

## Jahresbericht 2024 - Soziales Engagement

Das Jahr 2024 stand ganz im Zeichen der Umsetzung der Ziele des neuen Resorts Soziales Engagement. Reich an Veranstaltungen, konnten in diesem Jahr drei Schwerpunkte hervorgehoben werden:

- Organisation von Veranstaltungen mit wichtigen Themen für Frauen – Frauen für Frauen.
- Förderung des sozialen Zusammenhalts durch Veranstaltungen, die das Miteinander und den sozialen Kontakt in der unmittelbaren Umgebung stärken.
- Finanzielle Unterstützung durch Spenden, wie in den vergangenen Jahren, für lokale, regionale und internationale Organisationen. Ziel ist es, möglichst vielen Menschen in den Bereichen öffentliche Gesundheit, Soziales – insbesondere Frauen, Kindern und Familien – sowie Sport und soziokulturelle Projekte zu helfen.

### 1. Frauen für Frauen

Frauen für Frauen hat 2024 an Fahrt aufgenommen und setzt sich verstärkt für das Empowerment und die Unterstützung von Frauen ein.

#### 1.1 Erfolgreiche Veranstaltung zur finanziellen Vorsorge beim Frauenverein MuttENZ

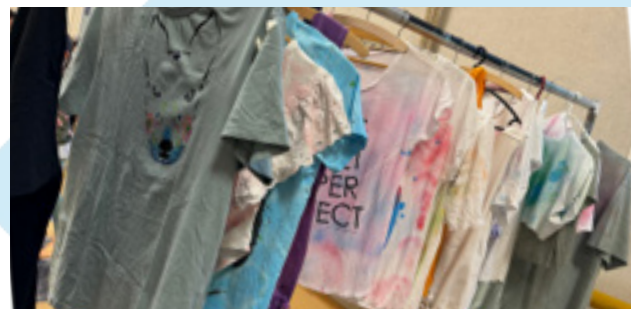
Am 8. Februar 2024 lud der Frauenverein MuttENZ gemeinsam mit der BLKB zu einem inspirierenden Abend unter dem Motto „Geld ist auch Frauensache, informiert sein ist wichtig!“ ein. In einer offenen und praxisnahen Atmosphäre



vermittelten Expertinnen der BLKB wertvolle Einblicke in die Finanzplanung und zeigten, dass Finanzwissen keine Frage des Geschlechts ist. Die Teilnehmerinnen stellten zahlreiche Fragen, tauschten Erfahrungen aus und gewannen wertvolle Impulse für ihre finanzielle Zukunft. Beim abschließenden Apéro wurde der Austausch vertieft – ein gelungener Abend, der das finanzielle Empowerment von Frauen in Muttenz stärkte.

### 1.2 Happy Oase – Aktionstag für Mädchen ab 11 Jahren

Am Samstag, 21. September 2024, fand die Happy Oase in Muttenz statt. Ein besonderer Aktionstag für Mädchen ab 11 Jahren, organisiert in Zusammenarbeit mit der Fabrik Muttenz. Die Veranstaltung bot den Mädchen aus der Region die Möglichkeit, an verschiedenen Workshops und Ateliers teilzunehmen. Der Frauenverein Muttenz unterstützte den Event mit einem kreativen Upcycling-Atelier, in dem alte T-Shirts, bereitgestellt von der Brockenstube, in neue Designs verwandelt wurden. So wurde den Mädchen ein praktisches Beispiel für nachhaltige Praktiken nähergebracht.



### 1.3 Pink Week 2024 in Muttenz

Die Pink Week, organisiert vom Frauenverein Muttenz, fand vom 21. bis 27. Oktober 2024 statt und bot ein vielfältiges Programm zur Gesundheitsvorsorge und Stärkung des Wohlbefindens von Frauen. Themen wie Brustkrebsprävention, Bewegung und gesunde Ernährung standen im Mittelpunkt.

- 21. Oktober: Sanftes Yoga für Frauen über 65, geleitet von Petra Bollinger.
- 22. Oktober: Interkultureller Austausch zur Brustkrebsprävention mit Heike Wach und Barbara Kundert, gefolgt von Yoga für Frauen unter 65.

- 23. Oktober: Vortrag „Gesunde Ernährung leicht gemacht“ von Sandra Pfirter.
- 24. Oktober: Fitnessstunde mit Qi Gong, Tai Chi und Zumba, anschließend ein Vortrag über Naturheilkunde von Philipp Dietschi.
- 27. Oktober: Abschluss der Woche mit einer beruhigenden Qi Gong-Stunde mit Eliane Schütz.

## Rückblick und Fazit

Die Pink Week 2024 war ein großer Erfolg, sowohl durch die Vielfalt des Programms als auch durch das Engagement der Referent:innen und Helfer:innen. Das Bewusstsein für Brustkrebsprävention wurde gestärkt und die Teilnehmer:innen wurden ermutigt, sich aktiv um ihre Gesundheit zu kümmern. Besonders hervorzuheben ist die positive Resonanz der Teilnehmer:innen und die Bedeutung des lokalen Engagements. Dank der Unterstützung von Partnern aus Muttenz konnte die Pink Week erfolgreich durchgeführt werden und das Gemeinschaftsgefühl wurde gestärkt.

2 Muttenz Freitag, 1. November 2024 - Nr. 44

**Frauenverein** **Dem Brustkrebs gutgelaunt ein effektives Schnippchen schlagen**

Mit der Pink Week lud der Frauenverein Muttenz Frauen zur Vorsorge ein. Viel Bewegung und Infos ergaben eine tolle Woche.

Von Axel Mannigol

«Brustkrebs oder Mammakarzinom ist der häufigste bösartige Tumor der Brustdrüse des Menschen. Er kommt hauptsächlich bei Frauen vor, nur etwa jede hundertste dieser Krebserkrankungen tritt bei Männern auf. In den westlichen Staaten ist Brustkrebs die häufigste Krebsart bei Frauen», steht bei Wikipedia und die Krebsliga Schweiz weiss: «In der Schweiz erkranken jährlich etwa 6500 Frauen und 50 Männer an Brustkrebs.» Cater Grund, es was dagegen zu tun. «Ich betreue beim Frauenverein den Bereich Engagement und habe diesbezüglich immer viele Ideen», sagt Severine Alary. «Als ich dem anderen das Konzept der Pink Week vorstellte, stimmten sie gerne zu.» Als sie sich daran machte, die Pink Week zu realisieren, stiess sie auch ausserhalb des Frauenvereins auf viel Zustimmung. «Alle haben gleich gesagt, dass sie mitmachen.»

Entstanden ist eine pinke Woche, die eigentlich ganz bunt war. Zwecks Gesundheitsvorsorge und Wohlbefindens gab es Yoga, zwei Vorträge, eine Gesprächsrunde, Fitness und Qi Gong. Aus zeitlichen Gründen konnte der «Muttenzer Anzeiger» erst am Mittwochabend beim Vortrag von Ernährungsberaterin Sandra Pfirter dabei sein.

Zum Wochenbeginn hatte schon das Yoga stattgefunden, dessen Leiterin Petra Bollinger sagte: «In unserer Gesellschaft wird Yoga immer mehr zum Sport, das Wesentliche des Yoga, die Konzentration nach innen, die Selbstwahrnehmung und das Zur-Ruhe-Kommen, die Balance von Körper, Geist und Seele, geraten zunehmend in den Hintergrund.»

Ausserdem konnten sich die Frauen mit Barbara Kandelert von der Krebsliga interkulturell über Brustkrebs und Früherkennung unterhalten.

Am Mittwochabend mit dem «Muttenzer Anzeiger» ein Mann zu den Frauen stiess, schauten ein paar erstmal verwundert respektive neugierig. Nachdem jedoch Severine Alary den Daseinsgrund erklärt hatte, beach das Ein schnell und das andere Geschlecht wurde herzlich willkommen geheissen. Dieses Muster blieb die ganze Woche so. Im Grunde, so der Eindruck, freuten sich die Frauen über das männliche Interesse am Thema. Und abgesehen vom Brustkrebs, ist alles auch für Männer gut, wichtig und richtig. Etwas der frische Vortrag von Sandra Pfirter.

Unter dem Titel «Gesunde Ernährung leicht gemacht» erklärte die Beraterin, was für einen gesunden Körper wichtig ist: mehr Ballaststoffe, gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate, alles lieber pflanzlich als tierisch, die (ausgewogene) Mischung macht's. Wichtig war für Pfirter «so zu essen, dass es dem Darm gut geht und er so arbeiten kann, wie es für ihn stimmt, wie es von der Natur vorgesehen ist.» Wenn man (berühmungsweise frau) das verstehe, könne man viel bewusster Entscheidungen treffen, auch in Bezug auf die Kombination von Lebensmitteln. Pfirter wusste, von was sie sprach und überzeugte sowohl mit ihrer Präsentation als auch im persönlichen Gespräch hinterher.

Überzeugen konnten auch Meis und Crêde am nächsten Morgen im Rahmen der Fitnessstunde. Diese findet jeden Donnerstag statt und wird vom Café International angeboten. So begeisterte denn starrer



Reges Interesse, wie hier beim frischen Vortrag von Ernährungsberaterin Sandra Pfirter, gab es die ganze Woche über, die ein buntes Popcorn offerierte.

Foto: Axel Mannigol/Grüneke Alary



Yoga mehr als Heilmethode, denn als Sport war Petra Bollinger für die Frauen über 65 Jahren wichtig.



Barbara Kandelert von der Krebsliga informierte über die Krankheit, dann gab es die Möglichkeit für interkulturellen Austausch.



Séverine Alary auch Heike Wach im Wirtensbergpaal die Frauen, die mit viel guter Laune und ohne Berührungängste dabei waren. Zusammen gab es erst eine Aufwärm-session mit Mei, die Elemente aus Qi Gong und Tai Chi einfließen liess. Danach heizte Gréde mit Zumba ordentlich ein, die Wiederholungen forderten heraus. Zum Abschluss war nochmals Mei dran, eine runde Sache, mit der sich super in den Tag starten liess.

**Mönche in der Bibliothek**

Am Donnerstagsabend war Philipp Ditschi von der Drogerie im Dorf zu Gast. Er sprach mit viel Witz und Humor über die «Schätze der Naturheilkunde». Angefangen mit Allgemeinen zum Thema Krebs ging es über Umwelt und Ernährung zu den Ausscheidungswegen und Pflanzenbetrachtungen sowie Tipps zur Prävention. Ein Stichwort war der Stäre-Basen Haushalt: «Wenn wir uns gesund ernähren, also viel Gemüse, aber wenig Fleisch, Erbsen und Soßen, dann rückt unser Körper ins Basische. So kann er gut entsorgen. Wenn wir das nicht machen und überstauen, dann behält der Körper alles, was eigentlich aus ihm heraus sollte. Dann ist das System verstopft, ein grösseres Potenzial für Krankheiten.» Diese Prozesse zu unterstützen, dahin viele auch die Naturheilkunde, ein Trumpf der Drogerie.

Nach zwei Tagen Pause konnte am Sonntagvormittag schließlich Eliane Schütz vom Studio Bewegungsimpulse ihre Trümpfe auspielen. Bei und mit ihr stand Qi Gong auf dem Programm. «Für mich ist am wichtigsten, dass ihr euch wohlfühlt und entspannt seid», sagte sie angesichts der angebotenen Bewegungen. Geduldig und immer mit einem Lächeln machte Schütz ihre Anleitungen.

Im Geist tauchten Bilder von Shaolin Mönchen auf und die Bibliothek verwandelte sich plötzlich in einen asiatischen Tempel. Aufgrund der permanenten Bewegung fiel eigentlich gar nicht auf, dass man schliesslich eine Stunde gestanden hatte. Mit einem (Frauen-) Tee wurde die Einheit abgerundet und der entstandene Frieden mitgenommen.

**Acht Adventszauberinnen**

«Ein sehr wichtiger Aspekt der Pink Week war es ja, das Bewusstsein für Brustkrebsprävention zu stärken, das ist uns gelungen», freute sich Séverine Alary abschliessend. Da es in Baselland im Gegensatz zu Basel-Stadt noch kein öffentliches Mammographie-Screening-Programm gäbe, seien solche Aktionen entscheidend, um Frauen für dieses Thema zu sensibilisieren und auf die Wichtigkeit von Vorsorgeuntersuchungen hinzuweisen. «Jede Frau kann betroffen sein – das wollten wir betonen. Gleichzeitig war die Pink Week auch eine Einladung, sich um das eigene Wohlbefinden und die eigene Gesundheit zu kümmern, sich mehr zu bewegen und auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Schön, dass so viele Frauen gekommen sind.»

Und kam ist die Pink Week vorbei, hat Alary schon neue Pläne: «Mit der Reihe «Adventszauberinnen» möchten wir in der Adventszeit lokale Produzentinnen unterstützen und ihnen die Möglichkeit geben, ihre Produkte in den Vordergrund zu stellen – ideal für alle, die auf der Suche nach originellen und einzigartigen Geschenken sind.»

Info: Adventszauberinnen: An vier Samstagen (23.11., 30.11., 07.12. und 14.12.) werden jeweils zwei Produzentinnen ihre Kreativität während der Öffnungszeiten der Bibliothek (9 bis 12 Uhr) präsentieren.



Philipp Ditschi von der gleichnamigen Drogerie berichtete lebendig über die Zusammenhänge von Gesundheit, Körper und Medien.



Mit Eliane Schütz (vorne rechts) vom Studio Bewegungsimpulse endete die Woche. Das Qi Gong gab Kraft und Entspannung für den Tag.



Petra Bollinger am Zwerlein: Auch die Frauen unter 65 Jahren kamen in den Genuss der originalen Sichtweise auf Yoga.



Gréde (rechts mit Mädel) und Mei (roter Anzug) brachten die Frauen in morgendliche Bewegung.

1.4 Adventszauberinnen 2024

**Lokale Talente im Fokus – Ein Rückblick**

Der Frauenverein MuttENZ lud im vergangenen Advent zur Aktion „Adventszauberinnen“ ein, bei der lokale Produzentinnen ihre kreativen Werke an vier Samstagen – 23.11., 30.11., 07.12. und 14.12. – in der Bibliothek MuttENZ präsentierten. Die Besucherinnen und Besucher konnten eine Vielfalt an kunstvoll gefertigten Produkten entdecken, von individuellen Karten und Collagen bis hin zu handgemachten Mützen, Kerzen und Taschen.



## Ein bedeutender Schritt für lokale Talente:

Die Aktion wurde von den Produzentinnen sehr geschätzt und fand großen Anklang. Für einige war es die erste Gelegenheit, ihre Werke in einem öffentlichen Rahmen zu präsentieren, was ihnen Mut und Selbstvertrauen gab, ihren Weg weiterzugehen.

Der Frauenverein Muttentz konnte mit dieser Initiative sein soziales Engagement für Frauen mit der Förderung lokaler Talente verbinden und gleichzeitig die Bedeutung des „Made in Muttentz“ sichtbar machen.

## 2. Gemeinschaft und lokale Verbindung

Der Frauenverein Muttentz (FVM) engagiert sich für Gemeinschaft und lokale Vernetzung – ein Beitrag zur Stärkung des Dorflebens.

### 2.1 Pop-Up Bar „Cüpli & Genuss“ – Ein Erfolg im Mittenza Garden

Am 30. und 31. August 2024 organisierte der FVM die Pop-Up Bar „Cüpli & Genuss“ im Mittenza Garden, einem Projekt des KMU Muttentz. In nur einem Monat geplant, bot der Event den Dorfbewohnern einen neuen Treffpunkt und stärkte das Gemeinschaftsgefühl. Gäste genossen erlesene Getränke und feine italienische Spezialitäten in entspannter Atmosphäre, unterstützt von freiwilligen Helferinnen.



### 2.2 Herbst Anlass am 7. November – Tradition und Genuss

Der Herbst Anlass bot eine besondere Gelegenheit, lokale Traditionen zu entdecken. Die Teilnehmer lernten in der Jakob's Leckerly Manufaktur den Produktionsprozess kennen und verpackten selbst Lækkerli. Ein gemeinsames Essen in der Taverne Johann, basierend auf regionalen Produkten, rundete den Abend ab. Das Motto „zusammen, lokal“ unterstrich die Bedeutung von Gemeinschaft und regionaler Zusammenarbeit.





### 3. Spenden 2024

Der Frauenverein Muttenz verfolgt das Ziel, durch die Unterstützung vielfältiger Projekte und Institutionen mehr Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen zu erreichen. Im Jahr 2024 wurden insgesamt CHF 30'014.25 für das soziale Engagement gespendet. Mit diesem Betrag konnten lokale, regionale und internationale Initiativen gefördert werden, die einen wichtigen Beitrag zur Solidarität und Gemeinschaft leisten.

#### 3.1 Ergänzung sozialer Dienste

Unterstützung ging an die Sozialfonds der Gemeinde Muttenz, der römisch-katholischen Pfarrei und der reformierten Kirchgemeinde Muttenz.

#### 3.2 Unterstützung sozialer Institutionen

Gefördert wurden Organisationen, die sich für Frauen, Kinder und Familien einsetzen, insbesondere in den Bereichen Bildung, Beratung, öffentliche Gesundheit, Unterstützung bei Krankheit oder Behinderung sowie Migration. Einige dieser regionalen Institutionen sind die Krebsliga beider Basel, Sozialfonds Frauenplus, Stiftung Frauenhaus beider Basel, insieme BL, Wärme Schenken, Chesa Pradella, Verein Crescenda, Birmann Stiftung, Stiftung Kinderhilfe Sternschnuppe, Elpos Fachstelle Nordwestschweiz, Pro Juventute, Stiftung Theodora, Eifam, Verein Opferhilfe beider Basel, Verein eins vo fünf und Knopf Familienzentrum Muttenz.

#### 3.3 Unterstützung für Menschen in Not

Finanzielle Beiträge gingen an die SOS Stiftung Beobachter und die Kesselaktion für die Ukraine.

#### 3.4 Unterstützung lokaler Institutionen und Projekte

Der Frauenverein förderte wichtige sportliche und soziokulturelle Initiativen wie das Starsoccer Kidscamp, Muttenz isst, Jazz uff em Platz, den Muttenzer Herbstlauf und den Jugendchor beider Basel.



### 3.5 Soziale Projekte im Ausland

Es wurden Projekte unterstützt, die von Personen aus MuttENZ initiiert und betreut werden, darunter Aktion pro Meschendorf (Rumänien), Spital in Tansania (Afrika), Verein Probigua (Guatemala), IMH Hilfe für Bauern, Flüchtlinge und Senioren (Kolumbien) und Stiftung Leandra (Pfadfinderentwicklung und Jugendengagement).

### 3.6 „2x Weihnachten“

Die Aktion «2x Weihnachten» wurde auch 2024 vom Frauenverein unterstützt und diverse Pakete konnten an bedürftige Familien abgegeben werden.

#### **Fazit**

Der Frauenverein MuttENZ hat durch seine gezielten finanziellen Beiträge zahlreiche Projekte und Institutionen unterstützt und damit einen wichtigen Beitrag zur Förderung des sozialen Engagements geleistet.

#### **Zusammenfassung**

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Jahr 2024 durch zahlreiche wichtige soziale Initiativen des Frauenvereins MuttENZ geprägt war. Die Veranstaltungen und Projekte, die besonders darauf abzielten Frauen zu unterstützen und den sozialen Zusammenhalt zu fördern, wurden in MuttENZ und der Umgebung gut aufgenommen.

#### **Séverine Alary**

Leiterin Soziales Engagement