



VERANSTALTUNGS KALENDER

für das **ALTER**

in der
Gemeinde Birsfelden

Angebote nutzen. Machen Sie mit.



Angebote von
August bis Dezember 2024

GEMEINDE

BIRSFELDEN



Fachstelle für Altersfragen

Einleitung

Sie halten den 2. Veranstaltungskalender in der Hand. Im Netzwerk vieler Akteure ist mit verschiedenen Hinweisen auf die erste Ausgabe reagiert worden. Verbesserungsvorschläge wurden versucht aufzunehmen. In der Struktur ist der Veranstaltungskalender wie gehabt. Wöchentliche Angebote finden Sie auf den ersten Seiten mit Beschreibung, es folgt das Kalendarium mit allen Veranstaltungen.

Die Gemeinde Birsfelden erarbeitet derzeit eine Altersstrategie unter Einbezug der Akteure aus dem Netzwerk Alter. Ein Thema ist die Kommunikation. Wie gelingt es, Angebote bekannt zu machen? Braucht es die gedruckte Form eines Veranstaltungskalenders? Ist dies zeitgemäss? Ist der Veranstaltungskalender eine Entlastung für die Anbietenden, ihre Veranstaltungen zentral bewerben zu können?

Die Strukturgruppe um Christine Dolder, Gaby Graf, Regula Meschberger, Simone Cueni und Burkhard Wittig freut sich auf Rückmeldungen. Gern geben sie diese an

Simone Cueni – Fachstelle für Altersfragen
Tel. 079 204 16 79 / Mail:
simone.cueni@birsfelden.ch.

Burkhard Wittig – Sozialdiakon Reformierte
Kirchgemeinde

Regelmässige Veranstaltungen August bis Dezember 2024

Die regelmässigen Angebote werden zu Beginn kurz vorgestellt. Für eine bessere Übersicht sind sie im Kalender nur mit der Überschrift aufgeführt.

Wochentag	
Montag	<p>Gymnastik 60+ Trainieren mit und ohne Hilfsmittel, aktiv zur Anregung von Blut- und Kreislauf, Förderung der Kraft, Ausdauer, Koordination, Balance, Beweglichkeit etc. Das alles in familiärer und herzlicher Atmosphäre. Ort: parallel bewegt, Rütthardstrasse 4, Birsfelden Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr Kontakt: Silvia Hiltensperger 079 512 22 22 / silvia@parallel-bewegt.ch www.parallel-bewegt.ch Kosten: ab 17.- pro Std (je nach Abo) / Schnupperstunde kostenlos, einige Krankenkassen übernehmen ein Teil an das Abo/ mit Anmeldung</p>

	<p>Fit und beweglich älter werden! Während rund 60min. trainieren wir unseren Rücken, Gleichgewicht, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Ort: Alte Turnhalle Birsfelden Zeit: 14.00 Uhr und Ort: Schulhaus Scheuerrain Zeit: 19.15 Uhr Während den Schulferien keine Veranstaltung! Kontakt: Silvia Büttner, 079 913 87 70 Kosten: CHF 8.- pro Lektion/ semesterweise zu bezahlen, Einstieg jederzeit möglich/ mit Anmeldung</p>
	<p>Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl Übungen auf, am und mit dem Stuhl zur Erhaltung und Förderung der Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht etc. Es wird achtsam geübt, dem eigenen können angepasst und das alles mit Freude und Fröhlichkeit. Ort: parallel bewegt, Rütihardstrasse 4, Birsfelden Uhrzeit: 9.30 – 10.30 Uhr Kontakt: Silvia Hiltensperger 079 512 22 22 / silvia@parallel-bewegt.ch www.parallel-bewegt.ch Kosten: ab 17.- pro Std (je nach Abo) / Schnupperstunde kostenlos, einige Krankenkassen übernehmen ein Teil an das Abo/ mit Anmeldung</p>

	<p>Rollatoranz Lernen Sie ihren Rollator als Tanzpartner kennen und lieben. Geniessen Sie die Bewegungen zu ansprechender Musik und freuen Sie sich auf neue soziale Kontakte. Ort: Eichensaal, Alterszentrum Birsfelden Zeit: 14.30- 15.20 Uhr Kursleitung: Karin Zimmermann, Vitaltrainerin Kontakt: therapie@az-birsfelden.ch Kosten: Probelektion gratis/ Einzellektion CHF 17.-/ 10 Lektionen CHF mit Anmeldung</p>
<p>Dienstag</p>	<p>Mittagstisch in der EMK An einem Tag nicht alleine am Tisch sitzen müssen, dafür mit anderen Leuten Gemeinschaft haben; nicht selber kochen und doch eine schmackhafte Mahlzeit geniessen können? Dies ist das Angebot des Mittagstischs. Ort: Evangelisch-methodistische Kirche, Kirchstrasse 10 Uhrzeit: ab 11:45 Uhr Kontakt: Margrit Eschbach (061 821 78 61 / birsfelden@emk-schweiz.ch) Weiterführende Infos: www.emk-baselost.ch/what/mittagstisch Kosten: 10 CHF/ mit Anmeldung</p>

	<p>Zystigskaffi Gemütliches Zusammensein, Plaudern oder Gesellschaftsspiele spielen. Dazu gibt es zu einem günstigen Preis Kaffee, Kuchen und Mineralwasser. Ort: im Foyer des Fridolinsheims Datum und Uhrzeit: 2x monatlich, jeweils am 2. oder 4. Di. von 14.00- 16.30 Uhr Kontakt: Hildegard Liebold 061 311 16 86 und Helene Baumli 061 311 90 97 ohne Anmeldung</p>
Mittwoch	<p>Tänze aus aller Welt Tanzen trainiert die Koordination, das Gleichgewicht, fordert das Gedächtnis und wirkt entspannend. Ort: Kirchmatt Aula, Schulstrasse 31 Zeit: 9.15- 10.30 Uhr Kursleitung: Elisabeth Reinhard und Renate Nussbaumer Kontakt: Akzente Forum 061 206 44 66 Kosten: CHF 8.80 pro Lektion/ semesterweise zu bezahlen, Einstieg jederzeit möglich/ mit Anmeldung</p>
	<p>Fit und beweglich älter werden! Während rund 60min. trainieren wir unseren Rücken, Gleichgewicht, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Ort: Alte Turnhalle Birsfelden Zeit: 19.00 Uhr Während den Schulferien keine Veranstaltung! Kontakt: Silvia Büttner, 079 913 87 70 Kosten: CHF 8.- pro Lektion/ semesterweise zu bezahlen, Einstieg jederzeit möglich/ mit Anmeldung</p>

Yoga für alle Generationen

Durch Yoga-Übungen zu Vitalität und Wohlbefinden gelangen. Beweglichkeit und Kraft fördern und erhalten, sich aufrichten, frei atmen, loslassen und entspannen.

Ort: parallel bewegt, Rütihardstrasse 4, Birsfelden

Uhrzeit: 08.30 – 09.30 Uhr

Kontakt: Silvia Hiltensperger 079 512 22 22 / silvia@parallel-bewegt.ch

www.parallel-bewegt.ch

Kosten: ab 17.- pro Std (je nach Abo) / Schnupperstunde kostenlos, einige Krankenkassen übernehmen ein Teil an das Abo/ mit Anmeldung

Jass Nachmittag

Ort: Hotel Alfa, Hauptstrasse 15, Birsfelden

Uhrzeit: Auslosung: 13.45 Uhr, Spielbeginn: 14.00 Uhr

Kontakt: Altersverein
pmesch@teleport.ch

Kosten: erste Teilnahmen kostenfrei/
ohne Anmeldung

	<p>Gedächtnistraining SRK BL Mit Gedächtnistraining bleiben Sie länger selbständig und knüpfen ausserdem in der Gruppe interessante Kontakte. Ort: Familien- und Begegnungszentrum für Jung und Alt, FABEZJA, Am Stausee 13, 4127 Birsfelden Uhrzeit: 09.00 bis 11.00 Uhr Kontakt: Rotes Kreuz Baselland, Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal, Telefon 061 905 82 99, bildung@srk-baselland.ch, Gedächtnistraining SRK Baselland (srk-baselland.ch) Kosten: CHF 238.00/ mit Anmeldung</p>
	<p>Mittagstisch der reformierten Kirche mit anschliessend Kaffee und Spiel Essen, incl. Kaffee und Dessert. Im Anschluss besteht die Möglichkeit bei Kaffee und Spiel zu verweilen Ort: Kirchgemeindehaus der ref. Kirche Birsfelden Uhrzeit: 12:00 Uhr bis 16:00 Uhr Kontakt: Burkhard Wittig – Tel. 079 633 07 93, www.ref-birsfelden.ch Kosten: 15 Fr/ mit Anmeldung bis 7.1. telefonisch unter 079 633 07 93 (eine Mitteilung auf dem Anrufbeantworter ist ausreichend).</p>

<p>Donnerstag</p>	<p>Trauercafé Die Trauer um einen verstorbenen Menschen bedeutet für die Zurückgebliebenen oft eine schwere und manchmal einsame Zeit. Dabei kann der Austausch mit anderen Betroffenen hilfreich sein. Ort: parallel bewegt, Rüttihardstrasse 4, Birsfelden Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr Kontakt: Ursula Meier-Thüring / 079 749 00 18 / juca.meier@intergga.ch www.parallel-bewegt.ch Kosten: freiwilliger Beitrag für Kaffee und Kuchen/ ohne Anmeldung</p>
	<p>Yoga 60 + Durch sanfte Yoga-Übungen zu Vitalität und Wohlbefinden gelangen. Beweglichkeit fördern und erhalten, sich aufrichten, frei atmen, loslassen und entspann. Ort: parallel bewegt, Rüttihardstrasse 4, Birsfelden Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr / 11.15 – 12.15 Uhr Kontakt: Silvia Hiltensperger 079 512 22 22 / silvia@parallel-bewegt.ch Internetseite für weiterführende Infos: www.parallel-bewegt.ch Kosten: ab 17.- pro Std (je nach Abo) / Schnupperstunde kostenlos, einige Krankenkassen übernehmen ein Teil an das Abo/ mit Anmeldung</p>

	<p>Fit und beweglich älter werden! Während rund 60min. trainieren wir unseren Rücken, Gleichgewicht, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Ort: Alte Turnhalle Birsfelden Zeit: 9.00 Uhr Während den Schulferien keine Veranstaltung! Kontakt: Silvia Büttner, 079 913 87 70 Kosten: CHF 8.- pro Lektion/ semesterweise zu bezahlen, Einstieg jederzeit möglich/ mit Anmeldung</p>
	<p>Turnen am und auf dem Stuhl Während rund 60min. turnen wir um, an und auf dem Stuhl. Ort: Alte Turnhalle Birsfelden Zeit: 10.00 Uhr Während den Schulferien keine Veranstaltung! Kontakt: Silvia Büttner, 079 913 87 70 Kosten: CHF 8.- pro Lektion/ semesterweise zu bezahlen, Einstieg jederzeit möglich/ mit Anmeldung</p>
	<p>Offener Treff 50+ Begegnungen bei Kaffee und Kuchen und gemeinsame Aktionen für Personen im Alter von 50+. Ort: Fabezja, Am Stausee 13, 4127 Birsfelden Uhrzeit: 14:30 bis 16:30 Uhr Kontakt: FABEZJA Isabelle Hänger 079 602 12 60, www.fabezja.ch Kosten: keine/ ohne Anmeldung</p>

	<p>Donnschtings-Träff 70+ Ort: Fridolinsheim Uhrzeit: 14.00- 16.00Uhr Kontakt: Ursina Mazenauer 061 319 98 03 u.mazenauer@kathki-birsfelden.ch Kosten: keine/ ohne Anmeldung mit Kollekte Für gehbehinderte Personen gibt es einen Fahrdienst</p>
Freitag	<p>Mittagstisch der katholischen Kirche Zusammen essen und die Gemeinschaft geniessen. Ort: Fridolinsheim Uhrzeit: 12.00Uhr Kontakt: katholischen Kirche Birsfelden Ursina Mazenauer, 061 319 98 03 u.mazenauer@kathki-birsfelden.ch Kosten: CHF 13.- / mit Anmeldung mit Kollekte Für gehbehinderte Personen gibt es einen Fahrdienst</p>
Samstag	<p>Gottesdienst im AZB Gottesdienst abwechselnd mit der katholischen, reformierten und der evangelisch-methodistischen Kirche sowie der freien evangelischen Gemeinde für Bewohnende des AZB und externe Personen. Ort: Alterszentrum Eichensaal Uhrzeit: 10:30 Uhr Kontakt: Burkhard Wittig, Tel. 079 633 07 93, www.ref-birsfelden.ch Kosten: keine/ ohne Anmeldung</p>

Kalender

August 2024

- Mo. 5. Aug. Rollatortanz
- Di. 6. Aug. Mittagstisch der EMK
- Mi. 7. Aug. Yoga für alle Generationen
- Mi. 7. Aug. Jass Nachmittag
- Do. 8. Aug. Yoga 60 +
- Sa. 10. Aug. Gottesdienst der katholischen Kirche im Alterszentrum
- Mo. 12. Aug. Gymnastik 60+
- Mo. 12. Aug. Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
- Mo. 12. Aug. Rollatortanz
- Mo. 12. Aug. Fit und beweglich älter werden
- Di. 13. Aug. Zystigskaffi
- Di. 13. Aug. Mittagstisch der EMK
- Mi. 14. Aug. Yoga für alle Generationen
- Mi. 14. Aug. Tänze aus aller Welt
- Mi. 14. Aug. Jass Nachmittag
- Mi. 14. Aug. Treffpunkt +/-65
- Mi. 14. Aug. Fit und beweglich älter werden
- Do. 15. Aug. Fit und beweglich älter werden
- Do. 15. Aug. Yoga 60 +
- Do. 15. Aug. Turnen am und auf dem Stuhl
- Do. 15. Aug. Offener Treff 50+
- Do. 15. Aug. **Begegnungsnachmittag 60+**
Senioren und Seniorinnen treffen sich für Begegnungen bei Kaffee und Kuchen sowie einem inhaltlichen Teil.
Dieses Mal: Ausflug in Papilliorama
Kontakt: Matthias Gertsch
061 311 35 86
birsfelden@emk-schweiz.ch
mit Anmeldung
- Fr. 16. Aug. Mittagstisch der katholischen Kirche

- Mo. 19. Aug. Gymnastik 60+
- Mo. 19. Aug. Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
- Mo. 19. Aug. Rollatortanz
- Mo. 19. Aug. Fit und beweglich älter werden
- Di. 20. Aug. Mittagstisch der EMK
- Di. 20. Aug. **Wanderung**
 Lausen-Buechholde-Wolfgrabe-Itigen
Treffpunkt: Schaltherhalle SBB
Uhrzeit: 9:15 Uhr
Kontakt: Nelly Gasser,
 Tel. 079 153 52 06
www.ref-birsfelden.ch
Kosten: keine – ÖV und Essen im
 Restaurant zu bezahlen
mit Anmeldung bis 16. August
- Mi. 21. Aug. Yoga für alle Generationen
- Mi. 21. Aug. Tänze aus aller Welt
- Mi. 21. Aug. Jass Nachmittag
- Mi. 21. Aug. Mittagstisch der reformierten Kirche mit
 anschliessend Kaffee und Spiel
 Anmeldung bis 18.8.
- Mi. 21. Aug. Fit und beweglich älter werden
- Do. 22. Aug. Fit und beweglich älter werden
- Do. 22. Aug. Yoga 60 +
- Do. 22. Aug. Turnen am und auf dem Stuhl
- Do. 22. Aug. Offener Treff 50+
- Mo. 26. Aug. Gymnastik 60+
- Mo. 26. Aug. Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
- Mo. 26. Aug. Rollatortanz
- Mo. 26. Aug. Fit und beweglich älter werden
- Di. 27. Aug. Zystigskaffi
- Di. 27. Aug. Mittagstisch der EMK
- Mi. 28. Aug. Yoga für alle Generationen
- Mi. 28. Aug. Tänze aus aller Welt
- Mi. 28. Aug. Jass Nachmittag
- Mi. 28. Aug. Kaffee und Spiel

- Mi. 28. Aug. Fit und beweglich älter werden
 Do. 29. Aug. Fit und beweglich älter werden
 Do. 29. Aug. Yoga 60 +
 Do. 29. Aug. Offener Treff 50+
 Do. 29. Aug. Turnen am und auf dem Stuhl
 Do. 29. Aug. **Donnschtings-Träff 70+**
 «Lichtverschmutzung» Welchen Einfluss
 hat das Licht auf Mensch, Tier und
 Natur?
 Lukas Schuler, Naturwissenschaftler gibt
 Einblicke in seine Forschungsarbeit.
Ort: Fridolinsheim
Uhrzeit: 14.00- 16.00Uhr
Kontakt: Ursina Mazenauer,
 061 319 98 03
u.mazenauer@kathki-birsfelden.ch
Kosten: keine, mit Kollekte
ohne Anmeldung
 Für gehbehinderte Personen gibt es
 einen Fahrdienst
 Fr. 30. Aug. Mittagstisch der katholischen Kirche

September 2024

- Mo. 2. Sep. Gymnastik 60+
 Mo. 2. Sep. Rollatortanz
 Mo. 2. Sep. Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
 Mo. 2. Sep. Fit und beweglich älter werden
 Di. 3. Sep. Mittagstisch der EMK
 Mi. 4. Sep. Yoga für alle Generationen
 Mi. 4. Sep. Tänze aus aller Welt
 Mi. 4. Sep. Jass Nachmittag

Mi. 4. Sep.

**Präventionspolizei Vortrag zum
Thema Sicherheit im Alltag**

Roland Walter, Präventionsberater der
Polizei Basel- Landschaft wird über
aktuelle Gefahren berichten und wie
man sich am besten schützen kann.

Ort: Alterszentrum Birsfelden,
Eichensaal

Uhrzeit: 14.30- 15.30Uhr,
anschliessendes z'Vieri und Zeit für
Austausch.

Kontakt: Gaby Graf, Spitex Birsfelden
061 311 10 40

Simone Cueni, Fachstelle Altersfragen
079 204 16 79

Kosten: keine/ **ohne** Anmeldung
Kaffee und Spiel

Mi. 4. Sep.

Mi. 4. Sep.

Do. 5. Sep.

Do. 5. Sep.

Do. 5. Sep.

Do. 5. Sep.

Sa. 7. Sep.

Fit und beweglich älter werden

Fit und beweglich älter werden

Turnen am und auf dem Stuhl

Yoga 60 +

Offener Treff 50+

Gottesdienst der Evangelisch
methodistischen Kirche im
Alterszentrum

So. 8. Sep.

**GemeindeSonntag mit
Verabschiedung von Pfarrer
Peter Dietz**

Am GemeindeSonntag ist
Beisammensein nach dem Gottesdienst
mit Mittagessen und einem
Nachmittagsprogramm bis ca. 16:00 Uhr
angeboten. Kommen und Gehen sind
jederzeit möglich.

Ort: Kirchgemeindehaus (KGH) der ref.
Kirche Birsfelden

Uhrzeit: 10:00 Uhr Gottesdienst in der
Kirche, 11:30 Uhr Vorbereitung des
Mittagessens im KGH, 12:30
Mittagessen, 14:30

Nachmittagsveranstaltung

Kontakt: Burkhard Wittig,
Tel. 079 633 07 93,
www.ref-birsfelden.ch

Kosten: keine – freiwilliger Beitrag/
ohne Anmeldung

Mo. 9. Sep.

Rollatortanz

Mo. 9. Sep.

Fit und beweglich älter werden

Di. 10. Sep.

Zystigskaffi

Di. 10. Sep.

Mittagstisch der EMK

Mi. 11. Sep.

Tänze aus aller Welt

Mi. 11. Sep.

Jass Nachmittag

Mi. 11. Sep.

Treffpunkt +/-65

Mi. 11. Sep.

Fit und beweglich älter werden

Do. 12. Sep.

Fit und beweglich älter werden

Do. 12. Sep.

Turnen am und auf dem Stuhl

Do. 12. Sep.

Offener Treff 50+

Do. 12. Sep.

Trauercafé

- Do. 12. Sep. **Begegnungsnachmittag 60+**
 Senioren und Seniorinnen treffen sich für Begegnungen bei Kaffee und Kuchen sowie einem inhaltlichen Teil.
 Dieses Mal: Filmnachmittag
Ort: Evangelisch-methodistische Kirche, Kirchstrasse 10
Uhrzeit: 14:30 Uhr
Kontakt: Matthias Gertsch
 061 311 35 86 /
birsfelden@emk-schweiz.ch)
Kosten: keine/ **ohne** Anmeldung
- Do. 12. Sep. **Konzert Romantic Flute**
 Bekannte Melodien, stimmige Klangwelten, rhythmische Tänze & alte Weisen auf der Querflöte
Ort: Alterszentrum Birsfelden Eichensaal
Uhrzeit: 14:30 – 15:30 Uhr
Kontakt: Melanie Papp,
m.papp@az-birsfelden.ch 061 319 88 52
Kosten: keine/ **Ohne** Anmeldung
- Fr. 13. Sep. Mittagstisch der katholischen Kirche
 Mo. 16. Sep. Fit und beweglich älter werden
 Di. 17. Sep. Mittagstisch der EMK
 Mi. 18. Sep. Tänze aus aller Welt
 Mi. 18. Sep. Jass Nachmittag
 Mi. 18. Sep. Mittagstisch der reformierten Kirche mit anschliessend Kaffee und Spiel
 Anmeldung bis 15.9.
- Mi. 18. Sep. Fit und beweglich älter werden
 Do. 19. Sep. Fit und beweglich älter werden
 Do. 19. Sep. Turnen am und auf dem Stuhl
 Do. 19. Sep. Offener Treff 50+

- Do. 19. Sep. **Herbstreise Altersverein Birsfelden**
 Ganztägige Reise mit Car nach Schaffhausen an den Rheinfall
Kontakt: pmesch@teleport.ch
Kosten: werden abhängig vom Programm festgelegt. Mitglieder bezahlen einen vergünstigten Preis **mit** Anmeldung
- Sa. 21. Sep. Gottesdienst mit der reformierten Kirche im Alterszentrum
- Mo. 23. Sep. Gymnastik 60+
- Mo. 23. Sep. Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
- Mo. 23. Sep. Fit und beweglich älter werden
- Di. 24. Sep. Zystigskaffi
- Di. 24. Sep. Mittagstisch der EMK
- Di. 24. Sep. **Wanderung**
 Giebenach-Olsberg-Magden
Treffpunkt: Schalterhalle SBB
Uhrzeit: 10:05 Uhr
Kontakt: Markus Gasser,
 Tel. 076 510 81 48
www.ref-birsfelden.ch
Kosten: keine – ÖV und Essen im Restaurant zu bezahlen
mit Anmeldung bis 20. Sep.
- Mi. 25. Sep. Yoga für alle Generationen
- Mi. 25. Sep. Tänze aus aller Welt
- Mi. 25. Sep. Jass Nachmittag
- Mi. 25. Sep. Kaffee und Spiel
- Mi. 25. Sep. Fit und beweglich älter werden
- Do. 26. Sep. Fit und beweglich älter werden
- Do. 26. Sep. Turnen am und auf dem Stuhl
- Do. 26. Sep. Yoga 60 +
- Do. 26. Sep. Offener Treff 50+

Do. 26. Sep.

Donnschtigs-Träff 70+

«Bewegte Lebensgeschichte»

Surprise-Stadtführerin und Autorin
Danica Graf-Buser berichtet über ihr
Leben und Wirken in Basel und über
ihre Wünsche und Ziele.

Ort: Fridolinsheim

Uhrzeit: 14.00- 16.00Uhr

Kontakt: Ursina Mazenauer
061 319 98 03

u.mazenauer@kathki-birsfelden.ch

Kosten: keine/ **ohne** Anmeldung mit
Kollekte

Für gehbehinderte Personen gibt es
einen Fahrdienst

Fr. 27. Sep.

Mittagstisch der katholischen Kirche

Mo. 30. Sep.

Gymnastik 60+

Mo. 30. Sep.

Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl

Mo. 30. Sep.

Rollatortanz

Oktober 2024

Di. 1. Okt.

Mittagstisch der EMK

Mi. 2. Okt.

Yoga für alle Generationen

Mi. 2. Okt.

Jass Nachmittag

Do. 3. Okt.

Yoga 60 +

Mo. 7. Okt.

Gymnastik 60+

Mo. 7. Okt.

Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl

Mo. 7. Okt.

Rollatortanz

Di. 8. Okt.

Mittagstisch der EMK

Mi. 9. Okt.

Yoga für alle Generationen

Mi. 9. Okt.

Jass Nachmittag

Do. 10. Okt.

Yoga 60 +

- Do. 10. Okt. **Begegnungsnachmittag 60+**
 Senioren und Seniorinnen treffen sich für Begegnungen bei Kaffee und Kuchen sowie einem inhaltlichen Teil.
 Dieses Mal: gesellschaftlicher Zusammenhalt Weltweit
Ort: Evangelisch-methodistische Kirche, Kirchstrasse 10
Uhrzeit: 14:30 Uhr
Kontakt: Matthias Gertsch
 061 311 35 86
birsfelden@emk-schweiz.ch
- Do. 10. Okt. **Kosten:** keine/ **ohne** Anmeldung
Info-Nachmittag des Altersverein Birsfelden
 Referate zu aktuellen Themen rund ums Alter
 Anschliessend Apéro
Ort: im Alterszentrum Birsfelden
Uhrzeit: ab 14.00 Uhr
Kontakt: pmesch@teleport.ch
ohne Anmeldung
- Sa. 12. Okt. Gottesdienst mit der katholischen Kirche im Alterszentrum
- Mo. 14. Okt. Gymnastik 60+
- Mo. 14. Okt. Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
- Mo. 14. Okt. Rollatortanz
- Mo. 14. Okt. Fit und beweglich älter werden
- Di. 15. Okt. Zystigskaffi
- Di. 15. Okt. Mittagstisch der EMK
- Mi. 16. Okt. Yoga für alle Generationen
- Mi. 16. Okt. Tänze aus aller Welt
- Mi. 16. Okt. Jass Nachmittag
- Mi. 16. Okt. Mittagstisch der reformierten Kirche mit anschliessend Kaffee und Spiel
 Anmeldung bis 13.10.

Mi. 16. Okt.	Fit und beweglich älter werden
Do. 17. Okt.	Fit und beweglich älter werden
Do. 17. Okt.	Turnen am und auf dem Stuhl
Do. 17. Okt.	Yoga 60 +
Do. 17. Okt.	Offener Treff 50+
Fr. 18. Okt.	Mittagstisch der katholischen Kirche
Mo. 21. Okt.	Gymnastik 60+
Mo. 21. Okt.	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Mo. 21. Okt.	Rollatortanz
Mo. 21. Okt.	Fit und beweglich älter werden
Di. 22. Okt.	Mittagstisch der EMK
Mi. 23. Okt.	Yoga für alle Generationen
Mi. 23. Okt.	Tänze aus aller Welt
Mi. 23. Okt.	Jass Nachmittag
Mi. 23. Okt.	Gedächtnistraining SRK BL
Mi. 23. Okt.	Treffpunkt +/-65
Mi. 23. Okt.	Fit und beweglich älter werden
Do. 24. Okt.	Fit und beweglich älter werden
Do. 24. Okt.	Turnen am und auf dem Stuhl
Do. 24. Okt.	Yoga 60 +
Do. 24. Okt.	Offener Treff 50+
Do. 24. Okt.	Trauercafé
Sa. 26. Okt.	Kleiderverkauf

Mode Home Service

Verkauf von Kleidern und Schuhen –
Einkaufen ohne Stress

Ort: Alterszentrum Birsfelden
Eichensaal

Uhrzeit: 13:00 – 17:00 Uhr

Kontakt: Melanie Papp

m.papp@az-birsfelden.ch

061 319 88 52

ohne Anmeldung

- Sa. 26. Okt. **Gemeindeessen**
 Indischer Reistag
 Gutes Essen, gute Gemeinschaft für
 einen guten Zweck. Spenden gehen zu
 100 Prozent in Hilfsprojekte.
Ort: Kirchgemeindehaus der ref. Kirche
 Birsfelden
Uhrzeit: ab 11:30 Uhr bis 13:30 Uhr
Kontakt: Burkhard Wittig,
 Tel. 079 633 07 93
www.ref-birsfelden.ch
Kosten: keine – Spenden für
 Hilfsprojekte erbeten/ **ohne** Anmeldung
- Sa. 26. Okt. Gottesdienst mit der freien ev.
 Gemeinde im Alterszentrum
- Mo. 28. Okt. Gymnastik 60+
- Mo. 28. Okt. Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
- Mo. 28. Okt. Rollatortanz
- Mo. 28. Okt. Fit und beweglich älter werden
- Di. 29. Okt. Zystigskaffi
- Di. 29. Okt. Mittagstisch der EMK
- Mi. 30. Okt. Yoga für alle Generationen
- Mi. 30. Okt. Tänze aus aller Welt
- Mi. 30. Okt. Jass Nachmittag
- Mi. 30. Okt. Gedächtnistraining SRK BL
- Mi. 30. Okt. Kaffee und Spiel
- Mi. 30. Okt. Fit und beweglich älter werden
- Do. 31. Okt. Fit und beweglich älter werden
- Do. 31. Okt. Turnen am und auf dem Stuhl
- Do. 31. Okt. Yoga 60 +
- Do. 31. Okt. Offener Treff 50+

Do. 31. Okt.

Vortrag der Birs und Hard Apotheke

Ort: Alterszentrum Birsfelden,
Eichensaal

Uhrzeit: 14.30- 15.30Uhr,
anschliessendes z'Vieri und Zeit für
Austausch.

Kontakt: Gaby Graf, Spitex Birsfelden
061 311 10 40

Simone Cueni, Fachstelle Altersfragen
079 204 16 79

Kosten: keine/ **ohne** Anmeldung

November 2024

- | | |
|-------------|---|
| Fr. 1. Nov. | Mittagstisch der katholischen Kirche |
| Mo. 4. Nov. | Gymnastik 60+ |
| Mo. 4. Nov. | Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl |
| Mo. 4. Nov. | Rollatortanz |
| Mo. 4. Nov. | Fit und beweglich älter werden |
| Di. 5. Nov. | Mittagstisch der EMK |
| Mi. 6. Nov. | Yoga für alle Generationen |
| Mi. 6. Nov. | Tänze aus aller Welt |
| Mi. 6. Nov. | Jass Nachmittag |
| Mi. 6. Nov. | Fit und beweglich älter werden |
| Mi. 6. Nov. | Gedächtnistraining SRK BL |
| Mi. 6. Nov. | Mittagstisch der reformierten Kirche mit
anschliessend Kaffee und Spiel
Anmeldung bis 3.11. |
| Do. 7. Nov. | Fit und beweglich älter werden |
| Do. 7. Nov. | Turnen am und auf dem Stuhl |
| Do. 7. Nov. | Yoga 60 + |
| Do. 7. Nov. | Offener Treff 50+ |

- Sa. 9. Nov. Gottesdienst mit der reformierten Kirche
im Alterszentrum
- Mo. 11. Nov. Gymnastik 60+
- Mo. 11. Nov. Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
- Mo. 11. Nov. Rollatortanz
- Mo. 11. Nov. Fit und beweglich älter werden
- Di. 12. Nov. Zystigskaffi
- Di. 12. Nov. Mittagstisch der EMK
- Mi. 13. Nov. Yoga für alle Generationen
- Mi. 13. Nov. Tänze aus aller Welt
- Mi. 13. Nov. Fit und beweglich älter werden
- Mi. 13. Nov. Jass Nachmittag
- Mi. 13. Nov. Gedächtnistraining SRK BL
- Mi. 13. Nov. Kaffee und Spiel
- Do. 14. Nov. Yoga 60 +
- Do. 14. Nov. Offener Treff 50+
- Do. 14. Nov. Turnen am und auf dem Stuhl
- Do. 14. Nov. Fit und beweglich älter werden
- Do. 14. Nov. **Begegnungsnachmittag 60+**
Senioren und Seniorinnen treffen sich
für Begegnungen bei Kaffee und Kuchen
sowie einem inhaltlichen Teil. Dieses
Mal: Endlich leben! Was im Leben und
im Sterben trägt.
Ort: Evangelisch-methodistische Kirche,
Kirchstrasse 10
Uhrzeit: 14:30 Uhr
Kontakt: Matthias Gertsch
061 311 35 86
birsfelden@emk-schweiz.ch
Kosten: keine/ ohne Anmeldung
- Fr. 15. Nov. Mittagstisch der katholischen Kirche
- Mo. 18. Nov. Gymnastik 60+
- Mo. 18. Nov. Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
- Mo. 18. Nov. Fit und beweglich älter werden
- Mo. 18. Nov. Rollatortanz

- Di. 19. Nov. Mittagstisch der EMK
- Mi. 20. Nov. Yoga für alle Generationen
- Mi. 20. Nov. Tänze aus aller Welt
- Mi. 20. Nov. Fit und beweglich älter werden
- Mi. 20. Nov. Jass Nachmittag
- Mi. 20. Nov. **Die Kindes- und Erwachsenen-**
schutzbehörde(KESB) stellt sich vor
Herr Rappo, Co-Leiter KESB Birstal,
stellt sich und seine Arbeit vor und
beantwortet Fragen aus dem Publikum.
Ort: Alterszentrum Birsfelden,
Eichensaal
Uhrzeit: 14.30- 15.30Uhr,
anschliessendes z'Vieri und Zeit für
Austausch.
Kontakt: Gaby Graf, Spitex Birsfelden
061 311 10 40
Simone Cueni, Fachstelle Altersfragen
079 204 16 79
Kosten: keine/ **ohne** Anmeldung
- Mi. 20. Nov. Gedächtnistraining SRK BL
- Mi. 20. Nov. Treffpunkt +/- 65
- Do. 21. Nov. Yoga 60 +
- Do. 21. Nov. Turnen am und auf dem Stuhl
- Do. 21. Nov. Fit und beweglich älter werden
- Do. 21. Nov. Offener Treff 50+

- Sa. 23. Nov. **Gemeindeessen Spaghettiplausch**
 Gutes Essen, gute Gemeinschaft für einen guten Zweck. Spenden gehen zu 100 Prozent in Hilfsprojekte.
Ort: Kirchgemeindehaus der ref. Kirche Birsfelden
Uhrzeit: ab 11:30 Uhr bis 13:30 Uhr
Kontakt: Burkhard Wittig
 Tel. 079 633 07 93
www.ref-birsfelden.ch
Kosten: keine – Spenden für Hilfsprojekte erbeten/ **ohne** Anmeldung
- Mo. 25. Nov. Gymnastik 60+
- Mo. 25. Nov. Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
- Mo. 25. Nov. Rollatortanz
- Mo. 25. Nov. Fit und beweglich älter werden
- Di. 26. Nov. Zystigskaffi
- Di. 26. Nov. Mittagstisch der EMK
- Mi. 27. Nov. Yoga für alle Generationen
- Mi. 27. Nov. Tänze aus aller Welt
- Mi. 27. Nov. Fit und beweglich älter werden
- Mi. 27. Nov. Jass Nachmittag
- Mi. 27. Nov. Gedächtnistraining SRK BL
- Mi. 27. Nov. Kaffee und Spiel
- Do. 28. Nov. Yoga 60 +
- Do. 28. Nov. Offener Treff 50+
- Do. 28. Nov. Trauercafé
- Do. 28. Nov. Turnen am und auf dem Stuhl
- Do. 28. Nov. Fit und beweglich älter werden

- Do. 28. Nov. **Donnschtigs-Träff 70+**
«Florida/Miami»
Ursina Mazenauer «entführt» uns mit
ihrem Reisebericht mit Bildern in den
Sonnenstaat der USA.
Ort: Fridolinsheim
Uhrzeit: 14.00- 16.00Uhr
Kontakt: Ursina Mazenauer
061 319 98 03
u.mazenauer@kathki-birsfelden.ch
Kosten: keine
ohne Anmeldung mit Kollekte
Für gehbehinderte Personen gibt es
einen Fahrdienst
- Fr. 29. Nov. Mittagstisch der katholischen Kirche

Dezember 2024

- Mo. 2. Dez. Gymnastik 60+
Mo. 2. Dez. Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Mo. 2. Dez. Rollatortanz
Mo. 2. Dez. Fit und beweglich älter werden
Di. 3. Dez. Mittagstisch der EMK
Mi. 4. Dez. Yoga für alle Generationen
Mi. 4. Dez. Fit und beweglich älter werden
Mi. 4. Dez. Tänze aus aller Welt
Mi. 4. Dez. Jass Nachmittag
Mi. 4. Dez. Gedächtnistraining SRK BL
Mi. 4. Dez. Kaffee und Spiel
Do. 5. Dez. Yoga 60 +
Do. 5. Dez. Turnen am und auf dem Stuhl
Do. 5. Dez. Fit und beweglich älter werden
Do. 5. Dez. Offener Treff 50+

- Sa. 7. Dez. Gottesdienst mit der katholischen Kirche
im Alterszentrum
- Mo. 9. Dez. Gymnastik 60+
- Mo. 9. Dez. Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
- Mo. 9. Dez. Rollatortanz
- Mo. 9. Dez. Fit und beweglich älter werden
- Di. 10. Dez. Zystigskaffi
- Di. 10. Dez. Mittagstisch der EMK
- Mi. 11. Dez. Yoga für alle Generationen
- Mi. 11. Dez. Fit und beweglich älter werden
- Mi. 11. Dez. **Heitere und besinnliche
Weihnachtsgeschichte**
Gelesen von Annemarie Roser,
pens. Pfarrerin EMK
mit Kaffee und Kuchen
Ort: parallel bewegt, Rüttihardstr,4,
4127 Birsfelden
Uhrzeit: 15.30 – 17.00 Uhr
Kontakt: Silvia Hiltensperger
079 512 22 22
silvia@parallel-bewegt.ch
Kosten: keine, Unkostenbeitrag an
Kaffee ist willkommen
ohne Anmeldung
- Mi. 11. Dez. Tänze aus aller Welt
- Mi. 11. Dez. Jass Nachmittag
- Mi. 11. Dez. Mittagstisch der reformierten Kirche mit
Anschliessender Weihnachtsfeier
Anmeldung bis 8.12.
- Do. 12. Dez. Yoga 60 +
- Do. 12. Dez. Offener Treff 50+
- Do. 12. Dez. Trauercafé
- Do. 12. Dez. Fit und beweglich älter werden
- Do. 12. Dez. Turnen am und auf dem Stuhl

- Do. 12. Dez. **Begegnungsnachmittag 60+**
 Senioren und Seniorinnen treffen sich für Begegnungen bei Kaffee und Kuchen sowie einem inhaltlichen Teil.
 Dieses Mal: **Weihnachtsfeier**
Ort: Evangelisch-methodistische Kirche, Kirchstrasse 10
Uhrzeit: 14:30 Uhr
Kontakt: Matthias Gertsch
 061 311 35 86
birsfelden@emk-schweiz.ch
- Fr. 13. Dez. Mittagstisch der katholischen Kirche
- Sa. 14. Dez. **Weihnachtsfeier des Altersverein Birsfelden**
 Weihnächtliches Programm
Uhrzeit: ab 14.00 Uhr
Ort: Fridolinsheim
Kontakt: pmesch@teleport.ch
Ohne Anmeldung
- Mo. 16. Dez. Gymnastik 60+
- Mo. 16. Dez. Fit und beweglich älter werden
- Mo. 16. Dez. Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
- Mo. 16. Dez. **Punschnachmittag**
 Wir laden zum Verweilen ein
 Verkauf von Punsch und frischgebackenen Bretzeli
Ort: Alterszentrum Birsfelden
 Eingangshalle
Uhrzeit: 14:00 – 16:30 Uhr
Kontakt: Melanie Papp
m.papp@az-birsfelden.ch
 061 319 88 52
Kosten: Keine/ **ohne** Anmeldung
- Di. 17. Dez. Mittagstisch der EMK
- Mi. 18. Dez. Yoga für alle Generationen

- Mi. 18. Dez. Tänze aus aller Welt
- Mi. 18. Dez. Jass Nachmittag
- Mi. 18. Dez. Fit und beweglich älter werden
- Mi. 18. Dez. **Vortrag Depression im Alter**
 Dr. Dieter Leonhardt-Raith, Leitender
 Arzt mit dem Schwerpunkt
 Alterspsychiatrie der Psychiatrie
 Baselland wird über das Thema
 Depression im Alter sprechen.
Ort: Alterszentrum Birsfelden,
 Eichensaal
Uhrzeit: 14.30- 15.30Uhr,
 anschliessendes z'Vieri und Zeit für
 Austausch.
Kontakt: Gaby Graf, Spitex Birsfelden
 061 311 10 40
 Simone Cueni, Fachstelle Altersfragen
 079 204 16 79
Kosten: keine/ **ohne** Anmeldung
- Mi. 18. Dez. Kaffee und Spiel
- Do. 19. Dez. Yoga 60 +
- Do. 19. Dez. Offener Treff 50+
- Do. 19. Dez. Fit und beweglich älter werden
- Do. 19. Dez. Turnen am und auf dem Stuhl

- Do. 19. Dez. **Donnschtigs-Träff 70+**
Weihnachts-Ritual mit Zvieri und
Unterhaltung.
Ort: Fridolinsheim
Uhrzeit: 14.00- 16.00Uhr
Kontakt:
Ursina Mazenauer
061 319 98 03
u.mazenauer@kathki-birsfelden.ch
Kosten: keine, mit Kollekte
ohne Anmeldung
Für gehbehinderte Personen gibt es
einen Fahrdienst
- Sa. 21. Dez. Gottesdienst mit der reformierten Kirche
im Alterszentrum
- Mo. 23. Dez. Gymnastik 60+
- Mo. 23. Dez. Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl

Teilnehmende Organisationen:

Altersverein Birsfelden, Peter Meschberger
Alterszentrum Birsfelden, Melanie Papp
Evangelisch- methodistische Kirche, Mathias Gertsch
FABEZJA, Isabelle Hänger
Gemeinde Birsfelden, Fachstelle für Altersfragen, Simone Cueni
Gymnastik, Silvia Büttner, Franziska Probst
Katholische Kirche Pfarrei Bruder Klaus Birsfelden, Ursina Mazenauer
Parallel bewegt, Silvia Hiltensperger
Reformierte Kirche Birsfelden, Sozialdiakon Burkhard Wittig
Spitex Birsfelden, Gaby Graf
Schweizerisches rotes Kreuz Baselland
Trauercafe, Ursula Meier- Thüring

Impressum

Herausgeberin: Gemeindeverwaltung Birsfelden
Fachstelle für Altersfrage
Abteilung Gesellschaft, Freizeit & Kultur
2. Ausgabe: Juli 2024
Auflage: 250 Stück

Anregungen und Ergänzungen an: Fachstelle für Altersfragen,
simone.cueni@birsfelden.ch