erreicht.
- Eine Schifffahrt auf dem Rhein ist ab einem Wasserpegel von 8,2 Meter verboten. Daran müssen sich auch die Verantwortlichen des Festivals IMFLUSS halten.

• Das Floss befindet sich immer zwischen 17 und 18 Metern vom Ufer entfernt. Dies garantiert eine optimale Beschallung der Zuschauer in allen Reihen der Tribüne.

Stephan Rüdistöhl



Landung am Rheinufer

GALERIE
 HERMANN ALEXANDER
 BEYELER
celebrating
ONE YEAR JAM SESSION

- KELVIN BULLEN ANDY BOLLER DALE POWERS I-VAN & THE CARGO HANDLERS**
PATRICK TATIH RICKY LEROY BROWN MARC GLASER PINK PEDRAZZI
SYLPHE HECKENDORN CRAWBONE ZYBECCO GUP BLUES BAND

Do, 25. August ART Café & Bar Gallenweg 19, Pratteln / 19.00 h

FREIWILLIGE KOLLEKTE



A BIS Z FÜR SENIOREN

«Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an!» Für Udo Jürgens war dies zweifellos klar. Doch auch die Wissenschaft kann diese These unterstreichen. In Studien wurde festgestellt, dass die heutigen Senioren gebildeter und körperlich fitter sind als ihre Pendanten von vor knapp zwanzig Jahren. Dies ist unter anderem darauf zurückzuführen, dass viele ältere Menschen mehr Sport tätigen als früher, wodurch sie gesünder und fitter bleiben. Ausserdem handelt es sich um Personen, die bereits vor der Pensionierung mit Computern, Internet und Smartphones in Berührung gekommen sind, wodurch sie mit der heutigen Technik umgehen können und jüngeren Personen in nichts nachstehen. Diese Aspekte sorgen dafür, dass für viele das Leben tatsächlich mit 66 Jahren richtig anfängt.

Die Energie und das Wissen dieser jung gebliebenen Senioren sollen aber nicht ungenutzt bleiben. Um zu verhindern, dass Langeweile aufkommt, kann die Freizeit entsprechend geplant werden. Die Freizeitgestaltung kann man selber in Angriff nehmen oder man greift auf die vielen Freizeitangebote zurück, die speziell auf die Generation über sechzig zugeschnitten sind. Diese Auswahl wird immer grösser. Egal ob Reiseveranstaltungen, Weiterbildungsmöglichkeiten, sportliche Betätigungen oder vieles Weitere. Das Spektrum an Möglichkeiten ist sehr breit. Und viele Freizeitaktivitäten lassen sich problemlos miteinander verbinden. Eine Reise ins Ausland lässt sich hervorragend mit einem Sprachkurs kombinieren.

Wichtig dabei ist stets, dass der Spass im Vordergrund steht. Denn wer sein ganzes Leben gearbeitet hat, der hat es sich verdient, die neu gewonnene Freizeit von A bis Z so gut wie möglich auszukosten.

Alterswohnungen mit Herz in der Seniorensiedlung Johannstor



Die Seniorensiedlung Johannstor setzt sich aus 28 renovierten, hindernisfreien und hellen Wohnungen in verschiedenen Grössen und aus diversen Gemeinschaftsräumen am St. Johannis-Ring 22 in 4056 Basel zusammen. Sie bietet auf kompaktem Raum alles, was Seniorinnen und Senioren für selbstbestimmtes Wohnen brauchen. Angebote wie zweimal wöchentlich Mittagstisch in gemütlicher Atmosphäre, christliche Andachten, Basteln, Feste feiern, Konzerte und Lesungen bieten die Möglichkeit von gemeinschaftlichem Zusammensein.

Evangelische Stadtmission/Seniorensiedlung Johannstor
Tel. 061 383 03 33 www.stadtmission-bs.ch



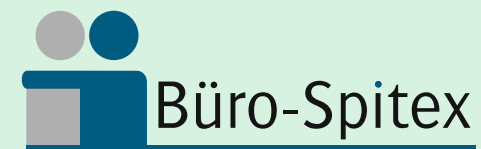
Steuererklärungen, Rückforderungen, Abgabefristen, Rechnungen – viele Menschen, darunter oftmals Senioren, sind mit den täglichen Büroarbeiten überfordert. Die Büro-Spitex bietet ihnen administrative und treuhänderische Unterstützung direkt zu Hause und zu erschwinglichen Tarifen an.

Im Alter steigt zudem der Bedarf sich rechtlich abzusichern, um so langfristig selbstbestimmt zu bleiben. Die Büro-Spitex verfügt über eine breite Praxiserfahrung im Bereich der rechtlichen Vorsorge, insbesondere bei der Beratung, Errichtung und Ausführung von Vorsorgeaufträgen.

Seit 2014 besteht eine Regionalstelle in Basel, welche von Frau Renate Bossart geleitet wird. Unser Team betreut Kundinnen und Kunden zu Hause in den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft.

Die Büro-Spitex wird von zahlreichen Gemeinden, Behörden, Spitälern, Spitex-Betrieben und gemeinnützigen Organisationen empfohlen.

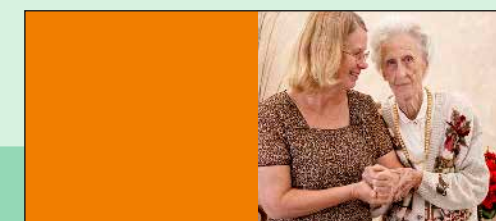
Büro-Spitex GmbH
Tel. 0848 000 161
www.buero-spitex.ch



Büro-Spitex in Basel



Cura Domizil



CURAdomizil
...IN GUTEN HÄNDEN

365 Tage pro Jahr für Sie im Einsatz

Private Spitex

für an Demenz erkrankte Menschen und
Personen mit Unterstützungsbedarf

- Entlastung pflegender Angehöriger
- Alltagsbegleitung und Betreuung
- Grundpflege / Haushalt / Nachtwache

Sprechen Sie mit uns. Wir finden eine bedürfnisgerechte Lösung für Sie.

Tel. 061 465 74 00 | info@curadomizil.ch | www.curadomizil.ch

Der Prozess des Alterns wird oft negativ bewertet und sehr unterschiedlich erlebt, dabei ist die eigene Einstellung zum Alter entscheidend. Ein wichtiger Bestandteil dabei ist, dass die Inaktivität vermieden wird. Es gibt unzählige Beispiele von Krankheiten und Beschwerden,

die durch regelmässige Bewegung verhindert oder gemildert werden können. Bereits minimale Bewegungseinheiten fördern die Konditionsfaktoren wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Benutzen Sie beispielsweise die Treppen statt dem Lift oder gehen Sie zu

Fuss, anstelle von Auto und Tram. Im Generationenhaus Neubad ist die Gesundheitsförderung ein wichtiger Bestandteil. Lebendige Bewegungen und Begegnungen zwischen Kindern und Senioren sind so vorprogrammiert und gehören zum Alltag.



Die Adresse für ein Zusammenleben der Generationen.

KREATIV & FRISCH IM QUARTIER



Für externe Seniorinnen und Senioren bieten wir einen preiswerten Mittagstisch an.

Informationen dazu und zu weiteren Angeboten erhalten Sie unter Tel. 061 565 44 44 oder auf unserer Homepage www.generationenhaus-neubad.ch

Generationenhaus Neubad



HUMANITAS Alterspflegeheim

«Mit Bewegung und Molke dem Muskelschwund zu Leibe rücken.»

Tun Sie sich und Ihren Muskeln etwas nachhaltig Gutes, in geselliger Umgebung im grünen Riehen. Marina Werder- Bombis, Leiterin der «Molke 7» Gruppe, oder jemand aus der Administration informiert Sie gerne weiter unter Tel. 061 645 20 57 oder 061 641 33 11.

„Schweben Sie mit uns auf Molke 7“

Alterspflegeheim HUMANITAS
Inzlingerstrasse 230
4125 Riehen

Näher am Menschen
senevita
Gellertblick

Wir haben noch freie Wohnungen!



In der Senevita Gellertblick finden Sie massgeschneiderte betreute Wohnangebote in gepflegtem, herzlichem Ambiente. Unsere Angebotspalette ist auf die jeweiligen Bedürfnisse unserer Bewohnerinnen und Bewohner abgestimmt: von feiner Gastronomie über ein vielseitiges Veranstaltungsprogramm bis hin zu professioneller Betreuung und pflegerischen Leistungen rund um die Uhr. Im Zentrum steht für uns die Individualität jedes Menschen.

Sie erreichen uns mit dem Tram Nr. 14 – Haltestelle Zeughaus.

Senevita Gellertblick

St. Jakobs-Strasse 201 | 4052 Basel | Tel. 061 317 07 07

Fax 061 317 07 10 | gellertblick@senevita.ch | www.gellertblick.senevita.ch

Führungen

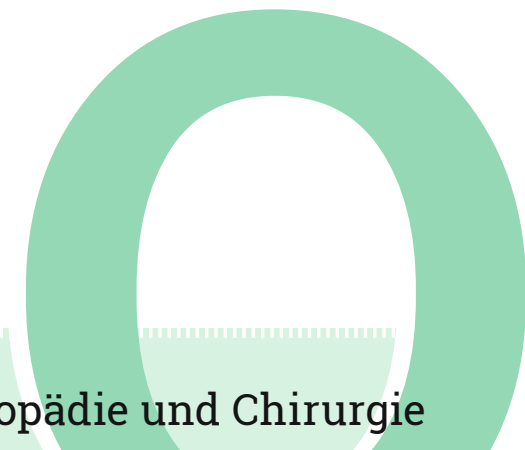
Jeden Donnerstag um 14.00 Uhr sind Sie herzlich zu einer Führung willkommen. Wir zeigen Ihnen gerne unser Haus mit den vielseitigen Angeboten.

Veranstaltungen August – November 2016

- 17. August, 15.00 Uhr, Tanzcafé
- 21. September, 14.30 Uhr, Kinonachmittag
- 5. Oktober, 15.00 Uhr, Lottomatch
- 9. November, 15.00 Uhr, Tanzcafé



Näher am Menschen



Orthopädie und Chirurgie

Merian Iselin
Klinik für Orthopädie und Chirurgie
Föhrenstrasse 2 • 4009 Basel

Qualität – wenn Perfektion zählt!

www.merianiselin.ch

Das führende Gesundheitszentrum für Orthopädie und Chirurgie in der Nordwestschweiz bietet als Belegärztklinik mit ca. 100 akkreditierten Fachärzten jedem Patienten die freie Arztwahl und somit eine bestmögliche individuelle Behandlung. Zusammen mit der Belegärzteschaft und einem hochqualifizierten Team wird täglich intensiv daran gearbeitet, den Patienten nach modernsten Erkenntnissen durchgeführte Eingriffe sowie eine hervorragende postoperative Pflege zu garantieren. Modernes Design, neueste Technik und eine hervorragende Hotellerie garantieren auch ausserhalb der medizinischen Welt höchsten Komfort und Wohlbefinden.

Das Altersheim kann warten

Ich bin 87 Jahre alt. Der Zahn der Zeit nagt an mir, aber das verdränge ich. Meine Söhne nennen mich einen «sturen Esel», weil ich vom Altersheim nichts hören will. Ich mag dort nicht hin! Beim Gedanken an den Eintritt werde ich nur traurig. Seit über 60 Jahren wohne ich hier in meinem kleinen Haus. Es ist so gemütlich und überall

sind Erinnerungen an meine liebe Frau, die mir so fehlt. Seit ihrem Tod fühle ich mich oft alleine. Doch Freitag ist ein guter Tag. Um 8 Uhr kommt Frau Meier. Sie hilft mir beim Duschen und Haare waschen. Beim gemeinsamen Frühstück plaudern wir über «Gott und die Welt». Ich mag Frau Meier, denn sie nimmt sich Zeit für mich. Daneben erledigt sie den Wochenkehr.

An der Verwaltung der privaten Spitex schätze ich, dass sie mir immer Frau Meier schickt. Sie kennt mich jetzt gut und weiss wie mein Haushalt funktioniert. Ich bin froh, dass mir meine Nachbarin diese Organisation empfohlen hat. Dank Frau Meiers Hilfe kann ich in meinem Haus bleiben. Auch meine Söhne sind beruhigt und das Altersheim kann warten.



unsere Pflegefachfrauen HF

CURAdomizil
...IN GUTEN HÄNDEN

365 Tage pro Jahr für Sie im Einsatz

Angela Lombris
Pflegefachfrau HF

P

Pflegefachfrauen

Private Spitex

Wir sind CURAdomizil und stehen für:

- Vertrauensvolle und professionelle Unterstützung für ein unabhängiges und bedürfnisgerechtes Leben zu Hause.

Sprechen Sie mit unseren Pflegefachfrauen.
Wir finden eine bedürfnisgerechte Lösung für Sie.

Tel. 061 465 74 00 | info@curadomizil.ch | www.curadomizil.ch

Seniorenbetreuung Home Instead

S



Sie gehören zur Generation 50+ und suchen eine neue Aufgabe im Leben?

Sie haben Lebenserfahrung, Menschenkenntnis und verstehen die Bedürfnisse älterer Menschen. Können Sie sich vorstellen wieder teilweise eine Tätigkeit auszuüben? Sprechen und schreiben Sie Deutsch? Dann bieten wir Ihnen eine sinnvolle, bezahlte, flexible Teilzeitarbeit (min. 30%) als CAREGiver, inkl. kostenloser Schulung. Ein SRK-Ausweis ist von Vorteil aber keine Bedingung.

Rufen Sie an **061 205 55 78**
Mehr Info: www.hi-job.ch

Home Instead
Seniorenbetreuung
Zuhause umsorgt

Tagesbetreuung Lindenhof

Wer im Alter gemeinsam mit anderen Menschen gesellige Stunden verbringen möchte, liegt mit der Tagesbetreuung Lindenhof richtig. Hier finden ältere Menschen, die zu Hause leben, tagsüber Gesellschaft, Abwechslung, individuelle Betreuung und professionelle Pflege.

Das vielseitige Tagesprogramm ermöglicht soziale Kontakte und hält Körper und Geist fit. Ein engagiertes und kompetentes Team sorgt dafür, dass sich die betagten Gäste wohlfühlen und Abwechslung und Struktur in den Tag gebracht werden. Das Angebot der Tagesbetreuung ist auch eine Entlastung für die Angehörigen: Sie können für einmal ausspannen und eigenen Interessen nachzugehen im Wissen, dass der betagte Mensch in guten Händen ist und schöne Stunden verbringt.

Eine Besichtigung oder ein Schnuppertag in der Tagesbetreuung Lindenhof ist jederzeit möglich.

T

Tagesbetreuung Lindenhof
Socinstrasse 30
CH-4051 Basel
www.buespi.ch
Öffnungszeiten: Mo - Fr, 8-16 Uhr

 **Bürgerspital Basel**
Betreuung Betagte

Den Tag in guter Gesellschaft verbringen

Liebevoll umsorgt sein, gemeinsam jassen, malen, das Gedächtnis trainieren oder auch nur ein feines Menü geniessen – die Tagesbetreuung Lindenhof bietet ein abwechslungsreiches Programm mit kompetenter Betreuung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Bürgerspital Basel Tagesbetreuung Lindenhof
Socinstrasse 30 | CH-4051 Basel | Tel. 061 307 61 90
Montag bis Freitag, 8 bis 16 Uhr | Mittagstisch auf Voranmeldung



ESVO GmbH
BETREUUNG DAHEIM

Leistungen
Wir pflegen, beraten und betreuen Sie, in akuten und chronischen Situationen. Palliativpflege, Blutzucker messen, Wundpflege etc. Unsere Leistungen werden von der Krankenkasse übernommen.

Einsatzbereich
Wir behandeln Patienten in den Kantonen Baselland und Baselstadt. Kontinuität in der täglichen Pflege Tag- und Nachtpräsenz (auch an Wochenenden) ist gewährleistet.

Ganzheitliche Pflege in vertrauter Umgebung

Baslerstrasse 14 | Allschwil | 079 262 23 19 | www.esvo-pflege-zuhause.ch

U

Unterstützung
zu Hause

V

Verein
Pflegerwohnungen
Binningen

Verein Pflegerwohnungen Binningen



Die steigende Lebenserwartung hat zur Folge, dass immer mehr Personen in ihren letzten Lebensjahren an Demenz erkranken und damit zunehmend unterstützungsbedürftig werden. In vielen Fällen leisten Ehepartner, Kinder oder andere Angehörige diese Betreuungsarbeit – während sieben Tagen pro Woche und oft auch rund um die Uhr! Dies führt rasch zu Überforderung und kann die Betreuenden selbst an den Rand ihrer Kräfte bringen. Die Pflegerwohnungen Binningen kennen diese Situation aus ihren Kontakten zu Angehörigen nur zu gut und bieten diesen daher eine Entlastung an. Jeden Tag von 7 bis 21 Uhr stehen zwei Betreuungsplätze in den Pflegerwohngruppen im Neubad und an der Oberwilerstrasse zur Verfügung. Ohne lange Anmeldung können sich so die pflegenden Angehörigen entlasten und wieder einmal Kraft tanken. Die an Demenz erkrankten Angehörigen werden bei uns in den kleinen Wohngruppen professionell betreut und können an der normalen Tagesgestaltung teilhaben.

Sie pflegen Angehörige, die an Demenz erkrankt sind? Wir bieten Entlastung an 365 Tagen pro Jahr, 7–21 Uhr. Nehmen Sie doch einfach mit uns Kontakt auf! Tel. 061 301 22 89, info@vpw-binningen.ch. Mehr Informationen: www.vpw-binningen.ch

Wohnen im Alter

W

VON HAUS AUS PERSÖNLICH WOHNEN IM ALTER

Publireportage: IMMO FAMILY AG

In der Schweiz lebt knapp ein Drittel der über Sechzigjährigen in Eigentumswohnungen oder Einfamilienhäusern. Mit zunehmendem Alter überlegen sich viele, in ein kleineres Zuhause umzuziehen. Andere wiederum sind in der plötzlichen Situation, das eigene Heim aufgrund finanzieller oder gesundheitlicher Veränderungen verkaufen zu müssen. In beiden Fällen stellt sich die Frage, wie man am besten vorgeht.

Die Profis der IMMO FAMILY AG, ein unabhängiges, auf Immobilien-Dienstleistungen spezialisiertes Unternehmen, stehen Ihnen bei diesem wichtigen Schritt mit Erfahrung, Offenheit und Fairness hilfsbereit zur Seite. Wie soll Ihre Zukunft aussehen? Was wünschen Sie sich? Eine kleine Eigentumswohnung ohne Hindernisse? Eine zentral gelegene Mietwohnung mit Lift? Oder entspricht Ihnen das Konzept «Wohnen im Alter mit Dienstleistungen»?

Bei diesem Prozess ist nicht der schnellst mögliche Verkauf das Ziel, sondern ein altersgerechter, Ihren persönlichen Bedürfnissen angepasster Umzug. Die Trennung vom Eigenheim ist schwer und erfordert Zeit, doch gleichzeitig gilt es auch den Kauf oder die Miete eines neuen Eigenheims oder aber den Umzug in ein Alters- oder Pflegeheim zu organisieren. Die IMMO FAMILY AG hilft Ihnen dabei. Mit dem Sorglos-Paket haben Jan Winteler und Sven Gloor ein Modell zusammengestellt, mit welchem diese schwierige Lebensphase einfacher gemeistert werden kann. Die drei Punkte des Sorg-

los-Paketes umfassen die wichtigsten Aspekte, um einen begleitenden Umzug ohne jeglichen Zeitdruck und Komplikationen ermöglichen zu können.

• **Beseitigung des Aktensalates**

Alle Behördengänge und Termine beim Notar oder der Bank werden eng vom Team der IMMO FAMILY AG begleitet. Der Aufwand soll minimiert und die besten Konditionen sollen für Sie herausgeholt werden. Zur besseren Übersicht werden Ihnen alle relevanten Dokumente in Form eines umfassenden Dossiers zusammengestellt.

• **Organisation des Umzugs**

Vom Packen der Umzugskartons über den effektiven Umzug bis zum Verkauf ihrer bestehenden Möbel: Die IMMO FAMILY AG kümmert sich um alle organisatorischen Schritte.

• **Reinigung und Abnahme**

Ihr bisheriges Zuhause wird übergebenfertig bereitgestellt. Dazu gehören die Endreinigung, Zählerablesungen und notwendige Renovierungsarbeiten. Diese werden erst nach Rücksprache

IMMO FAMILY AG
Hauptstrasse 63
4147 Aesch
Tel. 061 753 78 78

Central 3
4226 Breitenbach

www.immofamily.ch



Jan Winteler und Sven Gloor

IMMO FAMILY AG
Von Haus aus persönlich.

mit Ihnen durchgeführt. Sie müssen lediglich beim offiziellen Abgabetermin persönlich erscheinen.

Die IMMO FAMILY AG berät Sie gerne in einem unverbindlichen Erstgespräch.

**Aqua-Fitness Kurse für Jung und Alt
- seit über 40 Jahren -**

in Allschwil und Basel

Aqua-Fit® - Fitnesstraining zu Musik im tiefen Wasser. Für Freizeitsportler, Reha-Patienten und Schwangere.

Aqua-Gym - Im warmen, brusttiefen Wasser, zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Für Senioren, Nichtschwimmer und Übergewichtige.

JETZT ANMELDEN!

► **Weitere Informationen**

Schwimmschule Knechtli GmbH

Tel. 061 302 98 60 | www.knechtli.com

NEUERÖFFNUNG

SAMSTAG 20. AUGUST 2016 | 10.00 - 19.00 UHR*

- Trainieren Sie im neuen Milonzirkel!
- 3 verschiedene Vorträge von unseren Experten!
- Erleben Sie unsere neu gestalteten und hellen Räumlichkeiten!

SICHERN
SIE SICH IHR
ANGEBOT!

25%
AUF UNSER
JAHRESABO

**JETZT ANRUFEN:
TELEFON 061 301 85 65**

*ANMELDUNG ERFORDERLICH
Bitte melden Sie sich vorher per Telefon oder Mail an

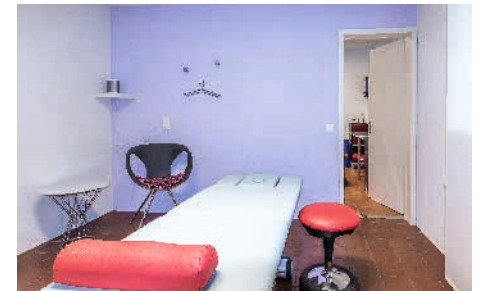
Alle Neugierigen sind herzlich
bei uns Willkommen!

HÖFERLIN INSTITUT
Physiotherapie und Trainingscenter

WIR MÖCHTEN NICHT, DASS IHR KÖRPER IHNEN IM WEGE STEHT!

Publireportage: Höferlin Institut

Vor knapp acht Jahren haben Judith und Andreas Höferlin die Praxis an der Tessinstrasse im Neubad übernommen und in ein Zentrum für Therapie, Gesundheit und Sport entwickelt. Im achten Geschäftsjahr des Höferlin Instituts wird mit der Neueröffnung am 20. August 2016 die Praxis modernisiert, um dem Anspruch einer modernen Reha-Praxis gerecht zu werden.



Im Höferlin Institut stehen die Bedürfnisse der Menschen im Vordergrund. Der Behandlungs- und Trainingsplan wird optimal auf die sportlichen Ziele des Kunden oder den Heilungsverlauf des Patienten abgestimmt. Das Spektrum erstreckt sich von schulmedizinischen bis hin zu alternativen Behandlungsmethoden. Ergänzt wird das Angebot durch die Leistungsdiagnostik, welche in den jeweiligen Trainingsplan mit einfließt. Bei körperlichen Beschwerden oder Trainingswünschen ist man im Höferlin Institut stets in guten Händen. Alle Angebote sind offen sowohl für Einzelpersonen als auch für Gruppen. Möchten Sie in ihrem Betrieb etwas für die Körperhaltung und die Gesundheit aller Mitarbeitenden tun? Beim Höferlin Institut sind sie damit an der richtigen Adresse.

Der neue Milonzirkel

Mit der Neueröffnung wird im Höferlin Institut der neuartige Milonzirkel eingeführt. Dabei handelt es sich um einen knapp 17-minütigen Kraft-Ausdauer-Zirkel, mit welchem ein einfaches und effektives Ganzkörpertraining durchgeführt werden kann.

Mit Hilfe des Milonzirkels werden in Sekundenschnelle die Körpermasse des Kunden ermittelt und individuell auf einem Chip erfasst. Der Chip muss lediglich an den Geräten des Zirkels gescannt werden, um die Einstellungen zu übernehmen. Das Training kann beginnen! Die ausgebildeten Therapeuten vom Höferlin Institut sind jederzeit vor Ort und kontrollieren, ob die Einstellungen auch tatsächlich für jeden Kunden optimal erfasst wurden und ob die Bewegung korrekt ausgeführt wird. Einem intensiven und effizienten Training steht somit nichts mehr im Wege.

Tiger Kidz

Ein wichtiges Anliegen von Judith und Andreas Höferlin ist eine Therapie für Kinder und Jugendliche, die mit Lernstörungen und Schwierigkeiten in der sozialen Integration zu kämpfen haben. Im Rahmen des «Tiger Kidz» Programms wird den Kindern in Einzel- oder Gruppentherapien geholfen. Vorab werden in einem Erstgespräch mit den Eltern die Bedürfnisse ausgelotet und entsprechende Therapiemethoden verabreicht.

Weitere Standorte und Hausbesuche

Neben dem Standort in Basel an der Tessinstrasse führen Andreas und Judith Höferlin eine weitere Praxis in Münchenstein. Gemeinsam mit dem Partner «Dy-Fit» ist es ihnen so möglich, ihre Patienten im Raum Münchenstein zu betreuen. Zudem ist geplant, im November ein drittes Zentrum in Pratteln zu eröffnen. Wem es aus körperlichen Gründen nicht möglich ist, einen der drei Therapie-Orte zu besuchen, der kann mit Hausbesuchen unterstützt werden.

Viele weitere Informationen und eine Übersicht aller Angebote finden Sie auf der Internetseite www.hoeflerlin-institut.ch. Das Team vom Höferlin Institut freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme und einen Besuch am 20. August 2016 an der Neueröffnung.



**Zum
Schluss**

Manchmal genügen kleine Vorbereitungen, um den neuen Lebensabschnitt einfacher gestalten zu können. Fünf wichtige Punkte für das Seniorenalter möchten wir Ihnen deshalb mitgeben:

1. Finanzen regeln. Es ist empfehlenswert, sich möglichst frühzeitig um die finanzielle Situation im Alter zu kümmern. Damit ist man auf Veränderungen bei den Lebenskosten vorbereitet.
2. Familie organisieren. Viele Menschen können bis ins hohe Alter alleine wohnen. Wird man jedoch unterstützungsbedürftig, stehen die Familienangehörige meist vor offenen Fragen. Deshalb sollte man sich frühestmöglich mit den Familienmitgliedern über mögliche Szenarien unterhalten.
3. Sport. Sei es körperliche Betätigung oder Denksport. Eine sportliche Lebenseinstellung fördert die Lebensqualität und schützt vor diversen Krankheiten und unterstützt die Gleichgewichtsfunktion. Zudem ist es wichtig, wenn man seine grauen Zellen regelmässig auf Trab hält.
4. Gesunde Ernährung. Eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung ist sehr wichtig, um auch im Alter gesund zu bleiben. Ausserdem ist es förderlich, wenn man mindestens eineinhalb Liter pro Tag trinkt.
5. Alltag planen. Mit der Pensionierung und dem Wegfall der Tagesstruktur, kann auch der Tagesinhalt wegfallen. Deshalb ist es wichtig, dass man Pläne schmiedet, um nicht plötzlich mit einer Leere konfrontiert zu werden.



Judith und Andreas Höferlin

HÖFERLIN INSTITUT
Physiotherapie und Trainingscenter

Höferlin Institut

Praxis Basel
Tessinstrasse 15
4054 Basel
Tel. 061 301 85 65

Praxis Münchenstein
Tramstrasse 66
4142 Münchenstein
Tel. 061 577 70 72

E-Mail: info@hoeflerlin-institut.ch
www.hoeflerlin-institut.ch

DEPOTSTELLEN IM BERMUDAVIERECK GESUCHT!



565 Gemüsekörbe liefern wir wöchentlich ins Bachletten- und Neubadquartier sowie nach Allschwil und Binningen. Das Gemüse aus biologischem Anbau stammt vom Birsmatthof in Therwil, welcher von der Agrico Genossenschaft seit 35 Jahren bewirtschaftet wird.

Unsere Kundinnen und Kunden erhalten erntefrisches Gemüse, welches sich jeder individuell aus dem nächstliegenden Depot abholt und nach Hause nimmt. Die Nachfrage nach Biogemüse aus der Region ist erfreulich gross und die bestehenden Depots haben ihre Kapazitätsgrenzen erreicht. Deshalb suchen wir zusätzliche Depotstellen. Als Depot für die kurzfristige Lagerung und Abholung der Körbe eignen sich Hauswände, Gärten, Garagen, Durchgänge, welche sonnengeschützt sind und wo wir ein Regal oder einen Holzschrank aufstellen können. Der Ort sollte frei zu-

gänglich sein, so muss niemand zum Zeitpunkt der Lieferung oder Abholung anwesend sein.

Können Sie einen solchen Platz anbieten oder kennen Sie mögliche Standorte? Dann melden Sie sich bitte

unter www.birsmatthof.ch/depots oder telefonisch unter 061 721 77 09 bei Friederike Kaupp. Generelle Informationen finden Sie auf www.birsmatthof.ch

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und sind auch für weitere Auskünfte gerne behilflich.

Biogemüse im Abo

Wöchentlich frisches Gemüse erntefrisch vom Hof, geliefert in eine Depotstelle in Ihrer Nähe oder direkt nach Hause.

Agrico
Genossenschaft für
biologischen Landbau
CH-4106 Therwil
Tel. 061 721 77 09
Fax. 061 723 90 58
www.birsmatthof.ch



birsmatthof

Veranstaltungskalender der IG Neubad

Was?	Wann?	Wo?
Flohmarkt an der Rämelsstrasse	Samstag, 13. August 2016 10.00–15.00 Uhr	Rämelsstrasse 4123 Allschwil

Info: Private Teilnehmer sind jederzeit willkommen.
Kosten pro Laufmeter CHF 5.00
Informationen und Anmeldung per E-Mail olymp@olympundhades.ch oder per Telefon: Buchhandlung Olymp & Hades, 061 261 88 77



Was?	Wann?	Wo?
Flohmarkt am Neuweilerplatz	Sonntag, 18. September 2016 10.00–16.00 Uhr	Neuweilerplatz 4054 Basel

Info: Informationen und Anmeldung unter www.neubad.biz oder direkt an Caroline Frank unter caroline.frank@frankoptik.ch

<http://www.neubad.biz>

MITTAGSTISCH BASEL WEST

Das Jugendzentrum Neubad betreibt in Zusammenarbeit mit dem Erziehungsdepartement Basel-Stadt einen Mittagstisch im Bachletten-Quartier. Ich hatte das Vergnügen, die Mitarbeiter des Jugendzentrums kennenzulernen, mich mit den Kindern während der Mittagszeit zu unterhalten und das köstliche Mittagessen zu geniessen.

Bei meiner Ankunft an der Brennerstrasse war ich erst einmal überrascht. Bei dem Gebäude, in welchem sich das Jugendzentrum und der dazugehörige Mittagstisch befinden, handelt es sich um einen mit Graffiti besprayten Wohncontainer. Von dieser ersten Erscheinung soll man sich jedoch nicht abschrecken lassen. Beim Betreten des Gebäudes wurde ich von den Verantwortlichen des Mittagstisches begrüsst und ich war mir auf Anhieb sicher, dass die Kinder hier in guten Händen sind. Alena Nisius, Bereichsverantwortliche des Mittagstisches, ist pädagogisch geschult und für die ordnungsgemässe Durchführung zuständig. Aufgrund der pädagogischen Ausbildung des Personals sind die Kinder stets in guter Betreuung und können mit allfälligen Sorgen und Problemen jederzeit auf die Verantwortlichen zugehen.

Verschiedene Aktivitäten

Bei meinem Rundgang durch das Areal des Jugendzentrums wurden mir alle Aktivitäten gezeigt, die die Kinder nach dem Mittagessen unternehmen können. Von einem Döggelikasten über Gesellschaftsspiele bis hin zu einem Tanz- und Bandraum finden die Primarschüler unzählige Möglichkeiten, um sich während der Mittagszeit zu

beschäftigen. Auch ein zum Areal gehörender, eingezäunter Aussenbereich kann bei gutem Wetter genutzt werden. Auf der gesamten Anlage herrscht eine Wohlfühl-Atmosphäre, in welcher sich die Kinder geborgen fühlen.

Täglich frisches Essen

Pünktlich um 12.15 Uhr war es dann so weit. Das frisch vom Caterer gelieferte Essen wird von allen Beteiligten gemeinsam serviert. Bei meinem Besuch gab es pochiertes Fischfilet mit Sauce Hollandaise, Couscous und Gemüse. Das Essen war ausgezeichnet. Die Kinder und Betreuer waren alle derselben Meinung und die Tatsache, dass die gelieferten Schalen vom Caterer alle leer gefegt waren, hat diese Aussage bestätigt. Anschliessend wurde gemeinsam wieder abgeräumt. Doch bevor die Kinder die restliche Mittagszeit geniessen konnten, mussten sie alle ihre Zähne putzen gehen. Ordnung muss sein.

Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen

Der Mittagstisch Basel West wird für alle Schülerinnen und Schüler von der 1. bis zur 6. Primarstufe angeboten. Der Elternbeitrag beträgt CHF 14.65 pro Mittagessen inklusive Betreuung. Die Primarschüler können den Mittagstisch

Jugendzentrum Neubad



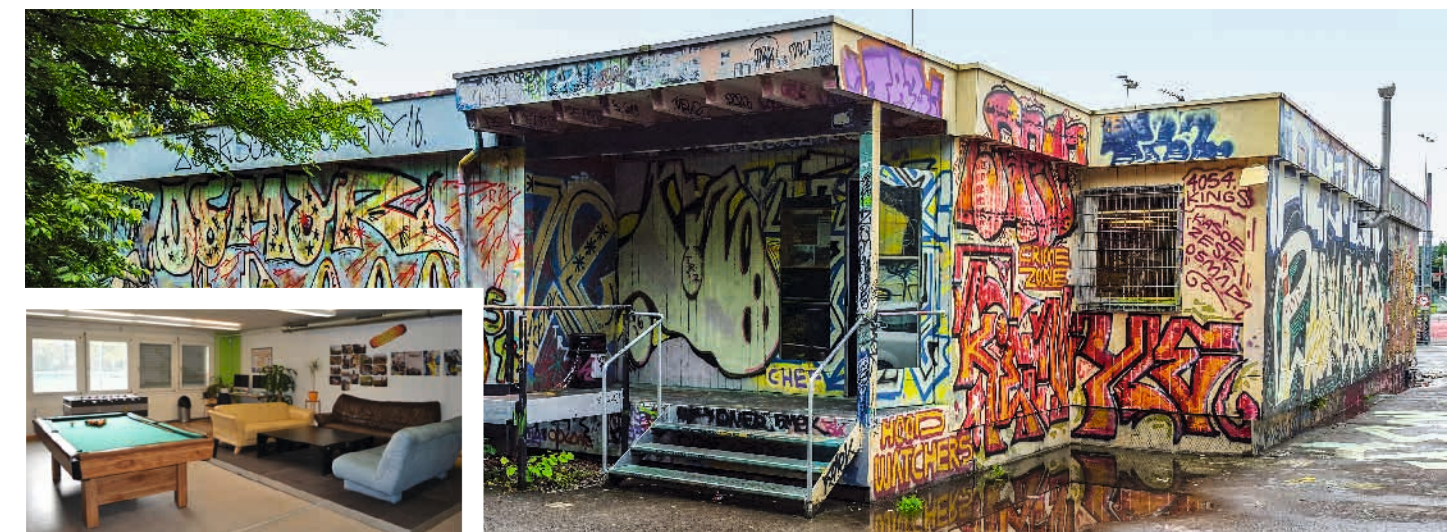
von Montag bis Freitag von 12.15 bis 14.00 Uhr besuchen. Sie können jedoch auch nur für einzelne Tage oder aber die ganze Woche angemeldet werden. Das Jugendzentrum ist stets auf der Suche nach vielen neuen Gesichtern, da es den Kindern auch mehr Spass macht, wenn sie viele Gleichgesinnte zur Mittagszeit treffen können. Eine Anmeldung ist per Anmeldeformular möglich, den Sie im Internet unter www.neubad-juarbasel/mittagstisch finden können. Alena Nisius freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Stephan Rüdüsühli



Informationen und Auskunft:

JuAr Jugendzentrum Neubad
Brennerstrasse 9
4054 Basel
Tel. 061 281 00 65
Mittagstisch.baselwest@juarbasel.ch
www.neubad-juarbasel.ch/mittagstisch
Bereichsverantwortliche
Mittagstisch: Alena Nisius



Fotos: JuAr Jugendzentrum Neubad

HOME OF A LEGEND

Das Restaurant des Tennis Clubs Old Boys Basel

Im März 2016 haben die beiden Gastronomen Giuseppe Randazzo und Benjamin Sigg das Clubrestaurant des Tennis Clubs Old Boys neu eröffnet. Mitten im Bachletten-Quartier führen der Hotelfachmann und der gelernte Koch das erste eigene Restaurant und haben dieses mit kreativen Ideen in einen beliebten Quartiertreffpunkt verwandelt.



Wand «Home of a Legend»



Aussenansicht Clubhaus

Der neue Name des Clubrestaurants, «Home of a Legend», ehrt den besten Tennisspieler aller Zeiten. Roger Federer, der als Junior im Tennis Club Old Boys die Bälle über das Netz geschlagen hat, ist auch heute noch Mitglied des Tennis Clubs im Bachletten-Quartier. Und nicht nur der Name des Restaurants bringt die Hochachtung vor dem Weltstar zum Ausdruck, im Clubhaus wurde eigens eine Wand mit dem Abbild des Tennisprofis erstellt. Sie allein wäre schon ein Besuch im Restaurant wert.

Neue Speisekarte

Roger Federer ist aber nicht der einzige Grund, weshalb das Restaurant besucht werden sollte. Giuseppe Randazzo und Benjamin Sigg haben die Speisekarte überarbeitet und sie frei nach dem Motto «klein, aber fein» auf saisonale Gerichte mit regionalen Zutaten reduziert, die alle frisch zubereitet werden. Entscheidet man sich beispielsweise für das Wiener Schnitzel, eines der Lieblingsgerichte des Clubrestaurants, dann wird dieses frisch geklopft, paniert und gebraten. Dass Qualität und Geschmack im «Home of a Legend» wirklich im Mittelpunkt stehen, wird von den Gästen bestätigt. Dass ein Gast den Wurst-Käse-Salat als einen der besten überhaupt bezeichnet, spricht für sich.

Treffpunkt für Tennisspieler und Quartierbewohner

Im eher unscheinbaren Clubrestaurant, welches durch ein kleines Eingangstor erreicht werden kann, sind nicht nur die Mitglieder des Tennis Clubs willkommen. Alle Anwohnerinnen und Anwohner sind jederzeit gerne gesehen – sowohl während der Mittagszeit für eines der Mittagmenüs, welche mit Salat und Dessert serviert werden, als auch am Abend zum Nachtessen oder auch nur für ein kühles Ge-



Giuseppe Randazzo und Benjamin Sigg

tränk. Das Clubrestaurant ist von zehn Uhr morgens bis zehn Uhr abends geöffnet und bietet im Gebäude Platz für bis zu dreissig Personen. Zudem lädt die gemütliche Terrasse zum Verweilen ein, von der aus dem Training oder den Spielen der Clubmitglieder zugeschaut werden kann. Die Terrasse bietet Raum für bis zu hundert Personen und ist insbesondere an schönen Sommertagen zu empfehlen.

Anlässe und Events

In regelmässigen Abständen werden Events organisiert, die für alle Gäste zugänglich sind. Beispielsweise werden während der Sommermonate Grillabende veranstaltet oder es wird Live-Sport übertragen. Zudem gibt es jeweils am letzten Sonntag des Monats einen Brunch. Eine Übersicht aller Events und Themenabende kann jederzeit auf der Internetseite des Tennis Clubs unter www.tcob.ch eingesehen werden. Wer selbst einen Anlass im «Home of a Legend» durchführen möchte, kann sich mit Giuseppe Randazzo oder Benjamin Sigg in Verbindung setzen, die für Wünsche und Anregungen gerne zur Verfügung stehen.

Stephan Rüdüsühli

Informationen

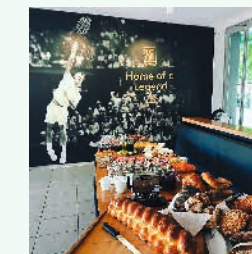
Montag bis Freitag 10.00–22.00 Uhr
11.30–14.00, 17.30–21.00 Uhr: warme Küche
14.00–17.30 Uhr: Kaffee, Kuchen, Sandwiches

Samstag 10.00–17.00 Uhr
11.30–16 Uhr: warme Küche, Kuchen, Sandwiches



Sonntag 10.00–16.00 Uhr
Kaffee, Kuchen, Sandwiches, Hot Panini (nur bei schönem Wetter offen, Infos auf der Website)

St. Galler-Ring 225, 4054 Basel
+41 61 301 47 77
www.tcob.ch



Fotos: Tennis Club Old Boys Basel



Blick auf den Grill und den Tennis Court



presents



U14 Tennis Open Basel

6.–13. August 2016




Austragungsort: Tennisclub Old Boys Basel, St. Galler-Ring 225 | www.tcob.ch/u14-open

STEPHANUSFEST 2016

KIRCHGEMEINDE
BASEL WEST
STEPHANUS

Freitag, 2. September 16 - 23 Uhr
Samstag, 3. September 11 - 23 Uhr
Sonntag, 4. September 10 Uhr
Ökumenischer Festgottesdienst

Gemeindehaus Stephanus
Furkastrasse 12, 4054 Basel

Spathelf Haustechnik
Sanitär Heizung Spenglerei

Im langen Loh 245, 4054 Basel Tel. 061 301 71 36

Umbau / Sanierung von Sanitär- und Heizungs-Anlagen
Heizkessel-Auswechslung Umbau auf Gas,
Reparatur-Service Spengler-Arbeiten Solar-Anlagen

Zwischen religiösen Relikten und Warenfetischismus

Klaus Littmann [Hrsg.]
Andrea Di Martino
The Mass is Ended
136 Seiten | gebunden
CHF 35.-
ISBN 978-3-7245-2146-4

Erhältlich im Buchhandel
oder unter
www.reinhardt.ch.

Schneider+Schneider
MALERATELIER GmbH

DANIEL SCHNEIDER
Tel. 061 301 47 67
Natel 079 715 65 89
marcel@balcab.ch

Neuweilerstrasse 24
4054 Basel

HEXENJAGD
Zum Schwarze Gyger
Theater in Allschwil

VON ARTHUR MILLER REGIE: FELIX BERTSCHIN
26.08. – 16.9.2016
AUFFÜHRUNGEN IM MÜHLESTALL ALLSCHWIL
Mittwoch, Freitag, Samstag 20 Uhr, Sonntag 17 Uhr
www.zumschwarzegyger.ch

ALLSCHWIL Basellandschaftliche Kantonalbank kulturelles.bl UBS

the bird's eye jazz club
Kohlenberg 20
4051 Basel
061 263 33 41
office@birdseye.ch
www.birdseye.ch

Internationaler Jazz – live in einzigartiger Atmosphäre

Dienstag bis Samstag ab 20.30 Uhr (Juni/Juli/August Mittwoch bis Samstag) Eintritt CHF 14 – 24
Sonntag/Montag geschlossen (ausser Spezial-Konzerte)

KurzschlUss?

Keine Sorge, Unternährer ist für Sie da: 061 382 72 72.
www.unternaehrer-ag.ch

Unternährer
Unser Elektroprofi

HEXENJAGD BEIM THEATERVEREIN

«ZUM SCHWARZE GYGER»

Theater in Allschwil

Ab dem 26. August 2016 spielt der Allschwiler Theaterverein «Zum Schwarze Gyger» das Drama «Hexenjagd» von Arthur Miller im Mühlehall in Allschwil. Eine spannende und gleichzeitig spassige Unterhaltung ist garantiert.

Drama von Arthur Miller

Die «Hexenjagd» von Arthur Miller basiert auf einer historischen Begebenheit, welche sich vor knapp 330 Jahren im heutigen US-Bundesstaat Massachusetts zugetragen haben soll. In dem beschaulichen Örtchen Salem ertappt Reverend Parris eine Gruppe junger Mädchen dabei, wie sie gemeinsam im Wald tanzen. Bei einem der Mädchen handelt es sich um die Nichte des Reverends, Abigail Parris. Der Schock, beim Tanzen erwischt worden zu sein, sitzt bei den Mädchen tief, worauf sie kurz darauf krank werden. In der Gemeinde verbreitet sich das Gerücht, dass es sich bei der nächtlichen Veranstaltung um ein okkultes Ritual gehandelt haben soll. Um von ihrem Tanz abzulenken, nutzen die Mädchen, allen voran Abigail Parris, die Verunsicherung der Einwohner Salems und behaupten, Teufelerscheinungen gesehen zu haben. Jeder, der Abigail als Lügnerin bezeichnet, wird von ihr kurzum als jemand bezeichnet, der ein Bündel mit dem Teufel geschlossen hat. Die Lüge verbreitet sich wie ein Lauffeuer. Eine regelrechte Hexenjagd auf unschuldige



Fotos: Jörg Willi

Bürger beginnt und wird von Abigail gnadenlos dazu verwendet, um ihre eigenen Interessen durchzusetzen.

Adaption in die Neuzeit

Der Regisseur Felix Bertschin adaptiert das Theaterstück in die Gegenwart. Hexenjagden finden auch heute noch statt, auch wenn man diese nicht als solche bezeichnet. Wer heute eine Tageszeitung aufschlägt, der liest regelmässig von terroristischen Anschlägen, die im Namen einer Religion getätigt wurden. Felix Bertschin möchte damit aufzeigen, was passieren kann, wenn die Angst regiert und die Religion instrumentalisiert wird. Sei es im christlichen Umfeld, wie dies im Originalstück von Arthur Miller der Fall war, aber auch in jeder anderen Religion.

Der Fanatismus hat auch bei den Schauspielern Einzug gehalten. Arthur Miller ist deren Gott und sein Wort ist das Einzige, was zählt. Die Zuschauer werden deshalb immer haargenau sehen, welche Regieanweisungen gegeben werden und dass sich die Darsteller aufs Genaueste daran halten müssen. Witz und Komik sind mit einer solchen Ausgangslage programmiert. Zusätzlich aufgelockert wird das Stück durch die Darstellung von Arthur Miller und seiner Lebensgefährtin Marilyn Monroe.

Theatergruppe «Zum schwarze Gyger»

Bereits seit 1989 führt die Theatergruppe «Zum schwarze Gyger» Laientheater auf, die gesellschaftliche Themen und Lebensfragen aufgreifen. Finanziert werden die Aufführungen über Kartenverkäufe, Kantons- und Gemeindebeiträge und Sponsoren. In diesem Jahr konnte die UBS AG Switzerland – Allschwil Schönenbuch als Hauptsponsor gewonnen werden. Der Verein ist jedoch um weitere Beiträge jederzeit dankbar. Das diesjährige Sponsoring-Ziel von CHF 5000 wurde bis zum Redaktionsschluss leider noch nicht erreicht. Neben Beiträgen werden auch regelmässig ambitionierte und talentierte Nachwuchsschauspieler gesucht. Wer sich für Laientheater und Schauspielerei interessiert, darf gerne Kontakt mit den Verantwortlichen aufnehmen. Alle Informationen und vieles Weitere erfahren Sie über die Internetseite www.zumschwarzegyger.ch

Corinne Sachser

Zum Schwarze Gyger
Theater in Allschwil
www.zumschwarzegyger.ch

Preis: CHF 32 Erwachsene
CHF 20 Schüler & Studenten

Aufführungsdaten im Mühlehall

26.8.–16.9.2016

26.8.	20 Uhr	Freitag	Premiere
27.8.	20 Uhr	Samstag	
28.8.	17 Uhr	Sonntag	
31.8.	20 Uhr	Mittwoch	
2.9.	20 Uhr	Freitag	
3.9.	20 Uhr	Samstag	
4.9.	17 Uhr	Sonntag	
7.9.	20 Uhr	Mittwoch	
9.9.	20 Uhr	Freitag	
10.9.	20 Uhr	Samstag	
11.9.	17 Uhr	Sonntag	
14.9.	20 Uhr	Mittwoch	
16.9.	20 Uhr	Freitag	Derniere

Ab 18.30 Uhr (sonntags ab 15.30 Uhr) verwöhnt Sie die Theatergruppe mit amerikanischen Snacks, Suppe und Cupcakes (an der Premiere nur Barbetrieb).

Schiedsrichter erzählen spannende Geschichten



Christina Boss
Christian Boss
Schiedsrichter sind auch nur Menschen
240 Seiten | Hardcover
CHF 34.80 | EUR 34.80
ISBN 978-3-7245-2100-6

www.reinhardt.ch



Am Neuweilerplatz
Neubadstrasse 147
4054 Basel
+41 61 302 32 30
www.frankoptik.ch

KUNST IST EIN LEBENSMITTEL

Kunst ist ihr Lebensinhalt und ihr Lebensmittel. Pia Tonin und Manuela Gomes widmen ihr Leben der Kunst. Diese Leidenschaft ist nicht nur in ihren Werken zu sehen, sondern sie wird auch an interessierte Kunden in Kursen weitergegeben.

Kunstatelier Q13

Im Kunstatelier Q13 von Pia Tonin und Manuela Gomes werden mit viel Leidenschaft Wohnaccessoires hergestellt. Das beliebteste Werk sind Holzplatten in der Grösse von 15 x 15 Zentimetern, welche mit verschiedensten Bildmotiven verziert sind. Der Stil dabei ist sehr vielseitig. Von Pop-Art über Vintage bis hin zur klassischen Malerei ist beinahe jede Stilrichtung vertreten. Jedes der Kunstwerke ist ein Unikat und wird von den Künstlerinnen von Hand bemalt. Bestätigt wird dies mit einem Garantiestempel, der auf der Rückseite des Holzplättchens aufgedruckt wird. Neben diesen Holzplatten werden auch kreativ gestaltete Grusskarten verkauft. Ob für Geburtstage, Einladungen oder sonstige Anlässe, es ist bestimmt für jeden etwas dabei. Das gesamte Kunstsoriment kann auf der Internetseite www.q13.ch betrachtet und direkt bei Q13 bestellt werden. Wer ein bestimmtes Bildmotiv als Kunstwerk gestaltet haben möchte, der kann dies jederzeit in Auftrag geben. Wer jedoch Interesse an einem noch individuelleren Kunstwerk hat, dem wird das Kursangebot von Q13 Freude bereiten.

Workshop Fototransfer

Im Kurs Fototransfer werden die Kursteilnehmer bei der Erstellung des eigenen Kunstwerks begleitet und unterstützt. Dafür werden die Techniken Fototransfer, Stencil (Schablonentechnik), Collage und Acrylmalerei vereint. Die Teilnehmer wählen ein gewünschtes Motiv aus oder bringen gar ein eigenes Bild mit. Dieses Bild wird einge-

danach in einem komplett neuen Stil. Der gesamte Kurs dauert sechs Stunden und kostet CHF 180.-. Ausser dem eigenen Möbel werden alle Materialien zur Verfügung gestellt.

Offenes Atelier

Wer lediglich nach einem Ort sucht, wo man selbstständig seine künstlerischen, handwerklichen und gestalterischen Ideen umsetzen kann, der darf gerne das offene Atelier von Q13 verwenden. Für eine Tagespauschale von CHF 60.- kann das gesamte Equipment des Ateliers verwendet werden. Natürlich stehen Pia Tonin und Manuela Gomes auch dabei stets mit Rat und Tat zur Seite und helfen bei der Umsetzung der Ideen.



Fotos: Q13



«Das Haar ist der herausragende Schmuck des Menschen. Lebendiges gesundes Haar braucht regelmässige Pflege. Und die einen oder anderen Accessoires. Mit den passenden Pflegeprodukten wird Ihr Haar schmückend und attraktiv bleiben.»

Judith Freichel, Drogistin



NEUBAD APOTHEKE
& DROGERIE
am Neuweilerplatz 4054 Basel
Telefon 061 301 46 11

DAUERAKTION 5.- RABATT PRO STANGE ZIGARETTEN

TABAKLADELI NEUBAD

AM NEUWEILERPLATZ

Tabakwaren • Lotto/Euromillion • Erlesene Whisky/Spirituosen
Italienische und spanische Weine • Shisha und Shishatabak

Durchgehend offen: Mo – Fr 08.30 – 18.30, Sa 08.30 – 17.00
Telefon 061 302 11 50, www.tabaklaedeli-neubad.ch

Sie sind herzlich eingeladen!

SP-Sonntagsbrunch

Schützenmattpark

Sonntag, 14. August 2016

10.00 – 13.00 Uhr

Die SP Basel West und Spalen laden Sie ein zum Brunch im Park.

Lernen Sie unsere Kandidatinnen und Kandidaten für die Grossrats- und Regierungsratswahlen bei einem gemütlichen Zmoorge kennen.

SP



scannt und per Fototransfer auf eine Holzplatte übertragen. Anschliessend werden alle Teilnehmer Schritt für Schritt bei allen Möglichkeiten der Bildgestaltung begleitet, bis das selber erstellte Kunstwerk vollendet ist. Der Kurs dauert drei Stunden und kostet CHF 90.- Das gesamte Material ist inbegriffen und Vorkenntnisse werden dafür keine benötigt.

Neuer Stil für die eigenen Möbel

Neben dem Fototransfer besteht die Möglichkeit, ein eigenes Kleinmöbel von zu Hause mitzubringen und dieses im Shabby-chic-Stil zu verschönern. Im Workshop Shabby-chic wird von den Kursleiterinnen gezeigt, wie das Möbel vorbereitet wird und welche Techniken zur Fertigung angewendet werden können. Unspektakuläre Möbel erstrahlen

Pia Tonin und Manuela Gomes freuen sich auf die Kontaktaufnahme.

Corinne Sachser



Kunstatelier Q13

Alte Ziegelei
Binnerstrasse 110
4123 Allschwil
Pia Tonin und Manuela Gomes
www.q13.ch
info@q13.ch
Tel. 061 561 77 16
Mob. 078 775 85 55

ZU FASSEN?

Poetry Slam in Binningen

Poetry Slam ist eine Kunstform, die in der Schweiz immer mehr Interessierte und Anhänger gewinnt. Im September können Sie vier Künstler live bestaunen, wenn diese ihre Werke in Binningen zum Besten geben. Mit kritischem Zeitgeist, scharfen Beobachtungen aus dem Alltag und feiner Poesie, begleitet von Akkordeonmusik, performen die Künstler Texte über das Leben, über Glück, Familie, Freundschaft und Gesellschaft.

Stefanie Grob ist Teil der Formation «Bern ist überall» und des Teams der «Zytlupe» von Radio SRF. Ihre Texte sind aus dem Leben gegriffen, thematisieren den Alltag, Politik, Elternsein und wechseln zwischen Spass und kritischem Blick auf die Welt.



Fotos: Ethisches Forum Binningen-Bottmingen

Das Ethische Forum Binningen-Bottmingen organisiert am Freitag, 2. September 2016, einen Poetry Slam im Katholischen Kirchgemeindezentrum in Binningen.

Simon Chen: Er ist als kritischer Zeitgeist auch Teil der «Zytlupe» sowie des Formats «PET» des SRF. Simon Chen ist aktuell mit seinem Kabarettprogramm «Meine Rede – Kabarett am Pult der Zeit» durch die Kleintheater der Schweiz unterwegs und performt mit spitzer Zunge Texte aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft.



Christoph Simon: Als dritter Künstler wird der Schriftsteller, Poetry Slammer und Kabarettist Christoph Simon aus Bern zu Gast sein. Seine Karriere als Schriftsteller wurde mit einigen Preisen gekrönt, ehe er auf die Slam-bühne wechselte und doppelter Schweizer Meister sowie Sieger des Oltner Kabarettcastings wurde. Aktuell ist er mit seinem ersten Kabarettprogramm «Wahre Freunde» in der Schweiz unterwegs.



Was ist Poetry Slam?

Beim Poetry Slam handelt es sich um literarische Wettkämpfe. Jeder Teilnehmer hat ein festgelegtes Zeitfenster zur Verfügung, um seinen selbst geschriebenen Text einem Publikum vorzustellen. Die Zuschauer kürten anschliessend den Sieger mit dem besten Poetry Slam. Bewertet werden Inhalt, Art und Darbietung des «Slams».



Adi Blum: Als Musiker begleitet Adi Blum aus Bern das Trio der Bühnenliteraten. Blum ist eine treibende Kraft bei «Bern ist überall», ein engagierter Kunstschaffender und begnadeter Akkordeonist. Er versteht es perfekt, die Texte mit Musik zu untermalen oder in Zwischenstücken daran anzuknüpfen sowie einen guten akustischen Boden für die Poesie zu legen.

Corinne Sachser

Immer suchen wir nach dem Sinn des Lebens, obwohl eigentlich jeder von uns eine ziemlich genaue Vorstellung davon hat, was in seinem Leben «Sinn» ergibt – wofür er bereit ist, Opfer zu bringen, und welches Ziel er dabei vor Augen hat.

Der Sinn des Lebens seien Liebe und Frieden, sagen viele Menschen. Das hat womöglich auch der CEO von Nestlé irgendwann einmal gesagt, bis er dann der CEO von Nestlé war.

Andere halten sich da an Erzählungen von Jesus, wie er das Brot vermehrte und die Suppe teilte (nein, Verzeihung, Letzteres war Bruce).

Und wieder andere meinen, die Erde sei bloss ein Trainingscamp für unsere Seelen, bis sie zur vierten Dimension, dem Nirwana oder einem Hotelzimmer mit 72 Jungfrauen gelangen.

Und trotz diesen blumigen, extravaganen Antworten auf die wohl elementarste Frage zu unserem Dasein entscheiden wir uns meist dazu, unserem Leben den «Sinn» zu geben, der am besten zu den Mustern der Gesellschaft passt.

Beispiel Arbeit – das, was unser Überleben garantiert: Wir entscheiden uns für Studiengänge und Ausbildungen, weil sie sinnvoll sind, und kritisieren andere, weniger «sinnvolle» Berufswege, obwohl wir sie überhaupt nicht kennen.

Das Geheimnis zur Lebenslust und des «Sinns» lag für mich immer darin, das zu machen, was mich erfüllte. Jedem Hindernis zum Trotz. Ich habe nie damit angefangen, auf Lehrer zu hören, die mir von meinem Weg abrieten, oder die unzähligen Möglichkeiten, die vor mir lagen, irgendwelchen Statistiken von Erfolg unterzuordnen. Ich legte alles, was ich hatte, daran, das zu erreichen, was ich mir vornahm. Dafür nahm ich Scheitern und Versagen umso mehr in Kauf. Aber so hatte ich entschieden.

Ich hatte nie einen Plan B. Ganz einfach deshalb, weil ich mich kenne und weiss, dass es andernfalls nicht nach Plan A gehen würde.

Und die Welt sieht gleich so viel schöner aus, wenn man sich diesen Unfug mit der gläsernen Decke aus dem Kopf schlägt.

Uns wird von früh an eingetrichtert, den Karriereweg zu wählen, der für ein bequemes Überleben am sichersten erscheint. Deshalb studieren wir das, was nach Meinung anderer am besten ist, ohne gross zu hinterfragen. Nein? Denk nach: Wie oft wählen wir wirklich den für uns richtigen Weg anstelle des sichereren?

Dieses Konzept schien mir immer suspekt. Denn die Menschen, die allein nach Meinung der Gesellschaft das Beste tun, scheinen auch immer die zu sein, die andere Wege am meisten kritisieren – fast wie aus Bitterkeit.

Viel zu oft begegne ich in der Schweiz Studenten, die sich einerseits über ihr Studium beklagen und andererseits jedes andere Fach schlecht machen und für anspruchslos erklären. Andauernd höre ich Sätze wie «Wirtschaft ist doch das einfachste» und «Frauen studieren alle entweder Psychologie oder Biologie». Nicht zu vergessen: «Was ist schon ein Geologe?»

Es herrschen oft Konkurrenzdenken und eine Jeder-für-sich-Mentalität, wo doch Leidenschaft für gemeinsames Lernen sein sollte. Besonders in den Naturwissenschaften, die allgemein einen fließenden Übergang haben, geht der universelle Gedanke schnell verloren. Und gerade da, wo das Erringen jeden neuen Wissens im Vordergrund stehen müsste, limitiert man es und damit sich selbst auf einen winzigen Bereich: den, welchen man selber studiert.

Mich erstaunt immer wieder, dass die genannten Aussagen von privilegierten Jugendlichen stammen, die ihren Weg unter Tausenden gewählt haben. Wäredeswegennichtanzunehmen, dass ihr Studium sie erfüllt und eine positive Auswirkung hat und ihnen Lust auf Leben und Lernen gibt?

Als ich 18 wurde, traf ich kurzfristig die Entscheidung, nach London zu ziehen. Ich fühlte mich unerfüllt in der Schweiz, mich zog es fort. Ich studierte unter anderem Schauspiel und Theaterwissenschaft.

Was mich erstaunte, waren der Sinn von Zusammenhalt unter meinen Mitstudenten, die Zielstrebigkeit und Lei-

denschaft und der Wille, gemeinsam erfolgreich zu sein. Der Wissensdurst und das brennende Interesse an Wissen jeder Art. Egal wer einen schlechten Tag hatte, er war sofort wieder motiviert. Wir sassen um 7 Uhr morgens in der College-Bibliothek und verliessen um 23 Uhr das Theater. Und nicht etwa, weil wir mussten. Ich blühte auf.

Natürlich führte ich meinen Studienweg in England weiter.

Ich studiere Philosophie, weil sie meinen Horizont erweitert und mich so zu einer besseren Autorin macht. Täglich frage ich mich, warum – das ist bei diesem Fach wohl unumgänglich. Aber auf die Frage habe ich stets die richtige Antwort: Sie macht es spannend. Sie verleiht mir Lebenslust. Sie macht mich glücklich und zu einem besseren Menschen, denn dieses Glück und Gefühl von Erfüllung strahle ich aus und gebe es weiter.

Ich studiere englische Literatur aus demselben Grund. Und weil ich zufrieden bin mit meinem Lebensweg und mit grosser Bewunderung dem nachgehe, was mich erfüllt, gibt es nichts, was mich auf ein Niveau herunterziehen könnte, auf dem ich die Mühsal meines Studiums untermalen oder die Arbeit anderer schlecht machen müsste.

Meine Tante sagte immer: Die Arbeit ist das, womit du im Leben am meisten Zeit verbringen wirst. Wähle deshalb einen Beruf, den du täglich gerne machst. Vollkommen egal, welcher es ist. Lokführer, Stripper, Präsident.

Die einzigen Menschen, die dir von deinem gewählten Ziel abraten werden, sind diejenigen, die es selber nie geschafft oder gar versucht haben. Noch nie hat mir ein erfolgreicher Künstler davon abgeraten, meine Träume zu verfolgen.

Elle Casano

Oder? Schreib mir:
e.casano@neubadmagazin.ch

GESUND UND FIT ÄLTER WERDEN

In der Sage um Ödipus stellte eine Sphinx allen vorbeikommenden Reisenden die Frage: «Welches Tier hat morgens vier Beine, nachmittags zwei und abends drei?» Wer keine Antwort wusste, musste sterben. Ödipus gab die richtige Antwort: der Mensch.

Am Morgen seines Lebens krabbelt er, in der Mitte des Lebens läuft er und im Alter braucht er einen Stock. Dies sind die drei Lebensalter.

Unsere drei Lebensalter, unabhängig davon, wie alt Sie gerade sind, unterteilen wir in:

• Das chronologische Alter

stellt die Anzahl der Jahre fest, die jemand rein rechnerisch schon gelebt hat.

• Das biologische Alter

bezeichnet den Verschleiss des Körpers. Dieser verursacht den biologischen Alterungsprozess und führt zu den körperlichen Veränderungen, die wir mit dem Alterwerden verbinden.

• Das psychologische Alter

Damit sind Faktoren gemeint, wie alt Sie sich fühlen, wie Sie denken und welche Qualität Ihr emotionales und geistiges Leben besitzt.

In unserer westlichen Zivilisation zeigt sich eine auffallende Inkongruenz bezüglich des Alterwerdens. Wir haben Angst vor dem Alter und Vorurteile gegenüber Alten. Wir verherrlichen die Jugend und «jung sein» bedeutet gleichzeitig «attraktiv sein». Wenn wir nicht mehr jung sind, müssen wir wenigstens jung aussehen. Interessanterweise gelten hier doch für Männer und Frauen unterschiedliche Normen. Ältere Frauen werden strenger beurteilt. Bei Frauen ist ein attraktives Erscheinungsbild wichtiger als bei Männern. In unserer Kultur ist «alt» gleichbedeutend mit «nicht mehr hübsch, gesund und fit»! Diese Dreiteilung fürchten wir mehr als das Alter selbst.

Die Macht von Gedanken

Unsere Gedanken beeinflussen jede Zelle in unserem Körper. Der Alterungsprozess ist fliessend, mal schreitet er

schnell voran, mal langsam, gelegentlich hält er inne oder geht sogar zurück. Unsere Überzeugung und Erwartungen beeinflussen unser Älterwerden. Welche Überzeugungen haben Sie im Zusammenhang mit dem Älterwerden? Was fürchten Sie am Älterwerden am meisten? Was können Sie unternehmen, um sicherzugehen, dass Ihre Befürchtungen nicht eintreten? Was erhoffen Sie sich vom Älterwerden? Was können Sie tun, um sicherzustellen, dass sich Ihre Hoffnungen erfüllen?

Faktoren beeinflussen das Älterwerden

Über gesundes Älterwerden sind viele Untersuchungen durchgeführt worden, unter anderem auch ein NLP-Modelling-Versuch von Robert Dilts. Es wird Sie nicht überraschen, dass ein allgemeines Einverständnis darüber besteht, dass alle Faktoren, die Ihre Gesundheit beeinträchtigen, auch den Alterungsprozess beschleunigen.

Beschleunigt wird der Alterungsprozess durch folgende Faktoren

Stress, Sorgen, Gefühl der Hilflosigkeit, Depression, Feindseligkeit gegenüber sich selbst und anderen, Unfähigkeit, Gefühle auszudrücken, Mangel an guten Freunden, Rauchen.

Faktoren, die mit einem gesunden und langen Leben in Verbindung stehen, sind:

Optimismus, Hoffnung, Selbstbeherrschung, Glück, glückliche und langfristige Beziehungen, die Fähigkeit, Freunde zu finden und Freundschaften zu pflegen, ein Alkoholkonsum, der angemessen ist, regelmässige Bewegung, sechs bis acht Stunden Schlaf.



Juliette Renate Stauber,
CreART-Coach

Erfahrungen, die wir gemacht haben, kann man uns ansehen. Unser Gesicht und unser ganzer Körper geben Zeugnis von unserem Leben und unseren Erwartungen. Verändern Sie Ihre Erfahrungen, dann verändert sich auch Ihr biologisches Alter.

**Der Mensch hält sich selbst zum Narren –
er betet um ein langes Leben,
fürchtet jedoch, alt zu werden.
(Chinesisches Sprichwort)**

KEIN SCHWEIN RUFT MICH AN ...?

Liefere wir doch mal wieder Lebensfreude frei Haus!

Klick. Klick. Klick. Mehrere Millionen Mal. Erinnern Sie sich noch? So ging es Weihnachten im vergangenen Jahr im Werbespot einer Supermarktkette mit dem einsamen Opa, der mit List das eigene Ableben inszenieren muss, damit ihn seine Familie zum Fest dann doch noch besucht.

Alle haben wir ihn angesehen, den Spot. Mindestens einmal. Und mindestens eine Träne im Knopfloch verdrückt.

Das ist auch kein Wunder. Der Spot ist perfekt: die Menschen darin schön, Opa genauso, wie man sich einen Opa vorstellt, und die Musik, die pfeift direkt ins Epizentrum unserer Emotionen. Das war grosses Werbekino.

Im Internet brach sich natürlich sofort die übliche Diskussionswelle Bahn: Darf man das? Oder sind die Werber hier zu weit gegangen? Ist es nicht pietätlos, so einen zielorientierten Gefühlstornado zusammenzubasteln, nur um eine Marke erneut ins Gespräch zu bringen?

Viele aber fanden den Clip schlichtweg nur «tränenrührend». Er zeige eben, was wirklich wichtig im Leben sei.

Was Werbung darf und was nicht, ist hier nicht abschliessend zu entscheiden. Nur so viel: Die Welt bestünde vermutlich weiter auch gänzlich ohne Werbung, kaum aber ohne die ältere Generation.

Unsere Eltern und Grosseltern und diese «brave new world» sind eines der spannendsten Themen im Hier und Jetzt. Da muss doch nicht erst eine Lebensmittelkette daherkommen und zur richtigen Zeit den richtigen Knopf drücken, oder?

Ist es nicht längst Zeit, die Balkone vor den Herzen ein bisschen herunterzuklappen, wie Kästner vielleicht sagen würde?

Wenn wir nämlich ehrlich sind, ist unser Gewissen den Älteren gegenüber nicht rein. Weil es das auch gar nicht immer sein kann, wenn man den ganzen Zirkus mit der Arbeitswelt und der eigenen Familie, die nicht selten wahnwitzig fordernde Patchwork-Ausmasse

angenommen hat, so mitmacht. Und Opa eben nicht nebenan wohnt, sondern vielleicht 400 Kilometer weit weg. Wie soll das auch gehen? Für viele eine ständige Zerreihsprobe.

Auch andere, nicht minder interessante Entwicklungen zeigen längst die Schwere der Misere. Das Wohlfühltelefon zum Beispiel, das die 67-jährige Elsbeth Rütten aus Bremen ins Leben gerufen hat.

Seit zwei Jahren bietet sie mit einigen Ehrenamtlichen den Service für Einsame an: Im Abo kann man bei ihr Anrufe buchen, wöchentlich oder täglich. Je nach Bedarf. Viele erwachsene Kinder, die es im Alltag nicht mehr schaffen, die sich oft wiederholenden Geschichtchen der alternden Eltern anzuhören, nähmen das Angebot dankbar an.

Elsbeth Rütten ist eine patente Frau, ihr gebührt grosse Anerkennung. Denn man muss hier noch mal auf der richtigen Silbe betonen: Rütten ist NICHT schuld an dem Trend, der einem dann doch ein wenig Gänsehaut auf die Seele schmirgelt. Soll man mit Geld jetzt auch noch die simpelsten Dinge wie Gespräche und etwas Zuwendung für die allernächsten Verwandten delegieren oder nicht?

Die physische Pflege, ja – die ist seit Ewigkeiten bereits im Altersheim oder bei mobilem Pflegepersonal gelandet. Das verzeihen wir uns noch, weil es tatsächlich vielleicht dem realistisch Machbaren gleichkommt. Pflege alter Menschen ist ein Wahnsinns-Job. Körperlich anstrengend, oft unästhetisch in unserem pervertierten Jugendlichkeitswahn-Verständnis, aufreibend. Alles erledigt von einem fast geräuschlosen und unsichtbaren Pflegepersonal, das wir auch noch sehenden Auges unter Zeitdruck setzen lassen.

Jetzt jedoch lassen wir auch noch «mothers little helper» durch die Telefonleitung kommen. Eine Eskalationsstufe?

Man verstehe mich nicht falsch: Alles, was einem Menschen hilft, ist besser, als Missstände auf sich beruhen zu lassen. Selbstverständlich. Zudem das

Wohlfühltelefon Elsbeth Rütten keine perfide Abzocke zu sein scheint. Der erschwingliche Preis kommt eher einer Aufwandsentschädigung gleich.

Trotzdem: Ob ich mal jemand telefonisch auf sie ansetzen sollte, fragte ich interessehalber meine Mutter am Wochenende. Sie tippte nur mit dem Finger an ihre Stirn. Tja.

Ganz so einfach ist es eben nicht. Man kann den Gedanken des Delegierens von Zwischenmenschlichem ja mal weiterdenken und sich zum Beispiel vorstellen, man sei bis unter die Haarwurzel verliebt und der Angebetete schickte einem aus Zeitmangel immer einen Ersatzmann fürs romantische Candle Light Dinner. Das kann unter Umständen in die Hose gehen. Fragt sich dann nur, in wessen.

Vielleicht bringt man sich ja auch um etwas Wichtiges, schlechtesten Falls um Erfahrungen, die man nicht wiederholen können wird? Weil der Mensch dann weg ist, mit dem man sie teilen dürfte?

So betrachtet war der Weihnachts-Werbespot nur ein weiterer Aufrüttler, der durchaus Gutes bewirken kann: Dass vielleicht der eine oder andere doch mal wieder zum Hörer greift, um sich ein paar Geschichten oder sogar Klagen von Mutti anzuhören. Oder zu Weihnachten doch zu Opa fährt. Oder öfter.

Es muss ja nicht jedes Mal eine Gans dafür sterben.



Ulrike Gastmann,
Satirikerin

DIE LIEBE



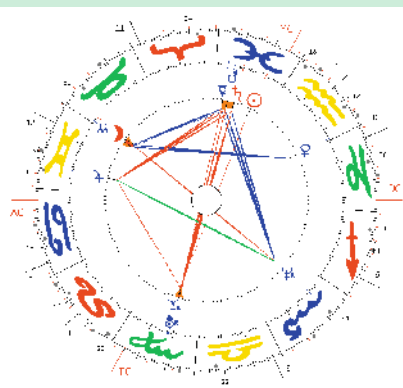
Gabriela Berger,
Dipl. API Astrologin

Wir lieben

Wir lieben unsere Eltern, Geschwister, Kinder und Partner. Doch scheint uns die Liebe zu unseren Eltern, Geschwister und Kindern meist gottgegeben, stellt uns die Liebe zu unserem Partner oft vor grosse Herausforderungen. Denn sie bedingt, bewusst oder unbewusst, das wir uns mit uns selber auseinandersetzen. Es kann sein, dass wir an unserem Partner Eigenschaften wahrnehmen, die eigentlich zu uns selber gehören. Oder das wir aufgefordert werden, unsere eigenen Grenzen zu erweitern und uns in Toleranz, Verständnis und Kompromissbereitschaft zu üben. So gross manchmal die Probleme auch sein mögen, das Gefühl von einem Menschen so geliebt zu werden, wie man ist, ohne das man sich verstellen muss, ist meist jede Mühe und jede Auseinandersetzung mit sich selber wert.

«Das Zusammentreffen von zwei Persönlichkeiten ist wie die Mischung zweier verschiedener chemischer Körper: tritt eine Verbindung überhaupt ein, so sind beide gewandelt.»

C.G. Jung



Geburtshoroskop

LÖWE UND JUNG-

FRAU Die Tierkreiszeichen zeigen die «Art und Weise», wie wir lieben und unsere Liebe ausdrücken. In einem individuellen Horoskop gibt es jedoch viele Faktoren, die unsere Liebesfähigkeit beschreiben. Deshalb werden in einer Partnerschaftsberatung immer alle Aspekte eines Geburtshoroskops hinzugezogen.

Löwe
23. Juli -
22. August



Der Löwe-Mann strahlt Charisma aus, egal ob man ihn mag oder nicht. Er hat ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein und möchte gesehen und bewundert werden. Ein verliebter Löwe-Mann überschüttet seine Partnerin mit Geschenken und Liebeserklärungen. Er besitzt die Gabe, aus seiner Liebe etwas Besonderes und Einmaliges zu machen. Bei all seiner Hingabe braucht er jedoch immer das Gefühl, dass er der Mittelpunkt ist, um den sich alles dreht. Findet er eine Partnerin, die ihm dies geben kann, dann ist er ein treuer und gefühlsvoller Lebensgefährte.

Die Löwe-Frau weiss sich in Szene zu setzen und mag keine Konventionen. Ihr Auftreten ist oft auffällig, mit einem Hauch von Luxus umgeben und nicht selten dramatisch. Sie ist eine Königin und braucht Anerkennung und Bewunderung. Lebenslustig wie sie ist, flirtet sie gerne, hat jedoch Mühe, wenn ihr Partner dies auch tut. In einer Beziehung übernimmt sie gerne die Führungsrolle und trifft Entscheidungen. Wenn man sie gut behandelt, wird sie in einer Partnerschaft Grosszügigkeit, Hingabe und eine unerschütterliche Liebe einbringen.

Jungfrau
23. August -
22. September



Der Jungfrau-Mann ist kein Mensch der vielen Worte, er besticht vielmehr durch Hilfsbereitschaft, Wahrheitsliebe und verbreitet ein Gefühl von Sicherheit. Da er sehr feinfühlig und verwundbar ist, sollte man ihn nicht drängen und seine anfängliche Zurückhaltung respektieren. Gefühlsausbrüche verunsichern ihn, er steht ihnen hilflos gegenüber und weiss nicht wie reagieren. Wenn man jedoch klar und ruhig mit ihm spricht, wird er immer zuhören. Zu seinen Stärken gehört ganz eindeutig seine Intelligenz und seine Feinfühligkeit.

Die Jungfrau-Frau ist bei der Partnersuche sehr wählerisch, sie wägt immer zuerst die Vor- und Nachteile ab. Am Schluss bleiben dann nur noch wenige, die es ihr recht machen können. Sie selber ist sehr tüchtig und leistungsfähig und strahlt Zuverlässigkeit und Fürsorglichkeit aus. Sie hat immer das Bedürfnis zu kommunizieren und kann endlos lange reden. Ihre Sensibilität drückt sich oft in ihrer Naturverbundenheit und ihrer Fähigkeit zum Heilen aus. Da sie realistisch ist und gerne gebraucht wird, liebt sie ihren Partner mit all seinen Fehlern.

Haben Sie Fragen oder Anregungen von allgemeinem Interesse?

Persönliche Beratung: In einem gemeinsamen Gespräch werden Ihre Fragen und Ihre Lebensthemen (Persönlichkeit, Standortbestimmung, Berufsorientierung, Partnerschaft, Kinder) sorgfältig und diskret besprochen.

Kurse: Sind Sie an einem Kurs in astrologischer Psychologie interessiert? In Kleingruppen (3-4 Teilnehmer) erlernen Sie Grundlagen der astrologischen Psychologie.

Geschenk-Ideen

- Geschenk-Gutschein für eine persönliche Beratung
- Geburtstagshoroskop als individuelle Geburtstagskarte mit einer kurzen astrologischen Ausführung

Kontakt: Gabriela Berger | +41 79 797 21 20 | gabriela.berger@neubadmagazin.ch

JUBILÄUM 30. CHORNSCHÜÜRE-STUBETE

Volksmusik im Baselbiet

rischer Ländlermusikanlass ist Spass und Unterhaltung garantiert. Der Verband Schweizer Volksmusik (VSV) freut sich auf Ihren Besuch.

Informationen und ein Anmeldeformular finden Sie auf der Internetseite www.vsv.ch.

Corinne Sachser

Die Chornschüüre-Stubete feiert in diesem Jahr ihr dreissigjähriges Bestehen. Wie jedes Jahr treffen sich viele Volksmusik-Begeisterte auf der Sichertern in Liestal und freuen sich über die Musikformationen aus der Region.

Die Chornschüüre-Stubete verfolgt das Ziel, den Musikformationen aus dem Baselbiet die Möglichkeit eines öffentlichen Auftritts zu bieten. In diesem Jahr findet der fröhliche Festanlass bereits zum dreissigsten Mal statt. Ergänzt wird das breite Musikangebot durch die Festwirtschaft, die Kaffeestube und eine Tombola. Als Organisator freut sich der Kantonalverband beider Basel, wenn viele Freunde der Volksmusik zu diesem Festanlass erscheinen. Als erfolgreichster nordwestschweizer-

Mitglied werden

Werden Sie Mitglied beim Verband der Schweizer Volksmusik und erhalten Sie die Tradition und Kultur der Schweizer Volksmusik. Geniessen Sie die Vorteile als Mitglied, indem Sie unter anderem vergünstigt an Volksmusikanlässen teilnehmen können oder die Zeitschrift «Schweizer Volksmusik» sechs Mal pro Jahr zugeschickt bekommen. Weitere



Fotos: VKV

Jubiläum 30. Chornschüüre-Stubete
Sichertern Liestal
Sonntag, 28. August 2016
www.vsv-bs.ch

Verband Schweizer
Volksmusik

Goldenes Eichenlaub

Die Geschichten der Schwinger mit 100 und mehr Kranzgewinnen.



280 Seiten | Hardcover
CHF 36.80
ISBN 978-3-7245-2116-7

«Unverzichtbar für jeden Schwingbegeisterten!»

Erhältlich im Buchhandel oder unter www.reinhardt.ch.

reinhardtverlag

Jubiläum 30. Chornschüüre-Stubete

Sichertern, Liestal
Sonntag 28. August 2016

Festwirtschaft
Kaffeestube
Tombola



10 Uhr Feldgottesdienst mit Trachtnergruppe Muttenz
11 Uhr Eröffnung mit Oberbaselbieter Ländlerkapelle (OLK)
12 Uhr Unbrämst (Kindergruppe), anschliessend Stubete mit diversen Formationen
15 Uhr Jodlerchöri Wildenstein, anschliessend Stubete mit diversen Formationen
18 Uhr Ende

Busbetrieb ab 9 bis 18 Uhr: Bhf. Liestal - Sichertern - Bhf. Liestal

Hauptsponsor:
Basellandschaftliche Kantonalbank

Freundlich lädt ein:
Verband Schweizer
Volksmusik
Kantonalverband beider Basel

U14 Open – Tennis Club Old Boys Basel

Datum: 6. – 13. August 2016
 Zeit: verschieden
 Ort: TCOB
 St.Galler – Ring 225
 CH-4054 Basel
 Information: Anfang August findet auf der Anlage des Tennis Club Old Boys Basel das erste Corporana U14-Open Basel statt.
 Internet: www.tcob.ch

Open-Air-Kino 2016 – dorfkinoriehen

Datum: 8. August – 13. August 2016
 Zeit: 21:30 Uhr
 Ort: Dorfplatz Riehen
 4125 Riehen

Information: Open Air Kino auf dem Dorfplatz in Riehen.
 Eintritt: CHF 12.–, Mitglieder CHF 8.–, Gönner frei
 Internet: www.dorfkinoriehen.ch

Hexenjagd – Zum Schwarze Gyger, Theater in Allschwil

Datum: 26. August – 16. September 2016
 Zeit: Siehe Aufführungsdaten auf Seite 21 oder im Internet.
 Ort: Mühlehall Allschwil
 4123 Allschwil
 Information: Theaterproduktion 2016 vom Allschwiler Theaterverein Zum Schwarze Gyger.
 Internet: www.zumschwarzegyger.ch

30. Chornschüürestubete – VSV Kantonalverband Basel

Datum: 28. August 2016
 Zeit: 10:00 – 18:00 Uhr
 Ort: Sichternhof
 4410 Liestal
 Information: Jubiläumsanlass der Chornschüürestubete in Liestal.
 Internet: www.vsv-bs.ch

Poetry Slam – Ethisches Forum Binningen-Bottmingen

Datum: 2. September 2016
 Zeit: 20:00 Uhr
 Ort: Kath. Kirchgemeindezentrum
 Margarethenstrasse 32
 4102 Binningen
 Information: Poetry Slam - Vier Künstler performen Texte über das Leben, über Glück, Familie, Freundschaft und Gesellschaft.
 Internet: www.ethisches-forum.ch

Tag der offenen Tür – Stiftung Schweizerische Schule für Blindenführhunde Allschwil

Datum: 4. September 2016
 Zeit: 10:00 – 16:00 Uhr
 Ort: Stiftung Schweizerische Schule für Blindenführhunde
 Markstallstrasse 6
 4123 Allschwil
 Information: Lernen Sie beim Tag der offenen Tür die Schule für Blindenführhunde in Allschwil kennen.
 Internet: www.blindenhundeschule.ch

Dr Ranzen-Edi meint ...

Wie funktioniert das eigentlich mit dem Wetter? Letztes Jahr konnten wir uns vor Hitze kaum in Sicherheit bringen. Sogar mein eigener Brunnen konnte mir keine richtige Abkühlung mehr verschaffen, da er fast vollständig ausgetrocknet war. Die Temperaturen waren beinahe so heiss wie im Jahrhundertssommer 2003. Aber das soll keine Beschwerde sein. Im Gegenteil: Wenn ich mir den Sommer in diesem Jahr anschau, dann frage ich mich, wo sich dieser bis Mitte Juli versteckt hat. Gefühlt hat es während des gesamten Juni geregnet. Jedes noch so kleine Gewässer ist in dieser Zeit mindestens einmal über die Ufer getreten und hat für Überschwemmungen und viel Unmut gesorgt. Teilweise wurden wir für ein paar Tage mit der totalen Hitze konfrontiert, die sogleich von kühleren Temperaturen wieder abgelöst wurde. So macht der Sommer wirklich keinen Spass. Aber was können wir denn dagegen tun?

Umgangssprachlich ist man ja der Meinung, dass Petrus für dieses Wetter zuständig ist. Wenn das so ist, dann sollte ich mit ihm ein ernstes Wörtchen reden. Aber falls das bereits jemand getan hat, dann hat er äusserst schlecht verhandelt. Wenn ich überlege, dass zwischen dem Jahrhundertssommer und dem letztjährigen grandiosen Sommer knapp dreizehn Jahre ver-

gangen sind, dann sind das ziemlich schlechte Aussichten. Also lieber Petrus, wenn du das jetzt liest: Es ist in Ordnung, wenn wir wissen, dass jedem schlechten Sommer ein toller Sommer folgt. Dann können wir darauf zählen, dass uns im nächsten Jahr wieder ein Sommer bevorstehen wird, der den Namen auch verdient hat. Wenn wir jedoch jedes Jahr vergebens hoffen und du uns den tollen Sommer sowieso erst wieder in dreizehn Jahren bringen wirst, dann drückt das ungemein auf unsere Stimmung.

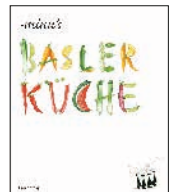


Ranzen-Edi
 Quartier-Original

Umweltschutz Abonnement Abk.	Traditionen Gepflogenheit Pflanze	Segelschiff franz. Pluralartikel	Platz in Basel (baseltd.)	Aufschrift, Anhänger (Mz.)	Kasse	Abk. für Felix Platter-Spital	Basler Eishockey Club (ugs.)	Schiff der griechischen Sage Segelstange	adl. Beamter im Mittelalter franz.: Bett
CH Maler d. 18. Jh. Johann L.			US-Western-legende (Wyatt t)			Vorn. v. Schauspieler Flynn t	Initialen der Schiffer		
Säuglinge			Abk. techn. Hochschule deutsche Endsilbe		Vorname Streulis (CH-Schauspieler)				
					Stahlwand im Schiffsrumpf				
ehem. Basler Regierungsrat (2 Worte)	alter Klavierjazz (Kw.) chem. Element		Schweiz. Hilfswerk d. Ev. Kirchen Bogenmass eines Winkels						
franz.: Schlüssel		CH Maler (Cuno)							
einheim. Nagetier									
franz. Männername		Initialen Eastwoods		Zeichen für Thallium					
		Frauenkurzname		Abk.: Selbstinsistent					
schottisch: See		Novelle Fontanes							
Einheit der Fluidität									

Wettbewerb

Ihr Gewinn:
3x minu's Basler Küche



Einsendeschluss: 9. September 2016

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen und über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Haben Sie das Lösungswort gefunden?
 So können Sie beim Wettbewerb mitmachen:

E-Mail: wettbewerb@neubadmagazin.ch Post: Friedrich Reinhardt Verlag
 Neubadmagazin
 Postfach 1427
 4001 Basel

Gewinner des letzten Wettbewerbs: «BEWEGUNG»

- Trudy Moser, Allschwil
- Madeleine Herzog, Binningen
- Liliane Schwyter-Grolimund, Basel

Als Überraschungspreis gab es in der letzten Ausgabe 3 Brillen-Etuis der Frank Augenoptik im Neubad zu gewinnen

Schmockt's Spyrnase-Oase
 Herrengrabenweg 75
 4054 Basel
 Tel./Fax 061 302 12 00

Mercerie Artikel
 Nähfäden, Elastikbänder
 Reissverschlüsse
 Geschenkblätter
 Nähutensilien
 und vieles mehr

Öffnungszeiten
 Di.–Fr. 14.00–18.00 Uhr
 Mo. geschlossen

Totalräumungsverkauf wegen Geschäftsaufgabe Ende Dezember 2016

Elektro Doerflinger
 Elektronische Unternehmungen

Neuweilerstrasse 3 • 4054 Basel
 Tel. 061 302 78 00
 Fax 061 302 73 00
 www.elektrodoerflinger.ch

mit Blick auf die Umwelt

Elektro- und Haushaltfachgeschäft Neubauten • Umbauten • Service

FÜR DIE TIERE IM TIERHEIM

Spendenkonto
 Basler Kantonalbank, 4002 Basel
 IBAN CH40 0077 0016 0506 1932 8

www.tbb.ch

TIERSCHUTZ BEIDER BASEL

Zum Kleeblatt
 Biologisches und mehr

Der sympathische Laden
 am Neuweilerplatz

Holestrasse 158 | 4054 Basel
 061 301 49 56 | info@zum-kleeblatt.ch
 ÖV: „Neubad“ Tram 8 | Bus 36

näf Textilreinigung

Gutschein CHF 5.–

Alle Filialen Auf alle Artikel
 Gültig auch auf Hemdenabos
 Einlösbar bis 30.06.2016

Filiale Bachlettenstrasse
 Bachlettenstrasse 20, 4054 Basel
 Filiale Binningen
 Hauptstrasse 40, 4102 Binningen
 Filiale Allschwil
 Baslerstrasse 176b, 4123 Allschwil

Familien- und Firmenanlässe

Kommunion und Konfirmation laden zum gemütlichen Familienfest. Gerne beraten wir Sie über unsere mediterranen Gaumenfreuden.



Öffnungszeiten:

Mo – Fr: 10:00 – 14:00 Uhr & 17:00 – 24:00 Uhr

Sa: 17:00 – 24:00 Uhr

So: 11:00 – 23:00 Uhr



Steinenring 60 4051 Basel
Telefon: +41 (0)61 281 30 90
www.la-vela.ch



VICTORIA –APOTHEKE

Dr. F. Bocherens

Gotthardstrasse 126
CH-4054 Basel

Tel. 061/301 40 53
Fax. 061/302 54 54
e-mail: fbocherens@ovan.ch

IHR GESUNDHEITZENTRUM IM QUARTIER

Reform- & Diätprodukte, Naturmedizin
Beratung zu Ernährung & Übergewicht
Baby-Artikel, Gesundheitswäsche, Sport-
Bandagen, Bücher, Scholl-Schuhe, etc

Metallesmögliche

- ◆ Treppen und Geländer
- ◆ Dächer und Wintergärten
- ◆ Fenster, Türen und Tore

Peter Riedel
METALLBAU UND SCHLOSSEREI AG

Holestrasse 155a ◆ 4054 Basel ◆ 061 301 44 00
www.riedel-metallbau.ch ◆ info@riedel-metallbau.ch

sautter

malerarbeiten

061 322 77 57

**CUT, STYLE
& WELLNESS**

Ihr Coiffeur für Styling & Wellness

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag	9.30 bis 18.30 Uhr
Dienstag	8.00 bis 18.30 Uhr
Mittwoch	8.00 bis 18.30 Uhr
Donnerstag	8.00 bis 20.00 Uhr
Freitag	8.00 bis 17.00 Uhr

Hol- und Bring-Service

Coiffeur WINDISCH

Neubadstrasse 149
4054 Basel

Tel. 061 302 14 44

**Bei uns sollen Sie
sich wohlfühlen!**

Unser Verwöhnprogramm
für Damen und Herren:

- ❖ Schneiden
- ❖ Färben
- ❖ Brushen
- ❖ Dauerwellen
- ❖ Mèches
- ❖ Augenbrauen und
Wimpern färben
- ❖ Manicure und
Handmassage
- ❖ Gesichtspflege
und -massage



Physiotherapie (inkl. Wassergymnastik)

Osteopathie – Manuelle Therapie

med. Trainingstherapie – Fitness

Gruppengymnastik (zB. Pilates)

med. Massage – Lymphdrainage

Ganzkörpervibrationstraining

Sauna – Solarium – Whirlpool (34°C)

Kosmetik – med. Fusspflege

Therapie-Center Neubad
Physiotherapie Françoise Taeymans
Realpstrasse 83 | 4054 Basel
Tel. 061 302 44 00 | Fax 061 303 90 94