



NPV-Vorstand und -erweiterter Vorstand am traditionellen Sommerplausch in Hochwald.

Foto: Giovanni Bonavia

### Editorial



Liebe Leserin,  
lieber Leser

Der Herbst hat vor einigen Wochen Einzug gehalten. Die Tage sind kürzer geworden, die Sonnenstrahlen milder und die Natur bereitet sich auf die Kälte des Winters vor. All dies beeindruckt die Wanderinnen und Wanderer der NPV jedoch nicht, sie legen, unabhängig vom Wetter, mit Begeisterung Kilometer um Kilometer und Höhenmeter um Höhenmeter zurück. Entdecken Sie auf Seite 3 das Interview mit zwei unserer Wanderleiter, die mit Leidenschaft die Wanderungen organisieren und dafür sorgen, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sicher ans Ziel (und wieder nach Hause) kommen. Auch die Skifans können sich auf die vierte Jahreszeit freuen, denn mit dem Winter beginnen wieder die Skiexpresst-Tage. Das detaillierte Programm finden Sie auf [www.npv.ch](http://www.npv.ch) unter Sport/Ski Alpin. Für die Kälteempfindlichen hingegen ist es nun an der Zeit, sich mit einem guten Buch am Kaminfeuer (oder in eine warme Decke gewickelt) zu entspannen. Vielleicht zieht es Sie aber auch in die Ferne? Dann bietet sich in dieser Ausgabe der NPV-News unter vielem andern die Gelegenheit, Reisen mit der NPV zu planen – oder das Programm 2026 der NPV-Vorträge und «da capo»-Veranstaltungen zu entdecken. Last but not least: wenn Sie sich vor Erkältungen, Grippe und anderen Krankheiten schützen möchten, zögern Sie nicht, sich impfen zu lassen. Wie jedes Jahr bietet Novartis ihren pensionierten Mitarbeitenden eine kostenlose Impfung an. Information auf [www.npv.ch](http://www.npv.ch) unter Aktuelles.

Herzliche Grüsse

Martine Francotte,

Co-Leiterin Ressort Kommunikation

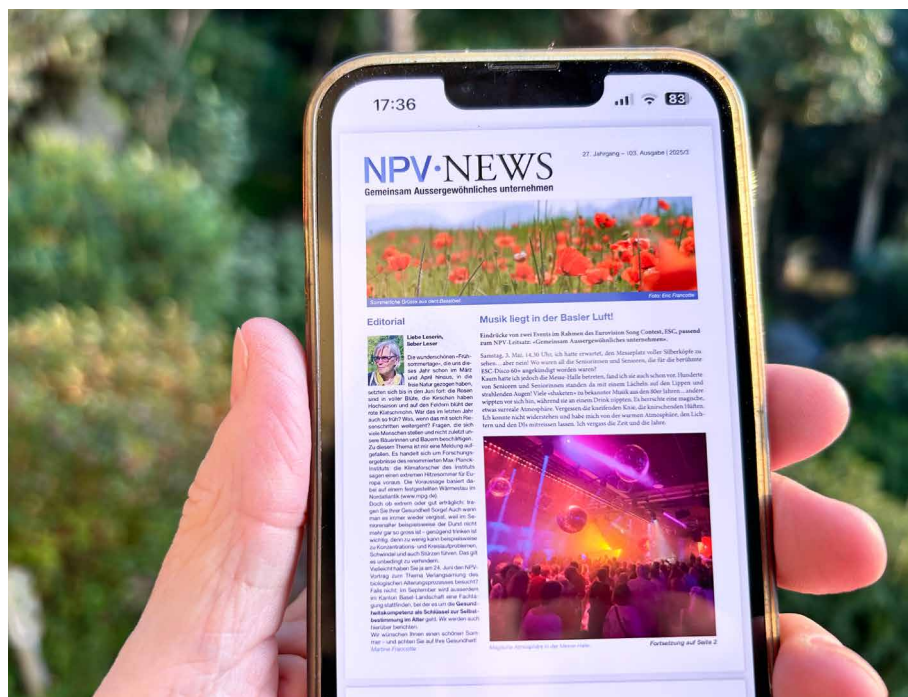
### «Im Gespräch bleiben steht für uns ganz oben!»

Den Kontakt nicht abbrechen lassen, sich immer wieder mal in Erinnerung rufen, den Dialog aufrecht halten, das Gefühl der Zusammengehörigkeit festigen – das hat sich die Novartis Pensionierten-Vereinigung, NPV, mit dem Ressort Kommunikation zum Ziel gesetzt.

Vom direkten Austausch mit einem Gegenüber, über auf Papier gedruckte Erzeugnisse bis hin zu den online-Angeboten offeriert die NPV eine breite Palette an «Gesprächsmöglichkeiten». Gerade jetzt halten Sie die neuste Ausgabe der NPV-News in den Händen oder lesen sie via Smartphone, PC oder Laptop auf unserer Homepage.

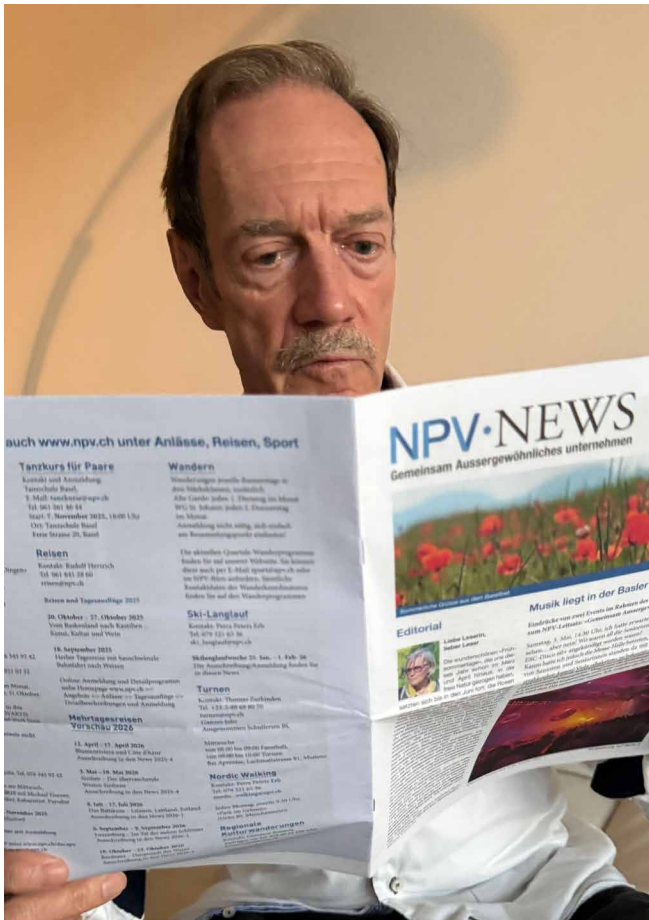
Seit einem Jahr steht das Redaktionsteam der NPV-News unter neuer Co-Leitung – gemeinsam verantwortet von Martine Francotte und Urs Wüthrich. Dieses erste Jahr möchten wir zum Anlass nehmen, eine kurze Bilanz zu ziehen.

Die Zusammenarbeit im Vorstand mit den Ressortleiterinnen und Ressortleitern, hat sich als äusserst konstruktiv und bereichernd erwiesen. Gemeinsam konnten wir die Abläufe vereinfachen und den Versand der News effizienter gestalten. Durch den Verzicht auf Beilagen haben wir die Kosten gegenüber den Vorjahren um rund 40 %



Die digitale NPV-News: überall dabei

Fortsetzung auf Seite 2



Analoge NPV-News: immer noch beliebt Foto: Françoise Wüthrich

gesenkt – und dies ohne Qualitätseinbussen: Viele Rückmeldungen zeigen, dass die NPV-News heute attraktiver, übersichtlicher und als «praktischer» wahrgenommen werden. Besonders geschätzt wird der herausnehmbare Mittelteil mit den Einladungen und wichtigen Informationen. Die eingesparten Mittel geben uns nun den Spielraum, unsere Angebote für die Mitglieder weiter auszubauen.

### Zeitgemäss und schnell: News-Update

Mit dem erstmals im Sommer via E-Mail verschickten «News-Update» haben wir ein zusätzliches Kommunikationsinstrument geschaffen, das es uns erlaubt, zeitnah über Reisen, Veranstaltungen und spezielle Vorteile zu informieren. Angebote wie beispielsweise die Weindegustation mit Gratistickets, fanden bereits grossen Anklang. Es ist uns bewusst, dass wir mit dem News-Update nicht lückenlos alle unsere Mitglieder erreichen, sondern nur diejenigen, die über einen E-Mail-Account verfügen und uns ihre entsprechende Adresse mitgeteilt haben. Wir bitten alle, die weiterhin ausschliesslich mit gedrucktem Papier erreichbar sind, um Verständnis.

Wir freuen uns, dass wir seit zwei Monaten mit Michel Crevoisier einen weiteren Webmaster zum Redaktionsteam zählen dürfen, der künftig unser digitales Angebot zusammen mit Roland Renetseder mitbetreuen wird.

Wir gehen diesen Weg gemeinsam weiter – mit frischen Ideen, attraktiven Angeboten und dem klaren Ziel, die Kommunikation lebendig, zeitgemäss und nützlich zu gestalten. Ihre Rückmeldungen – Lob und Kritik – werden uns dabei unterstützen.

Text: Martine Francotte & Urs Wüthrich  
Foto Seite 1: Martine Francotte

## Inhalt

- 1 Editorial
- 1 «Im Gespräch bleiben steht für uns ganz oben!»
- 3 Das Wandern ist ...
- 4 LeserQuiz
- 5 Werk Stein: Abschied und auf Wiedersehen!
- 6 NPV-Seniorenpolitik: Kurz & bündig

### In der Mitte finden Sie die Einladungen und Ankündigungen

- 7 Hessen und das romantische Tal der Lahn
- 8 NPV-Sommerplausch 2025  
Flüssiges, weisses Gold bei schwarzen Buben
- 8 Gemeinsam den «Mini-Regenwald» von Madagaskar entdeckt
- 9 Da capo mit Michael Elsener begeistert auf dem Novartis Campus
- 9 Historische Zugfahrt mit der Sauschwänzlebahn
- 10 Verschiedene Optionen fürs «Wohnen im Alter»
- 11 Länger gesund und biologisch jung bleiben
- 12 Agenda 2025/4

## Impressum

Mitglieder-Information der Novartis Pensionierten-Vereinigung

### Herausgeberin:

Novartis Pensionierten-Vereinigung (NPV)

### Präsident:

Guido Burkart, Tel. 079 946 10 47

E-Mail: [praesident@npv.ch](mailto:praesident@npv.ch)

### Geschäftsstelle:

Novartis Pensionierten-Vereinigung, WSJ-200.P.86

Postfach, 4002 Basel, Tel. 061 696 57 44

E-Mail: [npv@npv.ch](mailto:npv@npv.ch)

### Druck/Gestaltung:

Werner Druck & Medien AG, 4053 Basel

### Auflage:

2800 Exemplare, davon 1300 elektronische Aussendungen

### Nächster Redaktionsschluss: 15. Dezember 2025

### Redaktionsteam:

Martine Francotte & Urs Wüthrich, Leitung

Marguerite Mamane, Redaktorin

Rudolf Furrer, redaktionelle Mitarbeit

E-Mail: [npv.news@npv.ch](mailto:npv.news@npv.ch)

Briefe bitte an die Geschäftsstelle der NPV

## Das Wandern ist...

**... nicht nur des Müllers Lust! In einem Gespräch mit den beiden Wanderleitern Jeannette Zaugg und Urs Brunner kommen wir dem Geheimnis der Wanderlust auf die Spur und machen hoffentlich auch vielen weiteren NPV-Mitgliedern Appetit auf diese gesunde und freudvolle Tätigkeit.**

Die Lust am gemeinschaftlichen Wandern beruht offenbar auf einem sehr ansteckenden Virus, das sich in schönen Landschaften und tollen Erlebnissen versteckt und in Blitzes Schnelle von einem Wanderer auf den anderen überträgt. Damit sind natürlich nicht nur die männlichen Vertreter dieser Gilde gemeint, sondern immer öfter auch die weiblichen. Kurz gesagt könnte man es so ausdrücken: mitgegangen, mitgefangen ... Auf diese Weise kam auch Jeannette Zaugg zu ihrer Begeisterung für die NPV-Langwanderer. Als sie dem Tipp einer Freundin folgte, an der Wanderung an den Thomasee und den Oberalppass teilzunehmen, sprang der Funke sofort auf sie über. «Ich hatte gar nicht erwartet, dass es so spannend wird», erinnert sich Jeannette Zaugg auch heute noch gerne an diesen Tag vor acht Jahren. «Da ein Fluss, den wir auf einem dünnen Schneebrett einzeln überquerten – es hat mir einfach den Ärmel reingekommen und seither bin ich jeden Donnerstag dabei.»

Urs Brunner, der schon immer gerne wanderte und sich durch viele sportliche Aktivitäten fit hält, wollte bei den NPV-Wanderungen herausfinden, wie sich Menschen sogar im widrigsten Wetter, bei Regen und Schneefall, zum Wandern aufraffen können. «Bis ich selbst erlebt habe, dass die Touren auch unter solchen Umständen Spass machen, hätte ich es nicht geglaubt. Ein wichtiges Element beim Wandern ist für mich auch der soziale Faktor: neue, interessante Menschen kennenlernen ist ebenso bereichernd wie das Erkunden von neuen Regionen und Landschaften, die ich ohne die NPV-Wandergruppe nie besucht hätte», sagt er.

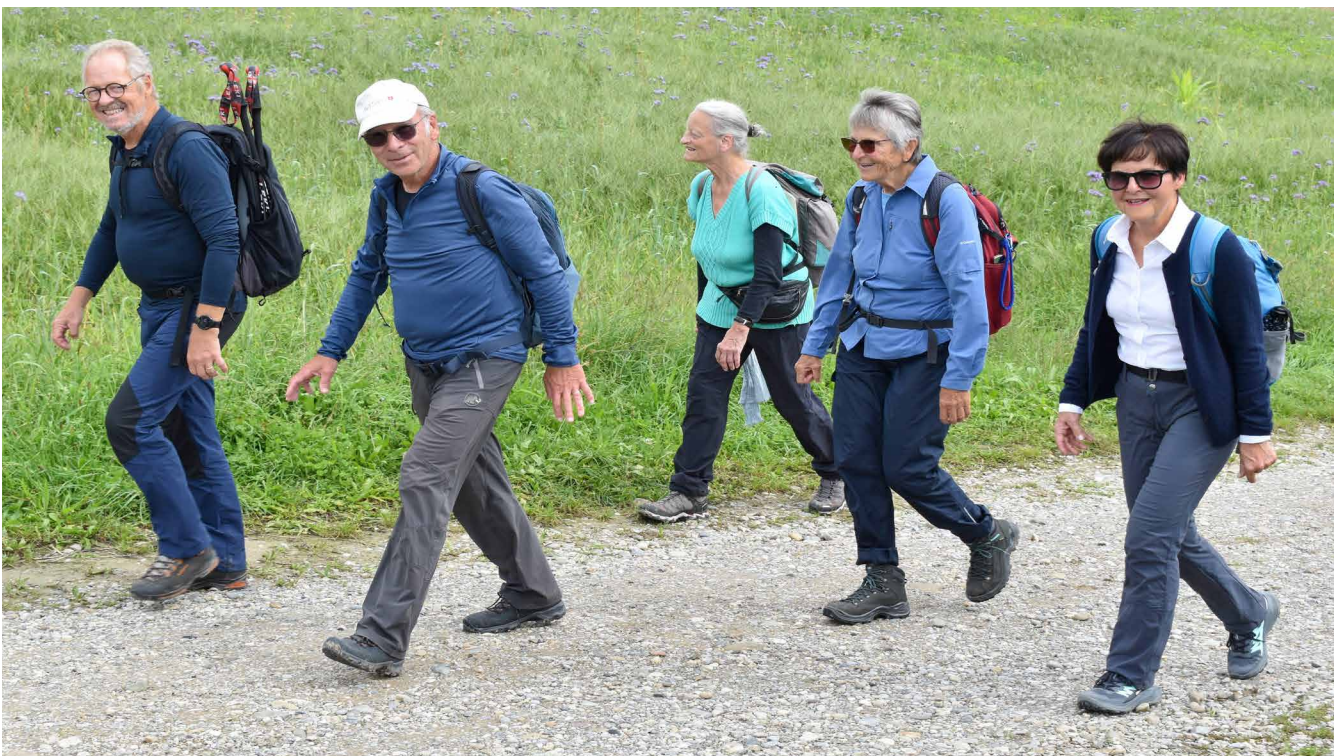
### Bestens organisiert

Der Schritt vom Teilnehmer zum Leiter bei den NPV-Langwanderern ist dann nicht mehr gross. Mit der freundlichen Unterstützung und der unwiderstehlichen Begeisterung von Peter Richner, dem langjährigen Wander-Koordinator, waren die beiden schnell dazu bereit, diese verantwortungsvolle Position anzunehmen. Seit nunmehr sechs Jahren leitet Jeannette Zaugg die Wandergruppen, und Urs Brunner führt im Oktober seine erste Wanderung in leitender Funktion durch.

Jeder einzelne Anlass wird von den Leitern sorgfältig vorbereitet. Dabei hilft ihnen die Profi-Version der Schweiz-Mobil-App, die eine genaue Planung mit der Angabe von Höhenmetern, Streckenlängen und verschiedenen Schwierigkeitsgraden ermöglicht. Zusammen mit einem Co-Wanderleiter wird dann die ausgewählte Strecke ein bis zweimal persönlich begangen, um über jedes Detail – darunter natürlich auch die dringendsten, wie etwa die Position der Toiletten – genau Bescheid zu wissen.

Bei den Langwanderern sind die Tagestouren jeweils etwa 15 km lang, mit einer reinen Wanderzeit von vier bis fünf Stunden und Höhenunterschieden von maximal 1000 Metern. Schwindelfrei müssen die Teilnehmer nicht sein, aber Trittsicherheit ist bei einigen Touren durchaus nötig. Die genauen Informationen zu jeder einzelnen Wanderung erhalten die NPV-Mitglieder jeden Montag per E-Mail und mit dem Übersichtsprogramm, das jeweils für drei Monate gilt, kann man sich die passenden Ziele schon weit im Voraus aussuchen.

Neben den Co-Wanderleitern sind auch die sogenannten Wadenbeisser und Fotografen fester Bestandteil der Wandergruppe. Somit ist alles, auch das Kollektivbillet für den öffentlichen Verkehr und die Restaurantverpflegung, bestens organisiert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer NPV-Langwanderung können sich jeden Donnerstagmorgen frisch und fröhlich auf einen wunderbaren, entspannten Tagesaus-



Jeannette Zaugg (ganz rechts) mit NPV-Wanderinnen und Wanderern unterwegs von Turgi nach Zurzach Thermalbad. Foto: Michel Crevoisier



Jeannette Zaugg und Urs Brunner im Einsatz als Wanderleiter.

flug mit interessanten Landschaften und ebenso interessanten Mitwanderern freuen.

### Bleibende Erlebnisse

Für reichlich Abwechslung ist ebenfalls gesorgt, denn von den insgesamt 12 Leitern bei den NPV-Langwanderern hat jeder seine bevorzugten Regionen, in denen er sich besonders gut auskennt und «seine Gruppe» mit spannenden, neuen Touren überraschen kann. Zu den liebsten Wandergebieten der beiden Leiter gehören das Wallis und das Tessin, aber auch die nahe an Basel gelegenen Regionen wie der Jura, das Elsass oder der Schwarzwald haben ihre ganz eigenen Reize.

Auf die Frage, ob es auch schon schwierige Momente bei den Wanderungen gab, erinnert sich Jeannette Zaugg an ihre erste Tour als Leiterin: «Ein Teilnehmer fühlte sich im letzten Drittel der Strecke nicht wohl und dachte schon ans Aufgeben. Natürlich haben wir uns als Gruppe mit Speis und Trank um ihn gekümmert, aber was ihm dann wirklich wieder auf die Beine geholfen hat, waren die Witze über alle möglichen Themen, mit denen wir alle ihn soweit erheiterten, dass er die Wanderung ohne Probleme bis zum Schluss fortsetzen konnte.»

Wenn es um die schönsten Erlebnisse geht, steht bei Urs Brunner die Tour vom Gemmenalphorn aufs Niederhorn ganz oben auf der Liste: «Das Wetter und die Aussicht waren perfekt, wir konnten den herrlichen See und viele Wildtiere in den schroffen Felsen beobachten – auf dieser Tour hat einfach alles gepasst», erzählt er. Für Jeannette Zaugg ist es die Erinnerung an die Wanderung auf den Reschtipass: «Wir kamen dabei so hoch hinauf, dass es nichts Grünes mehr hatte. Über-

haupt sind für mich die Gipfel das Schönste, die Klarheit der Natur und die weite Sicht.»

### Ansteckende Begeisterung

Die Begeisterung der beiden Wanderleiter für ihre Tätigkeit ist in jedem Satz spürbar und ebenso ansteckend wie das Wandervirus, auf das wir zu Beginn des Artikels hingewiesen haben. Es müssen eben nicht immer weite Reisen in exotische Länder sein – das Gute liegt so nah, und in der schönen Schweiz gibt es noch unendlich viele wunderbare Ziele zu entdecken. Dabei helfen uns engagierte und verantwortungsvolle Menschen wie diese beiden Langwanderleiter – und sie freuen sich genauso wie ihre Kollegen von den Kurzwanderern, den Old Trampers, der Alten Garde Schweizerhalle, der Wandergruppe St. Johann und der Kulturwanderer auf viele Gleichgesinnte, mit denen sie zu neuen tollen Erlebnissen aufbrechen können!

Text: Michael Mildner

### Geniessen, was Spass macht!

Ganz speziell und auch einzigartig in der Sektion Wandern der NPV ist, dass sich niemand fix für eine der sechs Wandergruppen entscheiden muss. Jede und jeder kann von Woche zu Woche wählen, in welcher Gruppe sie oder er mitwandern möchte. Entscheidungskriterien sind häufig das Wandergebiet, die Distanz und das Höhenprofil. So finden alle entsprechend der individuellen körperlichen Fitness eine schöne und passende Wanderung.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Geselligkeit. Ein «goldener Abschluss», nach mehr oder weniger schweissgetriebener Anstrengung am Berg, ist in einem netten Beizli schon fast obligatorisch. Müde, aber äusserst zufriedene Gesichter blicken auf die vielen Eindrücke des Tages zurück und freuen sich schon auf die nächste Woche. Eben, dieser Virus hat sie alle voll im Griff: bei Wind und Regen und auch bei Sonnenschein.

Haben wir Sie gluschtig gemacht? Dann schauen Sie auf unserer Webseite vorbei unter: [www.npv.ch/angebote/sport/wandern](http://www.npv.ch/angebote/sport/wandern) Dort finden Sie auch die Kontaktpersonen der verschiedenen Wandergruppen.

Inge Saier, Leiterin Ressort Sport

## LeserQuiz

Lesen Sie die NPV-News aufmerksam durch, um die Quizfrage korrekt beantworten zu können und senden Sie die richtige Antwort per E-Mail an [npv.kommunikation@npv.ch](mailto:npv.kommunikation@npv.ch)

Unter dem Motto «Flüssiges, weisses Gold bei schwarzen Buben» hat der traditionellen Sommerplausch für den NPV-Vorstand und den erweiterten Vorstand stattgefunden. Was haben die Organisatoren unter dieser kryptischen Einladung versteckt?

**A: Salz**      **B: Milch**      **C: Bier**

Preis: 3 × 1 StadtBonBasel im Wert von je CHF 50.–

Teilnahmeberechtigt sind alle NPV-Mitglieder. Die Gewinner werden ausgelost und benachrichtigt. Zum Quiz wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Die glücklichen Gewinnerinnen und Gewinner des Leser-Quiz 2025-3 sind Paul Holzer, Katharina Wörner und Renate Gutekunst. Die Gutscheine StadtBonBasel werden bis Mitte November per Post zugestellt.

## Werk Stein: Abschied und auf Wiedersehen!

Endlich, nach nicht nur gefühlten, sondern wirklich 25 Jahren, durfte ich am 29. August 2025 meine Funktion als NPV-Vertreter im Novartis Werk Stein an Daniel Adler übergeben.

Viele Gedanken gehen mir durch den Kopf! So vieles habe ich in all der Zeit meines Engagements erlebt. Heute nun wünsche ich, dass mein Nachfolger mit kreativem Einsatz viele Kolleginnen und Kollegen motiviert, die attraktiven Angebote der NPV zu benutzen und an Fricktal-spezifischen Aktivitäten teilzunehmen.

### Drei wichtige Meilensteine meiner Zeit:

1. Die Einführung des «Café Olé» im WST, die dank der Unterstützung des ehemaligen (inzwischen verstorbenen) NPV-Präsidenten Egon Hürlimann zustande kam. Gleichzeitig wurde dieses Frühstücksangebot im Werk Rosental leider beendet.
2. Das 50-jährige Jubiläum des WST im Jahr 2007 – dies mit unserem damaligen Präsidenten Dieter Wissler. Zur Erinnerung fand die Pflanzung eines Mammutbaumes und die Einweihung einer Gedenktafel der NPV statt.
3. Die Zusammenarbeit und die Sistierung der «Pensionierten-Clubs-WST», damals gegründet durch die pensionierten Vorarbeiter und Meister des Werkes im Fricktal am 11.12.1986.

### Und vieles mehr

Alles andere – beispielsweise die Besichtigungen, Ausflüge im Tessin, Vorträge und Anträge für die Vergabe von Weihnachtsspenden, die Zusammenarbeit mit dem Sportclub und mit BASAID – hat die Attraktivität der NPV und die Zugehörigkeit der Pensionierten zum Werk Stein stark gefördert. Jeder, der mitgemacht hat, geniesst oder genoss die Erlebnisse sehr individuell. So soll es sein!!!



Selfie von Giovanni mit dem Mammutbaum im Hintergrund.



Widmungstafel zur Schenkung des Mammutbaums von der NPV.

Ich erinnere an den Schlusssatz meiner Ausführungen anlässlich des 50-jährigen Jubiläums Werk Stein: **«Jede Feierlichkeit gibt Anlass zur Reflexion; es werden Erinnerungen konkreter wahrgenommen, es wird die Gegenwart überprüft und es werden Antworten auf die Frage «Wie weiter» gesucht. Nutzt die Vergangenheit in der Gegenwart, um die Zukunft zu gestalten!»** Dies soll weiterhin gelten.

Mit der NPV habe ich nur positive, sachliche Unterstützung von meinen Ansprechpartnern erlebt. Das hat mich immer wieder motiviert, wo nötig Hilfe zu suchen. Ein grosses Dankeschön an alle, die zum erfolgreichen Gelingen vieler Projekte beigetragen haben!

Die Fluktuation der Teilnehmenden am «Café Olé» im WST ist durch Todesfälle und Neueintritte gegeben. Unser geschätztes Personalrestaurant kann jedoch nach wie vor jeweils zwischen 52 und 65 Anwesende zählen. Das spricht für die Wertschätzung des Angebotes und für das freundliche und aufmerksame Personal. Hierfür ein besonderes DANKESCHÖN.

Mein Abschied ist nicht endgültig – gerne bleibe ich auch weiterhin Mitglied der NPV. In diesem Sinne: auf ein baldiges Wiedersehen!

*Text: Giovanni Bonavia und  
Julienne Horlacher, Fotos: Giovanni Bonavia*

### (K)ein Abschied, Giovanni!

Ein Vierteljahrhundert hat Giovanni Bonavia für die NPV gewirkt – kein Wunder hinterlässt dieses Engagement zahlreiche Spuren. Insbesondere im Novartis Werk Stein haben ihn wohl alle gekannt und sicher wird er auch nach der Stabübergabe an Daniel Adler für viele weiterhin «Mister WST» bleiben.

Gerne möchte auch ich ihm an dieser Stelle für seine langjährige, aktive Mitgliedschaft ganz herzlich danken. Vollständig verzichten müssen wir jedoch nicht auf seine kreativen Ideen – die beliebten Kulturwanderungen bleiben auch weiterhin unter seiner Obhut. Auch dafür ein Dankeschön!

*Guido Burkart, Präsident NPV*

## NPV-Seniorenpolitik: Kurz & bündig

**Am 20. September 2025 fand in Basel wieder die alljährliche Veranstaltung Marktplatz 55+ in der Markthalle statt. Ein Anlass zur Information, Begegnung und zum Generationendialog.**

Über 45 Organisationen nahmen dieses Jahr wieder teil. Auch die **Dachorganisation 55+ Basler Alterskonferenz** hatte einen Stand, der gut besucht wurde. **Monika Spielmann und Felix Räber**, die die NPV in der Dachorganisation 55+ Basler Alterskonferenz vertreten, waren am Stand der Dachorganisation 55+BA in der Markthalle im Einsatz. Es kam dabei zu interessanten Begegnungen mit Besucherinnen und Besuchern und auch mit Vertreterinnen und Vertretern anderer Organisation, die am Marktplatz teilnahmen. Bei diesen Gesprächen und Dialogen wurden auch Themenwünsche geäussert. So kam das Thema auf, wieso es bei Aktionen bei Grossverteilern nicht auch kleinere Mengen im Angebot gäbe, die dem Bedarf älterer Menschen besser gerecht würden. Auch Themen wie Digitalisierung und Kartenzahlung wurden erwähnt. Weitere Themen betrafen den Wohnbedarf älterer Menschen mit niedrigem Einkommen, oder auch Umwelt-

themen wie Informationen zum Verhalten bei Hitzetagen. Die Teilnahme am Marktplatz 55+ hat auch dieses Jahr der Dachorganisation 55+ BA gute Anregungen gegeben und gezeigt, dass dieses Engagement wichtig ist. Durch **Monika Spielmann** und **Felix Räber** kommen diese Anregungen auch zur Gruppe Seniorenpolitik der NPV. *Text und Foto: Felix Räber*



*Monika Spielmann mit Max Gautschi am Stand von 55+ Basler Alterskonferenz*

\*\*\*

**Am 15. September lud der Seniorenrat Baselland als Dachorganisation der Verbände Graue Panther, Kantonalverband der Altersvereine BL, Novartis Pensionierten-Vereinigung und Seniorenverband Nordwestschweiz zusammen mit dem Baselbieter Amt für Gesundheit zu einer «Fachtagung Alter» unter dem Titel «Gesundheitskompetenz als Schlüssel zur Selbstbestimmung im Alter».**

Rund 80 Fachleute und am Tagungsthema Interessierte folgten der Einladung in den Martinshof Liestal. Mit dabei waren drei NPV-Vertreterinnen: **Martine Francotte, als Mitglied des Organisationsteams, Susanne Szabo, Apothekerin und Beraterin, sowie Vreny Schepperle.**

Drei Universitätsprofessoren – **Professor Andreas Zeller**, Hausarzt und Leiter Universitäres Zentrum für Hausarztmedizin beider Basel, **Professor Frank Wieber**, stv. Leiter Forschung am Institut für Public Health, Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaft und **Professor Samuel Allemann**, Assistenzprofessor für Pharmaceutical Care, Universität Basel – reflektierten aus ihren Fachgebieten Medizin und Pharmazie das Thema Gesundheitskompetenz, bei dem es nicht nur



*Marc Joset, Präsident des Seniorenrats BL begrüsst die Teilnehmenden*

### **Austritt aus dem SVNW**

Die Novartis Pensionierten-Vereinigung (NPV) und der Seniorenverband Nordwestschweiz (SVNW) sind in denselben alterspolitischen Vereinigungen der Kantone Basellandschaft und Basel-Stadt vertreten, was zu einer gewissen Doppelspurigkeit führt, die die NPV finanziell und personell nicht mehr leisten kann. Auch auf nationaler Ebene ist die NPV im Schweizerischen Verband für Seniorenfragen (SVS) aktiv. Deshalb hat die NPV die Mitgliedschaft bei SVNW auf Ende 2025 gekündigt. Sollten NPV-Mitglieder an der Zeitschrift «autonom» interessiert sein, können sie diese auf [www.svnw.ch](http://www.svnw.ch) unter autonom finden. Sie haben auch die Möglichkeit, Einzelmitglied von SVNW zu werden.

um den Umgang mit Krankheiten und Gebrechen geht, sondern um Lebenskompetenz, also um körperliches, geistiges und soziales Wohlergehen.

Als Strategie dafür sprechen sich die Experten für eine interprofessionelle Zusammenarbeit und den Einbezug der Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen aus. Sie fordern beispielsweise das informierte Entscheiden für sich und andere sowie das Schaffen einfacher Zugänge und Orientierungsmöglichkeiten bei Gesundheitsangeboten.

An der anschliessenden Podiumsdiskussion an welcher auch **Irene Renz**, Leiterin Abteilung Gesundheitsförderung, Amt für Gesundheit, und **Claudia Aufdereggen**, Geschäftsleiterin Spitex Regio Liestal teilnahmen, wurden eher konkrete Themen aufgenommen wie z. B. die Schnittstellen zwischen Spital, Spezialisten und Hausärztinnen und Hausärzten beim Spitalaustritt, die wichtige Rolle der Hausärztinnen und Hausärzten, der Umgang mit Internetinformationen, die Herausforderung der Polypharmazie oder das Selbstmanagement von chronischen Krankheiten.

Weitere Informationen unter [www.baselland.ch/amt-fur-gesundheit/gesundheitsfoerderung/publikationen](http://www.baselland.ch/amt-fur-gesundheit/gesundheitsfoerderung/publikationen)

*Autor: Andy Bitterlin, Foto: Martine Francotte*

## Einladung zum Vortrag «Von den ersten bis zu den letzten Dingen»

**Dienstag, 4. November 2025 um 15 Uhr**  
Novartis Campus, im Gehry Auditorium, (Fabrikstrasse 15)

Kein Leben verläuft gradlinig nach Wunsch, das weiss man spätestens, wenn man ins Alter unserer Generation kommt. Irgendwann wird es Zeit, sein Leben zu ordnen und vielleicht den einen oder anderen Aspekt nochmals zu überdenken. Schliesslich geht es darum, seinen eigenen Lebensweg, mit all den Hürden und sperrigen Aufgaben zu verstehen um ihn in die eigene Entwicklung einordnen zu können.

**Julia Onken, Psychologin, Autorin, Gründerin des Frauen-seminars Bodensee (FSB) nimmt uns mit auf die Reise «von rückblickend verstehen bis vorausschauend erwartungsfroh».**

Ein solcher Rückblick zeigt oft viel Überraschendes auf, gelegentlich auch Schmerzvolles, gleichzeitig aber auch ein Staunen über das Wunder des Lebens.

Lassen wir uns mit der bekannten Psychologin und Bestsellerautorin ein, auf einen Blick zurück auf unseren eigenen bisherigen Lebensweg, bis hin zu: was nehmen wir mit auf unserem weiteren Weg und wie wollen wir diesen gestalten?

Nach dem Vortrag ist Julia Onken gerne bereit, Fragen zu beantworten. Und wie üblich offeriert die NPV anschliessend einen Apéro, der Gelegenheit zu einem gemütlichen Zusammensein mit ehemaligen Kolleginnen, Kollegen und Freunden bietet.



Julia Onken, Referentin

**Bitte bringen Sie für die Zutrittskontrolle Ihren NPV-Mitgliederausweis mit.**

## Einladung «da capo»: Gospelchor Allschwil

**Mittwoch, 12. November 2025, 15.00 Uhr**  
(Türöffnung 14.45 Uhr)  
Cafeteria, Kantine Novartis Campus (Foodtower)

Wir lassen uns auf die kommende Weihnachtszeit einstimmen und freuen uns auf rassige, sehnsuchtsvolle und fetzige Lieder des Gospelchors Allschwil.

Anmeldung erforderlich bis 2. November 2025: Vorzugsweise via Internet: [www.npv.ch/dacapo](http://www.npv.ch/dacapo), alternativ E-Mail an: [npv@npv.ch](mailto:npv@npv.ch) per Telefon (Geschäftsstelle): 061 696 57 44 oder per Post: NPV Novartis Campus, Forum 1 P.86, Postfach, 4002 Basel

**Bitte nehmen Sie für die Zutrittskontrolle Ihren Novartis- oder NPV-Ausweis mit!**

## Einladung zum Vortrag «Sicher gehen – sicher stehen = sich wohl fühlen und aktiv bleiben bis ins hohe Alter»

**Dienstag, 10. Februar 2026, um 15.00 Uhr.**  
Novartis Campus, im Gehry Auditorium, (Fabrikstrasse 15)



Laurence Brugger, Referentin

Ein frommer Wunsch? «Oh nein», sagt **Laurence Brugger, Botschafterin von «sicher gehen», Dipl. Trainerin Bewegung und Gesundheit, Präsidentin von Vitaswiss.** Wir alle können vieles selber dazu tun und das ohne übermässige Anstrengungen. Wie das geht wird uns unsere Referentin am ersten NPV-Vortrag im 2026 aufzeigen.

Wo befinden sich die grössten Stolperfallen? Wie lassen sich diese einfach eliminieren?

Natürlich ist es damit noch nicht getan. Laurence Brugger zeigt uns Übungen, um das Gleichgewicht zu verbessern und Kraft und Muskeln aufzubauen. Das muss nicht immer ein Fitnessstudio sein. Bereits aktive Fitness ist es, beispielsweise beim Warten, wenn der Kaffee zum Trinken noch zu heiss ist, oder beim Zähneputzen auf einem Bein zu stehen.

Nach ihrem Referat ist Laurence Brugger gerne bereit, Fragen zu beantworten. Und wie üblich offeriert die NPV anschliessend einen Apéro, der Gelegenheit zu einem gemütlichen Zusammensein mit ehemaligen Kolleginnen, Kollegen und Freunden bietet.

Zuerst gilt es, eine Analyse zu machen: Wo passieren die meisten Unfälle? In der Wohnung, respektive in welchem Zimmer?

**Bitte bringen Sie für die Zutrittskontrolle Ihren NPV-Mitgliederausweis mit.**

## Einladung Busreise, durchgeführt durch Birseck-Reisen + Transporte AG Blumenriviera und Côte d'Azur

12. April bis 17. April 2026 – 6 Tage

Reiseprogramm: Sonntag, 12. April 2026

Basel – Alassio / Hotelstandort für die ganze Reise

**Montag, 13. April 2026 / Noli und Finalborgo**

Fahrt nach Osten zu der berühmten Grotte di Borgio Verezzi (Höhle von Borgio Verezzi - geführte Besichtigung). Danach fahren sie nach Noli und Finalborgo weiter und besichtigen sie die Dörfchen.

**Dienstag, 14. April 2026 / Monaco**

Wir fahren nach Westen und erreichen Monaco. Sie besichtigen eine der reichsten Stadt bzw. Staat Europas und geniessen hier etwas freie Zeit.

**Mittwoch, 15. April 2026 / Imperia und Sanremo**

Der Tag beginnt mit einer Fahrt nach Imperia. Besichtigung der Stadt und des Olivenbaumuseums (mit Audioguide). Später erreichen sie eine lokale Kellerei, wo Sie zu einer Weinverkostung erwartet werden. Nachmittags Weiterfahrt nach Sanremo, Besichtigung mit Zeit zur freien Verfügung.

**Donnerstag, 16. April 2026 / Albenga und Alassio**

Abfahrt nach Albenga und Besichtigung Liguriens römische Metropole. Nach dem Mittagessen in einem typischen loka-

len Restaurant. Rückfahrt am Nachmittag nach Alassio und Besichtigung die Gärten von Villa della Pergola.

**Freitag, 17. April 2026 / Alassio – Basel**

**Leistungen und Preise**

- Fahrt im Royal 5\* Birseck-Reisebus
- 5 Übernachtungen/Halbpension in einem guten 4\* Hotel
- Willkommensgetränk im Hotel
- Wasser, Wein und Kaffee zu den Essen
- 4 Tage Örtliche Reiseleitung
- Eintrittsgelder (Olivenbaumuseum, Höhlen, Gärten von Villa della Pergola)
- Weindegustation
- 1 Mittagessen an Tag 5
- Trinkgelder

**Preis im DZ pro Person:**

CHF 1670.00

**Einzelzimmer-Zuschlag:**

CHF 160.00

Annulations-Versicherung (fakultativ):

CHF 66.00

Teilnehmerzahl: mind. 20 Personen

**Programmänderungen vorbehalten.**

Detaillierte Ausschreibung, Anmeldeformular und Online-Anmeldung finden Sie auf [www.npv.ch](http://www.npv.ch). Dokumente können auch im NPV-Büro (Tel. 061 696 57 44) angefordert werden.



## Einladung Kulturreise durchgeführt durch Goldmann Reisen Sicilia Occidentale – der überraschende Westen Siziliens

3. Mai bis 10. Mai 2026

Sizilien, die grösste und zugleich kulturell reichste Insel des Mittelmeers, liegt am Schnittpunkt uralter Handelsrouten, die seit jeher Europa mit den Häfen des Nahen Ostens und Nordafrikas verbinden. So nimmt es nicht wunder, dass im Laufe ihrer Jahrtausende währenden Geschichte zahlreiche Völker um den Besitz dieser einzigartigen Insel gerungen haben. Unsere achttägige Reise führt in den – von Palermo einmal abgesehen – nahezu unbekanntem Westen der Insel. Elymer, Phönizier und Griechen gründeten hier Siedlungen, die heute zu den eindrucksvollsten archäologischen Stätten Italiens gehören. In Palermo treffen – wie nirgendwo sonst in Europa – die verschiedensten Epochen und Kulturen aufeinander. Nur hier gibt es Kirchen mit orientalischen Kuppeln und byzantinischen Mosaiken, normannische Schlösser und gotische Paläste, barocke Brunnen und Märkte. Die Westspitze Siziliens und die ihr vorgelagerten Ägäischen Inseln beeindrucken durch türkisblaues Wasser, weisse Sandstrände und atemberaubende Bergpanoramen.

### Reiseinformationen und Preis:

Flugreise von Zürich – Palermo – Zürich.  
Bustransfer Basel – Flughafen – Basel  
Hotelstandort: Baglio Oneto Resort nahe Marsala  
Im Preis inbegriffen: Bustransfer und Busreisen, Flüge  
7 Übernachtungen mit Frühstück, 7 Nachtessen,  
2 Mittagsimbisse, Getränkepauschale  
Ausflüge, Besichtigungen, Schifffahrten,  
Weinprobe lt. Programm  
Reiseliteratur, Reiseleitung Timo Goldmann, Organisation u.  
Begleitung Ruedi Hertrich  
Mindestteilnehmerzahl 12 / max. 24

**Preis im Doppelzimmer pro Person:** 3860 CHF  
**Einzelzimmer-Zuschlag:** 500 CHF

Detaillierte Ausschreibung, Anmeldeformular und Online-Anmeldung finden Sie auf [www.npv.ch](http://www.npv.ch). Dokumente können auch im NPV-Büro (Tel. 061 696 57 44) angefordert werden.



Salina bei Mozia

## Spannende NPV-Vorträge im 2026!

Novartis Campus, Fabrikstrasse 15 (Gehry Gebäude),  
15:00 Uhr

**Auch im 2026 dürfen Sie sich auf ein vielfältiges Programm mit spannenden Themen und tollen Referentinnen und Referenten freuen. Nicht zögern und gleich die Daten reservieren!**

**Dienstag, 10. Februar**

«Sicher gehen – sicher stehen: Sturzprophylaxe im Alter» mit **Laurence Brugger**  
Botschafterin von «sicher.gehen» Dipl. Trainerin Bewegung und Gesundheit

**Dienstag, 23. Juni**

«Vom Leben und Sterben der Sterne» mit **Dr. Charles Trefzger**, Astronom

**Dienstag, 15. September**

Vortrag mit **Podiumsgespräch** über ein gesellschaftliches oder alterspolitisches Thema

**Dienstag, 3. November**

«KI in der landwirtschaftlichen Forschung und Praxis: Wie Daten und KI die Innovation im Labor und den Alltag auf dem Feld verändern» mit **Thomas Jung**, Syngenta Chief Data Officer

## Ski-Express 2026

Bald ist es wieder soweit! Auch im kommenden Winter organisiert die NPV wieder 12 Alpin Skitage in den Schweizer Bergen. Auch Schneeschuhläufer, Langläufer und Wanderer sind herzlich willkommen.

### Die Daten und Skigebiete sind wie folgt festgelegt:

7. Januar (Grindelwald First), 14. Januar (Adelboden 1), 21. Januar (Andermatt), 28. Januar (Flumserberg), 4. Februar (Melchsee-Frutt), 11. Februar (Pizol), 18. Februar (Hasliberg), 25. Februar (Saanenmöser), 4. März (Hoch Ybrig), 11. März (Adelboden 2), 18. März (Grindelwald Männlichen), 25. März (Engelberg), 1. April (evtl. Nachholtour).

Die Preise lagen bis Redaktionsschluss noch nicht vor. Sie können zu gegebener Zeit auf [www.npv.ch](http://www.npv.ch) unter Angebote/Sport/SkiAlpin eingesehen werden.

### Wichtige Informationen:

#### Abfahrtszeiten:

06:15 Uhr Arlesheim, Busterminal Birseck-Reisen, Talstrasse 38 (kostenlose Parkplätze im Terminal vorhanden)

06:25 Uhr Reinach, Swisscom Shop, Hauptstrasse 19

06:40 Uhr **NEU Gartenstrasse Busparkplatz** (Syngenta Bad. Bhf muss aufgrund Grossbaustelle im 2026 ausgesetzt werden)

07:00 Uhr Pratteln, Autobahnraststätte

### NEU Ausweispflicht

Diese Skiausflüge sind primär ein Angebot für NPV-Mitglieder. Wir bitten Sie deshalb, im Bus Ihren NPV-Ausweis zu zeigen. Personen, die sich nicht als NPV-Mitglieder ausweisen können, bezahlen einen Zuschlag von Fr. 5.00/ Skitag.

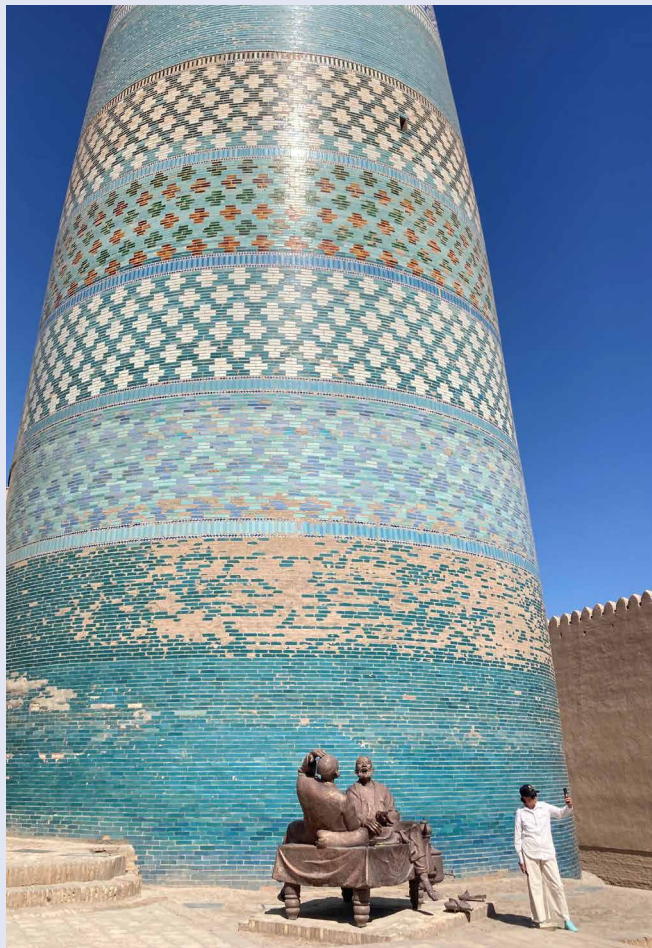
**Anmeldung:** Anmeldeschluss jeweils am Vortag um 16:00 Uhr

Via E-Mail [info@birseck-reisen.ch](mailto:info@birseck-reisen.ch), Homepage [www.birseck-reisen.ch](http://www.birseck-reisen.ch) oder telefonisch unter 061 706 9454. Nur Barzahlung möglich.

### Durchführung

Spätestens am Dienstag, um 10:00 Uhr ist definitiv, ob die Fahrt am Mittwoch oder Donnerstag stattfindet. Sie finden die entsprechenden Infos unter [www.birseck-reisen.ch](http://www.birseck-reisen.ch) publiziert.

## Einladung zu einer exklusiven NPV-Gruppenreise: Die Perlen der Seidenstraße – Usbekistan



Oase Khiva

Foto: Dieter Neuschäfer

Lassen Sie sich entführen in eine Welt aus 1001 Nacht: endlose Wüsten, prächtige Kuppeln in leuchtendem Türkis, Basare voller exotischer Düfte und Farben – und dazwischen jahrhundertalte Karawanenstädte wie Buchara und Samarkand, die noch heute vom Glanz der Seidenstraße erzählen. Im Mai 2026 reisen wir in kleiner, **exklusiver Runde von 8 bis 10 NPV-Mitgliedern** nach Usbekistan. Diese besondere Tour wurde auf Wunsch der NPV von Dieter Neuschäfer, ehemaliger Mitarbeiter von Ciba-Geigy und Novartis, persönlich zusammengestellt.

Dieter ist seit 15 Jahren für die Reiseagentur Intertreck in der Welt unterwegs – und kennt Usbekistan aus erster Hand, zuletzt durch eine Reise im Jahr 2024. Er wird uns mit seinem Wissen, seiner Erfahrung und seiner Begeisterung sicher durch dieses faszinierende Land begleiten.

Das komplette Reiseprogramm und alle Details finden Sie auf [www.npv.ch](http://www.npv.ch) unter Angebote/Reisen

### Für Fragen:

Dieter Neuschäfer

Tel.: 079 770 15 35

E-Mail: [dieter.neuschaefer@bluewin.ch](mailto:dieter.neuschaefer@bluewin.ch)

### Buchung:

INTERTRECK AG

Haselstrasse 15/3

CH-9014 St. Gallen

Tel. 071/278 64 64

E-mail: [andrea.fuchs@intertreck.com](mailto:andrea.fuchs@intertreck.com)

## Hessen und das romantische Tal der Lahn

Am 6. Juli starten 14 NPV-Mitglieder mit Uwe Zenner von Goldmann Reisen zu einer 7-tägigen Carreise nach Hessen. Das Ziel des ersten Tages ist Weimar an der Lahn, wo wir im Landhotel Bellevue 6 Übernachtungen und Abendessen gebucht haben.

Bereits auf der Hinreise kommen wir in den Genuss einer bedeutenden Sehenswürdigkeit: In Lorsch besuchen wir die unter UNESCO-Schutz stehende Torhalle des ehemaligen Klosters, die als herausragendes Beispiel karolingischer Architektur gilt.

### Residenz- und Universitätsstadt Marburg

Schon von Weitem sieht man das Schloss der früheren Landgrafen von Hessen. Besuch der Elisabethkirche, der ersten hochgotischen Kirche im deutschsprachigen Raum. Der ganze Chor wird leider gerade restauriert, doch der Schrein der hl. Elisabeth ist zugänglich. Die hl. Elisabeth, Patronin von Hessen und Thüringen, verbrachte die letzten Jahre ihres kurzen Lebens in Marburg, nachdem sie von der Wartburg vertrieben worden war.

Die Universität Marburg, 1527 gegründet, war die erste protestantische Universität der Welt; heute ist sie eine staatliche Hochschule. Das Hauptgebäude ist architektonisch der Elisabethkirche nachempfunden. Ein Viertel der Einwohner Marburgs sind Studenten. Im 19. Jh. lebten viele Familien von ihnen, indem sie Zimmer, vorwiegend Mansarden, vermieteten, so auch an die Gebrüder Grimm, auf deren Spuren wir mit einer Stadtführerin wandelten.

### Dillenburg und Weilburg

In Dillenburg besteigen wir den mächtigen Wilhelmsturm, der vor 150 Jahren eingeweiht wurde. Das Denkmal wurde mit finanzieller Hilfe der Niederlande auf den Ruinen des 1760 zerstörten Schlosses erstellt, zu Ehren von Fürst Wilhelm von Oranien-Nassau, der 1533 hier geboren wurde. Sehenswert



Auf der Treppe von Schloss Braunfels



In der St. Georgs-Kathedrale, Limburg

ist auch die Evangelische Stadtkirche, ein über 500 Jahre alter spätgotischer Saalbau. Besonders schön ist der barocke Orgelprospekt, der eine der bedeutendsten Orgeln Hessens birgt. Die riesigen barocken Schloss- und Gartenanlagen von Weilburg, ehemalige Residenz des Hauses Nassau-Weilburg besichtigen wir auf einer Führung. Die früheren Pferdestallungen fielen 1972 einem Brand zum Opfer; sie wurden als Schlosshotel wieder aufgebaut.

### Wetzlar

Der junge Goethe verbrachte einige Zeit in Wetzlar, wo «Die Leiden des jungen Werthers» entstand. Wir sehen das Lottehaus, in dem Charlotte Buff, Goethes Angebetete zur Zeit des Werthers, lebte und das Jerusalemhaus, wo Carl Wilhelm Jerusalem sich wegen Liebeskummer das Leben nahm. Die beiden dienten Goethe als Vorlage zu seinem «Werther».

### Limburg

Die hoch über der Lahn gelegene St-Georgs-Kathedrale ist ein spätromanischer Bau mit frühgotischen Übernahmen aus Frankreich. Im 19. Jh. wurde der Dom grau verputzt. Bei der Restauration 1970–73 gab man ihm den Aussenputz und die Farbigkeit wieder, die dem mittelalterlichen Ursprung am nächsten kommen. Eine Domschwester erklärt uns das Innere der Kirche. In der Apsis bewundern wir die modernen Fenster von Hubert Spierling.

### Fritzlar

Fritzlar besticht durch sein mittelalterlich geprägtes Stadtbild mit vielen Fachwerkhäusern wie z. B. das Hochzeitshaus aus dem 16. Jh. und die Gebäude am Marktplatz. Der bauliche Mittelpunkt der Stadt ist der romanische Dom St. Peter, der zum Ausgangspunkt der Stadtentwicklung wurde.

### Weltkulturerbe Mathildenhöhe und Heimreise

Auf der Heimreise besuchen wir in Darmstadt das Jugendstilensemble auf der Mathildenhöhe. Hier lebte und arbeitete zwischen 1899 und 1914 eine Gruppe von Künstlern, deren zentrale Figur der Architekt Joseph Maria Olbrich war. Er gestaltete mehrere Gebäude und das Wahrzeichen von Darmstadt, den 48 m hohen «Hochzeitsturm» (1908). Der Turm wurde zur Erinnerung an die Hochzeit des Grossherzogs Ernst Ludwig mit Eleonore errichtet.

Den Mittagshalt geniessen wir im schönen Heidelberg und kommen am Abend nach Basel zurück. Danke an Uwe Zenner für seine ausgezeichnete Leitung und an Chauffeur Michael Kuhn für seine umsichtige Fahrweise.

Text: Elisabeth Hertrich-Gobet, Fotos: Ruedi Hertrich

## NPV-Sommerplausch 2025 Flüssiges, weisses Gold bei schwarzen Buben

**Unter dem im Titel stehenden Motto luden Guido Burkart und Verena Chollet-Lüthi am warmen 13. August den NPV-Vorstand und den erweiterten Vorstand zum traditionellen Sommerplausch ein. Auch der Rest der Einladung war eher kryptisch, so dass die muntere Schar von 26 Teilnehmenden in Dornach kaum wusste, was sie erwartete.**

Die erste Frage wurde gelöst, indem der Bus die Gesellschaft nach Hochwald im solothurnischen Schwarzbubenland brachte. Ein kurzer Fussmarsch führte auf den Langacker-Hof der Familie Seppi Vögtli, wo schon Getränke für die durstigen Kehlen bereitstanden. Lebendig schildernd führte Seppi durch seine persönliche Geschichte und die Entwicklung des grossen Hofes in Hochwald. Hatte die Gemeinde vor einem Jahrhundert noch mehr als 100 Bauernbetriebe, sind es derzeit noch deren fünf. Dabei hatte er einen entscheidenden Anteil mit seinem Bestreben, ein Gleichgewicht zwischen Produktion und Ökologie zu schaffen. Dass dies in der helvetischen Bürokratie nicht einfach zu schaffen ist, illustrierte Seppi launig an diversen Beispielen mit Bewilligungshürden für seine Milchkuhhaltung, die das flüssige weisse Gold liefert, und die Biogas-Anlage.

### Technik unterstützte Tierfreundlichkeit

Der Rundgang auf dem Hof war schlicht überwältigend. Im grossen, bestens durchlüfteten Freilaufstall bewegen sich um die 180 Milchkühe, jede mit einem eigenen Namen. Nebst

freiem Weide-Auslauf haben sie auch genügend Liegefläche und andere Annehmlichkeiten, die das Label «Besonders tierfreundliche Stallsysteme» rechtfertigt. Gemolken wird mit vier vollautomatischen Melkrobotern, welche die Tiere selbstständig aufsuchen, dabei ihre individuelle Ration Kraftfutter bekommen und über ein Jahr zusammen an die 2 Millionen Liter Milch abliefern. Der Stall ist bestens Video-überwacht, so dass die Tiere stets unter Aufsicht stehen. So kommt kaum ein Kalb zur Welt, ohne dass Seppi dabei ist und soweit nötig auch Geburtshilfe leistet.

### Energiereicher Kuhmist

Kühe produzieren nicht nur Milch, sondern auch enorme Mengen an Mist. Um mit diesem ökologisch umzugehen, hat Seppi eine Biogasanlage gebaut. Sie produziert einerseits vergorenen, weitgehend geruchfreien Mist und fast wichtiger: Biogas, mit dem die Anlage rund um die Uhr etwa 50 kW Strom produziert. Ergänzend kommt noch eine riesige Solaranlage auf den Dächern dazu, die ein ganzes Dorf versorgen könnte. Nachdem die Geheimnisse gelüftet und fast alle Fragen beantwortet waren, brachte der Bus die Gesellschaft wieder talwärts in den Kloostergarten von Dornach. Eine kleine Vorstellungsrunde der neuen Kolleginnen und Kollegen, und eine ganz kurze Umfrage zur Befindlichkeit in der NPV leiteten über zum leckeren Imbiss, der je nach Sitzleder bis in die Dämmerung dauerte. Vielen Dank den Organisatoren für diesen Einblick in eine moderne Landwirtschaft.

*Text: Werner Kobel*

## Gemeinsam den «Mini-Regenwald» von Madagaskar entdeckt

**Am 26. August, punkt 9.00 Uhr, startete unser Bus ab Basel, machte einen kleinen Zwischenhalt in Pratteln und fuhr sodann mit einer munteren Truppe von 49 NPV-Mitgliedern Richtung Zürich. Petrus meinte es sehr gut mit uns und bescherte uns einen wunderschönen, fast etwas zu warmen Sommertag.**



*Bezaubernde Flora und Fauna im Mini-Regenwald*

Im Zoo Zürich erwarteten uns zwei Begleiterinnen. Gemeinsam ging es zur Masoala-Halle, genannt nach der gleichnamigen Halbinsel im Norden von Madagaskar. Dort findet sich einer der letzten ursprünglichen Regenwälder der Insel. Im Zürcher Mini-Regenwald-Oekosystem findet man Flora und Fauna, die sonst nur im Regenwald von Madagaskar heimisch ist. Hier leben rund 40 Wirbeltierarten in einem

regenwaldgerechten System schrankenlos mit über 500 Pflanzenarten zusammen.

Neben den riesigen, bis zum Dach der Halle reichenden Palmen machte man uns auch auf viele kleine, versteckte Tiere

aufmerksam, die man erst auf den zweiten Blick sieht. Aber auch Pflanzen und Blüten, verborgen in diesem grünen Paradies, konnten wir entdecken. So eine spannende Führung durch den Regenwald made in Zürich macht natürlich hungrig und vor allem auch durstig!

### Erfrischender Zwischenhalt im «Altes Klösterli»

Wir waren froh, als wir uns auf der wunderschönen Terrasse des traditionsreichen Restaurants «Altes Klösterli» bei einem feinen Essen und viel Trinken erholen und die schöne Aussicht geniessen konnten. Gestärkt waren wir bald schon wieder fit für den anschliessend individuellen Spaziergang durch den Zoo Zürich.

### Leitbild des Zoo Zürich

Der zoologische Garten in Zürich hat sich der tiergerechten Haltung verschrieben. Kehrseite der Medaille: wir bekamen nicht sehr viele Tiere zu Gesicht, denn auch die schwitzten an diesem Tag und Löwe, Elefant und Co. zogen sich lieber in ihre Schattenplätzchen zurück. Es sei ihnen gegönnt, dass sie so viele Rückzugsmöglichkeiten haben!

Müde, aber mit der Gewissheit, gemeinsam einen schönen, ereignisreichen Tag verbracht zu haben, kehrten wir am Abend sicher und wohlbehalten nach Basel zurück.

*Text: Verena Chollet, Foto: Reynold Chollet*

## Da capo mit Michael Elsener begeistert auf dem Novartis Campus

Am 10. September lud die NPV zu einem Da capo mit dem bekannten Schweizer Satiriker, Kabarettisten, Parodisten und Stand-up-Comedian Michael Elsener ein. Rund 150 Gäste fanden sich im Foodtower des Novartis Campus ein und warteten gespannt auf den Auftritt des Künstlers.

### Und es wurde wahrlich ein unvergessliches Erlebnis:

Michael Elsener verblüffte mit seiner Kunst, Menschen so täuschend echt nachzuahmen, dass man sie sofort erkennt. Zur grossen Freude des Publikums wurden nicht nur Bundesrätinnen und Bundesräte, sondern auch bekannte Sportler wie Roger Federer parodiert.

Politische Themen wurden mit so viel Witz und Feingefühl auf die Bühne gebracht, dass selbst die unpolitischsten Zuhörer gebannt lauschten. Mit spitzer Zunge nahm Elsener unsere Abstimmungsunterlagen aufs Korn und zeigte, wie verwirrend und öde diese manchmal wirken können.

Zudem sang der Künstler, spielte Gitarre und liess das Publikum sogar einen Lebenslauf – inspiriert vom Film Benjamin Button – rückwärts vom Tod bis zur Geburt sprachlich miterleben.

Immer wieder bezog er Gäste spontan in sein Programm ein, sodass diese selbst Teil der Show wurden. So gaben zwei



Michael Elsener begeistert sein Publikum mit seinem witzigen und charmanten Programm

pensionierte Damen humorvolle Einblicke in ihr Leben als Rentnerinnen.

Abgerundet wurde der Nachmittag mit einem feinen Pizzessen, an dem der Künstler auch teilnahm. In einer geselligen Runde wurde gelacht, erzählt und so manches «weisch no...» machte die Runde.

Wir danken Michael Elsener für diese brillante Show und der NPV für die Einladung zu einem Nachmittag, der uns noch lange in bester Erinnerung bleiben wird.

Text: Françoise Wüthrich, Foto: Urs Wüthrich

## Historische Zugfahrt mit der Sauschwänzlebahn

Dieses Jahr machten wir am 18. September, auf unserer Herbstreise, eine eindrucksvolle, historische Fahrt mit der Sauschwänzlebahn. Mit 2 Bussen von Birseck Reisen verliessen 80 Personen Basel.

Die Fahrt führte uns auf direktem Weg in den Südschwarzwald, nach Blumberg. Hier erwartete uns die nostalgische Sauschwänzlebahn. Nach dem Einsteigen wurden uns Kaffee, Tee und köstliche Gipfel serviert.

Über Brücken, Tunnel, 231 Höhenmeter und durch eine wunderschöne Landschaft erreichten wir nach einer Zugfahrt von zirka einer Stunde unser Ziel in Weizen. Dort erwarteten uns die Busse, die uns im Nu nach Stühlingen zum Gasthaus



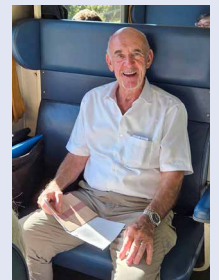
Zwischenhalt auf der Fahrt in der Sauschwänzlebahn

### Herzlichen Dank, René!

René Zbinden hat während 16 Jahren die Herbstreisen organisiert. Zu Beginn waren es bis zu 300 Teilnehmende, jeweils mit einem SBB-Sonderzug. Ab 2018 wurde auf Reisebusse umgestellt. Ein Höhepunkt war sicher der Jubiläumsanlass 20-Jahre NPV, auf dem damals neusten Schiff Rhystärn der Basler Personenschiffahrt mit einer ganz-tägigen Schleusenfahrt.

Für seinen Einsatz, der zahlreiche Mitglieder in all diesen Jahren mit den traditionellen NPV-Herbstreisen an viele Ziele in der Schweiz – und seit 2018 auch ins Nahe Ausland – gebracht hat, möchte ich mich ganz herzlich bei René Zbinden bedanken.

Text und Foto: Ruedi Hertrich – Ressort Reisen der NPV



René Zbinden in der Sauschwänzlebahn

Kranz führten. Was uns dort zum Mittagessen aufgetischt wurde war grosszügig und einfach fabelhaft. Auf der Weiterfahrt machten wir in Titisee einen Halt von 1 ½ Stunden, die wir bei sommerlichen Temperaturen mit Spazieren, Einkaufen und Kaffeebesuchen verbringen konnten.

Auf der Heimreise waren wir einmal mehr beeindruckt von den Schönheiten des Schwarzwaldes.

Nach 16 Jahren als Reiseleiter für die Herbstreisen der NPV war dies meine letzte Reise in dieser Funktion. Ich wünsche der neuen Crew, dass sie an dieser Aufgabe ebenfalls grosse Freude haben wird.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die zum Gelingen des Tages beigetragen haben.

Text und Foto: René Zbinden

## Verschiedene Optionen fürs «Wohnen im Alter»

«Sie sehen alle noch so jung aus», schmeichelte Mitte September im Gehry-Gebäude auf dem Novartis Campus der auch schon im Rentenalter stehende Referent Beat Ammann seinen 70 gespannten Zuhörerinnen und Zuhörern. Das Thema des NPV- Vortrags: Wohnen im Alter.

Dank seinen beruflichen Erfahrungen im Bereich Seniorenwohnen, zuletzt als Direktor des Bürgerspitals Basel, konnte er aus dem Vollen schöpfen und auch gleich die provokative Feststellung «*Ich gehe doch nicht ins Altersheim!*» aufs Tapet bringen. Nun, das Altersheim gebe es eigentlich gar nicht mehr, so der Referent. Anhand eines historischen Abrisses zeigte Beat Ammann, wie sich die Entwicklung dieser «Versorgungsanstalten» aus der Mitte des letzten Jahrhunderts dank Reformen und Professionalisierung sowie Einführung von Qualitätsstandards zum angestrebten und in Realisierung stehenden **Wohnen im Alter 2025+** herauskristallisierte. Die gesellschaftliche Entwicklung tendiert dazu, dass ältere Menschen länger mehr oder weniger eigenständig zuhause wohnen bleiben. Dazu benötigen sie differenzierte Unterstützung in Pflege, Betreuung und sozialer Einbindung, verbunden mit sinnhafter Tätigkeit, Respekt und Anerkennung.

Anhand des schematischen *Wohnhauses der Zukunft für Menschen im Alter* skizzierte der Referent ein Haus mit altersdurchmischem Wohnen. Im nahen Umfeld sollen die Bedürfnisse des täglichen Lebens abgedeckt und ein vielseitiges Freizeitangebot vorhanden sein. Im Hause selbst sind Betreuungsleistungen und Pflege bis zum Ableben im Angebot. Wichtig sei allerdings die Trennung vom Pflegezentrum, das klar separat unterzubringen sei.

### Dreistufiges Modell

Die aktuellen Angebote im Raum Basel-Stadt umfassen von ambulant bis stationär derzeit drei Stufen:

**Wohnen mit Service** eignet sich für eigenständige ältere Menschen mit geringem Unterstützungsbedarf. Entsprechend sind die Serviceleistungen variabel und auf Wunsch erhältlich. Die häufigsten Angebote sind 2.5 oder 3.5 Zimmer-Wohnungen

(60–80 m<sup>2</sup>) mit einem Preisband von CHF 1500–2500/Mt und Wohnung.

Die Form **Betreutes Wohnen** richtet sich an ältere Menschen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf. Hier sind die häufigsten Angebote 1.5 oder 2.5 Zimmer-Wohnungen (40–60 m<sup>2</sup>) mit einem Preisband von CHF 2500–3900/Mt und Person.

Die dritte Stufe, die **Wohn- und Pflegezentren**, betreuen pflegebedürftige Menschen mit entsprechenden Angeboten rund um die Uhr. Hier gibt es Einzelzimmer (24–28 m<sup>2</sup>) mit Nasszelle und einem Preisband von CHF 6100–6800 /Mt. – zusätzlich können dann noch weitere Pflegekosten dazukommen.

Als **Fazit** erwähnte Beat Ammann, dass es noch nie so viele Angebote gegeben habe. Während kaum jemand freiwillig ins Pflegeheim wechsle, sei es wichtig, sich für die Stufen davor, also für «Wohnen mit Service» oder «Betreutes Wohnen», einen Plan zurechtzulegen und auch wenn es keinen bestimmten Zeitpunkt dafür gäbe, sich zeitgerecht um Optionen und Anmeldungen zu kümmern.

### Noch viele Fragen

In der regen benutzten Schlussrunde kamen aus dem Publikum noch weitere Fragen zu Finanzierungen und Kantonswechsel auf. Dank Ergänzungsleistungen und interkantonalen Absprachen sollten in diesen Punkten keine allzu grossen Probleme auftreten. Auch wusste der Referent zu versichern, dass bisher noch immer genügend Personal für die Pflege gefunden werden konnte. Und so ganz nebenbei erwähnte er auch, dass ab Alter 80 besonders für Alleinstehende das «Wohnen mit Service» eine gründliche Überlegung wert sei.

Detailliertere Informationen und weiterführende Links finden sich auf den Folien des Vortrags, die Beat Ammann für unsere Homepage freundlicherweise zur Verfügung gestellt hat. Siehe auf [www.npv.ch](http://www.npv.ch) unter Angebote/Anlässe/Vorträge/Archiv (nur mit Login).

Und wie es sich für eine Veranstaltung der NPV gehört, kam auch der gesellschaftliche Teil nicht zu kurz: mit einem Apéro im Freien, vor dem «Gehry», wo neben dem Wohnen im Alter auch das «Weisch no...» nicht zu kurz kamen.

*Text: Werner Kobel, Foto: Birgit Ledermann*



Interessiertes Publikum beim Referat von Beat Ammann

## Länger gesund und biologisch jung bleiben

Trotz Hitze haben sich am 24. Juni zahlreiche NPV-Mitglieder auf den Weg in den Novartis-Campus gemacht. Mit grossem Interesse verfolgten sie den Vortrag von Professorin Dr. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari: «Den biologischen Alterungsprozess verlangsamen und länger gesund bleiben».

Dass wir alt sind, wissen wir, ebenso, dass wir nicht jünger werden. Aber was uns alle brennend interessiert, ist die Frage: wie können wir im Alter länger gesund bleiben? Was ist uns von den Genen vorgegeben und was können wir selber dafür tun? Professorin Bischoff hat uns mit ihrer wohltuend frischen Art sofort in ihren Bann gezogen. Zu Recht gilt sie als eine der bekanntesten Altersforscherinnen Europas.

Tatsache ist, dass in Europa im Jahre 2020 die totale Lebenserwartung bei 80 Jahren lag, aber die gesunde Lebenserwartung nur bei 64 Jahren. Was bedeutet, alt werden heisst keinesfalls GESUND alt werden. Zu wünschen wäre aber: Wie können wir die Lebenserwartung so erhöhen, dass wir länger gesund und länger biologisch jung bleiben und damit die Zeichen des Alters später spüren? Ob wir früher oder später altern, ist nur mit 10–30% von unseren Genen vorgegeben, der Rest, also 70–90%, liegt fast ausschliesslich in unserer eigenen Hand. Lebensstilfaktoren, die ein gesundes Altern wesentlich verbessern können, sind:

- **Nicht rauchen**
- **Normales Körpergewicht**
- **Täglich 10 Minuten Meditation oder Achtsamkeitstraining**
- **Bewegung:** Jeder Schritt zählt. Mit täglich 6000 bis 8000 Schritten kann die frühzeitige Sterblichkeit um 40 Prozent verringert werden. Dazu stimuliert Bewegung das Wachstum neuer Nervenzellen.
- **Gesunde Ernährung:** hier schwingt die mediterrane Ernährung oben auf, das heisst: wenig rotes Fleisch, Fisch, viel Gemüse und ein gutes Olivenöl. Was ebenfalls dazu gehört, ist, die Mahlzeiten selber zuzubereiten, so weiss man auch am besten, was man zu sich nimmt. Kurz zusammengefasst: Wir essen gesund, wenn wir Nüsse, Beeren und Gemüse essen und rotes Fleisch nur hin und wieder auf den Speiseplan setzen. Geniesst man das Essen ausserdem in Gesellschaft, hat man die soziale Interaktion mit dabei; sie gilt als wichtiger Hebel für die gesunde Langlebigkeit.
- **Gesunder Schlaf (7 bis 8 Stunden)** – stärkt unser Gehirn und unsere gesunde Langlebigkeit.
- **Soziale Begegnungen**, Interaktion mit Anderen. Einsamkeit schränkt die gesunde Lebenserwartung erheblich ein und ist gemäss Studien gefährlicher als Übergewicht, gefährlicher als Immobilität und gefährlicher als täglich 16 Zigaretten zu rauchen!
- **Etwas Neues lernen**, zum Beispiel eine Sprache, Tanzen, etc. All diese Faktoren werden in der grössten Studie Europas für Langlebigkeit untersucht, [www.do-health.eu](http://www.do-health.eu).

### Vitamine und Krafttraining

DO-HEALTH wurde entwickelt, um das gesunde Altern bei europäischen Seniorinnen und Senioren zu unterstützen. Konkret wurde in der hochqualitativen kontrollierten Studie untersucht, ob Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und ein einfaches Krafttrainingsprogramm für zu Hause Krankheiten im Alter vorbeugen können und dadurch die gesunde Lebenserwartung verlängert wird.



Professorin Dr. Dr. med Heike A. Bischoff-Ferrari zieht die Zuhörerschaft in ihren Bann.

DO-HEALTH untersuchte bei 2 157 generell gesunden Menschen mit einem Alter von 70+ drei Lebensstilfaktoren in 8 Behandlungsarmen (einzeln und in Kombination) während eines Zeitraums von drei Jahren.

- Vitamin D (2000 IU/Tag)
- Omega-3 (1 g/Tag)
- Einfaches Trainingsprogramm zuhause (3x30 Min./Woche)

Die Frage war: Können diese drei einfachen Mittel altersbezogene Erkrankungen vermindern und die biologischen Altersprozesse verändern? Das Resultat war überraschend: in drei Jahren konnte bei den Probanden das biologische Alter im Durchschnitt um 3 Monate verjüngt werden. DO-HEALTH ist damit die erste grosse Studie, die zeigt, dass man das biologische Alter nicht nur bei Mäusen, sondern auch bei Menschen verjüngen kann. Ausserdem zeigte DO-HEALTH, dass die 3 Massnahmen, bezogen auf die Krebsprävention und Prävention von Gebrechlichkeit, eine additive Wirkung haben. Menschen die in DO-HEALTH nur eine der 3 Massnahmen erhielten, hatten kleine Verbesserungen. Menschen die alle 3 Massnahmen erhielten, hatten eine 61-prozentige Verminderung von Krebserkrankungen und eine 39-prozentige Verminderung von frühzeitiger Gebrechlichkeit.

Vitamin D, Omega-3 und Beweglichkeit beeinflussen verschiedene Mechanismen der Krebsentstehung:

- Vitamin D unterdrückt unkontrolliertes Zellwachstum.
- Omega-3 hat entzündungshemmende Wirkungen.
- Bewegung löst das Absterben von Krebszellen aus.

Fazit dieses überaus spannenden Nachmittages: Es liegt zu einem grossen Teil in unserer Hand, wie gesund wir Altern. Am 7. November 2025 findet im Casino Basel und als Lifestream von Do-Health ein öffentlicher Anlass statt mit dem Thema «Gesund und aktiv 60+ You make me feel so young». Sind Sie an den Folien von Frau Heike Bischoff-Ferrari interessiert, finden Sie diese auf [www.npv.ch](http://www.npv.ch) unter Angebote/Anlässe/Vorträge/Archiv.

*Text: Verena Chollet, Foto: Birgit Ledermann*

### In Basel Campus für Langlebigkeit

Per 1. Juli 2025 hat Professorin Heike Bischoff-Ferrari den Lehrstuhl für Altersmedizin an der Universität Basel übernommen, dies in Verbindung mit der Position als Leiterin des Departements Akute Altersmedizin der Universitären Altersmedizin Felix Platter, Basel. Unter ihrer Leitung wird der Schweizer Campus für Gesunde Langlebigkeit gegründet, mit dem Ziel, Menschen in die Lage zu versetzen, auf ihren eigenen Alterungsprozess einzuwirken und dadurch die gesunde Lebenserwartung zu verlängern.

# Agenda 2025/4 Siehe auch [www.npv.ch](http://www.npv.ch) unter Anlässe, Reisen, Sport

## Anlässe/Vorträge

Kontakt: Verena Chollet-Lüthi  
Tel. 076 345 92 42

[anlaesse@npv.ch](mailto:anlaesse@npv.ch)

jeweils um 15:00 Uhr

auf Novartis Campus, Gehry Gebäude

### 4. November 2025

«Von den ersten bis zu den letzten Dingen»

Referentin: Julia Onken

### 10. Februar 2026

«Sicher gehen – sicher stehen:

Sturzprophylaxe im Alter»

Referentin: Laurence Brugger

### 23. Juni 2026

«Vom Leben und Sterben der Sterne»

Referent: Dr. Charles Trefzger, Astronom

### 15. September 2026

Vortrag über ein gesellschaftliches oder

alterspolitisches Thema

### 3. November 2026

«KI in der landwirtschaftlichen

Forschung und Praxis: Wie Daten

und KI die Innovation und den Alltag

auf dem Feld verändern»

Referent: Thomas Jung, Syngenta

**Für Vorträge bitte Ausweis  
nicht vergessen!**

## Café olé

Kontakt:

St. Johann: Verena Chollet-Lüthi,

Tel. 076 345 92 42

Werk Stein: Daniel Adler

Tel. 079 559 99 79

An jedem letzten Freitag im Monat,  
31. Okt. / 28. Nov. / 19. Dez. / 30. Jan.

jeweils von 8 bis 10 Uhr in den

Personalrestaurants NOVARTIS

Campus St. Johann, und Werk Stein

**Für Café olé bitte Ausweis  
nicht vergessen!**

## Bei allfälligen Fragen:

**NPV-Büro: 061 696 57 44**

## Da capo

Kontakt: Verena Chollet-Lüthi,  
Tel. 076 345 92 42

jeweils am Mittwoch, um 15:00 Uhr im

Personalrestaurant, Novartis Campus

**12. November 2025:** Gospelchor Allschwil

**25. März 2026:** Toni Vescoli

**9. September 2026:** Duo Calva

**11. November 2026:** Sarah-Jane

### Teilnahme nur mit Anmeldung

via Internet unter [www.npv.ch/dacapo](http://www.npv.ch/dacapo)

per E-Mail an [npv@npv.ch](mailto:npv@npv.ch)

per Telefon: 061 696 57 44

oder per Post an:

NPV Novartis Campus

Forum 1.P.86

Postfach 4002 Basel

## Tanzkurs für Paare

Kontakt und Anmeldung:

Tanzschule Basel,

E-Mail: [tanzkurse@npv.ch](mailto:tanzkurse@npv.ch)

Tel. 061 261 46 44

Start: 7. November 18:00

Ort: Tanzschule Basel

Freie Strasse 20, Basel

## Reisen

Kontakt: Rudolf Hertrich

Tel: 061 841 28 60

[reisen@npv.ch](mailto:reisen@npv.ch)

### Reisen 2026

#### **12. April – 17. April**

Blumenriviera und Côte d'Azur

#### **3. Mai – 10. Mai**

Sizilien – Der überraschende Westen

Siziliens

#### **1. Mai – 14. Mai**

Usbekistan - Exklusive NPV-Gruppenreise:

Die Perlen der Seidenstrasse

#### **8. Juli – 17. Juli**

Das Baltikum – Litauen, Lettland, Estland

#### **6. September – 9. September**

Luxemburg – Im Tal der sieben Schlösser

#### **10. Oktober – 15. Oktober**

Bordeaux – Hauptstadt des Weins

Online-Anmeldung und Detailprogramm

siehe Homepage [www.npv.ch](http://www.npv.ch) =>

Angebote => Reisen => Mehrtagesreisen

=> Detailbeschreibungen und Anmeldung

## Wandern

Wanderungen jeweils donnerstags

in drei Stärkeklassen, zusätzlich

Alte Garde: jeden 1. Dienstag im Monat

WG St. Johann: jeden 2. Donnerstag

im Monat. Anmeldung nicht nötig, sich

einfach am Besammlungspunkt einfinden!

Die aktuellen Quartals-Wanderprogramme

finden Sie auf unserer Webseite. Sie können

diese auch per E-Mail [sport@npv.ch](mailto:sport@npv.ch)

oder im NPV-Büro anfordern. Sämtliche

Kontakt Daten der Wanderkoordinatoren

finden Sie auf den Wanderprogrammen

## Ski Alpin

Kontakt: Inge Saier

Tel. 079 214 40 03

[inge.saier@npv.ch](mailto:inge.saier@npv.ch)

### **Wintersportwoche 17. Jan – 24. Jan. 2026**

In Montafon, Hotel Löwen

Anmeldung unter [www.npv.ch](http://www.npv.ch) oder

an [wintersport@npv.ch](mailto:wintersport@npv.ch)

### **Skiexpress ab 7. Januar 2026**

bis Ende März, jeden Mittwoch, bzw. bei

schlechtem Wetter am Donnerstag

## Ski-Langlauf

Kontakt: Johanna Patennier und Roman

Golubowski

Kontakt: [ski\\_langlauf@npv.ch](mailto:ski_langlauf@npv.ch)

### **Skilanglaufwoche 25. Jan – 1. Feb. 2026**

In Sils im Engadin, Hotel Edelweiss

**Langlaufstage** jeweils am Dienstag

im Schwarzwald je nach

Schneeverhältnissen

## Turnen

Kontakt: Thomas Zurkinden

Tel. +33 3 89 69 80 70

[turnen@npv.ch](mailto:turnen@npv.ch)

### **Ganzes Jahr**

Ausgenommen Schulferien BL

Mittwochs

von 08:00 bis 09:00 Faustball,

von 09:00 bis 10:00 Turnen.

Bei Aprentas, Lachmattstrasse 81, Muttenz

## Nordic Walking

Kontakt: Petra Peters Erb

Tel. 079 321 63 36

[nordic\\_walking@npv.ch](mailto:nordic_walking@npv.ch)

Jeden Montag, jeweils 9.30 Uhr,

“Park im Grünen“

(Grün 80, Münchenstein)