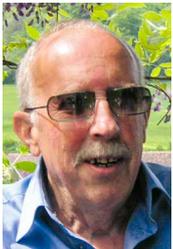




Editorial



**Liebe Leserin,
lieber Leser**

Mit diesem Editorial verabschiede ich mich nach rund 10 Jahren Mitwirkung in der Redaktionskommission der NPV-News von Ihnen, denn ich werde an der diesjährigen Mitgliederversammlung aus dem Vorstand zurücktreten. Die Tätigkeit als Redaktionsleiter hat mir unheimlich viel Spass bereitet und ich möchte mich an dieser Stelle bei Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, herzlich für Ihre Treue bedanken. Ein spezieller Dank gilt natürlich auch meinen jeweiligen Kolleginnen und Kollegen, die mich bei meiner Arbeit tatkräftig unterstützt haben. Die Zusammenarbeit funktionierte immer ausgezeichnet. Meinem designierten Nachfolger Peter E. Müller wünsche ich viel Freude und Erfolg in seiner neuen Funktion. Er darf auf ein tolles Team zählen. Während meiner Tätigkeit im Vorstand durfte ich bei vielen spannenden Projekten mitwirken. Ich erwähne dabei die Layout-Anpassungen der NEWS und der Homepage, «Tempora mutantur» und auch die Schaffung der Bonuswelt.

Leider hat sich die allgemeine Weltlage nicht verbessert. Noch immer tobt der Krieg in der Ukraine und ein Ende ist weiterhin nicht in Sicht. Auch die Finanzlage in der Schweiz schlägt Kapriolen: Aus zwei Grossbanken entstand die fusionierte Grossbank UBS und auch hier sind weitere Turbulenzen zu erwarten. Abschliessend wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, sowie der NPV alles Gute und sage auf Wiedersehen!

Ruedi Furrer

Ein neues Angebot: Patenmitgliedschaft

Die Novartis Pensionierten-Vereinigung, NPV, zählt nach wie vor zu den grössten und damit einflussreichen Seniorenorganisationen in der Schweiz. Damit das so bleibt, steht für die NPV die Gewinnung von neuen Mitgliedern weit oben auf der «to do»-Liste.

Mit rund 3000 Mitgliedern ist die NPV eine wichtige Partnerin auf lokaler und nationaler Ebene, wenn es um seniorenpolitische Anliegen geht. Das NPV-Team Seniorenpolitik garantiert, dass mit dem Einsitz in den verschiedensten Gremien auch «unsere» Sicht entsprechend berücksichtigt wird.

Aber auch vereinsintern wird viel bewegt! Ganz im Sinne des NPV-Leitspruchs «gemeinsam Aussergewöhnliches unternehmen» sind der Vorstand und der erweiterte Vorstand ständig bestrebt, das umfangreiche traditionelle Angebot mit immer neuen und noch attraktiveren Aktivitäten zu ergänzen. Dass dies sich lohnt, zeigen die positiven Reaktionen auf die Einladungen aus den Bereichen Sport, Kultur, Wissen und Reisen: Zahlreich sind die Mitglieder, die oft jahrelang – einige bis fast ans Lebensende – der NPV die Treue halten sowie aktiv und regelmässig am Gebotenen teilnehmen.

So weit, so gut. Grund, sich auf den Lorbeeren auszuruhen, ist aber nicht gegeben. Will die NPV auch noch in 10, 20 Jahren existieren, dann benötigt sie neue Mitglieder, um das aus Altersgründen normale Ausscheiden aus dem Verein aufzufangen. Tendenziell ist allerdings zu beobachten, dass Vereine insgesamt Mühe haben, neue Mitglieder zu gewinnen. Das betrifft auch die NPV. Ganz besonders schwierig ist es, ehemalige Kolleginnen und Kollegen zu finden, die Lust haben, sich beispielsweise im Vorstand oder im erweiterten Vorstand aktiv zu engagieren. Warum ist das so?

Schnuppern und sich begeistern lassen

Die individuellen Bedürfnisse haben sich in den letzten Jahren verändert. Auf die NPV bezogen, sind Früh- und Frischpensionierte nicht nur sehr fit, sie wollen nach den langen Berufsjahren, die viel von ihnen gefordert haben, nun endlich die zur Verfügung stehende Zeit selbst in die Hand nehmen und gestalten, statt an einem vorgefertigten Programm teilzunehmen. Sich darüber hinaus noch für ein «Vereinsämthli» zu engagieren, scheidet häufig an einschränkenden Rahmenbedingungen: Man möchte keine längerfristigen Verpflichtungen mehr eingehen und nicht an fixe Termine gebunden sein.

Nichtsdestotrotz gibt es viele gute Gründe, die für einen Vereinsbeitritt sprechen. Der NPV-Vorstand ist überzeugt, dass Vereine kein Auslaufmodell sind und auch in Zukunft eine wichtige Aufgabe in der Gesellschaft erfüllen. Deshalb hat er die aktive Mitgliederwerbung zu einer seiner Prioritäten fürs Jahr 2023 gemacht. Eine erste Initiative ist lanciert: Mitglieder werben neue Mitglieder mittels **Patenmitgliedschaft**.

Fortsetzung auf Seite 2

So funktioniert's: Jedes NPV-Mitglied kann aus seinem Freundes- und Bekanntenkreis Personen ab Alter 55 eine NPV-Mitgliedschaft für ein Kalenderjahr schenken (zum Geburtstag, zur Pensionierung, zu Weihnachten etc.) Ein entsprechender Geschenkgutschein kann von der NPV-Homepage heruntergeladen oder vom NPV-Büro angefordert werden.

Das schenkende Mitglied übergibt dem Beschenkten den Gutschein und unterstützt als Patin oder Pate das neue «Patenmitglied» während eines Jahres bei der Integration in den Verein. Der Beschenkte seinerseits meldet sich auf der NPV-Homepage unter «Patenmitgliedschaft» an, wird als Mitglied registriert und erhält ein Willkommenspaket. Nun darf das Patenmitglied uneingeschränkt das gesamte NPV-Angebot kennenlernen, denn: Der Pate oder die Patin übernimmt den Mitgliederbeitrag. Der Betrag in Höhe von CHF 30.– gilt für Neumitglieder aus den die NPV unterstützenden Firmen, an-

sonsten kostet der Gutschein CHF 50.–. Ab dem Folgejahr wird das Patenmitglied (hoffentlich) zum regulären NPV-Mitglied und entrichtet den Jahresbeitrag selbst.

Mitmachen bringt Erfolg

Dieses Konzept benötigt die Unterstützung möglichst vieler NPV-Mitglieder, um erfolgreich zu sein. Das Engagement wird sich aber lohnen, kann man doch jemandem eine grosse Freude machen und gleichzeitig die Novartis Pensionierten-Vereinigung stärken.

Der Vorstand und der erweiterte Vorstand sind hoch motiviert, auch in Zukunft interessante und aussergewöhnliche Aktivitäten anzubieten, und sagt jetzt schon DANKE für die rege Nutzung dieses neuen Wegs bei der Mitgliederwerbung.

Marguerite Mamane, Inge Saier



Neben dem Kuchen das ideale Geburtstagsgeschenk: Eine Mitgliedschaft der NPV.



Inhalt

- 1 Editorial
- 1 Ein neues Angebot: Patenmitgliedschaft
- 3 «Bleiben Sie neugierig – ein Leben lang!»
- 4 Die NPV-Bonuswelt überrascht mit neuen Angeboten
- 5 «Schlaf ist die beste Medizin»
- 6 Frühlingszeit! Velozeit!
- 7 Skilanglaufwoche in Sils-Maria, 29. Januar bis 5. Februar 2023
- 7 Sils im Winter 2023
- 7 Skiexpress Winter 2023 – Tolle Ausflüge mit einem Spitzenreiter
- 8 Emilia-Romagna – Kunstlandschaft zwischen Po und Apennin Kulturreise vom 1. bis 8. Oktober 2023
- 10 Wandern Sie doch mal mit!
- 10 Und sahen sich die Novartis an
- 11 Tagesausflug Schloss Gruyères und auf den Moléson, 6. Juni 2023
- 12 Agenda 2023/2

Impressum

Herausgeberin:

Novartis Pensionierten-Vereinigung (NPV)

Präsident:

Guido Burkart, Tel. 079 946 10 47

E-Mail: praesident@npv.ch

Geschäftsstelle:

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

Postfach, 4002 Basel, Tel. 061 696 57 44, E-Mail: npv@npv.ch

Druck/Gestaltung:

Werner Druck & Medien AG, 4053 Basel

Auflage:

3000 Exemplare, davon 1100 elektronische Aussendungen

Nächster Redaktionsschluss: 28. Juni 2023

Rudolf Furrer (Frr), Redaktionsleiter, Tel. 062 873 43 70

E-Mail: rudolf.furrer@npv.ch

Marguerite Mamane (marg.), Tel. 061 481 23 56

E-Mail: marguerite.mamane@npv.ch

Peter E. Müller (PEM), Tel. 079 948 20 94

E-Mail: peter_e.mueller@npv.ch

Doris Schaffner, Tel. 062 871 55 32

E-Mail: doris.schaffner@npv.ch

Redaktionsadresse: «NPV News», Mühlacker 27

4324 Obermumpf AG, E-Mail: npv.news@npv.ch

«Bleiben Sie neugierig – ein Leben lang!»

Darüber, wie die Neugierde zu seinem «Erfolgsrezept» wurde, referierte der bekannte Berner Fernsehmoderator und Talkmaster Kurt Aeschbacher Mitte März im Auditorium des Gehry-Baus von Novartis im St. Johann. Aeschbachers Devise und Lebensmotto lautet: «Neugierde beflügelt und inspiriert.»

Kariertes Samtjackett mit knallgrünem Einstecktuch, grauer Rollkragenpullover, beige Chinohose und als «Highlight» noch weiss-rote Sneakers einer feinen Marke: Modisch von Kopf bis Fuss präsentierte sich Kurt Aeschbacher wie immer bei der NPV. Kurz vorgestellt (siehe Box) wurde er dabei von Inge Saier, bei der NPV für die Organisation von Anlässen verantwortlich.

Zum Einstieg gab es gleich eine kleine Fragerunde zur Selbstbeschäftigung mit der jeweiligen Sitznachbarin oder dem Sitznachbarn: «Was motiviert dich, morgens aufzustehen?», «lebst du deine Träume?» und «was bedeutet dir deine Partnerschaft?»: Mit diesen und anderen Fragen hatte sich das Publikum von «Aeschbi», wie er sich selbst nennt, gleich zu Beginn zu befassen.

Anekdoten und Aphorismen

Daraufhin erzählte der Talkmaster vor gut besetzten Rängen während knapp zwei Stunden vor allem über seine Laufbahn («ich war in meinem Leben schon alles: von der Frontsau über ein Kamel bis zu einem Clown!»), seine Lebenseinstellung sowie einige Anekdoten und Aphorismen aus seinem Leben. Zusammenfassend, gewissermassen in Bonmots, meinte Kurt Aeschbacher pointiert zum täglichen Dasein: «Das Leben ist eine Summe von Zufällen: Es gibt den Zufall der Geburt, der Gene oder der Örtlichkeiten des Heranwachsenden und Älterwerdens. Man muss dabei im Leben bereit sein, die Hosen runterzulassen und durch noch wenig offene Türen hindurchgehen, auch wenn man noch nicht genau weiss, was sich dahinter verbirgt. Kritik kann schmerzhaft sein, aber Lob bringt einen oft auch nicht weiter! Die Kunst des Lebens ist es, auch mit dem Unerwarteten umzugehen.» Und zum Thema Bauchgefühl und Instinkt meinte der Moderator:



«Vertrauen ist eine jahrhundertelange Entwicklung. Vertrauen entsteht intuitiv. Ihre Intuition kennt die Antwort auf Ihr künftiges Handeln – glauben Sie daran! Man braucht im Leben ein klares Wertesystem – auch im Alter. Wir brauchen Wurzeln, Zuversicht und den Respekt vor den Beziehungen, in denen wir leben.»

Kraft und Mut

Abschliessend meinte Kurt Aeschbacher: «Ich finde es grossartig, was Menschen zustande bringen, wenn sie mit einer gewissen Neugier, riesigem Engagement und grossem Vertrauen zusammenarbeiten. Mir hat das immer schon die Kraft und den Mut gegeben, Neues zu wagen – ohne Angst zu haben, dass etwas nicht klappt.» Darum engagiere er sich weiterhin in zahlreichen Projekten, so das 74-jährige Multitalent, etwa als Unicef-Botschafter, als Herausgeber des Magazins «50plus» oder in der Online-Vermarktung von Handwerksartikeln. «Ich bin eine richtige «Gwungernase», erklärte Aeschbacher freudestrahlend: «Man muss wissen, weshalb man am Morgen aufsteht. Und man sollte sich täglich immer wieder neue Aufgaben geben. Gehen Sie demütig mit der Natur um und nehmen Sie sich selbst nicht zu ernst. Neugier ist ein starker Antrieb. Darum kann ich nur empfehlen: Bleiben Sie immer neugierig – ein Leben lang!»

Text und Fotos: Peter C. Müller

Zur Person: Aeschbacher ist ein Multitalent

Kurt Aeschbacher wuchs in Bern auf. Nach seinem Wirtschaftsstudium an der Uni Bern, das er mit dem Lizentiat abschloss, arbeitete er in einem Architekturbüro. Später war er Vizedirektor und Pressechef der Grün 80, des heutigen Park im Grünen in Münchenstein. Beim Schweizer Fernsehen war



*Kurt Aeschbacher in Aktion während seines Referates bei Novartis.
Fotos: Peter C. Müller*

er ab 1981 als Redaktor und Moderator tätig, zunächst für das Vorabendmagazin «Karussell», später auch bei anderen Sendungen. Ab 2001 leitete er seine wöchentliche Talkshow «Aeschbacher», in der er jeweils vier Gäste zu ihrem Leben befragte. Ihr berndeutscher Slogan lautete «Aeschbacher – diä Sändig, womä niä numä us Längwili luägt» («Aeschbacher – die Sendung, die man nie nur aus Langeweile anschaut»). Ab Sommer 2006 wurde anstelle der Talksendung «Aeschbachers Sommerjob» ausgestrahlt, eine Reportage über einen Arbeitstag als «Schnupperlehrling». Im Frühling 2009 präsentierte er ausserdem sechs Sendungen «Liebesgeschichten». Nach 18 Jahren wurde Ende Dezember 2018 die letzte Sendung seiner Talkshow «Aeschbacher» ausgestrahlt. Nach eigenen Angaben waren es insgesamt knapp achthundert Sendungen. Aeschbacher betreibt im Zürcher Industriequartier die «Labor-Bar», wo jeweils seine Talksendung aufgezeichnet wurde, und war von 2004 bis 2006 Teilhaber des auf Suppen und Eintöpfe aus aller Welt spezialisierten Themen-Restaurants «Zuppamundial». Kurt Aeschbacher ist der erste Unicef-Botschafter für die Schweiz.

Die NPV-Bonuswelt überrascht mit neuen Angeboten

Die Mitglieder der NPV-Bonuswelt profitieren neu von einem erweiterten Ferienangebot in Ligurien und von einem Sonderpreis für den Museums-PASS-Musées. Diese Angebote ergänzen die bestehenden attraktiven Ermässigungen von 5 bis 35% auf Lebensmittel, Elektronik, Bekleidung, Telefonie, Reisen, Sport und Benzin bei über 150 Kooperationspartnern.

Ferienwohnungen in Ligurien

Der Novartis Angestellten Verband NAV hat für die Mitglieder der NPV-Bonuswelt das Angebot an Urlaubsmöglichkeiten erweitert und bietet neu neben der Wohnung in Villatalla auch einen Bungalow in Torrazza an. Beide befinden sich in der Nähe der Stadt Imperia an der ligurischen Küste und können von NPV-Bonuswelt-Mitgliedern zu Vorzugskonditionen gebucht werden. Senden Sie eine E-Mail (nav.nav@novartis.com) an die NAV-Geschäftsstelle für weitere Informationen oder besuchen Sie die Webseite Ferienwohnung Ligurien (www.nav.ch/ferienwohnung-ligurien). Auf der Webseite gibt es auch einen ausführlichen Prospekt.

Bungalow in Torrazza: Der Bungalow liegt ca. 6 km ausserhalb von Imperia. Er bietet neben einer wunderschönen Aussicht auch eine komfortable Ausstattung für maximal vier Personen sowie die Nähe zum Meer.

Wohnung in Villatalla: Das Dorf Villatalla liegt in absoluter Ruhe und Abgeschiedenheit etwa 14 km ausserhalb Imperia – hier ist Erholung garantiert! Die Wohnung bietet modernen Komfort für maximal 4 Personen.

Mit dem Museums-PASS-Musées Kultur geniessen

Machen Sie lange Spaziergänge durch romantische Schlösser, Burgen und Gärten oder gehen Sie kurz ins Museum, um einen Blick auf Ihre Lieblingsgemälde zu werfen. Der Museums-PASS-Musées ist die Eintrittskarte für rund 345 Museen in der Schweiz, Deutschland und Frankreich. Den Museums-pass erhalten Sie gegen Vorweisen Ihres NPV-Bonuswelt-Ausweises zum Sonderpreis von EUR 101.– (Barzahlung) in der Geschäftsstelle des Museums-PASS-Musées an der Birsigstrasse 2 in Basel. Tel. 061 205 00 40, www.museumspass.com.

Eine Mitgliedschaft bei der NPV-Bonuswelt lohnt sich immer. Teilen Sie dies Ihren Freunden und Bekannten mit. Der Beitritt erfolgt einfach über unsere Webseite www.npv.ch unter Angebote und Bonuswelt. Zögern Sie nicht und geniessen Sie alle Vorteile.

Für Fragen stehe ich Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.
Urs Wüthrich
Tel. 077 432 87 18, E-Mail: urs.wuethrich@npv.ch



Die Stadt Imperia, Foto zur Verfügung gestellt von Adobe Stock Fotos

«Schlaf ist die beste Medizin»

Über das Thema «Schlaf in der zweiten Lebenshälfte» referierte die Basler Professorin Mirjam Münch Mitte Februar bei der NPV. Zusammen mit ihrem Team sorgte sie für «Aufklärung» bei ihrem äusserst zahlreichen Publikum.

Im bis auf den letzten (!) Platz besetzten kleinen Auditorium im Gehry-Bau von Novartis im St. Johann in Basel wird an diesem Nachmittag eifrig diskutiert: «Kannst du durchschlafen?», fragt da eine ZuhörerIn ihre Sitznachbarin. «Ich nehme einfach etwas: mal Tropfen, mal Tabletten. Dann kann ich auch schneller einschlafen», antwortet diese zufrieden. «Aber nichts Starkes, hoff ich doch», meint da ihre Freundin mit leichtem Stirnrunzeln.

Man sieht: Guter Schlaf oder dessen Mangel ist ein Thema, das beschäftigt, besonders in der zweiten Lebenshälfte.

Doch wie ist mit Schlaf und seinen allfälligen Problemen umzugehen? Darüber berichteten Mirjam Münch und ihr dreiköpfiges Team von Studierenden an diesem Nachmittag. Vorgestellt wurde Mirjam Münch dabei als Erstes von Inge Saier, Co-Vizepräsidentin der NPV und verantwortlich für die Organisation von Anlässen.

Schlafforschung und Chronobiologie

Dr. Mirjam Münch promovierte 2006 an der Universität Basel im Bereich Schlafforschung und Chronobiologie bei jungen und älteren Erwachsenen. Ihre Hauptforschungsgebiete sind die Auswirkungen von Licht auf die menschliche Physiologie sowie den Schlaf und seinen Rhythmus bei Tag und Nacht. Nach Postdoc-Stellen in den USA und an der ETH Lausanne habilitierte sie sich 2015 als Privatdozentin an der Charité in Berlin. Drei Jahre später, 2018, wurde sie an eine Universität in Neuseeland berufen. Seit September 2021 ist Mirjam Münch wieder zurück und forscht und lehrt über Schlaf an der Universität Basel, am Zentrum für Chronobiologie, so Inge Saier.



Schauplatz des Referates: Der Gehry-Bau im Werk St. Johann von Novartis.



Die Basler Professorin Mirjam Münch während ihres Referates.

Mirjam Münch gibt daraufhin im Wesentlichen einen Überblick über die Veränderungen des Schlafs im Alter, über verschiedene Methoden der Schlafmessung und über die Schlafregulation. Die fünf «Dimensionen» eines Schlafes, so führte Münch aus, seien seine Dauer, Kontinuität, Qualität und seine Zeiten, aber auch die während des Tages erfahrene Müdigkeit. «Ein gesunder Schlaf», so die Wissenschaftlerin, «zeichnet sich durch subjektive Zufriedenheit, ein geeignetes Timing, eine angemessene Dauer, eine hohe Effizienz und daraus folgend – eine andauernde Wachheit tagsüber aus.»

Für Körper und Geist

Doch warum schlafen wir überhaupt?, fragte Münch. «Schlaf ist wichtig für die Regeneration unseres Körpers und unseres Gehirns», erklärte sie: «Das Gehirn ist während des Schlafs z.B. für die Gedächtniskonsolidierung verantwortlich, für die sogenannte neuronale Balance und unsere psychische Gesundheit.» Für den Körper seien es Dinge wie die Immunfunktion oder die Wundheilung, die Regulierung des Stoffwechsels oder das Wachstum und die allgemeine Gesundheit, die wichtig sind. «Wenn man nicht genug geschlafen hat, ist man reizbarer und unausgeglichener», brachte es die Wissenschaftlerin auf den Punkt.

Doch wie viel Schlaf brauchen wir eigentlich? Je nach Alter ist dies völlig unterschiedlich: Neugeborene brauchen bis zu 17 Stunden innerhalb eines Tages, Jugendliche zwischen 8 und 10 Stunden und ältere Erwachsene ab 65 Jahre um die 7 Stunden, mit einer gewissen Spannweite. Methoden zur Messung der Qualität des Schlafes gebe es dabei viele, meinte Münch, sei es die sogenannte Polysomnographie (der goldene Standard) oder andere klinische Abklärungen. Gemessen werden so zum Beispiel Hirnstromwellen, Augenbewegungen oder der Atemfluss bzw. das Schnarchen.

Link zur (nicht-medikamentösen) Studie mit älteren Personen und Schlafproblemen an der UPK:
<https://www.chronobiology.ch/interventionsstudie-bei-aelteren-personen-mit-schlafproblemen>

Und über welche Schlafstörungen klagt man so? Das Spektrum, so führte die Wissenschaftlerin aus, reiche hier von zu früher Müdigkeit über oberflächlichen Schlaf, Schlaflosigkeit und zu häufiges Aufstehen während der Nacht bis zu wenig erholsamen Schlaf oder Tagesmüdigkeit. «Zudem schlafen wir in Zyklen», resümierte Mirjam Münch: «Und die Tiefschlafphase nimmt im Alter sicherlich ab.»

Koffein, Tabak und Alkohol

Und welche Faktoren können den Schlaf beeinflussen? Da seien einmal die persönlichen Gewohnheiten wie der Konsum von Koffein, Tabak oder Alkohol, dann aber auch schweres Essen, die Temperatur oder die Helligkeit im Raum, die Qua-



Bis auf den letzten Platz gefüllt: Das kleine Auditorium im Gehry-Bau.



Beteiligten sich an der Präsentation: Johanna Otte und Sophie Charlotte Reckels (rechts).

lität des Bettes, eventuelle Abendrituale oder möglicher Stress und emotionale Anspannung bis hin zu Aktivitäten, die man tagsüber hatte.

«Zusammenfassend», so die Wissenschaftlerin, «hat man im Alter oft nachts eine kürzere Schlafdauer und der prozentuale Anteil des Tiefschlafs nimmt ab. Oder man hat ein verändertes Schlafbedürfnis. Kurz: Unser Schlaf ist im Alter fragmentierter und oberflächlicher. Zudem nehmen mögliche Begleiterkrankungen, die den Schlaf ebenfalls beeinflussen, im Alter ganz einfach zu!»

Peter C. Müller (Text & Fotos)

Frühlingszeit! Velozeit!

Mit einem neuen Angebot richtet sich die NPV an alle Mitglieder, die Spass am Velofahren haben. Die NPV freut sich, ihr sportliches Angebot auf regelmässige Veloausfahrten ausweiten zu können. Wer gerne auf zwei Rädern unterwegs ist – egal mit welcher Art von Bike (City-Bike, Mountain Bike, Rennvelo oder e-Bike) – sollte sich von diesem Angebot angesprochen fühlen.

Gemeinsam mit Roche

Dank der guten Kooperation mit unseren Kolleginnen und Kollegen der Pensionierten Vereinigung Roche werden wir diese Velotouren gemeinsam unternehmen.

Die Ausfahrten finden derzeit einmal pro Monat, immer am letzten Mittwoch des Monats, statt. Treffpunkt ist meistens um 10:00 Uhr an der Grenzacherstrasse 201 in Basel, vor dem Roche-Gebäude Nr. 67 (Cafeteria) oder gelegentlich auch anderswo, abhängig vom Parcours. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Die Tagesstrecke beträgt ca. 40 km. Nach der Vormittagsetappe gibt es eine erholsame Mittagspause in einem netten Restaurant oder in einer lauschigen Gartenbeiz. Frisch gestärkt geht es dann auf die Nachmittagsetappe. Die Touren führen meistens über Velowege, abseits vom grossen Verkehr und weitgehend flach. Die organisatorische Verantwortung dieser Ausfahrten obliegt Johannes Andersen. Er rekonozisiert die Routen und die Mittagsrast, entscheidet über die Durchführbarkeit aufgrund der Wetterprognose und kommuniziert via

E-Mail/Velo-Chat mit den Velosportlern. Johannes nimmt auch gerne Anregungen und Routenvorschläge entgegen.

Velo-Chat

Interessierte NPV-Mitglieder melden sich bitte bei Johannes Andersen mit einem E-Mail an velogruppe@pvroche.ch Hier können Sie auch Fragen zu diesem neuen Angebot stellen. Johannes nimmt Sie dann in den Velo-Chat auf, sodass Sie immer aktuell informiert sind betreffend Parcours, Treffpunkt usw.

Ein neues Angebot beginnt in der Regel niederschwellig. Der Appetit kommt mit dem Probieren. Je nach Entwicklung der Velogruppe kann der Rhythmus der Ausfahrten angepasst und es können auch spezifische Gruppen gebildet werden.

NPV-Mitglieder, die sich gerne aktiv in der Velogruppe engagieren möchten, zum Beispiel als Gruppenleiterin oder -leiter, sind herzlich willkommen.

Wir hoffen, dass wir Ihr Interesse geweckt haben, und freuen uns, Sie bald auf einer schönen Tour zu sehen.

Inge Saier



Skilanglaufwoche in Sils-Maria, 29. Januar bis 5. Februar 2023

Seit 21 Jahren kommen wir Ende Januar/Anfang Februar für eine Woche ins Engadin, und zwar ins Hotel Edelweiss in Sils-Maria. Wir haben Sonntag bis Sonntag gebucht. Grauer Bisenel hängt Ende Januar drückend über Basel. Ihm entfliehen wir, 14 Langläufer und 4 Spaziergänger, und fahren ins Engadin. Hier begrüßen uns blauer Himmel, Sonne und eine zarte Schneedecke. Es hat gerade genug Schnee, um einige Loipen und Spazierwege zu präparieren. Die Seen sind nur teilweise gefroren – keine Marathonloipe nach Maloja oder Silvaplana. Zu wenig Schnee im Wald; darum sind die Waldloipen mit Ästen, Nadeln und Kieselsteinen bedeckt. Wo es jedoch möglich ist, sind die Loipen sorgfältig präpariert und wunderbar zu gehen. In zwei klassisch Langlauf-Gruppen geniessen wir die Loipen um Sils herum, in Celerina mit der Kirche San Gian im Blickfeld, auf der Marathonloipe weiter talwärts bis Chamuesch, nach Pontresina oder ins Val Bever nach Spinass. Wir finden Loipen-Gastfreundschaft im Restaurant Spinass mit Südtiroler Küche (diese Knödel!), im apulischen Muesella in Chamuesch (dieses Risotto!), im Uondas in Celerina (feinst gewürzte Teigwaren und Salate) oder im Seraina in Sils-Maria (Gerstensuppe ohne Rahm). Unter der kundigen Leitung von Bruno Roth erleben wir eine schöne und unfallfreie Woche. Unsere Senior-Langläuferin ist 91 Jahre alt. Immer wieder meldet der Meteodienst, es schneie demnächst, zuerst am Sonntag, dann am Mittwoch, nein – am Donnerstag und schliesslich ganz sicher am Samstag... doch die Schneewolken ziehen an uns vorbei und laden am Samstag in Österreich in 24 Stunden bis zu einem Meter ab. Das Engadin könnte gut ein wenig davon gebrauchen. Im Hotel Edelweiss lassen wir uns verwöhnen.

Im einmaligen Jugendstil-Esssaal gibt es abends ein köstliches Fünf-Gang-Menü. Der Koch hat gerade 14 Gault-Millau-Punkte bekommen. Köstlich sind zum Beispiel der Tafelspitz, die Engadiner Hochzeitssuppe, die Matjes auf Kartoffelsalat oder der Wels auf Pastinakenpurée. Einmal sind wir zum Fondueabend ins Hotel Post nebenan eingeladen. Es mundet wunderbar. Das Geheimrezept verrät das Hotel Post leider nicht. Eine langjährige treue Teilnehmerin unserer Langlaufwoche ist leider verstorben. Zum Gedenken treffen wir uns am Ruhetag in der heimeligen kleinen Bergkirche Laurentius (Lurench) von Sils-Baselgia. Die Sigristin hat versichert, die Kirche sei immer offen, und sie wärme sie für uns. Wir lesen einen Abschiedsbrief an Lotti und tauschen Erinnerungen aus. Wir haben es genossen und bereits für 2024 wieder gebucht. Wir würden uns über jüngere Teilnehmer freuen, die in diesem Rahmen ihre eigenen Gruppen, vielleicht auch mit Skating, aufziehen möchten.



Blick nach Maloja

Sils im Winter 2023

Dehei in Basel – do macht d’Bise
Näbel – grau, ’s git fascht e Krise.
Do faare mir ins Engadin,
wo jedes Joor mir wyder sin.
Blau straalt dr Himmel, wyss dr Schnee,
d’Sunne schynt, was wyt no meh.
So wenig Schnee hen mir nie gfunde,
’s längt grad für uns’ri Langlaufunde
in Sils, Val Bever, by San Gian
und Pontresina, Samedan.

Nur dailwys sin die See zue,
doch Loipe finde mir no gnue.
D’Prognose mälde, s’däg bald schneie,
doch Schnee duet kaine abekheie.
Im Hotel Edelwyss – vier Schtärn,
do simmer immer wyder gärn.
Die Kuchi miesst im Engadin
e Schtärn bykoo vom Michelin.
Dafelschpitz, diversi Fisch –
’s schmeggt, was do kunnt uf dr Tisch.
’s Rezäpt vom Fondue in der Poscht
Blybt g’haim – mir gniesse’s, sage Proschtt.

Dr neuu Wachsruum wird e Hit,
nur isch är laider e biz wyt.
Jetzt isch die Wuche scho verby,
mir pagge wyder unsri Schi,
mir sage hüte tschau – adie
zu Sils-Maria do im Schnee.

Het’s Euch gfalle? Wänt Ihr do
nöchst Joor wyder uffeko?

Skixpress Winter 2023 – Tolle Ausflüge mit einem Spitzenreiter

Vielseitig waren auch im Winter 2023 die Ausflüge der Skixpressfahrten.

Während der Wintersaison 2023 konnten wir von den zwölf geplanten Skixpressfahrten acht zusammen mit Birseck-Reisen durchführen, wobei nur zweimal schlechte Bedingungen herrschten. Zweimal musste wegen mangelnder Teilnehmerzahl der Skixpress abgesagt werden. Im April gab es dafür keine Nachholtour.

An den Skixpressfahrten am Mittwoch nahmen insgesamt 327 Teilnehmerinnen und Teilnehmer teil. Unter den Teilnehmenden waren wie jedes Jahr auch Mitglieder der Pensioniertenvereinigung von Roche, Stammgäste, alte Bekannte sowie Neumitglieder der NPV.

Diesen Winter wurden die Destinationen Melchsee Frutt, Adalboden (2x), Flumserberge, Pizol, Hasliberg, Hoch Ybrig und Grindelwald Männlichen angefahren. Zudem wurde wie immer am ersten und letzten Skitag vor der Heimreise ein Apéro serviert. Einmal sponserte die NPV den Apéro, einmal die Roche. Mit 76 Teilnehmenden war das Skigebiet Flumserberge diesen Winter der Spitzenreiter! An dieser Stelle möchte ich auch der Gruppenleiterin und den -leitern Doris, Heinz, Leo, Alois und Walti ganz herzlich für ihren Einsatz danken. Es bleibt mir nur übrig, allen einen blühenden Frühling, tollen Sommer und bunten Herbst zu wünschen. Ich verspreche Euch, der nächste Winter kommt bestimmt! Hoffentlich mit etwas mehr Schnee und noch mehr Teilnehmenden.

Beat Honegger

Emilia-Romagna – Kunstlandschaft zwischen Po und Apennin

Kulturreise vom 1. bis 8. Oktober 2023

Mit ihrer kulturellen Vielfalt und Dichte an hochrangigen Sehenswürdigkeiten ist die Emilia-Romagna besonders in ihrem westlichen Teil ein ideales Reiseziel für Kunstfreunde und Geniesser. In den grossen historischen Städten Parma und Modena sehen wir romanische und gotische Kirchenbauten, Paläste und Brunnen aus Renaissance und Barock, Skulpturen von Michelangelo und Niccolò dell'Arca sowie herrliche Wandmalereien von Parmigianino und Correggio. Unvergessliche Eindrücke hinterlassen die quirlige Universitätsstadt Bologna, Cremona, die traditionsreiche lombardische Stadt des Geigenbaus, und die nördlichen Ausläufer des Apennin. In der Bassa padana liegen die Erinnerungsorte für den grössten Sohn der Emilia, den Komponisten Giuseppe Verdi. Il Trovatore, eine der beliebtesten Opern des Maestro, erleben wir im Rahmen des renommierten Verdi-Festivals im Teatro Regio von Parma. Auch an kulinarischen Sinnesfreuden soll es nicht fehlen: Parmigiano Reggiano, Prosciutto di Parma und Aceto Balsamico di Modena sind nur die Solisten in einer Küche, die als eine der besten und vielseitigsten Italiens gilt. Diese Reise führen wir in Zusammenarbeit mit der Fima Goldmann Reisen durch. Für die Anmeldung füllen Sie bitte das beigelegte Formular aus oder nutzen Sie unsere Webseite.

Reiseprogramm

1. Tag (So): Anreise über Castell'Arquato nach Parma

Fahrt im Royal Class Reisebus von Basel in die Emilia-Romagna. Zunächst gelangen wir nach Castell'Arquato, das mit seinen zinnenbewehrten Türmen und Toren einer Vision aus dem Mittelalter gleicht. Akzente im Stadtbild setzen vor allem die Rocca Viscontea, der Palazzo del Podestà und die Collegiata di Santa Maria. Weiterfahrt nach Parma. 7 Übernachtungen im Starhotel Du Parc, Gemeinsames Abendessen im Hotelrestaurant.

2. Tag (Mo): Modena – Wiligelmus und Aceto Balsamico

An der Piazza San Prospero von Reggio Emilia bewachen gleich sechs romanische Steinlöwen die Kirche des Stadtpatrons. Ein Highlight moderner Architektur ist der futuristisch anmutende Bahnhof des Spaniers Santiago Calatrava. Zu den bedeutendsten romanischen Bauwerken Italiens gehört der unter Unesco-Schutz stehende Dom von Modena mit seinen erstaunlichen von Wiligelmus geschaffenen Bildwerken. Nach einem Spaziergang durch die ehemalige Residenzstadt der Herzöge aus dem Hause Este weihet uns ein Essigmeister in die Kunst des echten Aceto Balsamico di Modena ein. Gemeinsames Abendessen in einem Altstadtrestaurant in Parma.



Panorama Domplatz mit Dom und Baptisterium in Parma, Foto bbsferrari zur Verfügung gestellt von stock.adobe.com

3. Tag (Di): Glanzvolles Parma

Parma, die Stadt der Gaumenfreuden, gehört zu den bedeutendsten Kunststätten Oberitaliens. Mit dem Besuch in der Renaissance-Kirche San Giovanni, wo der berühmte Maler Correggio virtuose illusionistische Kuppelfresken schuf, beginnen wir den heutigen Tag. Der Dom und das Baptisterium sind kostbare Zeugnisse romanischer Baukunst, versehen mit Meisterwerken von Benedetto Antelami, einem der grossen Bildhauer des 13. Jhs. Der Nachmittag in Parma ist frei. Wem aber der Sinn nach Kunst steht, kann mit dem Reiseleiter den Palazzo della Pilotta, die einstige Residenz der Farnese, besuchen. Neben dem berühmten Teatro Farnese ist hier die Gemäldegalerie zu sehen, die mit Werken von Parmigianino und Correggio glänzt. Abendessen im Leon d'Oro, einem der traditionsreichsten Lokale Parmas.

4. Tag (Mi): Bologna – «La Grassa, la Rossa, la Dotta»

Als die «Fette, die Rote und die Gelehrte» ist Bologna in Italien bekannt. Die vitale, an bedeutenden Bau- und Kunstwerken reiche Hauptstadt der Emilia-Romagna ist Sitz der ältesten Universität Europas. Bolognas Baumaterial ist seit dem Mittelalter roter Backstein, und die bolognesische Küche ist bekannt für die Vielfalt kulinarischer Spezialitäten. Wir besuchen die monumentale Kirche des Stadtpatrons San Petronio, die alte Universität mit dem anatomischen Theater und die Kirche des heiligen Dominikus, für dessen prachtvolles Grabmal auch der junge Michelangelo Skulpturen schuf. Vor der Rückfahrt nach Parma Zeit zur freien Verfügung. In der Via delle Pescherie Vecchie reihen sich Lebensmittelläden, Weinhandlungen, kleine Restaurants und Marktstände aneinander; hier findet man alle Spezialitäten, für die Bologna berühmt ist. Abendessen im Hotelrestaurant.

5. Tag (Do): Landpartie durch Verdis Heimat

Heute folgen wir dem grossen italienischen Komponisten Giuseppe Verdi. In Roncole steht noch das alte Bauernhaus, in dem Verdi 1813 zur Welt kam. Im Städtchen Busseto, wo er Orgelunterricht erhielt und seine erste Frau Margherita Barezzi kennenlernte, baute man ihm zu Ehren ein kleines Theater und errichtete ein Denkmal am Hauptplatz. In der reizenden, von einem Wassergraben umgebenen Villa Pallavicino ist das Museo Nazionale Giuseppe Verdi dem Maestro gewidmet. Nach dem gemeinsamen Mittagessen mit typischen Spezialitäten aus Verdis Heimat geht es nach Parma zurück. Geniessen Sie am freien Nachmittag eine Mussestunde im reizenden, direkt hinter dem Hotel gelegenen Parco Ducale. Nach einem Abendimbiss erleben wir im Rahmen des Verdi-Festivals im prächtigen Teatro Regio – auch «die kleine Scala» genannt – die Aufführung der Oper Il Trovatore.

6. Tag (Fr): Cremona – ein Himmel voller Geigen

Wir unternehmen einen Ausflug in die Lombardei in die am Ufer des Po gelegene Stadt Cremona. Das Wahrzeichen der mittelalterlichen Altstadt ist der 111 Meter hohe Domturm Torrazzo, dessen Besteigung sich wegen der hervorragenden Aussicht über die weite Ebene lohnt. Cremona ist seit Jahrhunderten das bedeutendste europäische Zentrum des Geigenbaus. Bereits 1505 hatte der hier geborene Andrea Amati seine Werkstatt eröffnet – später folgten die Familien Guarneri und Stradivari. Über diese einzigartige Tradition – seit 2012 gehört sie zum immateriellen Kulturerbe der Unesco – informiert das Museo del Violino. Nach der Führung durch die Sammlung erleben wir im spektakulären Konzertsaal des



Reiseroute, zur Verfügung gestellt von Goldmann Reisen

Museums eine Vorführung historischer Instrumente. Gemeinsames Mittagessen, danach Besichtigung von Cremonas Dom und Baptisterium. Abendimbiss im Hotel.

7. Tag (Sa): Apennin und Bassa padana

An den sanften Ausläufern des Apennin liegt das gewaltige Kastell von Torrechiara. In der Camera d'Oro, dieser schönsten Burg der Emilia-Romagna, erzählen Malereien die Geschichte zweier Liebender. In Langhirano wird im Museo del Prosciutto die Historie des weltweit geschätzten Parma-Schinkens dokumentiert. Nein – Sie müssen jetzt nicht darben! Unsere Schinkenprobe ergänzen wir mit den berühmten mit Prosciutto gefüllten Tortelli-Nudeln und einem Glas echtem Winzer-Lambrusco. Später unternehmen wir einen Abstecher in die vom Po geprägte Bassa padana. Zwei bronzene Statuen Don Camillos und Peppones erinnern in Brescello an die Helden der hier verfilmten Romane von Giovannino Guareschi. Auch das Museo di Don Camillo e Peppone ist den beiden lebenswerten Streithähnen gewidmet. Gemeinsames Abendessen in einem Traditionsrestaurant in Parmas Innenstadt.

8. Tag (So): Parmigianino in Fontanellato und Heimreise

In der malerischen Rocca Sanvitale von Fontanellato erleben wir einen geheimnisvollen Freskenzyklus des grossen manieristischen Malers Parmigianino, der die tragische Geschichte des mythischen Jägers Acteon erzählt, möglicherweise aber auch auf das persönliche Schicksal der Auftraggeber anspielt. Nach einem gemeinsamen Mittagsimbiss treten wir die Rückreise an. Ankunft in Basel am frühen Abend.

Leistungen und Reisepreis

- Fahrt im Royal Class Reisebus ab/bis Basel
- 7 Übernachtungen mit Frühstück in gehobener Hotelklasse
- 7 Abend- bzw. Mittagessen, 3 Imbisse, Balsamico-Verkostung, Getränkepauschale zu allen Mahlzeiten
- 1 Ticket für die Vorstellung Il Trovatore im Teatro Regio in bester Kategorie
- Eintritte und Führungen (teilweise mit obligatorischen lokalen Reiseführern)
- Reiseliteratur
- Reiseleitung durch Uwe Zenner
- Organisation und Begleitung durch Ruedi Hertrich (NPV-Vorstand)
- Mindestteilnehmerzahl: 12 / maximal 25

Doppelzimmer pro Person (bis 20 Teilnehmer) 3460 CHF
Doppelzimmer pro Person (ab 21 Teilnehmer) 3160 CHF
Einzelzimmer-Zuschlag 400 CHF
Annulations-Versicherung (fakultativ) ab 155 CHF

Wandern Sie doch mal mit!

Der Frühling kommt! Das ist die beste Zeit, in einer unserer Wandergruppen mitzuwandern, um auf einfache Art soziale Kontakte zu knüpfen, die Natur zu geniessen und erst noch etwas für die Fitness zu tun.

Die NPV-Wandergruppen sind bei Weitem die wichtigste Aktivität des NPV. Im Jahr 2022 nahmen sehr viele Wanderinnen und Wanderer an den rund 140 Anlässen teil. Es gibt in der NPV fünf verschiedene Wandergruppen, die unabhängig voneinander Wanderungen durchführen. Damit gibt es für alle ein passendes Wanderprofil. Drei Gruppen haben historische Wurzeln in ihren ehemaligen Firmen. Diese Gruppen möchten wir hier kurz vorstellen:

- Die **Langwanderer** schätzen eine vernünftige sportliche Herausforderung. Die Wanderungen dauern meistens 4 bis 4 ½ Stunden, und je nach Ziel kann es selten bis 1000 Höhenmeter geben. Berner Oberland, Baselbiet, Jura, Elsass, Schwarzwald und Wallis. Sie werden viele neue Orte kennen lernen. Lassen Sie sich überraschen! Im Sommer verpflegen sich die Langwanderer aus dem Rucksack, wenn es kälter wird, essen sie in Gasthöfen oder Restaurants.
- Die **Kurzwanderer** tun im Wesentlichen dasselbe wie die Langwanderer, nur eben kürzer (bis zu etwa 3 Stunden) und weniger hoch und hinunter. Für Genusswanderer, die sich gerne in einer Gruppe Gleichgesinnter in der Natur aufhalten und regelmässig etwas für ihre Fitness tun möchten. Meistens gehen sie in einen Gasthof und gelegentlich verpflegen sie sich im Sommer aus dem Rucksack.
- Die **«Old Trampers»** gehen nach einer einfachen, kurzen Wanderung (5 bis 6 km mit wenig Auf- und Abstiegen) zum Mittagessen in einen Gasthof oder ein Restaurant und geniessen nach dem Mittagessen den Kontakt oder sogar noch einen Jass mit den Kolleginnen und Kollegen.

Unser Angebot ist einmalig und unschlagbar:

- Wir sind eine geistig fitte Gruppe von 55- bis über 90-Jährigen, welche sich auf jedes neue Gesicht freut.
- Jede Wandergruppe offeriert etwa fünfzig Wanderungen pro Jahr.
- Wir wandern jeweils am Donnerstag. Der regelmässige Wandertag ist wichtig, weil wir Pensionierten für kurzfristig angesagte Anlässe bekanntlich kaum Zeit haben.
- Es ist keine Voranmeldung notwendig! Einfach am jeweiligen Treffpunkt erscheinen und mitmachen.
- Die Wanderungen sind immer vorbereitet. Die Wanderleiterinnen und -leiter wandern jede Tour vor.
- Es kostet Sie nur die Transportkosten und manchmal das Mittagessen. Bezahlt wird jeweils auf der Rückreise bei Wanderleiter oder -leiterin. U-Abo, Halbtax und GA werden berücksichtigt. Für die SBB-Gruppenbillette erhalten wir 30% Rabatt!
- Das Programm wird quartalsweise im Internet publiziert. Schauen Sie auf www.npv.ch unter «Angebote»/zu «Wandern».
- Bei jeder Wanderung macht ein Fotograf Aufnahmen, welche unter <http://www.kraenzlin.ch/npv%20wandern/> angeschaut werden können.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Ja? Telefonieren Sie einfach **Peter Richner (061 401 14 26/npv.peri@gmail.com)** oder **Michel Crevoisier (079 701 84 08/mcrevoisier@gmx.ch)** für weitere Informationen oder kommen Sie gleich auf eine der Wanderungen mit.

Sport allgemein, Alex Känzig, 061 723 96 09, sport@npv.ch



Sulzkopftreffen 2022 aller NPV-Wandergruppen, Foto: C. Guenat

Und sahen sich die Novartis an

Die NP-Kurzwanderer auf Entdeckungsreise. Vieles hat sich verändert seit sie – die Pensionierten – hier gewirkt haben. 30 NPV Kurzwanderer wanderten Mitte Januar durch die Petite Camargue. Dabei tauschten sie Erlebnisse und Alltägliches im Gespräch. Aber schon am Rhein in Huningue winkte uns die Silhouette von Novartis. Die Gespräche wandten sich nun der erfolgreichen Lindan-Sanierung und der ARA Stein

zu. Dann aber zogen wir durch die Tore des Novartis Campus. Wir staunten alle darüber, wie aus einem Industrieareal ein gut gestalteter Forschungscampus entstanden ist. Nach interessanten Erfahrungsanekdoten des ehemaligen Werkleiters Peter Marbet zog es uns in das wabenartige Bienennest – sprich den Novartis Pavillon. Hier kann man sehen, woran ca. 9500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in dem früher dem



Auf dem Weg in den wabenartigen Novartis Pavillon. Foto: Hans Waller

Publikum verschlossenen Gelände heute forschen: An neuen Medikamenten gegen menschliche Leiden. Im Pavillon kann man die Organe, deren Funktion und die Entwicklungsstufen eines neuen Wirkstoffes erkunden. Dies alles mit einer sehr einfach zu bedienenden Technik. Vieles hat sich gewandelt wie z.B.: Ausstellung mit neuer Informationstechnologie oder Synthese durch Biotechnologie. Besuchen Sie den Pavillon. Und wenn Sie Lust aufs Wandern haben: Auf der Homepage der NPV <https://npv.ch/angebote/sport/wandern> finden Sie unter Wandern unsere interessanten Angebote.

Mario Studer

Tagesausflug Schloss Gruyères und auf den Moléson, 6. Juni 2023

Wir laden Sie ein zu diesem Spezialanlass, um gemeinsam Aussergewöhnliches zu erleben. Das Programm kombiniert eine Stadt- und Schlossführung im geschichtsträchtigen Gruyères und die Fahrt mit der modernen Stand- und Luftseilbahn vom Dorf Moléson zur Bergstation Moléson auf 2002 m ü.M.

Das heutige Château de Gruyère ist das Resultat jahrhundertelanger Bauarbeiten und Umgestaltungen. Es wurde erstmals 1244 in Textquellen erwähnt. Ab dem 15. Jahrhundert wurde die Burg in eine herrschaftliche Residenz umgebaut.

Tagesprogramm:

- 07.00 Uhr Abfahrt Basel (Einsteigeort: Busparkplatz Meret-Oppenheim-Strasse Basel) im modernem 4* Birseck-Reisebus
- 07.15 Uhr Abfahrt Raststätte Windrose, Fahrtrichtung Zürich
- 09.30 Uhr Kaffeepause im Hôtel de Ville Gruyères
- 10.30 Uhr Stadt- und Schlossführung
- 12.00 Uhr Abfahrt nach Moléson, Fahrt mit der Stand- und Luftseilbahn auf den Moléson
- 13.00 Uhr Mittagessen im Restaurant Le Sommet

- 14.45 Uhr Talfahrt
- 15.15 Uhr Rückfahrt nach Basel – Ankunft in Basel ca. 18.00 Uhr

Kosten:

Mitglieder: Fr. 115.00, Nichtmitglieder Fr. 145.00.

* Teilnehmerzahl max. 50

Im Preis enthalten: Carfahrt, Kaffee/Gipfeli, Eintritt Schloss Gruyères, Stadt- + Schlossführung, Fahrt mit Stand- und Luftseilbahn auf den Moléson und zurück, Mittagessen

Menü: Vorspeise Soupe aux choux od. gem. Salat, Dessert Meringues mit double crème. Hauptgang: Speck. Saucisson, Beinschinken mit Kartoffeln und Kohlgemüse – Vegetarisch: Macaronis de Chalet mit Champignons, Rahm und Käse.

* Wenn Sie sich auf der Homepage oder dem beiliegenden Anmeldeformular für eine Partner*in- oder Privatmitgliedschaft anmelden, können Sie sämtliche Angebote der NPV nutzen und für diesen Anlass gilt der Mitgliederbeitrag.

Anmeldung für den Tagesausflug mit dem Anmeldeformular auf der Homepage oder mit beiliegendem Anmeldeformular. Text Ruedi Hertrich, Foto Franz Gerhard, zur Verfügung gestellt von stock.adobe.com



Wehrgang Gruyères mit Berg Moléson

Agenda 2023/2 Siehe auch www.npv.ch unter Anlässe, Reisen, Sport

Anlässe/Vorträge

Kontakt: Inge Saier
Tel. 061 751 36 32
anlaesse@npv.ch

Dienstag, 16. Mai 2023
15:00 Uhr

«Ein Leben ohne Bargeld – bald Realität»
Herr Dr. Tobias Trütsch

ACHTUNG!

Novartis Campus, Fabrikstrasse 15
Gehry Auditorium
Mitglieder bitte mit NPV-Ausweis,
Nicht-Mitglieder bitte mit Einladung

Café olé

Kontakt:
cafe.ole@npv.ch
St. Johann:
B. Honegger, Tel. 079 636 43 59,
Werk Stein:
Giovanni Bonavia, Tel. 061 921 02 32

An jedem letzten Freitag im Monat,
26. Mai, 30. Juni, 28. Juli
jeweils von 8 bis 10 Uhr in den
Personalrestaurants NOVARTIS
Campus St. Johann und Werk Stein

Da capo

Kontakt: Beat Honegger
Tel. 079 636 43 59
beat.honegger@npv.ch

Nächste Veranstaltung:

Unterhaltungsnachmittag mit Zvieri
Mittwoch, 24. Mai, 15 Uhr
Türöffnung: 14:40 Uhr

NEU
NOVARTIS Campus St. Johann
Kantine

Anmeldung obligatorisch:
npv@npv.ch oder 077 537 03 12

**Für Café olé und Da capo bitte Ausweis
nicht vergessen!**

Reisen

Kontakt: Rudolf Hertrich
Tel. 061 841 28 60
reisen@npv.ch

Reisen und Tagesausflüge 2023
4.–12. Mai 2023

Rumänien – die Moldauklöster und
das Donaudelta

6. Juni 2023

Tagesausflug Schloss Gruyères und
auf den Molésou (2002 m ü.M.)

15.–25. Juni 2023

Englands Südwesten und Cornwall –
Sagen, Gärten, Kathedralen

16. August 2023

Nostalgische Fahrt mit der Dampfbahn
über die Furka-Bergstrecke

21.–24. August 2023

Kultur- und Weinreise ins Burgund

1.–8. Oktober 2023

Emilia-Romagna – Kunstlandschaft
zwischen Po und Apennin

Online-Anmeldung und Detailprogramm
siehe Homepage www.npv.ch =>
Angebote => Reisen => Mehrtagesreisen
=> Detailbeschreibungen und Anmeldung

Wandern

Kontakt: Alex Känzig
Tel. 061 723 96 09
sport@npv.ch

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!
Wanderprogramme bei Alex Känzig er-
hältlich oder unter www.npv.ch – Sport

Turnen

Kontakt: Thomas Zurkinden
Tel. +33-3-89 69 80 70
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

Ski alpin

Kontakt: Beat Honegger
Tel. 079 636 43 59
beat.honegger@npv.ch

SOMMERPAUSE

Ski Langlauf

Kontakt: Petra Peters Erb
Tel. 079 321 63 36
ski.langlauf@npv.ch

SOMMERPAUSE

Nordic Walking

Kontakt: Petra Peters Erb
Tel. 079 321 63 36
nordic.walking@npv.ch

Jeden Montag, jeweils 9.30 Uhr,
«Park im Grünen»
(Grün 80, Münchenstein)

Auskünfte:
Alex Känzig, Tel. 061 723 96 09
Petra Peters Erb, Tel. 079 321 63 36

Regionale Kulturwanderungen

Kontakt: Giovanni Bonavia
Anfragen via Tel. 078 80 22 100 oder
bonavia@eblcom.ch

Mittwoch, 23 August 2023

Zwei Schwester-Burgen:
eine Ruine und ein Landschlösschen

~~~~~

**Bei allfälligen Fragen:  
NPV Büro: 061 696 57 44**

~~~~~