



**miotto**  
Heizung + Solar

Beratung • Planung • Ausführung • Service

Wir bringen Ihnen Wärme und Strom von der Sonne ins Haus

4153 Reinach Tel. 061 723 12 12 www.miotto.ch

**TENNIS: Herren aktiv, Nati-B**



6:3 Auswärtssieg gegen Horgen (ZH)

Gratulation an unsere Spieler: Paul Jakob, Paul Wörner, Dujie Kekez, Batiste Guerra, Yannick Zürn, Urs Thurau und Robin Bächli – es war eine starke erste Vorstellung!

Grossen Dank auch an unsere 2 Hauptsponsoren **Stocker Sanitär AG** und **Endress+Hauser** sowie natürlich allen anderen Sponsoren.



«Die Beraterin am Krebstelefon war eine neutrale, ausserstehende Person, die genau wusste, wovon ich sprach.»  
Christine L.

Das Krebstelefon ist ein Angebot der Krebsliga

Gratis-Telefon (Mo-Fr, 9-19 Uhr)  
0800 11 88 11

E-Mail  
helpline@krebssliga.ch

Chat  
www.krebssliga.ch/cancerline



**Im Fokus**

**Tag der offenen Küche:**  
**22. Mai im Seniorenzentrum Aumatt**

Eine ausgewogene und genussvolle Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für einen positiven Gemütszustand und allgemeines Wohlbefinden im Alter. Körperliche Veränderungen können die Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Selbstständigkeit beeinträchtigen, doch eine passende Verpflegung kann diesen Prozessen entgegenwirken.

Das Seniorenzentrum Aumatt zeigt Ihnen, worauf Sie besonders achten sollten und unterstützt Sie mit praktischen Tipps und Wissen aus erster Hand. Schauen Sie darum am «Tag der offenen Küche» am **Mittwoch, 22. Mai, zwischen 14 und 20 Uhr** vorbei und erleben Sie ein unterhaltsames Programm

rund um abwechslungsreiche und genussvolle Ernährung im Alter!

**Fachvortrag «Ernährung im Alter»**  
Speziell möchten wir auf den Fachvortrag «Ernährung im Alter» hinweisen: Regina Graf, eidgenössisch diplomierte Ernährungsberaterin bei Homecare und im Bethesda-Spital Basel, vermittelt die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und geht dabei im Besonderen auf die Bedürfnisse älterer Personen ein. Sie wird dreimal zu folgenden Zeiten sprechen:

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| Vortrag 1 | 15.00 bis 15.30 Uhr |
| Vortrag 2 | 16.30 bis 17.00 Uhr |
| Vortrag 3 | 18.30 bis 19.00 Uhr |

**Küchenbesichtigung**  
Als schöne Ergänzung zum Fachvortrag haben Sie die Möglichkeit, an einer geführten Küchenbesichtigung teilzunehmen. Dort erfahren Sie mehr über das vielfältige Verpflegungskonzept im Seniorenzentrum Aumatt. Mit Stolz präsentiert die Küchencrew ihre neueste Errungenschaft: Eines der modernsten Kochgeräte, das verschiedene Funktionen und Kochmöglichkeiten für eine Vielzahl von Gerichten vereint und dadurch den Arbeitsablauf in der Küche optimiert. Darüber hinaus wird Ihnen das Konzept

einer Essbiografie erläutert und Sie lernen Hilfsmittel kennen, die trotz körperlicher Beeinträchtigung ein eigenständiges Essen ermöglichen. Zum Abschluss der Küchenbesichtigung sind Sie herzlich zu einem kleinen Snack im Café eingeladen.

**Keine Anmeldung nötig**  
Der «Tag der offenen Küche» ist eine kostenlose öffentliche Veranstaltung – für die Teilnahme ist keine Anmeldung nötig. Die Anreise mit dem ÖV wird empfohlen: Bus Nr. 64 fährt direkt bis zur Station 'Aumatten'. Das Seniorenzentrum Aumatt freut sich auf Ihren Besuch!



**Seniorenzentrum Aumatt**  
«Tag der offenen Küche»  
Mittwoch, 22. Mai 2024 von 14 bis 20 Uhr  
Öffentliche Veranstaltung für Seniorinnen und Senioren  
Aumattstrasse 79, 4153 Reinach BL  
www.sz-aumatt.ch/offenekueche






**Nein, das ist kein Zuhause**

Unsere Projekte gewähren Menschen auf der Flucht Schutz und schaffen neue Lebensperspektiven.

Jetzt mit TWINT spenden!  
caritas.ch/ja

**Ja zu einer Welt ohne Armut** **CARITAS**



**EZB** Entsorgungszentrum Bubendorf • Aesch  
061 931 23 23 • ezbag.ch

Mulden von 1m<sup>3</sup> bis 40m<sup>3</sup> schnell & preiswert!

Weihenstrasse 12, 4416 Bubendorf  
Andlauring 30, 4147 Aesch

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

Lösung der letzten Ausgabe



«Weesch globe, me wööröd nüd om e Töbeli nebedem veroote, wie all die Sotte vo ösm Gäässechääs entstönd. Gad afl: E Guets get e Guets!»

Kauderwelsch? Nur wenn man nicht richtig hinhört. Wir engagieren uns für eine belebte Bergwelt.  
berghilfe.ch



das **Sudoku** im Wochenblatt

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