

SENIORENZENTRUM AUMATT

Aktionswoche zu Sturzprävention

Fast jeder hat sich schon einmal bei einem Sturz verletzt. In jungen Jahren geht das meist glimpflich aus. Im Alter hingegen kann ein Sturz ein einschneidendes Ereignis sein und dauerhafte Einschränkungen mit sich bringen. Mitte April führte das Seniorenzentrum Aumatt darum erstmals eine Aktionswoche zum Thema Sturzprävention durch. Für die Bewohnerinnen, Bewohner und die Mitarbeitenden standen täglich unterschiedliche Aktivitäten auf dem Programm. Der Montag startete mit einem Velotraining auf Sitzvelos, begleitet von Musik und Filmaufnahmen eines Velotrails in Spanien. Der Tanznachmittag am Dienstag mit John Scott stiess ebenfalls auf reges Interesse. Am Mittwoch stand «Aufstehen leichtgemacht» im Mittelpunkt, begleitet von Kinästhetik-Trainer Lutz Zierbeck. Zur Stärkung der Beinmuskulatur lernten die Bewohnerinnen und Bewohner am Donnerstag unter der Leitung von Susi Pierer verschiedene Trainingsmöglichkeiten kennen. Den Abschluss gestaltete am Freitag Daniela Vollenweider mit einem Rollator-Lauftraining, das verschiedene Herausforderungen bot. Zusätzlich waren an zwei Nachmittagen Fachleute des Reha Hus Reinach vor Ort, um den Einsatz von Hilfsmitteln zu zeigen und Tipps zu geben.

Um fit zu bleiben, reicht es aber nicht aus, nur den Körper zu trainieren: Für die Aktionswoche durfte das Aumatt ein Dividat Senso Trainingsgerät ausleihen. Das Gerät umfasst verschiedene Trainingsprogramme, die gezielt Denkaufgaben mit Bewegung interaktiv verbinden.



Aufstehen leicht gemacht: Mit den richtigen Übungen klappt's.

FOTO: ZVG

den. Die Woche endete mit einem gemeinsamen Apéro als Dankeschön an alle, die aktiv teilgenommen hatten. Die Woche war eine grossartige Erfahrung, die sicherlich ihre Fortsetzung findet.

Seniorenzentrum Aumatt

SKI-CLUB REINACH BL

Frühlings-Flohmarkt

Die kühlen, grauen und nassen Tage gehören der Vergangenheit an. Sonnenschein umhüllt uns und wir sehen uns wieder nach Spaziergängen in der Natur und nach Veranstaltungen im Freien. Auch in diesem Jahr lädt der Ski-Club Reinach BL am Samstag, 4. Mai, auf dem Fiechten Schulhausareal zum alljährlich stattfindenden «Frühlings-Flohmarkt» ein. Ab 9 Uhr morgens sind Besuchende und Schnäppchenjäger herzlich willkommen und bis 16 Uhr kann gestöbert, gefeilscht und erworben werden. Mit rund 100 Ausstellern ist der Flohmarkt stark in der Region verankert und präsentiert den Besucherinnen und Besuchern immer wieder ein attraktives Angebot an gebrauchten Haushaltartikeln, Elektrogeräten, Kleidern, Schuhen, Spielsachen, Büchern, CD's, DVD's, Bildern, Raritäten und vielem

mehr. Der Ski-Club bietet zudem eine Cafébar mit Gipfeli und Kuchen sowie eine überdeckte Beiz mit Grill, Chäsbrägu (Raclette auf Brot) sowie Hot-Dog an. Für das leibliche Wohl ist also gesorgt und frisch gestärkt kann man sich wieder auf einen Flohmarkt-Rundgang begeben. Der Flohmarkt ist signalisiert ab Dorfmitte. Parkplätze sind vor Ort in beschränkter Anzahl vorhanden. Der Ski-Club empfiehlt deshalb - wenn immer möglich - die ÖV zu benutzen. Toiletten sind vor Ort ebenfalls auf dem Areal vorhanden. Zudem befindet sich in unmittelbarer Nähe ein Kinderspielplatz. Kommen Sie also vorbei und stöbern sie sich durch das reichhaltige Angebot oder geniessen sie einfach den Frühlingsstag. Der Ski-Club als Veranstalter freut sich über Ihren Besuch.

Ski-Club Reinach BL

ANZEIGE

Blaukreuz-Brockenhalle

Reinach

Ihr kompetenter Ansprechpartner für

- Räumungen
- Entsorgungen
- Transporte



Warenabholung und Lieferservice

Blaukreuz-Brockenhalle
Baselstrasse 14

4153 Reinach
061 712 09 56

brocki@jsw.swiss
www.brocki-jsw.swiss

Di-Fr 13-18 Uhr
Sa 10-16 Uhr



ANZEIGEN

Kunsthandel ADAM

**Antiquitäten
Gemälde und
Kellerfunde**

Ankauf von: Alten Fotoapparaten und Nähmaschinen sowie Schreibmaschinen, Tonbandgeräten, Gemälden, Musikinstrumente, Zinn, Goldschmuck und Altgold, Silberwaren, Münzen, Armband-/Taschenuhren, Asiatika, Handtaschen, Porzellane, Pelze, Abendgarderoben usw.

Kunsthandel ADAM freut sich auf Ihre Anrufe.
M. Adam, Hammerstrasse 58, 4057 Basel,
Tel. 061 511 81 77 oder 076 814 77 90

GEMEINSAM GEGEN LEUKÄMIE

Ob Blutstammzellen oder Geld – beide Spenden retten Leben. sbsc.ch

 

KURY

www.kurybau.ch

- ▲ Tiefbau
- ▲ Kundenmaurer
- ▲ Belagsarbeiten
- ▲ Umgebungsarbeiten

Tel. 061 711 10 87

KURY AG, Am Kägenrain 1-3, 4153 Reinach

OPEN HOUSE

Wohnraum mit 160m² am Mausackerweg 69 in Reinach nahe ISB

4.5 Zimmer-Attikawohnung mit Lift in die Wohnung und Klimaanlage

Freitag, 10. Mai 2024, 17–19 Uhr
Samstag, 11. Mai 2024, 11–13 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Christoph Merian-Ring 11 | 4153 Reinach
T 061 530 00 30 | www.danielavorpe.ch

daniela vorpe
Immobilien | Dienstleistungen

U. BAUMANN
Haushalt. Küchen. Service.

**Küchen,
ganz persönlich.**

Als regionales Fachgeschäft bieten wir massgeschneiderte Küchen sowie Haushaltsgeräte aller Qualitätsmarken an.

Mit unserer Beratung, Planung sowie reibungslosen Ausführung gelangen Sie zu Ihrer Traumküche.

Lassen Sie sich jetzt beraten - ganz persönlich.

Mühlemattstrasse 25/28 | 4104 Oberwil
061 405 11 66 | baumannoberwil.ch

Die mit de roote Auto!

Herzpraxis Birseck

Als gut vernetzter Basler mit langjähriger Spitalerfahrung in leitender Position, biete ich ab Mai 2024 kardiologische Sprechstunden in der Herzpraxis Birseck an.

Ich freue mich darauf Sie persönlich, umfassend und kompetent behandeln zu dürfen.

DR. MED. MARTIN SCHLÄPFER
FMH Kardiologie

Herzpraxis Birseck
Bahnhofstrasse 10/12
4144 Arlesheim

T: 061 703 85 82
info.hpb@hin.ch
www.herzpraxisbirseck.ch