

**Oldithek**

# Mit Rat und Tat den Senioren zur Seite stehen

In der Oldithek sind alle Muttenzer ab 55 Jahren willkommen. Immer mittwochs trifft sich eine fröhliche Gruppe.

Von Elisabeth Rudin\*

Jeden Mittwoch, von 14 bis 14.50 Uhr, treffen sich Muttenzerinnen und Muttenzer in der Oldithek zu den Lektionen «Sturzprophylaxe nach E. Jaques – Dalcroze». Unter der Leitung von Marianne Billo, ausgebildete Rhythmik-Lehrerin und Pianistin, lernen die Teilnehmenden in fröhlicher Runde sich sicher zu bewegen.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, bei Kaffee und Kuchen gemütlich Zeit miteinander zu verbringen. Geschäftsführerin Gabriella Bonalumi und die Vorstandsfrauen Silvia Hunziker, Ursula Schwitter, Marianne Saxer, Heidi Aebi und Elisabeth Rudin geben gerne und unentgeltlich Auskunft über alle möglichen Fragen, die das Älterwerden in Muttenz betreffen.

Die Info-Anlässe im Winterprogramm 17/18 befassten sich mit folgenden Themen:

- Der Vorsorgeauftrag, warum und wie verfassen? Kompetent dargeboten von Anita Rösli von der Pro Senectute beider Basel.



*In der Oldithek finden jede Woche Begegnungen, Aktivitäten Austausch und Info-Anlässe für und mit «Oldies» statt.*

Foto zVg

- Sterne falten in Origami-Technik mit der Papierkünstlerin Maily Brändli aus Muttenz. Das war nicht nur ein Bastelnachmittag, das war Gehirntraining!
- Das Krankheitsbild der Demenz und seine Auswirkungen für die Betroffenen und ihre Angehörigen wurde eindrücklich geschildert von Marianne Georg, Pflegeexpertin Höfa II.
- Wie bewege ich mich sicher im Tram, in der Bahn und im Bus? Peter Egger, ehemaliger Bahnhofsvorstand und Tramführer bei der BLT, gab Tipps, um Stürze und Unfälle zu vermeiden.
- Viele Fragen gab es beim letzten Vortrag, den Paul Steffen von der Kantonspolizei BL hielt zum Thema «Betrüger – wie schütze ich mich vor ihnen?» Er richtete

Appelle an die Zuhörenden, kritisch, vorsichtig und nicht zu gutgläubig zu sein.

Die Beratungen des PC-Support-Teams jeweils am ersten Montagnachmittag des Monats sind sehr beliebt. Diese pensionierten Fachleute stellen ihr Wissen und ihre Erfahrung ehrenamtlich zur Verfügung.

Wer Schwierigkeiten hat, die Billettautomaten der BVB und der SBB zu bedienen, kann sich in der Oldithek ebenfalls Hilfe holen. Ein pensionierter SBB-Beamter erklärt direkt am Automaten, wie es geht.

Kommen Sie also ungeniert vorbei und überzeugen sie sich selbst vom Angebot der Oldithek an der St. Jakob-Strasse 8.

*\*für die Oldithek*

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