

Treffpunkt Magazin



**Unlimited
Germaine.**

PVR



Liebe Leserinnen und Leser,

der Winter steht vor der Tür. Und mit ihm beginnt eine Zeit der Besinnung, der Wärme im Kreis lieber Menschen und der Vorfreude auf die festlichen Tage. Gleichzeitig bringt der Winter eine neue Saison voller Möglichkeiten, die wir Ihnen in dieser Ausgabe unseres Magazins gerne vorstellen möchten.

Winter: Was erwartet uns?

Die kalten Monate laden dazu ein, es uns drinnen gemütlich zu machen, aber auch, die frische Winterluft bei gemeinsamen Aktivitäten zu geniessen. Unsere beliebten Programme für Wanderungen und Fitness bieten Bewegung und gesellige Stunden – ideal, um sich fit zu halten und gemeinsam aktiv zu bleiben.

Busreisen mit attraktivem Programm

Auch in dieser Saison bieten wir wieder ein abwechslungsreiches Programm an Busreisen mit neuen und bekannten Reisezielen an. Unsere Touren sind ein Highlight für alle, die neue Orte entdecken und unvergessliche Momente erleben möchten. Besonders erfreulich ist, dass die Busreisen ab Rotkreuz grossen Anklang gefunden haben. Nutzen Sie die Gelegenheit, das nächste Abenteuer mit uns zu planen!

Kulturelle Highlights: Konzerte und Matineen

Für Musik- und Kulturfreunde haben wir auch in diesem Winter wieder ein umfangreiches Angebot zusammengestellt. Konzerte und Matineen bieten die Möglichkeit, sich von abwechslungsreichen musikalischen Programmen verzaubern zu lassen und besondere Momente in einer anregenden Atmosphäre zu erleben.

Neuer Computerkurs ab Februar

Im Februar bieten wir einen neuen Computerkurs an, der sich mit dem Schwerpunkt Webseite und Joomla beschäftigt. Dieser Kurs ist eine tolle Gelegenheit, Kenntnisse aufzufrischen oder neue Fertigkeiten zu erwerben. Ob Sie Anfänger sind oder bereits ein wenig Erfahrung haben – wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und versprechen eine spannende und lehrreiche Zeit.

Unser Magazin im neuen Format

Dies ist bereits die dritte Ausgabe unseres Magazins im neuen Format, und das Feedback, das wir bisher erhalten haben, ist überwältigend positiv. Wir freuen uns, dass die neue Gestaltung so gut ankommt und arbeiten weiterhin daran, das Magazin interessant und abwechslungsreich für Sie zu gestalten.

Wichtiger Hinweis betreffend Pensionierten-Ausweis

Wir möchten Sie ermutigen, sich Ihren neuen Pensionierten-Ausweis ausstellen zu lassen, der Ihnen den Zugang zum Areal und Hallenbad ermöglicht. Laden sie doch ihre Freunde zu einem Besuch in den Bau 2 ein. Gerade im Winter ist der Ausblick fantastisch.

SAVE THE DATE
Generalversammlung
Pensionierten-Vereinigung Roche
am Mittwoch, 26. März 2025.
Einladung folgt.

Frohe Festtage

Und nun wünschen wir Ihnen und Ihren Lieben eine frohe Weihnachtszeit voller Freude, Ruhe und schöner Erinnerungen. Möge das neue Jahr Gesundheit und viele glückliche Momente bringen.

Herzlichst,
 Euer Präsident

PVR

Kontakt

Telefon +41 61 688 98 10
 Jeden Mittwochmorgen von 9 bis 11:45 Uhr
 eMail: info@pvroche.ch

Postadresse

F. Hoffmann-La Roche AG
 PVR, CH-4070 Basel

Impressum

Treffpunkt PVR
 Magazin der Pensioniertenvereinigung Roche
 Erscheint drei- bis viermal pro Jahr

Redaktion: Isabelle Arnau
 Fotos: Stock Adobe, Unsplash, Isabelle Arnau,
 Reisen ZVG
 Layout: Fullfactory GmbH, www.fullfactory.ch

Druck: Wohn- und Bürozentrum für Körperbehinderte WBZ, Reinach BL

Website: www.pvroche.ch

Inhalt

EDITORIAL

2 Spargelessen im Kaiserstuhl 10

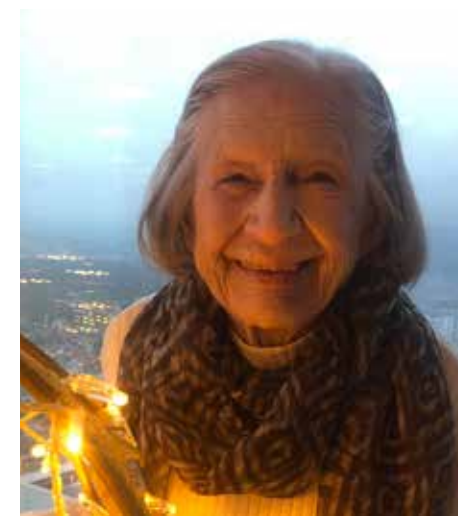
INHALT

3

COVERSTORY

Die neue Generation 100+

4



REISEN ROTKREUZ

Appenzeller Brauchtumsmuseum
 und Ausflugsparadies Säntis 11



REISEN BASEL

Appenzeller Brauchtumsmuseum
 und Ausflugsparadies Säntis 8



Fondue-Plausch auf der Kleinen
 Scheidegg 12



Fondue-Plausch auf der Kleinen
 Scheidegg 9



AGENDA

Zoo Basel 13
 AMG-Konzerte 14
 Kochkurs im OASIS 15



SKI EXPRESS

Ab auf die Pisten! 16



KLASSIKER

PVR-Klassiker 18

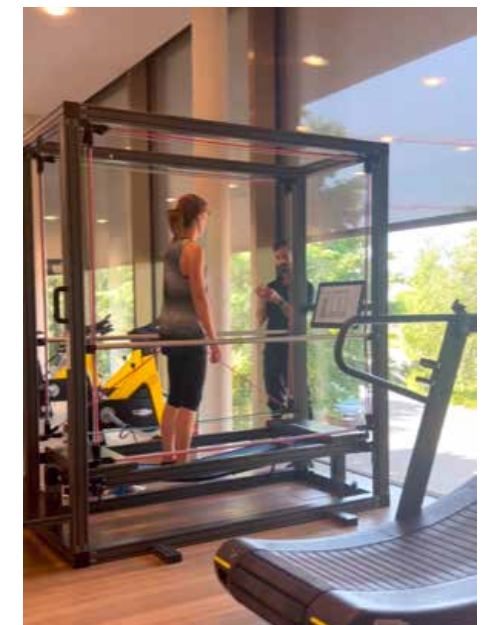
AKTION

Skibindungs-Test 18



FIT@ROCHE

Gesund und aktiv bleiben 19



Die neue Generation 100+

55+ war gestern. Die vielen neuen Generationen von heute, von den Baby Boomers (1946 – 1960) über die Generationen X, Y und die etwas traurige Generation Z, sind restlos überholt. Die Menschen werden immer älter. Und heute sind 100-Jährige längst keine Seltenheit mehr. Das beste Beispiel dafür ist unsere zauberhafte Kollegin Germaine Lindenmann, inzwischen über 100 Jahre alt. Sie zeigt uns, dass es ein Leben nach dem 100. Geburtstag gibt, sie lebt es uns vor. Und zwar ein Leben, das durchaus lebenswert ist.

Als sie am 5. August 1924 in Basel geboren wurde, sah die Welt ziemlich anders aus als heute. Die Goldenen Zwanziger waren in vollem Gange, während sich die Länder noch immer von den verheerenden Auswirkungen des WW1 erholten. Sie erlebte ein glückliches Familienleben mit Mutter, Vater und zwei Geschwistern. Was ihre Ausbildung betrifft, so folgte sie den Wünschen ihres Vaters, wie das damals üblich war. Zum Beispiel wünschte er, dass sie nach Abschluss der Realschule noch die dritte Landessprache Italienisch lernen sollte. Ihre Mutter war aus der Westschweiz, zuhause wurde Französisch gesprochen. Im Frühling 1939, als man noch nicht ahnte, wofür diese Jahreszahl stehen würde, ging es für sie per Bahn nach Lugano zum Istituto Sant'Anna. Wieder in Basel, wünschte ihr Vater weiter, dieses Mal ein Handelsdiplom. Auch diesen Wunsch erfüllte sie ihm.

Damit war sie gerüstet für ihre erste Arbeitsstelle beim Schweizerischen Bankverein in Basel. Nach fünf Jahren entschied sie sich, als Familienhilfe nach England zu gehen, um die englische Sprache zu lernen. Zu jener Zeit spürte man noch die Folgen des 2. Weltkrieges. Mit der neuen Sprache im Rucksack, hat sie nach einer neuen Arbeitsstelle gesucht. Leider



nicht sofort bei Roche, sie machte einen Umweg über Sandoz. Warum sie sich für Sandoz entschied, verrät sie ganz offen: Weil sie da die Chancen, einen Mann kennenzulernen, höher einstufte. Womit sie völlig richtig lag. Aber es ging noch eine Weile, bis sie da tatsächlich ihren Mann kennenlernen würde. So genoss sie vorerst ihr Singleleben und die 50er Jahre mit ihrem Aufschwung und Aufbruch. Es war die Zeit 'Schöner leben, mehr haben' im Geiste des Konsums. Kühlschrank und Staubsauger zogen auch in Arbeiterhaushalte ein, die Autoindustrie blühte, die junge Generation feierte mit Rock'n'Roll ein neues Lebensgefühl, das sich 10 Jahre später mit der Kulturrevolution der 60er-Jahre manifestierte. Die Frauen gaben sich modern, aber noch mussten sie ihren Gatten zudienen und aufs Stimmrecht warten. Für Germaine war es die Zeit des Singlelebens, sie arbeitete, ging mit Freunden aus und genoss ihre Unabhängigkeit. Einer ihrer Freunde machte sie mit dem damals sehr bekannten Modedesigner Persitz bekannt, dessen Kreationen ihr sehr gefielen. Und sie betrieb damals

erfolgreiches Marketing: Sie lief als Mannequin für ihn, aber sie trug seine Schöpfungen auch privat, wenn sie ausging. Das war die beste Werbung für die Marke, Win-Win-Win gab es also dank Germaine schon in den Golden Fifties in Basel. Man hatte einfach den passenden Namen dafür noch nicht erfunden.

Und dann lief alles nach Wunsch, wie in einem Hollywood Film mit Doris Day und Rock Hudson. In der Sandoz lernte sie einen gewissen Ernst kennen, die beiden verliebten sich und es wurde wirklich ernst. Sie heirateten 1957. Nach der Heirat verliess sie Sandoz und absolvierte die Frauenarbeitsschule plus einen Kurs in Babypflege. Ein weiterer Beweis ihrer Durchsetzungskraft, wenn es um die professionelle Lebensplanung ging. Und auch die Babyplanung war erfolgreich. Ihr erster Sohn wurde 1959, der zweite 1961 geboren.

Ihre Karriere als Ehefrau, Mutter, Hausfrau und Gärtnerin war in vollem Gange, als ihr Mann von der Sandoz nach Japan



geschickt wurde, um dort zu arbeiten. Nach einem halben Jahr hat sie sich bei der Geschäftsleitung über diese Situation beklagt, worauf man sie eingeladen hat, ihren Mann beim nächsten Einsatz von 4 Wochen zu begleiten. Aber sie hatte keine Betreuung für die Kinder, also ist sie zuhause geblieben. Sie wusste, dass es auf Verträge für 3-4 Jahre hinausgelaufen wäre, wenn sie nach Japan umziehen würden. Also auf unbestimmte Zeit. Und da machte sie der Direktion klar, dass sie auf keinen Fall ihr bisheriges Leben aufgeben wollte. Ihre Antwort an die Geschäftsleitung war: «Lieber putze ich den Boden in meinem Haus auf den Knien, als dass ich in Japan mit Nanny und Koch lebe». Der Fall war entschieden.

Aber dann, im Oktober 1970 war es soweit. Die Kinder waren in der Schule, sie konnte halbtags wieder arbeiten. Sie meldete sich auf ein kleines Stelleninserat der Roche. Dies taten 120 andere Bewerberinnen auch. 16 wurden angestellt. Sie war eine dieser 16. Am 1. November 1970 begann ihre Laufbahn bei Roche.

Ihr Arbeitsplatz war im Bau 19, bei einem Tierarzt (Vitamine in der Tierernährung), der sie mit den Worten begrüßte: «Schön, Sie sind keine Hosenfrau». Auf ihrem Schreibtisch stand die damals übliche Schreibmaschine mit Kugelkopf, jede Menge Kohle- und Farbpapier für die obligaten Durchschläge, bei denen man die Tippfehler trotz Tipp-Ex entdecken konnte. Sie erzählt, dass sie in einem mehrseitigen Rapport immer wieder 'Hämoglobin' statt 'Haemoglobin' geschrieben hatte. Das sollte sie korrigieren. Aber dafür fehlte die Lücke für den zusätzlichen Buchstaben. Also nochmals von vorn. Dann kamen endlich die ersten Wang Computer, schliesslich die neueren Modelle, die sie als grosse Erleichterung empfand.

Nach einer interessanten und erfolgreichen Zeit bei Roche mit vielen Begegnungen und Erlebnissen, verliess sie die Firma im Frühjahr 1994, nach 24 Jahren.

Zwei Monate später wurde ihr erstes Grosskind geboren. Das bedeutete eine andere Agenda: Baby hüten, Spaziergang mit dem Kinderwagen, die Entwicklung ohne Pflichten verfolgen. Eine harmonische, erfüllende Zeit.

Und heute geniesst sie es, nicht mehr an feste Zeiten gebunden zu sein, ihre Hobbies intensiver betreiben können. Das schöpft sie voll aus. Sie gärtner aus Liebe. Anfangs bestand der Garten aus einem Thuja-Hag, einer Fichte, einem Tulpenbaum und zwei Rosenbeeten. Ihre Männerwelt wollte keine zusätzlichen Beete, damit man bequem, ohne Hindernisse den Rasen mähen konnte. Im Stillen überlegte sie aber immer wieder, wie sie vorgehen könnte. Sie kaufte Gartenmagazine, kreierte Wünsche und war von Träumen erfüllt. Da ihr Mann oft zu seiner Schwester nach Südfrankreich reiste, benutzte sie die Gelegenheit, ihren Garten zu verwandeln. Sie musste es einfach tun. Es war ein sanfter, sachter Start. Mit Spaten und in Gummistiefeln, mass sie ihre



Kräfte. Es waren zaghafte Anfänge, aber sie liess nicht locker. Und, oh Wunder, keine Einwände. Es wurde immer weniger Rasen zugunsten von Sträuchern und Neuaussaaten. Sie sammelte Duftrosensträucher, trocknete Rosenblätter, erstand in Südfrankreich eine voluminöse Anzahl an Duftölen. Sie lernte, Potpourris zu mischen. Füllte sie in alte Suppenschüsseln, in grosse Papiersäcke. Alle leben noch; werden von Zeit zu Zeit mit frischem Duftöl aufgefrischt. Düfte sind für sie Seelenwärmer.

Dieser Garten bedeutet ihr viel. Es passt zu ihr, es passt zu ihrer Liebe zur Natur. Und er tut ihrer Seele gut. Wir, ihre Kollegen aus der inzwischen leider verschwundenen Vitamins Division haben sie als eine Frau kennengelernt, die sich nie beklagt, obwohl auch ihre Seele nicht nur Balsam bekommen hat. Aber sie hat immer nach einer Lösung sucht, um das Beste aus der Situation zu machen. Negativität mag sie nicht, sie kennt die Kraft der Gedanken und denkt positiv. Und das tut sie auch, seit der Krebs schon vor Jahren ihren Körper befallen hat. Sie hat sich operieren lassen, aber danach weder Chemo noch Radio Sessions gehabt. Sie lebt schon lange mit ihm. Und wenn er sich nach etwas besseren Zeiten wieder bemerkbar macht, sagt sie ihm, er solle abhauen, dass sie ihn nicht braucht. Nach den vielen Jahren, in denen er schon bei ihr ist, hat sie gelernt, mit ihm auszukommen. Als wir im August 2019 im Garten des Restaurants 'Brauerei' ihren 95. Geburtstag gefeiert haben, haben wir mit ihr abgemacht, auch ihren 100. zusammen zu feiern. Da wir uns seit vielen Jahren jeden ersten Montag im Monat da treffen, haben wir auch die weiteren Geburtstage mit ihr gefeiert. Dann kam der letzte Januar, als sie heftige Schmerzen bekam und die Ambulanz bestellte. Es sah nicht gut aus,



denn das Spital überwies sie nach ein paar Tagen in eine Palliativklinik. Sie hat mit unserer Kollegin Uschi telefoniert und meinte, sie würde nach einem erfüllten Leben gerne gehen. Das mussten wir traurig akzeptieren. Einige von uns haben Kerzen für sie angezündet, für sie gebetet und ihr ein sanftes, friedliches Einschlafen gewünscht. Nach etwa zwei, drei Wochen erfuhren wir von der Klinik nur, dass sie nicht mehr da sei. Irgendwann hat es Uschi aber keine Ruhe gelassen und sie rief bei ihr zuhause an, in der Hoffnung, dass ihr Sohn vielleicht dort sein könnte, um mit ihm zu sprechen. Aber es meldete sich nicht ihr Sohn. Sondern Germaine: 'Ach, Uschi. Ich hätte dich auch bald anrufen. Aber heute Morgen musste ich zur Bank, dann zum Coiffeur, etc.'. Und Uschi, immer noch erstarrt am Telefon, war

sprachlos. In dieser Palliativabteilung war es ihr irgendwann einfach zu langweilig, keine Action. Da hat sie ihre Sachen gepackt und ist nach Hause. Germaine live.

Und so kam es also, dass wir diesen Sommer wunsch- und plangemäss im Garten der Brauerei ihren 100. zusammen feiern konnten. Mit einem feinen Mittagessen, 100 Schoggikäfern, vielen Erinnerungen, Gesprächen, Blumen und Lachen. Wir sind überglücklich, sie bei uns zu haben, denn wir bewundern diese Frau für Ihre Weisheit, für ihre Stärke, für ihren Charakter, für ihren Kampfwillen und für ihre zauberhafte, bescheidene und liebevolle Art. Sie kennt weder Hass noch Neid. Sie sagt:

«Neid kenne ich nicht. Ganz im Gegenteil,

geteilte Freude ist doppelte Freude. Einer gut aussehenden, schön gekleideten Frau, kann ich ohne weiteres ein Kompliment machen. Heute, in meinem hohen Alter freue ich mich an dieser Augenweide und hege nicht den Wunsch, so schön und erfolgreich wie meine Nachbarin zu sein. Ich habe ein warmes, inneres Leben, das manches kompensiert und Ansprüche in den Hintergrund stellt. Ich fühle mich neidlos glücklich».

Und für Neider und Hasser hat sie sogar Verständnis:

«Oft handeln Menschen aus innerer Unzufriedenheit gegen ihren Nächsten. Sie sind seelisch krank. Eigentlich sind sie zu bedauern, in einem solch unharmonischen Leben zu fristen. Von solchen Einstellungen und Taten, lasse ich es nicht zu, dass meine Psyche geplagt wird. Nur ich selbst kann durch meine eigene, ungehaltene Reaktion mein Inneres in Unruhe versetzen. Das ist heikel. Ich habe es in der Hand, meine psychische Kontrolle zu steuern, mich innerlich nicht zu verletzen und mir keinen Schaden zuzufügen».

Und fügt noch hinzu:

«Kein Problem sollte uns entmutigen, denn Schwierigkeiten sind Gelegenheiten, um innerlich zu wachsen. Es ist eine Erfahrung, die wir für mehr Verständnis unseren Nächsten gegenüber einsetzen können. Sie dürfen Wohlwollen und Vertrauen erfahren. So verwandeln sich Probleme in Geschenke».

Zu diesen weisen Erkenntnissen zu kommen, war für sie sicher ein Prozess, bei dem sie von ihrer Liebe zur Natur unterstützt wurde:

«Meine Liebe zur Natur und seinen Tieren ergänze ich mit dem Lesen geeigneter Bücher. Dazu zähle ich unsere einzigartig schöne Bergwelt, die aber auch sehr bedrohlich für die Bergbevölkerung sein kann. Der Bergsturz im Wallis, von C.F. Ramuz im Buch 'Derborence' geschildert, offenbart die Gewalt der Natur. Zusätzlich interessieren mich auch Themen des Lebens. Klassische

Musik, u.a. Vivaldi, sind meine Bevorzugten. Ich erhole mich in meinem Garten, in der Natur und im Wald. Er ist die Quelle des Wohlfühlens. Es ist ein Eintauchen in die Langsamkeit. Für sein Hören und Riechen muss ich innerlich dafür bereit sein, um seine enthaltenen Aromen einatmen zu können. Dieses stille, verborgene und zugleich leuchtende Leben unterstützt mich in meinem Alltag. Der Wald ist mein Gesundbrunnen für Leib und Seele. Hier finde ich die Balance. Die mir in den Weg gelegten Steine verschwinden nicht einfach, aber sie fühlen sich leichter an, mutieren zur Nebensache. Vernichtende Gefühle meinen Mitmenschen gegenüber kenne ich nicht. Eine solche Einstellung würde meine Beziehung zur Natur zerstören. Ein Wald ist etwas Übernatürliches, etwas Grossartiges. Seine Vielfältigkeit an Bewohnern, seinen Insekten, seinen Vögeln, ist ein Geschenk. Ein Einblick in diese grosse, kleine Welt widerspiegelt sich in Beethoven's 6. Sinfonie Pastorale. Jeden 1. August, wenn es draussen knallte, beruhigte ich meine Hündin Laila mit dieser Aufnahme».

Ihre Aussagen hören sich wie Zitate berühmter Denker an:

«Ein ausgeglichenes Leben zu führen ist nicht einfach. Um wohlverdiente Freizeit geniessen zu dürfen, ist Disziplin gefragt. Die Erfüllung alltäglicher Pflichten stärken unsere Selbstsicherheit. Wir atmen Lebensfreude ein. Sie wirkt ansteckend auf unsere Umgebung. Sie trägt zum Wohlbefinden von uns allen bei».

Wir sind dankbar, sie als Freundin zu haben, denn die Gespräche mit ihr sind immer kostbar. Sie ist trotz des Mitbewohners in ihrem Körper topfit. Wenn wir nach dem Montagstreff zum Wettsteinplatz laufen, läuft sie schneller als wir. Oft reden wir von früher, manchmal erzählt sie uns Witze. Sie bringt uns zum Nachdenken, auch zum Lachen. Und natürlich kreisen viele Gespräche immer wieder um die Firma. Wir stellen Vergleiche an zwischen der Roche in den 70er Jahren und der heutigen Firma mit ihren hohen Türmen. Wie sie darüber denkt? Nun. Sie war vor ein paar Wochen mit uns zum ersten

Mal im Bau 2. Ihre Eindrücke: «Im 47. Stock ist die Aussicht sehr beeindruckend. Seit Roche diesen schweizweit höchsten Turm gebaut hat, orientieren wir uns nicht mehr an unseren beiden ehrwürdigen Münstertürmen, sondern eben an den beiden Roche-Türmen. Modern times! Es war ein Ausflug der Superlative. Auch der mir servierte Tee war punkto Geschirrt und Teequalität einzigartig. Alles perfekt, es fehlt an nichts. Luxus pur».

Diese Frau ist unglaublich. Sie besitzt alle Fähigkeiten und Eigenschaften, die man haben sollte und ignoriert alle jene, die man eben nicht haben sollte. Wir geniessen die Zeit, die wir mit ihr verbringen dürfen, die Gespräche mit ihr, sie ist für uns ein Role Model. Als ich sie fragte, ob ich ihr die Fragen für diesen Artikel mit der Post schicken sollte, fragte sie mich cool: «Hesch du kei eMail?»

Sie hat einige Falten, die ich Linien nenne. Aber diese Linien werden von ihrer lebenswürdigen Ausstrahlung unsichtbar gemacht. Eine schöne Seele wirkt besser als jede Anti-Aging Crème. Sie hat immer noch den Schalk in ihren Augen. Und diesen soll sie nie verlieren. Was ihr Geheimnis ist, hat mich natürlich interessiert. Ihre Antwort: «Mein kleines Geheimnis, dass ich mich trotz allem wohl fühle, ist meine Einstellung zum Leben. Ich bin ein Teil dieser einzigartigen Natur, Pflanzen, Blumen, Tiere. Ich lebe in dieser göttlichen Symbiose. Tiere spüren, dass ich sie liebe. Diese innere Kraft trägt mich. Kein Mensch kann sie mir geben. Es ist ein Prozess, den ich mir erarbeitet habe. Die Natur schenkt mir Gelassenheit und einen herrlichen Schlaf».

Aber zurück zum Business. Die Roche hat sie immer als eine besondere Firma betrachtet. Ihre Mutter nannte sie 'la bonne Roche'. Zu ihrem 100. Geburtstag wurde sie von Roche mit einem prächtigen Blumenstraus und Süßigkeiten verwöhnt. Sie hat sich dafür in einem Brief bedankt. Natürlich handgeschrieben. Und am Schluss schrieb sie, solche Geburtstagsgrüsse seien 'very Roche like'. Mehr muss man nicht über sie schreiben.

Appenzeller Brauchtummuseum und Ausflugsparadies Säntis

Im Appenzeller Brauchtummuseum steht das lebendige Brauchtum im Mittelpunkt: Das Silvester Chlausen sowie die Alp Fahrt. Die Präsentation der wichtigsten Appenzeller Bräuche soll die Besucherinnen und Besucher anregen, deren Einzigartigkeit selbst miterleben. Zudem bietet das Museum einen intimen Einblick in typisch bäuerlich-sennische Wohnkultur und in

Werkstätten des traditionellen Handwerks. Appenzellische Musikinstrumente und Schellen für das «Schelleschötte» können ausprobiert werden. Das Mittagessen geniessen Sie auf über 2.500 Meter über Meer, hoch über der Schwägalp mit Rundumblick über die wunderbare Berglandschaft.

Donnerstag, 13. und 20. Februar 2025

- **07.15 Uhr** Abfahrt ab Arlesheim, Reisetterminal Birseck-Reisen, Talstrasse 38 (Parkhaus)
- **07.40 Uhr** Abfahrt ab Basel, Bahnhof SBB, Busparkplatz Meret-Oppenheim-Strasse
- **07.50 Uhr** Abfahrt ab Pratteln, Raststätte (Mineral und Butterzöpfli im Bus)
- **10.00 Uhr** ca. Ankunft in Urnäsch und Führung durchs Appenzeller Brauchtummuseum
- **11.30/11.45 Uhr** Weiterfahrt mit dem Bus zur Talstation Säntis
- **12.30 Uhr** Bergfahrt auf den Säntis mit der Luftseilbahn
- **12.45 Uhr** Mittagessen 3-Gang Menü: (Menu wird 4 Wochen vor Abreise bekanntgegeben)
- **15.00 Uhr** Talfahrt
- **15.30 Uhr** Rückfahrt nach Pratteln, Basel und Arlesheim

Kosten

PVR-Mitglieder Pro Person CHF 80.00
 Begleitperson Pro Person CHF 130.00
 Keine Ermässigung für GA und Halbtax, da spezielles Busangebot

Inbegriffen

Busfahrt, Mineral und Butterzöpfli im Bus, Eintritt und Führung Appenzeller Brauchtummuseum, Berg- und Talfahrt Säntis und 3-Gang Mittagessen inkl. Wasser und Kaffee

Nicht inbegriffen

Parkgebühren in Arlesheim (5 CHF pro Auto)
 Getränke beim Mittagessen (Süssgetränke sowie alkoholische Getränke)

Minimale Teilnehmerzahl: **30**
 Maximale Teilnehmerzahl: **50**

Anmeldung bis Montag, 03. Februar 2025

Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben: Einsteigeort (Arlesheim, Basel oder Pratteln)

Wichtig: Warme Jacken mitnehmen.

Info: Keine Ermässigung für GA und Halbtax, da spezielles Busangebot



Fondue-Plausch auf der Kleinen Scheidegg

Die Kleine Scheidegg liegt mitten in der idyllischen Bergwelt der Jungfrau-Region. Nach einem Kaffeehalt im Raum Bern, fahren Sie mit der Wengernalpbahn (schmalspurige Zahnradbahn) von Lauterbrunnen via Wengen auf die Kleine Scheidegg und

geniessen ein feines Käse-Fondue. Am Nachmittag, Talfahrt nach Grindelwald und Rückfahrt durchs Emmental zurück zu den Einsteigeorten.



Donnerstag, 20. und 27. März 2025

- **07.30 Uhr** Abfahrt ab Arlesheim, Reisetterminal Birseck-Reisen, Talstrasse 38 (Parkhaus)
- **07.55 Uhr** Abfahrt ab Basel, Bahnhof SBB, Busparkplatz Meret-Oppenheim-Strasse
- **08.05 Uhr** Abfahrt ab Pratteln, Raststätte
- **09.15 Uhr** Ankunft in Schönbühl und Kaffeepause mit Gipfeli
- **10.00 Uhr** Abfahrt nach Lauterbrunnen, Bahnhof
- **11.30 Uhr** Bergfahrt auf die Kleine Scheidegg
- **12.15 Uhr** 3-Gang Mittagessen (Tagessuppe, Käse-Fondue und Dessert)
- **15.01 Uhr** Talfahrt nach Grindelwald
- **16.15 Uhr** Rückfahrt nach Pratteln, Basel und Arlesheim

Kosten

PVR-Mitglieder, mit Halbtax	Pro Person CHF 70.00
PVR-Mitglieder, ohne Ermässigung	Pro Person CHF 90.00
Begleitperson, mit Halbtax	Pro Person CHF 115.00
Begleitperson, ohne Ermässigung	Pro Person CHF 150.00

Info: GA leider nicht anwendbar

Inbegriffen

Busfahrt, Kaffee und Gipfeli, Hin- und Rückfahrt mit der Wengernalpbahn und 3-Gang Mittagessen inkl. Wasser und Kaffee.

Nicht inbegriffen

Parkgebühren in Arlesheim (5 CHF pro Auto)
 Getränke beim Mittagessen (Süssgetränke sowie alkoholische Getränke)

Minimale Teilnehmerzahl: **30**
 Maximale Teilnehmerzahl: **50**

Anmeldung bis Montag, 10. März 2025

Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben: Normalpreis oder ½ Tax-Abo sowie den Einsteigeort (Arlesheim, Basel oder Pratteln)

Wichtig: Auf über 2'000 Meter könnte es kühl sein. Bitte warme Jacken mitnehmen.

Spargelessen im Kaiserstuhl

Unser erstes Ziel ist das Elsass, wo wir mit Kaffee und Gipfeli erwartet werden. Weiterfahrt nach Vogtsburg-Burkheim. Hier erwartet Sie ein köstliches Spargelmenü à discrétion. Der Spargel am Kaiserstuhl ist für seine besondere Geschmacksnote und den

Donnerstag, 10. und 24. April 2025

- **08.00 Uhr** Abfahrt ab Arlesheim, Reisetterminal Birseck-Reisen, Talstrasse 38 (Parkhaus)
- **08.20 Uhr** Abfahrt ab Basel, Bahnhof SBB, Busparkplatz Meret-Oppenheim-Strasse
- **08.30 Uhr** Abfahrt ab Pratteln, Raststätte
- **09.30 Uhr** ca. Ankunft in Blodelsheim im Elsass und Kaffeehalt (Kaffee, Orangensaft und Gipfeli)
- **10.30/10.45 Uhr** Weiterfahrt nach Vogtsburg-Burkheim
- **11.30/11.45 Uhr** ca. Mittagessen im Restaurant Kreuz
Menü: Feine Frühlingsblattsalate, Spargel satt à discrétion (Frischer Stangenspargel mit gekochtem und geräuchertem Schinken, neue Kartoffeln, Kratzete, Sauce Hollandaise und zerlassener Butter) und Schwarzwald Eisbecher mit Kirschwasser
- **14.30/14.45 Uhr** Abfahrt nach Freiburg im Breisgau
- **15.30 Uhr** Ankunft und freier Aufenthalt in der Stadt Freiburg im Breisgau
- **17.00 Uhr** Rückfahrt nach Pratteln, Basel und Arlesheim

geraden Wuchs bekannt. Diese Eigenschaften erhält er durch den fruchtbaren Lössboden, auf dem er wächst. Am Nachmittag machen wir einen Aufenthalt in Freiburg, Zeit zur freien Verfügung für Shopping oder eine Sightseeing-Tour.

Kosten

PVR-Mitglieder	Pro Person CHF 65.00
Begleitperson	Pro Person CHF 108.00

Inbegriffen

Busfahrt, Kaffee, Orangensaft und Gipfeli, reichhaltiges Mittagessen inkl. Wasser und Kaffee

Nicht inbegriffen

Parkgebühren in Arlesheim (CHF 5.00 pro Auto)
Getränke beim Mittagessen (Süssgetränke sowie alkoholische Getränke)

Minimale Teilnehmerzahl: **30**

Maximale Teilnehmerzahl: **50**

Anmeldung bis Montag, 31. März 2025

Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben: Einsteigeort (Arlesheim, Basel oder Pratteln)



ANMELDUNGEN für alle Car-Reisen

Direkt auf unserer Homepage pvroche.ch oder telefonisch jeweils am Mittwochvormittag von 9 bis 11:45 Uhr, **Tel. +4161 688 98 10** (Anmeldungen per eMail können wir nicht entgegennehmen)

Anmeldestatus prüfen: pvroche.ch

Appenzeller Brauchtummuseum und Ausflugsparadies Säntis

Im Appenzeller Brauchtummuseum steht das lebendige Brauchtum im Mittelpunkt: das Silvester Chlausen sowie die Alp Fahrt. Die Präsentation der wichtigsten Appenzeller Bräuche soll die Besucherinnen und Besucher anregen, deren Einzigartigkeit einmal selbst mitzerleben. Zudem bietet das Museum einen intimen Einblick in typisch bäuerlich-sennische Wohnkultur und

in Werkstätten des traditionellen Handwerks. Appenzellische Musikinstrumente und Schellen für das «Schelleschötte» können ausprobiert werden. Das Mittagessen geniessen Sie auf über 2500 Meter über Meer, hoch über der Schwägalp mit Rundumblick über die wunderbare Berglandschaft.

Donnerstag, 20. Februar 2025

- **08.00 Uhr** Abfahrt mit Kleinbus ab Roche Rotkreuz
- **10.00 Uhr** ca. Ankunft in Urnäsch und Führung durchs Appenzeller Brauchtummuseum
- **11.30 Uhr** Weiterfahrt mit dem Bus zur Talstation Säntis
- **12.30 Uhr** Bergfahrt auf den Säntis mit der Luftseilbahn
- **12.45 Uhr** Mittagessen 3-Gang Menü: (Menu wird 4 Wochen vor Abreise bekanntgegeben)
- **15.00 Uhr** Talfahrt
- **15.30 Uhr** Rückfahrt nach Rotkreuz

Kosten

PVR-Mitglieder	Pro Person CHF 80.00
Begleitperson	Pro Person CHF 130.00

Keine Ermässigung für GA und Halbtax, da spezielles Busangebot.

Inbegriffen

Busfahrt, Mineral und Butterzöpfli im Bus, Eintritt und Führung Appenzeller Brauchtummuseum, Berg- und Talfahrt Säntis und 3-Gang Mittagessen inkl. Wasser und Kaffee

Nicht inbegriffen

Getränke beim Mittagessen (Süssgetränke sowie alkoholische Getränke)

Minimale Teilnehmerzahl: **8**

Maximale Teilnehmerzahl: **12**

PVR Rotkreuz kann sich den Reisen von Basel anschliessen!

Anmeldung bis Montag, 03. Februar 2025

Wichtig: Auf über 2'500 Meter könnte es kühl sein. Bitte warme Jacken mitnehmen.

Info: Keine Ermässigung für GA und Halbtax, da spezielles Busangebot!



Fondue-Plausch auf der Kleinen Scheidegg

Die Kleine Scheidegg liegt mitten in der idyllischen Bergwelt der Jungfrau-Region. Nach einem Kaffeehalt in Lungern fahren Sie mit der Wengernalpbahn (schmalspurige Zahnradbahn) von Lauterbrunnen via Wengen auf die Kleine Scheidegg und

geniessen ein feines Käse-Fondue. Am Nachmittag, Talfahrt nach Grindelwald und Rückfahrt durchs Emmental zurück zu den Einsteigeorten.

Donnerstag, 27. März 2025

- **08.00 Uhr** Abfahrt ab Rotkreuz nach Lungern
- **09.00 Uhr** ca. Ankunft in Lungern und Kaffeepause mit Gipfeli
- **10.00 Uhr** Abfahrt nach Lauterbrunnen, Bahnhof
- **11.30 Uhr** Bergfahrt auf die Kleine Scheidegg
- **12.15 Uhr** 3-Gang Mittagessen (Tagessuppe, Käse-Fondue und Dessert)
- **15.01 Uhr** Talfahrt nach Grindelwald
- **16.15 Uhr** Rückfahrt nach Rotkreuz

Kosten

PVR-Mitglieder, ohne Ermässigung	Pro Person CHF 90.00
PVR-Mitglieder, mit Halbtax	Pro Person CHF 70.00
Begleitperson, ohne Ermässigung	Pro Person CHF 150.00
Begleitperson, mit Halbtax	Pro Person CHF 115.00

Info: GA leider nicht anwendbar!

Inbegriffen

Busfahrt, Kaffee und Gipfeli, Hin- und Rückfahrt mit der Wengernalpbahn und 3-Gang Mittagessen inkl. Wasser und Kaffee.

Nicht inbegriffen

Getränke beim Mittagessen (Süssgetränke sowie alkoholische Getränke)

Minimale Teilnehmerzahl: **8**
Maximale Teilnehmerzahl: **12**

PVR Rotkreuz kann sich den Reisen von Basel anschliessen!

Anmeldung bis Montag, 10. März 2025

Wichtig: Warme Kleidung. Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben: Normalpreis oder ½ Tax-Abo.



Zoo Basel

Besuch und Führung im Giraffenhaus am 12. Februar 2025 Besuch und Führung im Vogelhaus am 19. Februar 2025

Die erste Führung am 12. Februar 2025 verknüpfen wir mit dem Jubiläumsjahr 2024: 150 JAHRE STADT-OASE ZOO BASEL.

Die zweite Führung am 19. Februar 2025 präsentiert uns das 2023 wunderschön renovierte und im Denkmalinventar geführte Vogelhaus; ein Geschenk unserer Firma F. Hoffmann-La Roche und der Roche Eigentümerfamilien Hoffmann, Oeri und Duschmalé an den Zoo Basel zum 125 Jahre Roche Jubiläum im Jahr 2021 als grösste Spender.

**Besuch Giraffenhaus am Mittwoch,
12. Februar 2025, 10.00 bis 11.00 Uhr**

**Besuch Vogelhaus am Mittwoch,
19. Februar 2025, 10:00 bis 11:00 Uhr**

Treffpunkt
Haupteingang Zoo Basel

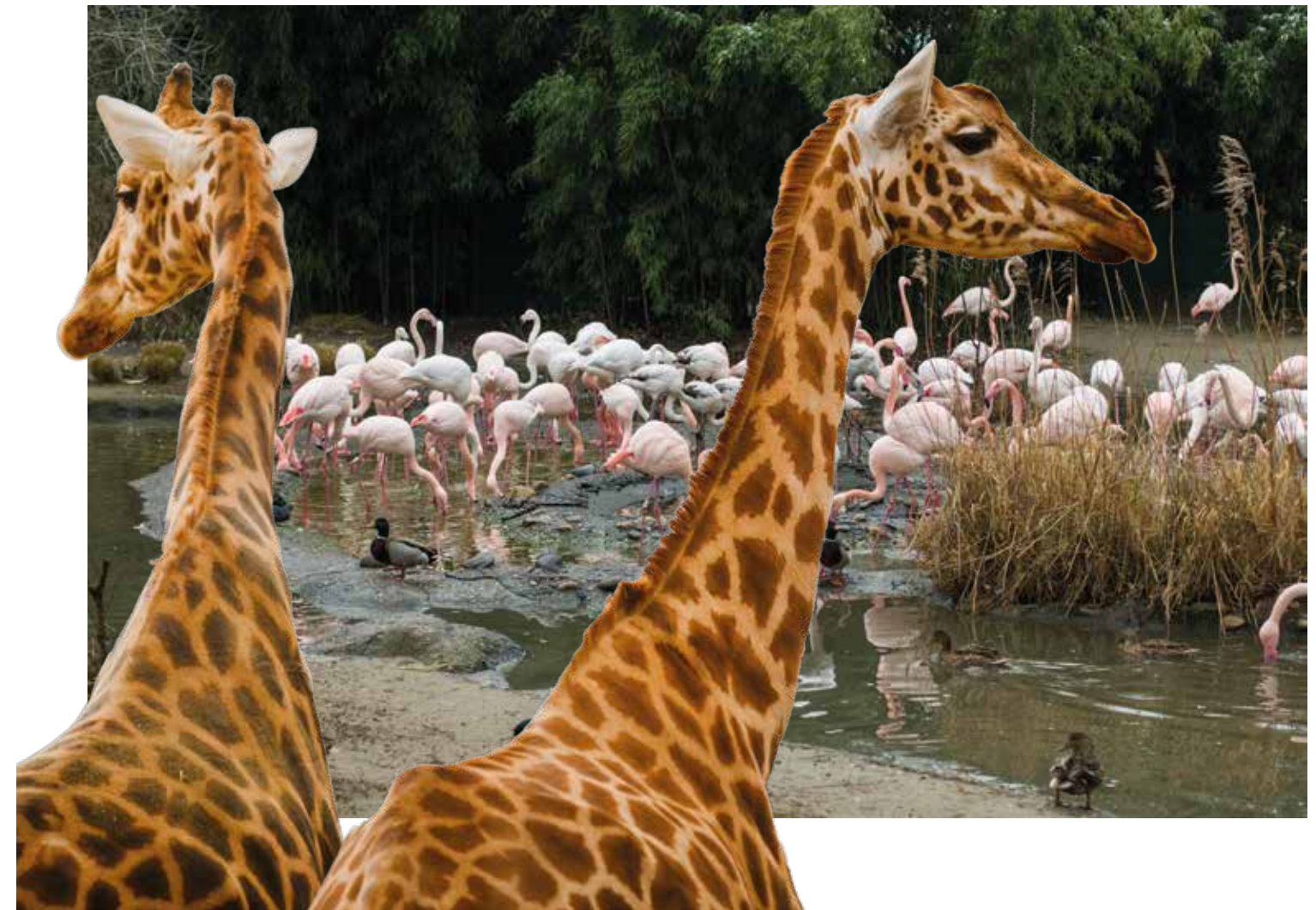
Zeit und Ort
09. 30 Uhr, Binningerstrasse 40, Basel

Kosten
CHF 10.– für PVR-Mitglieder werden vor der Führung einkassiert.

Melden Sie sich bitte auf unserer PVR Webseite an. (Max. Teilnehmerzahl: 20)

Bitte zeigen Sie dem Tourguide am Zoo Eingang Ihren PVR Mitglieder-Ausweis

Abmeldungen werden bis 7 Tage vor dem Anlass akzeptiert. Später erfolgte Abmeldungen müssen zu 100% verrechnet werden.



Entdecken Sie eine weitere Reihe der AMG

Die SunDay Concerts. Es erwarten Sie hochstehende und abwechslungsreiche Konzerte. Roche enjoy! bietet Ihnen dazu für alle Veranstaltungen vergünstigte Eintrittskarten an.

SunDay Concert 19. Januar 2025, 11:00 Uhr
Chamber Academy Basel
Daniel Sepec, Violine und Leitung

Henry Purcell
Fantasia B-Dur Z. 736
Fantasia upon one note F-Dur Z. 745

Luigi Boccherini
«La musica notturna delle strade di Madrid» C-Dur op. 30 Nr. 6

Johann Gottlieb Graun
Violinkonzert A-Dur Graun WV A:XIII:10

Joseph Haydn
Sinfonie Nr. 8 G-Dur Hob. I: 8 «Le soir»

Ticketpreise für PVR Mitglieder
Kategorie 1 CHF 20.-
(Normalpreis CHF 78.-)



SunDay Concert 16. Februar 2025, 16:00 Uhr
International Menuhin Music Academy
Maurice Steger, Blockflöte und Leitung

Johann Sebastian Bach
Concerto D-Dur BWV 1053 für Blockflöte, Streicher und Basso continuo

Antonio Vivaldi
Concerto d-Moll RV 565 für zwei Violinen, Violoncello, Streicher und Basso continuo
Concerto C-Dur RV 114 für Streicher und Basso continuo
Concerto D-Dur RV 428 «Il Gardellino» für Flautino, Streicher und Basso continuo

Francesco Geminiani
Concerto grosso d-Moll nach Corellis «La Follia» op. 5 Nr. 12

Johann Sebastian Bach
Concerto d-Moll BWV 1060 für Blockflöte, Violine, Streicher und Basso continuo



Ticketpreise für PVR Mitglieder
Kategorie 1 CHF 20.-
(Normalpreis CHF 78.-)

Die Tickets können 30 Minuten vor Konzertbeginn im Stadtcasino Basel, Eingangshalle, linke Seite Richtung Kasse, abgeholt werden. Abmeldungen werden bis 7 Tage vor dem Anlass akzeptiert. Später erfolgte Abmeldungen müssen zu 100% verrechnet werden. Bitte melden Sie sich auf unserer PVR Webseite an.



Kochkurs im OASIS-Kochstudio

Traditionelle Wintergerichte mit regionalen Produkten und neuer Technologie (WOK, Steamer, usw.)



Infolge grosser Beliebtheit führen wir den Kochkurs mit Josy Nussbaumer weiter. Im perfekt ausgerüsteten OASIS-Kochstudio in Oberwil wird der Kurs wie folgt durchgeführt:

Einfacher Kochkurs
Thema: Kochen für 1-3 Personen

Daten
15. und 29. Januar, 12., 19. und 26. Februar 2025, jeweils von 10-14 Uhr

Teilnehmer
In diesem Kurs können im Minimum 9 und im Maximum 12 Personen teilnehmen.

Kosten
Einmaliger Unkostenbeitrag von Fr. 130.- p/P wird am ersten Kurstag erhoben.

Mitbringen
Kochschürze und Schreibutensilien. Rezepte werden in schriftlicher Form abgegeben

Ort
Kochstudio OASIS der Firma U. Baumann AG, Mühlemattstrasse 28, 4104 Oberwil (Eingang an der Rückseite des Gebäudes)

Wegbeschreibung
Das OASIS ist mit dem ÖV wie folgt erreichbar: Bus Nr. 64 oder Tram Nr. 10 zur Haltestelle Hüslimatt.

Hinter dem Kochstudio gibt es keine Parkplätze. Parkplätze können in den Parkhäusern von Migros Mühlematt oder Coop Megastore gefunden werden, oder gegenüber dem Kochstudio bei Uhlmann und Fust (auf eigene Verantwortung).

Anmeldungen bitte bis spätestens Montag, 30. Dezember 2024.

Die Anmeldungen werden nach Datum des Eingangs berücksichtigt. Die Bestätigung erfolgt nach Anmeldeschluss. Bestätigungen von vorzeitigen Anmeldungen können auf der PVR-Webpage unter «Anmelde Status prüfen» eingesehen.

AGENDA PARTNERORGANISATIONEN

Ski Express 2025

In Zusammenarbeit mit der Novartis-Pensionierten-Vereinigung NPV

Vom 8. Januar 2025 bis 26. März 2025 (eventuell Nachholtour 2. April 2025)

Alle Freunde des Wintersports, Schneeschuhläufer, Ski-Langläufer und Winterwanderer sind herzlich willkommen!

Durchführung

Spätestens am Dienstag, um 10 Uhr ist definitiv, ob die Fahrt am Mittwoch oder am Donnerstag stattfindet. An- und Rückreise mit Cars der Firma Birseck-Reisen. Sie finden die Informationen unter www.birseck-reisen.ch und können sich direkt online anmelden.

Abfahrtszeiten und Einstiegsorte

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

06.40 Uhr Reinach, Swisscom Shop, Hauptstrasse 19

07.00 Uhr Basel, Syngenta, vis à vis Bad. Bhf. 07.10 Uhr Pratteln, Autobahnraststätte Autogrill

Mindestteilnahme: 25 Personen

Anmeldungen bei: www.birseck-reisen.ch oder per E-Mail mit Angabe des Einstiegsortes: info@birseck-reisen.ch

oder telefonisch 061 706 94 54

Anmeldeschluss ist jeweils am Vortag um 16.00 Uhr

Bezahlung

Im Bus; Bitte abgezählt bereithalten, nur Barzahlung möglich.

Es ist keine Kartenzahlung möglich.

REKA-Cheks zu maximal CHF 50.–

(nur Carfahrt CHF 20.–)

Die Teilnehmenden müssen privat versichert sein.

Auskunft : Birseck-Reisen und Transporte AG

Talstrasse 38, 4144 Arlesheim

Tel. 061 706 94 54

Mo-Fr 08.00 bis 12.00 und 13.30 bis 18.00 Uhr

Skigebiet	Tel. Station	Tel. Rettung
Adelboden / 08. Januar 2025		
Busfahrt	CHF 38.–	033 952 52 52
Busfahrt inkl. Tageskarte	CHF 95.–	033 673 70 99
(KeyCard Depot CHF 5.– im Tageskartenpreis eingeschlossen)		
Grindelwald First / 15. Januar 2025		
Busfahrt	CHF 38.–	033 828 72 33
Busfahrt inkl. Tageskarte	CHF 78.–	033 828 77 33
(kein KeyCard Depot, dafür ChipCard zum wegwerfen)		
Engelberg / 22. Januar 2025		
Busfahrt	CHF 38.–	041 639 50 50
Busfahrt inkl. Tageskarte	CHF 105.–	041 639 50 61
(KeyCard Depot CHF 5.– im Tageskartenpreis eingeschlossen)		
Flumserberg / 29. Januar 2025		
Busfahrt	CHF 38.–	081 720 15 15
Busfahrt inkl. Tageskarte	CHF 93.–	081 720 15 19
(kein KeyCard Depot, dafür ChipCard zum wegwerfen)		
Toggenburg / Wildhaus / 05. Februar 2025		
Busfahrt	CHF 38.–	041 488 21 21
Busfahrt inkl. Tageskarte	CHF 91.–	071 998 68 10
(kein KeyCard Depot, dafür ChipCard zum wegwerfen)		
Pizol / 12. Februar 2025		
Busfahrt	CHF 38.–	081 300 48 30
Busfahrt inkl. Tageskarte	CHF 85.–	081 300 48 28
(kein KeyCard Depot, dafür ChipCard zum wegwerfen)		



Skigebiet	Tel. Station	Tel. Rettung
Hasliberg / 9. Februar 2025		
Busfahrt	CHF 38.–	033 550 50 50
Busfahrt inkl. Tageskarte	CHF 84.–	033 550 50 50
(kein KeyCard Depot, dafür ChipCard zum wegwerfen)		
Andermatt / 26. Februar 2025		
Busfahrt	CHF 38.–	058 200 68 68
Busfahrt inkl. Tageskarte	CHF 85.–	058 200 69 99
(kein KeyCard Depot, dafür ChipCard zum wegwerfen)		
Hoch Ybrig / 05. März 2025		
Busfahrt	CHF 38.–	055 414 60 60
Busfahrt inkl. Tageskarte	CHF 85.–	055 414 60 84
(kein KeyCard Depot, dafür ChipCard zum wegwerfen)		
Adelboden / 12. März 2025		
Busfahrt	CHF 38.–	033 952 52 52
Busfahrt inkl. Tageskarte	CHF 95.–	033 673 70 99
(KeyCard Depot CHF 5.– im Tageskartenpreis eingeschlossen)		
Grindelwald Männlichen / 19. März 2025		
Busfahrt	CHF 38.–	033 828 72 33
Busfahrt inkl. Tageskarte	CHF 78.–	033 828 76 65
(kein KeyCard Depot, dafür ChipCard zum wegwerfen)		
Engelberg / 26. März 2025		
Busfahrt	CHF 38.–	041 639 50 50
Busfahrt inkl. Tageskarte	CHF 105.–	041 639 50 61
(KeyCard Depot CHF 5.– im Tageskartenpreis eingeschlossen)		
Evtl. Nachholtour	02. April 2025	

Achtung! Neue 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

Basel, Syngenta, vis-à-vis Badischer Bahnhof

07.00 Uhr

Pratteln, Autobahnraststätte

Unsere PVR-Klassiker



TREFF

Jeden 1. Donnerstag im Monat
Ab 13:45 Uhr
Roche Personalhaus
Café Midi/Galleria

1 Kaffee und Kuchen gratis
Computerhilfe

TURNEN

Turnstunde jeden Dienstag
14:00 – 15:00 Uhr
mit Marco Limonio

WANDERN

Jeden 1. Mittwoch im Monat
(Ausnahme Januar: Am 8. Januar
2025)

VELO

Infos zur nächsten Ausfahrt
entnehmen Sie bitte auf unserer
Website

Skibindungs-Test

Richtig eingestellt durch den Winter – machen Sie mit!

Starten Sie jedes Jahr sicher in die neue Saison und lassen Sie zu Beginn Ihre Skibindungen von einer Fachperson richtig einstellen. Mit korrekt eingestellten Skibindungen lassen sich viele Unfälle, insbesondere Verletzungen an Unterschenkel und Fussgelenk vermeiden.

Mit der korrekten Angabe Ihrer persönlichen Daten (Alter, Körpergrösse, Gewicht, Sohlenlänge und Fahrstil) werden Ihre Skibindungen richtig eingestellt und mit einem Prüfgerät kontrolliert.

Anschliessend erhalten Sie dazu einen Beleg, sowie eine Skivignette, die Sie an die nächste Kontrolle erinnert.



Der Skibindungstest ist bei ausgewählten Sporthändlern für alle Roche-Pensionierten und deren im gleichen Haushalt lebenden Familienmitglieder kostenlos. Sie müssen lediglich Ihren Pensionier-

ten-Ausweis in einem der Sportgeschäfte (Liste auf unser PVR-Webseite) vorweisen und für den erhaltenen Skibindungstest unterschreiben. Die Aktion gilt vom 1. November 2024 bis zum 31. März 2025.

Stellenbörse

Für diejenigen von Ihnen, die Zeit und Lust haben – und sich eine Mitarbeit bei uns vorstellen könnten. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktnahme.

Zum Beispiel als

Wanderleiterin/Wanderleiter für unsere Wandergruppe
Mitarbeiterin/Mitarbeiter in unserem PVR-Sekretariat

Liebe PVR Mitglieder



Verbesserung Ihrer Fitness.

Ausserdem steht für die Erholung nach dem Training eine Sauna inkl. Ruheraum in den jeweiligen Umkleieräumen zur Verfügung. Durch den hohen Qualitätsstandard verfügt inicio fitness eine Krankenkassenanerkennung – so können Sie je nach Versicherung von zusätzlichen Vorteilen und möglichen Rückerstattungen profitieren.

Falls Sie mehr erfahren oder sich direkt für ein Training bei inicio fitness anmelden möchten, freuen wir uns, von Ihnen zu hören! Sie erreichen uns telefonisch oder per E-Mail.

Wir freuen uns darauf, Sie in unserer inicio fitness-Gemeinschaft willkommen zu heissen!

Kontakt

Fit@Roche Basel:
061 688 3434
oder
basel@iniciofitness.ch

Fit@Roche Kaiseraugst:
061 687 4848
oder



Gesund und aktiv zu bleiben ist ein wichtiger Bestandteil eines erfüllten Lebens – ganz besonders im Ruhestand! Bei inicio fitness bieten wir Ihnen die Möglichkeit, durch individuelles Kraft- und Ausdauertraining Ihre Gesundheit zu stärken, Ihre Mobilität zu erhalten und neuen Schwung in den Alltag zu bringen.

Unser Fitnessangebot im Rahmen des Programms Fit@Roche steht Ihnen an unseren zwei Standorten in Basel (Bau 11) und Kaiseraugst (Bau 211) zur Verfügung. Hier können Sie sich in einer angenehmen, modernen Umgebung auf Ihre persönlichen Gesundheitsziele konzentrieren und gleichzeitig die Gemeinschaft ehemaliger Kolleginnen und Kollegen erleben. Unsere vielseitig ausgestatteten Trainingsräume bieten die besten Voraussetzungen für ein erfolgreiches und abwechslungsreiches Training – ob alleine, im Kurs oder unter professioneller Anleitung.

Die Bedeutung von Krafttraining und individueller Betreuung für Ihre Gesundheit Kraft und Ausdauer sind grundlegende Bausteine für ein aktives und unabhängiges Leben.

Regelmässiges Krafttraining stärkt die Muskulatur, verbessert die Körperstabilität und hilft, den Alltag sicherer und leichter zu bewältigen. Vom Einkauf bis zum Treppesteigen – ein kräftiger, stabiler Körper macht alltägliche Aufgaben nicht nur einfacher, sondern trägt auch massgeblich zur Lebensqualität bei. Es ist nie zu spät, um mit dem Training zu beginnen! Jeder Mensch ist in jedem Alter trainierbar und kann durch regelmässiges, gut angeleitetes Training Fortschritte erzielen.

Unser engagiertes Team bei inicio fitness besteht aus hervorragend ausgebildeten Trainern, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen. Entsprechend Ihrer Trainingsziele und Vorstellungen erstellen wir einen optimalen Trainings- oder auch Therapieplan. Ihre individuellen gesundheitlichen Anforderungen, wie beispielsweise orthopädische oder kardiovaskuläre Vorerkrankungen, werden ebenso berücksichtigt wie Ihre bisherige Trainingserfahrung. Die Erstellung eines auf Sie zugeschnittenen Trainingsplanes und die darauf folgende Betreuung während des Training gewährleisten eine nachhaltige

