

GEMEINDE KILCHBERG

Aus dem Gemeinderat

Wahlbüro

Durch den Todesfall von Melitta Grieder-Hug, wird für den Rest der laufenden Amtsperiode bis 30. Juni 2012 ein neues Mitglied für das Wahlbüro gesucht.

Nicole Graf-Sutter stellt sich für die Wahl zur Verfügung. Die Ersatzwahl findet an der kommenden Urnenabstimmung vom 29. November 2009 statt.

Geschäfts- und Rechnungsprüfungskommission

Denise Meier-Hertenstein hat als Mitglied der Geschäfts- und Rechnungsprüfungskommission per Ende 2009 demissioniert. Die Ersatzwahl für den Rest der Amtsperiode bis 31. Dezember 2012 findet an der kommenden Einwohnergemeindeversammlung vom 4. Dezember 2009 statt.

Interessierte EinwohnerInnen melden sich bitte **bis spätestens 15. November 2009** bei der Verwaltung.

Einwohnerkontrolle

Zuzüge/Wegzüge/Geburten/Todesfälle

- keine Meldungen

Einwohner

- 128

Termine

- **Kartonsammlung**
Donnerstag, 26. November 2009

Kürbissuppenfest

Samstag, 7. November 2009

ab 18.00 Uhr

in der Pfarrscheune, Kilchberg



Bewegungsschulung 50+



Gesünder Bewegen mit Kinaesthetics

Gesunde Bewegung ist lernbar! Jeder verspürt hin und wieder Schmerzen an verschiedenen Stellen des Körpers. Dann sagen wir einfach: «Das ist halt das Alter, da kann man nichts machen!» Das muss nicht sein. Viele unserer Bewegungen und Bewegungsabläufe sind nicht körpergerecht und führen darum früher oder später zu Schmerzen. Wir haben uns an unsere Art der Bewegung gewöhnt und nehmen sie nicht bewusst wahr. Wenn wir jedoch die Möglichkeit erhalten, uns aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, erkennen wir neue Bewegungsmuster. Hierbei hilft die spezielle Kinaesthetics-Methode.

Der Kurs «Bewegungsschulung 50+» ist für alle, die ihre täglichen Bewegungsabläufe erforschen und kritisch betrachten möchten. Sie erkennen, wie sie bereits mit kleinen Änderungen und Anpassungen viele Erleichterungen im Alltag erreichen. So bewegen Sie sich körpergerecht und bleiben beweglicher. Schmerzen werden reduziert bzw. entstehen gar nicht erst.

Der Kurs findet am Mittwoch, 02. Dezember 2009 (09.00-16.30 Uhr) im Roten Kreuz Baselland an der Fichtenstrasse 17 in Liestal statt. Die Kurskosten betragen Fr. 160.--.

Für weitere Informationen und Anmeldung steht Ihnen das Rote Kreuz Baselland, Frau Regina Bachmann, Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal unter Telefon 061 905 82 10 (vormittags) oder bildung@srk-baselland.ch gern zur Verfügung.