

Veranstaltungskalender Januar bis Juli 2024

Angebote für Seniorinnen und Senioren

Im Jahr 2023 hat sich das «Netzwerk Alter in Birsfelden» gegründet. Ziel ist eine koordinierte Zusammenarbeit Aller, welche Angebote für Seniorinnen und Senioren haben bzw. entwickeln möchten.

Der vorliegende Veranstaltungskalender ist aus der Kerngruppe des Netzwerkes entstanden und hat folgende Ziele:

- Der Kalender soll einen Überblick über die Angebote für die Personengruppe 65 +/- schaffen.
- Die Veranstaltenden können voneinander erfahren und ihre Termine und Inhalte aufeinander abstimmen.
- Mit Hilfe des Kalenders werden Veranstaltende unterstützt, die Termine auch in anderen Medien wie Internetseiten der Gemeinde und dem Birsfelder Anzeiger zu publizieren.
- Der Kalender bietet eine Plattform, auf der sich die Veranstaltenden mit ihren Angeboten detaillierter vorzustellen können

Der erste Veranstaltungskalender hat den Charakter einer Auflage zur Erprobung. Wir sind sehr daran interessiert zu erfahren, wie Sie den Kalender finden und nehmen Ihr Feedback sehr gerne entgegen. Auch Akteure, die künftig ihre Angebote publizieren möchten, wenden sich bitte an Simone Cueni – Fachstelle für Altersfragen, simone.cueni@birsfelden.ch oder 079 204 16 79.

Die Grundlage, von Veranstaltungen zu wissen, ist gegeben. Wir wünschen Ihnen die Neugier und den Mut, an verschiedenen Stellen zu schauen. Manches mag nicht passen, anderes wird vielleicht freudig entdeckt.

Simone Cueni, Gaby Graf und Burkhard Wittig

Regelmässige Veranstaltungen Januar bis Juli 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</p> <p>Trainieren mit und ohne Hilfsmittel, aktiv zur Anregung von Blut- und Kreislauf, Förderung der Kraft, Ausdauer, Koordination, Balance, Beweglichkeit etc.</p> <p>Das alles in familiärer und herzlicher Atmosphäre.</p> <p>Ort: parallel bewegt, Rütthardstrasse 4, Birsfelden</p> <p>Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr</p> <p>Kontakt: Silvia Hiltensperger 079 512 22 22 / silvia@parallel-bewegt.ch www.parallel-bewegt.ch</p> <p>Kosten: ca. 20.- pro Std (je nach Abo) / Schnupperstunde kostenlos/ einige Krankenkassen übernehmen ein Teil an das Abo/ mit Anmeldung</p>
	<p>Fit und beweglich älter werden!</p> <p>Während rund 60min. trainieren wir unseren Rücken, Gleichgewicht, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.</p> <p>Ort: Alte Turnhalle Birsfelden</p> <p>Zeit: 14.00 Uhr</p> <p>Ort: Schulhaus Scheuerrain</p> <p>Zeit: 19.15 Uhr</p> <p>Während den Schulferien keine Veranstaltung!</p> <p>Kontakt: Silvia Büttner, 061 311 48 97 oder 079 913 87 70, Franziska Probst, 076 527 45 60</p> <p>Kosten: CHF 8.- pro Lektion/ semesterweise zu bezahlen, Einstieg jederzeit möglich/ mit Anmeldung</p>
	<p>Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl</p> <p>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.</p> <p>Ort: parallel bewegt, Rütthardstrasse 4, Birsfelden</p> <p>Uhrzeit: 9.30 – 10.30 Uhr</p> <p>Kontakt: Silvia Hiltensperger 079 512 22 22 / silvia@parallel-bewegt.ch www.parallel-bewegt.ch</p>

	<p>Kosten: ca. 20.- pro Std (je nach Abo) / Schnupperstunde kostenlos/ einige Krankenkassen übernehmen ein Teil an das Abo/ mit Anmeldung</p>
Dienstag	<p>Mittagstisch in der Evangelisch- methodistischen Kirche</p> <p>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.</p> <p>Ort: Evangelisch-methodistische Kirche, Kirchstrasse 10</p> <p>Uhrzeit: ab 11:45 Uhr</p> <p>Kontakt: Margrit Eschbach (061 821 78 61 / birsfelden@emk-schweiz.ch)</p> <p>Weiterführende Infos: www.emk-baselost.ch/what/mittagstisch</p> <p>Kosten: 10 CHF/ mit Anmeldung</p>
	<p>Hormonyoga für Frauen 16. Januar – 19. März 2024</p> <p>Eine natürliche Harmonisierung des Hormonhaushalts und Speziell auf die Bedürfnisse der Frau abgestimmt, besonders geeignet bei Wechseljahrbeschwerden. Entwickelt von der brasilianischen Psychologin und Yoga-Meisterin Dinah Rodrigues.</p> <p>Ort: parallel bewegt, Rütihardstrasse 4, 4127 Birsfelden</p> <p>Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr</p> <p>Kontakt: silvia@parallel-bewegt.ch, www.parallel-bewegt.ch</p> <p>Kosten: 250.- (8x 90 Min. inkl. Übungsbroschüre)/ mit Anmeldung</p>
Mittwoch	<p>Fit und beweglich älter werden!</p> <p>Während rund 60min. trainieren wir unseren Rücken, Gleichgewicht, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.</p> <p>Ort: Alte Turnhalle Birsfelden</p> <p>Zeit: 19.00 Uhr</p> <p>Während den Schulferien keine Veranstaltung!</p> <p>Kontakt: Silvia Büttner, 061 311 48 97 oder 079 913 87 70 Franziska Probst, 076 527 45 60</p> <p>Kosten: CHF 8.- pro Lektion/ semesterweise zu bezahlen, Einstieg jederzeit möglich/ mit Anmeldung</p>
	<p>Jass Nachmittag Altersverein</p> <p>Ort: Hotel Alfa, Hauptstrasse 15, Birsfelden</p> <p>Uhrzeit: Auslosung: 13.45 Uhr, Spielbeginn: 14.00 Uhr</p> <p>Kontakt: pmesch@teleport.ch</p> <p>Kosten: erste Teilnahmen kostenfrei/ ohne Anmeldung</p>

<p>Mittwoch</p>	<p>Gedächtnistraining SRK Baselland im FABEZJA</p> <p>Mit Gedächtnistraining bleiben Sie länger selbständig und knüpfen ausserdem in der Gruppe interessante Kontakte.</p> <p>Ort: Familien- und Begegnungszentrum für Jung und Alt, FABEZJA, Am Stausee 13, 4127 Birsfelden</p> <p>Uhrzeit: 09.00 bis 11.00 Uhr</p> <p>Kontakt: Rotes Kreuz Baselland, Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal, Telefon 061 905 82 99, bildung@srk-baselland.ch, Gedächtnistraining SRK Baselland (srk-baselland.ch)</p> <p>Kosten: CHF 238.00/ mit Anmeldung</p>
	<p>Mittagstisch im Kirchgemeindehaus der ref. Kirche Birsfelden mit anschliessend Kaffee und Spiel</p> <p>Essen, incl. Kaffee und Dessert.</p> <p>Im Anschluss besteht die Möglichkeit bei Kaffee und Spiel zu verweilen</p> <p>Ort: Kirchgemeindehaus der ref. Kirche Birsfelden</p> <p>Uhrzeit: 12:00 Uhr bis 16:00 Uhr</p> <p>Kontakt: Burkhard Wittig – Tel. 079 633 07 93, www.ref-birsfelden.ch</p> <p>Kosten: 15 Fr/ mit Anmeldung bis 7.1. telefonisch unter 079 633 07 93 (eine Mitteilung auf dem Anrufbeantworter ist ausreichend).</p>
	<p>Kaffee und Spiel für Erwachsene alternierend mit Treffpunkt +/-60 im Kirchgemeinde Haus der ref. Kirche Birsfelden</p> <p>Zeit für Gespräche, Kaffee und Kuchen Wer möchte kann miteinander an verschiedenen Tischen spielen.</p> <p>Ort: Kirchgemeindehaus der ref. Kirche Birsfelden</p> <p>Uhrzeit: 14:30 Uhr</p> <p>Kontakt: Burkhard Wittig – Tel. 079 633 07 93, www.ref-birsfelden.ch</p> <p>Kosten: keine, Kaffeekasse für freiwilligen Beitrag/ ohne Anmeldung</p>
<p>Donnerstag</p>	<p>Trauercafé</p> <p>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.</p> <p>Ort: parallel bewegt, Rütthardstrasse 4, Birsfelden</p> <p>Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr</p> <p>Kontakt: Ursula Meier-Thüning / 079 749 00 18 / juca.meier@intergga.ch www.parallel-bewegt.ch Kosten: freiwilliger Beitrag für Kaffee und Kuchen/ ohne Anmeldung</p>

<p>Donnerstag</p>	<p>Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen</p> <p>Durch sanfte Yoga-Übungen zu Vitalität und Wohlbefinden gelangen. Beweglichkeit fördern und erhalten, sich aufrichten, frei atmen, loslassen und entspann.</p> <p>Ort: parallel bewegt, Rütihardstrasse 4, Birsfelden</p> <p>Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr / 11.15 – 12.15 Uhr</p> <p>Kontakt: Silvia Hiltensperger 079 512 22 22 / silvia@parallel-bewegt.ch</p> <p>Internetseite für weiterführende Infos: www.parallel-bewegt.ch</p> <p>Kosten: ca. 20.- pro Std (je nach Abo) / Schnupperstunde kostenlos/ einige Krankenkassen übernehmen ein Teil an das Abo/ mit Anmeldung</p>
	<p>Fit und beweglich älter werden!</p> <p>Während rund 60min. trainieren wir unseren Rücken, Gleichgewicht, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.</p> <p>Ort: Alte Turnhalle Birsfelden</p> <p>Zeit: Donnerstag 9.00 Uhr und Turnen auf dem Stuhl um 10.00 Uhr</p> <p>Während den Schulferien keine Veranstaltung!</p> <p>Kontakt: Silvia Büttner, 061 311 48 97 oder 079 913 87 70 Franziska Probst, 076 527 45 60</p> <p>Kosten: CHF 8.- pro Lektion/ semesterweise zu bezahlen, Einstieg jederzeit möglich/ mit Anmeldung</p>
	<p>Offener Treff 50+ im FABEZJA</p> <p>Begegnungen bei Kaffee und Kuchen und gemeinsame Aktionen für Personen im Alter von 50+.</p> <p>Ort: Fabezja, Am Stausee 13, 4127 Birsfelden</p> <p>Uhrzeit: 14:30 bis 16:30 Uhr</p> <p>Kontakt: Burkhard Wittig 079 633 07 93, www.fabezja.ch</p> <p>Kosten: keine/ ohne Anmeldung</p>
<p>Samstag</p>	<p>Gemeindeessen ref. Kirche Birsfelden</p> <p>Gutes Essen, gute Gemeinschaft für einen guten Zweck. Spenden gehen zu 100 Prozent in Hilfsprojekte.</p> <p>Ort: Kirchengemeindehaus der ref. Kirche Birsfelden</p> <p>Uhrzeit: ab 11:30 Uhr bis 13:30 Uhr</p> <p>Kontakt: Burkhard Wittig, Tel. 079 633 07 93, www.ref-birsfelden.ch</p> <p>Kosten: keine – Spenden für Hilfsprojekte erbeten/ ohne Anmeldung</p>

<p>Samstag</p>	<p>Gottesdienst im AZB</p> <p>Gottesdienst abwechselnd mit der katholischen, reformierten und der evangelisch-methodistischen Kirche sowie der freien evangelischen Gemeinde für Bewohnende des AZB und externe Personen.</p> <p>Ort: Alterszentrum Eichensaal</p> <p>Uhrzeit: 10:30 Uhr</p> <p>Kontakt: Burkhard Wittig, Tel. 079 633 07 93, www.ref-birsfelden.ch</p> <p>Kosten: keine/ ohne Anmeldung</p> <p>Ort: Alterszentrum Eichensaal</p> <p>Uhrzeit: 10:30 Uhr</p> <p>Kontakt: Burkhard Wittig, Tel. 079 633 07 93, www.ref-birsfelden.ch</p> <p>Kosten: keine/ ohne Anmeldung</p>
<p>Sonntag</p>	<p>Gemeindesonntag</p> <p>Am Gemeindesonntag ist Beisammensein nach dem Gottesdienst mit Mittagessen und einem Nachmittagsprogramm bis ca. 16:00 Uhr angeboten. Kommen und Gehen sind jederzeit möglich.</p> <p>Ort: Kirchgemeindehaus (KGH) der ref. Kirche Birsfelden</p> <p>Uhrzeit: 10:00 Uhr Gottesdienst in der Kirche, 11:30 Uhr Vorbereitung des Mittagessens im KGH, 12:30 Mittagessen, 14:30 Nachmittagsveranstaltung</p> <p>Kontakt: Burkhard Wittig, Tel. 079 633 07 93, www.ref-birsfelden.ch</p> <p>Kosten: keine – freiwilliger Beitrag/ ohne Anmeldung</p>

Kalender

Januar 2024

Mittwoch 3. Januar	Jass Nachmittag Altersverein
Samstag 6. Januar	Gemeindeessen ref. Kirche
Samstag 6. Januar	Gottesdienst der katholischen Kirche im Alterszentrum
Montag 8. Januar	Fit und beweglich älter werden!
Dienstag 9. Januar	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Mittwoch 10. Januar	Jass Nachmittag Altersverein
Mittwoch 10. Januar	Gedächtnistraining SRK Baselland im FABEZJA
Mittwoch 10. Januar	Mittagstisch im Kirchgemeindehaus der ref. Kirche mit anschliessend Kaffee und Spiel
Mittwoch 10. Januar	Fit und beweglich älter werden!
Donnerstag 11. Januar	Offener Treff 50+ im Fabezja
Donnerstag 11. Januar	Begegnungsnachmittag 60+ Senioren und Seniorinnen treffen sich für Begegnungen bei Kaffee und Kuchen sowie einem inhaltlichen Teil. Dieses Mal: «Die EMK ist eine weltweite Kirche – Ein aktueller Überblick». Ort: Evangelisch-methodistische Kirche, Kirchstrasse 10 Uhrzeit: 14:30 Uhr Kontakt: Matthias Gertsch, 061 311 35 86 birsfelden@emk-schweiz.ch www.emk-baselost.ch/what/begegnungsnachmittage-60 Kosten: keine / ohne Anmeldung
Sonntag 14. Januar	Donnerstag 11. Januar Fit und beweglich älter werden! Stummfilm und Orgel Filmtitel: Safety Last (USA 1923 / 73 Minuten – Stummfilm Komödie) Uwe Schamburek begleitet den Film mit Orgelimitationen Ort: Reformierte Kirche Birsfelden Uhrzeit: 19:00 Uhr Kontakt: Burkhard Wittig – Tel. 079 633 07 93 www.ref-birsfelden.ch Kosten: keine, Kollekte am Ausgang/ ohne Anmeldung
Montag 15. Januar	Gymnastik
Montag 15. Januar	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl

Montag 15. Januar	Fit und beweglich älter werden!
Dienstag 16 Januar	Hormonyoga für Frauen
Dienstag 16. Januar	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Mittwoch 17. Januar	Ein Vortrag über das Sterben, den Abschied und die Trauer Die Themen Tod, Abschied und Trauer gehören zu unserem natürlichen Lebenszyklus dazu. Susanne Fuchs, Bestatterin bei Erdenabschied Bestattungen, erzählt über diesen Lebensabschnitt und die Möglichkeiten den Abschied individuell und selbstbestimmt zu gestalten. 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 für Altersfragen 079 20416 79 Kosten: keine/ ohne Anmeldung
Mittwoch 17. Januar	Jass Nachmittag Altersverein
Mittwoch 17. Januar	Gedächtnistraining SRK Baselland im FABEZJA
Mittwoch 17. Januar	Kaffee und Spiel für Erwachsene im Kirchgemeindehaus der ref. Kirche
Mittwoch 17. Januar	Fit und beweglich älter werden!
Donnerstag 18.Januar	Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Donnerstag 18. Januar	Trauercafé
Donnerstag 18. Januar	Theaternachmittag Das Senioretheater Sissach präsentiert einen bäuerlichen Schwank «Viel Uufregig um nütt», von Claudia Gysin. Ort: Fridolinsheim, Birsfelden Uhrzeit: 14.30 Uhr/ Einlass 14.00 Uhr Kontakt: Verein Senioren für Senioren, Birsfelden Kosten: keine/ ohne Anmeldung
Donnerstag 18. Januar	Offener Treff 50+ im FABEZJA
Donnerstag 18. Januar	Fit und beweglich älter werden!
Samstag 20. Januar	Gottesdienst der ref. Kirche im Alterszentrum
Montag 22. Januar	Gymnastik
Montag 22. Januar	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Montag 22. Januar	Fit und beweglich älter werden!
Dienstag 23. Januar	Hormonyoga für Frauen
Dienstag 23. Januar	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche

Dienstag 23. Januar	<p>Wanderung</p> <p>Chrischonaweg – Linsberg - Grenzacher Hörnli (7,6km, Aufstieg 192m, Abstieg 257m ca. 2 Std.) anschl. Essen im Restaurant</p> <p>Treffpunkt: Schalterhalle SBB</p> <p>Uhrzeit: 9:50 Uhr</p> <p>Kontakt: Nelly Gasser, Tel. 079 153 52 06, www.ref-birsfelden.ch</p> <p>Kosten: keine – ÖV und Essen im Restaurant zu bezahlen/ mit Anmeldung bis 18. Januar</p>
Mittwoch 24. Januar	Jass Nachmittag Altersverein
Mittwoch 24. Januar	Gedächtnistraining SRK Baselland im FABEZJA
Mittwoch 24. Januar	Kaffee und Spiel für Erwachsene im Kirchgemeindehaus der ref. Kirche
Mittwoch 24. Januar	Fit und beweglich älter werden!
Donnerstag 25. Januar	Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Donnerstag 25. Januar	Offener Treff 50+ im Fabezja
Donnerstag 25. Januar	Fit und beweglich älter werden!
Sonntag 28. Januar	Gemeindesonntag
Montag 29. Januar	Gymnastik
Montag 29. Januar	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Montag 29. Januar	Fit und beweglich älter werden!
Dienstag, 30. Januar	Hormonyoga für Frauen
Dienstag, 30. Januar	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Mittwoch 31. Januar	Jass Nachmittag Altersverein
Mittwoch 31. Januar	Gedächtnistraining SRK Baselland im FABEZJA
Mittwoch 31. Januar	<p>Treffpunkt +/- 65</p> <p>Das Thema dieses Treffpunktes ist die «Fasnacht». Sämi Baltisberger wird Wissenswertes, Traditionelles und Aktuelles zur Basler Fasnacht vorstellen.</p> <p>Ort: Kirchgemeindehaus der ref. Kirche Birsfelden</p> <p>Uhrzeit: 14:30 Uhr</p> <p>Kontakt: Burkhard Wittig, Tel. 079 633 07 93 www.ref-birsfelden.ch</p> <p>Kosten: keine – freiwilliger Beitrag/ ohne Anmeldung</p>
Mittwoch 31. Januar	Fit und beweglich älter werden

Februar 2023

Vorschau

	Ferien Personen +/- 65 in Andeer, Anmeldung bis 29.2.24
	Ort: Andeer (Hotel Fravi)
	Datum: 8. bis 14. Juni und 6. bis 12. Juli
	Kontakt: Burkhard Wittig Tel. 079 633 07 93, www.ref-birsfelden.ch
	Kosten: CHF 1.340 (Zuschläge für Einzelzimmer und Personen ohne Mitgliedschaft in der Reformierten Kirche Birsfelden)/ mit Anmeldung: Formular auf ausliegenden Flyern oder über das Internet
Donnerstag 1. Februar	Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Donnerstag 1. Februar	Offener Treff 50+ im Fabezja
Donnerstag, 1. Februar	Fit und beweglich älter werden!
Samstag 3. Februar	Gemeindeessen der ref. Kirche
Samstag 3. Februar	Gottesdienst der Evangelisch methodistischen Kirche im Alterszentrum
Montag 5. Februar	Gymnastik
Montag 5. Februar	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Montag 5. Februar	Fit und beweglich älter werden!
Dienstag, 6. Februar	Hormonyoga für Frauen
Dienstag, 6. Februar	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Mittwoch 7. Februar	Jass Nachmittag Altersverein
Mittwoch 7. Februar	Gedächtnistraining SRK Baselland im FABEZJA
Mittwoch 7. Februar	Mittagstisch im Kirchengemeindehaus der ref. Kirche mit anschliessend Kaffee und Spiel
Mittwoch 7. Februar	Fit und beweglich älter werden
Donnerstag 8. Februar	Vortrag zum Thema Vorsorgeauftrag Anita Rösli von der Pro Senectute Baselland informiert über den Vorsorgeauftrag und zeigt auf, welche Punkte beim Verfassen beachtet werden müssen. 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
Donnerstag 8. Februar	Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Donnerstag 8. Februar	Offener Treff 50+ im Fabezja

Donnerstag 8. Februar	<p>Wandergruppe</p> <p>Geselliges Zusammensein, interessante Gespräche und dabei die schöne Natur des Baselbiets erleben und erkunden – genau dies bietet die Wandergruppe.</p> <p>Ort: Treffpunkt wird noch bekannt gegeben</p> <p>Uhrzeit: nachmittags, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben</p> <p>Kontakt: Hansruedi Wilhelm (061 311 35 86 / birsfelden@emk-schweiz.ch), www.emk-baselost.ch/what/wandergruppen</p> <p>Kosten: keine/ Anmeldung erwünscht</p>
Donnerstag, 8. Februar	Fit und beweglich älter werden!
Montag 12. Februar	Gymnastik
Montag 12. Februar	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Dienstag, 13. Februar	Hormonyoga für Frauen
Dienstag, 13. Februar	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Mittwoch 14. Februar	Jass Nachmittag Altersverein
Mittwoch 14. Februar	Gedächtnistraining SRK Baselland im FABEZJA
Donnerstag 15. Februar	Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Donnerstag 15. Februar	Offener Treff 50+ im Fabezja
Donnerstag 15. Februar	<p>Begegnungsnachmittag 60+</p> <p>Senioren und Seniorinnen treffen sich für Begegnungen bei Kaffee und Kuchen sowie einem inhaltlichen Teil. Dieses Mal: «Fit im Alter».</p> <p>Ort: Parallel bewegt, Rütihardstrasse 4</p> <p>Uhrzeit: 14:30 Uhr</p> <p>Kontakt: Matthias Gertsch (061 311 35 86 / birsfelden@emk-schweiz.ch)</p> <p>Kosten: keine / ohne Anmeldung</p>
Samstag 17. Februar	Gottesdienst mit der katholischen Kirche im Alterszentrum
Montag 19. Februar	Gymnastik
Montag 19. Februar	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Dienstag 20. Februar	Hormonyoga für Frauen
Dienstag 20. Februar	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Mittwoch 21. Februar	Jass Nachmittag Altersverein
Mittwoch 21. Februar	Gedächtnistraining SRK Baselland im FABEZJA
Mittwoch 21. Februar	Kaffee und Spiel für Erwachsene im Kirchgemeindehaus der ref. Kirche

- Donnerstag 22. Februar Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
- Samstag 24. Februar **Generalversammlung 2024 Altersverein Birsfelden**
Ort: Alterszentrum Birsfelden
Beginn: 14.00 Uhr
Kontakt: pmesch@teleport.ch
Anmeldung: nicht nötig. Die GV ist für Mitglieder. Interessierte sind willkommen, ohne Stimmrecht
- Montag 26. Februar Gymnastik
- Montag 26. Februar Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
- Montag 26. Februar Fit und beweglich älter werden!
- Dienstag 27. Februar Hormonyoga für Frauen
- Dienstag 27. Februar Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
- Dienstag 27. Februar **Wanderung**
Effingen – Sagemüli – Eichwald – Zeihen (7,9 km, Aufstieg 203m, Abstieg 219m ca. 2.5 Std.) anschl. Essen im Restaurant
Treffpunkt: Schalterhalle SBB
Uhrzeit: 9:50 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 23. Februar
- Mittwoch 28. Februar Jass Nachmittag Altersverein
- Mittwoch 28. Februar **Treffpunkt +/- 65**
Das Thema dieses Treffpunktes ist noch offen.
Ort: Kirchgemeindehaus der ref. Kirche Birsfelden
Uhrzeit: 14:30 Uhr
Kontakt: Burkhard Wittig, Tel. 079 633 07 93
www.ref-birsfelden.ch
Kosten: keine – freiwilliger Beitrag/ ohne Anmeldung
- Mittwoch 28. Februar Fit und beweglich älter werden!
- Donnerstag 29. Februar Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
- Donnerstag 29. Februar Offener Treff 50+ im Fabezja
- Donnerstag 29. Februar Trauercafé
- Donnerstag 29. Februar Fit und beweglich älter werden!

März 2024

Samstag 2. März	Gottesdienst mit der reformierten Kirche im Alterszentrum
Montag 4. März	Gymnastik
Montag 4. März	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Montag 4. März	Fit und beweglich älter werden!
Dienstag 5. März	Hormonyoga für Frauen
Dienstag 5. März	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Mittwoch 6. März	Jass Nachmittag Altersverein
Mittwoch 6. März	Mittagstisch im Kirchgemeindehaus der ref. Kirche mit anschliessend Kaffee und Spiel
Mittwoch 6. März	Theaternachmittag Aufführung des Seniorentheater Riehen. Lustspiel von Marlene Herzog – «Könne si koche?» Ort: Alterszentrum Birsfelden, Eichensaal Uhrzeit: 15:00 – 16:00 Uhr Kontakt: Melanie Papp, https://az-birsfelden.ch/ Kosten: keine / ohne Anmeldung
Mittwoch 6. März	Fit und beweglich älter werden!
Donnerstag 7. März	Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Donnerstag 7. März	Offener Treff 50+ im Fabezja
Donnerstag 7. März	Wandergruppe Geselliges Zusammensein, interessante Gespräche und dabei die schöne Natur des Baselbiets erleben und erkunden – genau dies bietet die Wandergruppe. Ort: Treffpunkt wird noch bekannt gegeben Uhrzeit: nachmittags, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben Kontakt: Hansruedi Wilhelm (061 311 35 86 / birsfelden@emk-schweiz.ch), www.emk-baselost.ch/what/wandergruppen Kosten: keine/ Anmeldung erwünscht
Donnerstag 7. März	Fit und beweglich älter werden!
Montag 11. März	Gymnastik
Montag 11. März	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Montag 11. März	Fit und beweglich älter werden!
Dienstag 12. März	Hormonyoga für Frauen
Dienstag 12. März	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Mittwoch 13. März	Jass Nachmittag Altersverein

Mittwoch 13. März	Kaffee und Spiel für Erwachsene im Kirchgemeindehaus der ref. Kirche Birsfelden
Mittwoch 13. März	Fit und beweglich älter werden!
Donnerstag 13. März	Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Donnerstag 14. März	Offener Treff 50+ im Fabezja
Donnerstag 14. März	Begegnungsnachmittag 60+ Senioren und Seniorinnen treffen sich für Begegnungen bei Kaffee und Kuchen sowie einem inhaltlichen Teil. Dieses Mal: «Passionszeit - Ostern». Ort: Evangelisch-methodistische Kirche Kirchstrasse 10 Uhrzeit: 14:30 Uhr Kontakt: Matthias Gertsch (061 311 35 86 / birsfelden@emk-schweiz.ch) www.emk-baselost.ch/what/begegnungsnachmittage-60 Kosten: keine / ohne Anmeldung
Donnerstag 14. März	Fit und beweglich älter werden!
Samstag 16. März	Gemeindeessen der ref. Kirche
Montag 18. März	Gymnastik
Montag 18. März	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Montag 18. März	Fit und beweglich älter werden!
Dienstag 19. März	Hormonyoga für Frauen
Dienstag 19. März	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Dienstag 19. März	Wanderung «Der Birs entlang» Dornach, Kraftwerk neue Welt – St. Jakob (Aufstieg 34m, Abstieg 69m ca. 1.5 Std.) anschl. Essen im Restaurant Treffpunkt: Schalterhalle SBB Uhrzeit: 9:50 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 15. März

Mittwoch 20. März

Wohlfühlnachmittag für Körper, Geist & Seele

Wir bewegen, den Körper, den Geist & die Seele zum Thema Frühlingsbeginn.

Ort: parallel bewegt, Rütthardstrasse 4, Birsfelden

Uhrzeit: 15.00 – ca. 16.30 Uhr

Kontakt: Ursula Meier, 079 749 00 18 / info@parallel-bewegt.ch,
www.parallel-bewegt.ch

Kosten: 10.- Unkostenbeitrag für Kaffee und Kuchen/ **mit** Anmeldung

Mittwoch 20. März

Jass Nachmittag Altersverein

Mittwoch 20. März

Treffpunkt +/- 65

Das Thema dieses Treffpunktes ist das Kraftwerk Birsfelden. Andrea Scalone und Caroline Fässler vom Birsfelder Museum werden Wissenswertes dazu vermitteln.

Ort: Kirchgemeindehaus der ref. Kirche Birsfelden

Uhrzeit: 14:30 Uhr

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

Kosten: keine – freiwilliger Beitrag/ ohne Anmeldung

Mittwoch 20. März

Tanzcafé mit Ralph&Rea

Tanzcafé mit dem beliebten Duo Ralph & Rea inkl. Kaffee und Kuchen.

Ort: Alterszentrum Birsfelden, Eichensaal

Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Kontakt: Melanie Papp, <https://az-birsfelden.ch/>

Kosten: 10.-/ **mit Anmeldung:** Tickets können ab dem 04.03.2034 im Restaurant Birsfelderhof gekauft werden. Anzahl limitiert auf 30 Stück

Mittwoch 20. Februar

Fit und beweglich älter werden!

Donnerstag 21. März	<p>Vortrag der Alzheimer beider Basel</p> <p>Julia Grütter von Alzheimer beider Basel informiert über den Umgang mit Angehörigen, die erste Anzeichen einer Demenz im Alltag zeigen.</p> <p>Ort: Alterszentrum Birsfelden, Eichensaal</p> <p>Uhrzeit: 14.00- 15.00Uhr, anschliessendes z'Vieri und Zeit für Austausch.</p> <p>Kontakt: Gaby Graf, Spitex Birsfelden 061 311 10 40 Simone Cueni, Fachstelle Alter, 079 204 16 79</p> <p>Kosten: keine/ ohne Anmeldung</p>
Donnerstag 21. März	Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Donnerstag 21. März	Offener Treff 50+ im Fabezja
Donnerstag 21. März	Trauercafé
Donnerstag 21. März	Fit und beweglich älter werden!
Samstag 23. März	Gottesdienst mit der reformierten Kirche im Alterszentrum
Sonntag 24. März	Gemeindesonntag Um 14.30Uhr wird ein Hilfsprojekt im Senegal vorgestellt
Montag 25. März	Gymnastik
Montag 25. März	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Dienstag 26. März	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Mittwoch 27. März	Jass Nachmittag Altersverein
Mittwoch 27. März	Kaffee und Spiel für Erwachsene im Kirchgemeindehaus der ref. Kirche Birsfelden
Mittwoch 27. März	Gedächtnistraining SRK Baselland im FABEZJA
Donnerstag 28. März	<p>Gründonnerstagsfeier</p> <p>Erinnerung an das letzte Beisammensein von Jesus mit seinen Jüngern bei einem Nachtmahl in der Kirche.</p> <p>Ort: reformierte Kirche Birsfelden</p> <p>Uhrzeit: 19:00 Uhr</p> <p>Kontakt: Burkhard Wittig – Tel. 079 633 07 93 www.ref-birsfelden.ch</p> <p>Kosten: keine/ ohne Anmeldung</p>
Samstag 30. März	Gottesdienst mit der reformierten Kirche im Alterszentrum

Sonntag 31. März

Ostermorgenfeier

Zu Sonnenaufgang wird mit einem Gottesdienst der Auferstehung von Jesus gedacht und anschliessen gemeinsam Z'morge gegessen.

Ort: reformierte Kirche Birsfelden, Z'morge im Kirchgemeindehaus

Uhrzeit: 5:45 Uhr

Kontakt: Burkhard Wittig – Tel. 079 633 07 93

www.ref-birsfelden.ch

Kosten: keine/ **ohne** Anmeldung

April 2023

Dienstag 2. April

Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche

Mittwoch 3. April

Jass Nachmittag Altersverein

Mittwoch 3. April

Gedächtnistraining SRK Baselland im FABEZJA

Donnerstag 4. April

Offener Treff 50+ im Fabezja

Donnerstag 4. April

Wandergruppe

Geselliges Zusammensein, interessante Gespräche und dabei die schöne Natur des Baselbiets erleben und erkunden – genau dies bietet die Wandergruppe.

Ort: Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Uhrzeit: nachmittags, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben

Kontakt: Hansruedi Wilhelm (061 311 35 86 / birsfelden@emk-schweiz.ch), www.emk-baselost.ch/what/wandergruppen

Kosten: keine/ Anmeldung erwünscht

Montag 8. April

Gymnastik

Montag 8. April

Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl

Montag 8. April

Fit und beweglich älter werden!

Dienstag 9. April

Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche

Mittwoch 10. April

Jass Nachmittag Altersverein

Mittwoch 10. April

Gedächtnistraining SRK Baselland im FABEZJA

Mittwoch 10. April

Kaffee und Spiel für Erwachsene im Kirchgemeindehaus der ref. Kirche

Mittwoch 10. April

Fit und beweglich älter werden!

Donnerstag 11. April

Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen

Donnerstag 11. April	Offener Treff 50+ im Fabezja
Donnerstag 11. April	Begegnungsnachmittag 60+ Senioren und Seniorinnen treffen sich für Begegnungen bei Kaffee und Kuchen sowie einem inhaltlichen Teil. Dieses Mal: «Die Farben der Trauer: Die Vielseitigkeit der Trauer und Trauern nicht nur bei einem Todesfall». Ort: Evangelisch-methodistische Kirche, Kirchstrasse 10 Uhrzeit: 14:30 Uhr Kontakt: Matthias Gertsch (061 311 35 86 / birsfelden@emk-schweiz.ch) www.emk-baselost.ch/what/begegnungsnachmittage-60 Kosten: keine / ohne Anmeldung
Donnerstag 11. April	Fit und beweglich älter werden!
Samstag 13. April	Gottesdienst mit der reformierten Kirche im Alterszentrum
Sonntag 14. April	Gemeindesonntag Am Nachmittag gibt es ein generationenübergreifendes Programm.
Montag 15. April	Gymnastik
Montag 15. April	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Montag 15. April	Fit und beweglich älter werden!
Dienstag 16. April	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Mittwoch 17. April	Jass Nachmittag Altersverein
Mittwoch 17. April	Gedächtnistraining SRK Baselland im FABEZJA
Mittwoch 17. April	Mittagstisch im Kirchgemeindehaus der ref. Kirche mit anschliessend Kaffee und Spiel
Mittwoch 17. April	Fit und beweglich älter werden!
Donnerstag 18. April	Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Donnerstag 18. April	Offener Treff 50+ im Fabezja
Donnerstag 18. April	Fit und beweglich älter werden!
Samstag 20. April	Gemeindeessen
Montag 22. April	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Montag 22. April	Gymnastik
Montag 22. April	Fit und beweglich älter werden!
Dienstag 23. April	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche

Dienstag 23. April	<p>Wanderung Vom Asthof zur Rothenfluh über Gheiholde – Schweikis (Selbstverpflegung – Picknick aus dem Rucksack) Ort: Treffpunkt Schalterhalle SBB Uhrzeit: 9:20 Uhr Kontakt: Nelly Gasser, Tel. 079 153 52 06, www.ref-birsfelden.ch Kosten: keine – ÖV/ mit Anmeldung: bis 21. April</p>
Mittwoch 24. April	Jass Nachmittag Altersverein
Mittwoch 24. April	Gedächtnistraining SRK Baselland im FABEZJA
Mittwoch 24. April	<p>Treffpunkt +/- 65 Das Thema dieses Treffpunktes sind Angebote für Senioren bzw. Personen, welche hilfsbedürftige Menschen begleiten. Die Fachstelle für Altersfragen, Spitex und das Alterszentrum Birsfelden informieren. Ort: Kirchgemeindehaus der ref. Kirche Birsfelden Uhrzeit: 14:30 Uhr Kontakt: Burkhard Wittig, Tel. 079 633 07 93, www.ref-birsfelden.ch Kosten: keine/ ohne Anmeldung</p>
Mittwoch 24. April	Fit und beweglich älter werden!
Donnerstag 25. April	Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Donnerstag 25. April	Offener Treff 50+ im Fabezja
Donnerstag 25. April	Trauercafé
Donnerstag, 25. April	Fit und beweglich älter werden!
Samstag 27. April	Gottesdienst mit der katholischen Kirche im Alterszentrum
Montag 29. April	Gymnastik
Montag 29. April	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Montag 29. April	Fit und beweglich älter werden!
Dienstag 30. April	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche

Mai 2024

Donnerstag 2. Mai

Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen

Donnerstag 2. Mai

Offener Treff 50+ im Fabezja

Donnerstag 2. Mai

Wandergruppe

Geselliges Zusammensein, interessante Gespräche und dabei die schöne Natur des Baselbiets erleben und erkunden – genau dies bietet die Wandergruppe.

Ort: Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Uhrzeit: nachmittags, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben

Kontakt: Hansruedi Wilhelm (061 311 35 86 / [birsfelden@emk-](mailto:birsfelden@emk-schweiz.ch)

[schweiz.ch](http://www.emk-baselost.ch/what/wandergruppen)), www.emk-baselost.ch/what/wandergruppen **Kosten:**

keine/ Anmeldung erwünscht

Donnerstag, 2. Mai

Fit und beweglich älter werden!

Montag 6. Mai

Gymnastik

Montag 6. Mai

Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl

Montag 6. Mai

Fit und beweglich älter werden!

Dienstag 7. Ma

Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche

Mittwoch 8. Mai

Jass Nachmittag Altersverein

Mittwoch 8. Mai

Kaffee und Spiel für Erwachsene im Kirchgemeindehaus der ref. Kirche

Mittwoch 8. Mai

Fit und beweglich älter werden!

Samstag 11. Mai

Gottesdienst im Alterszentrum mit der Freien evangelischen Gemeinde

Sonntag 12. Mai

Gemeindesonntag am Auffahrtswochenende

Das Auffahrtswochenende soll ausklingen im Garten am Kirchgemeindehaus mit Gottesdienst und anschliessendem Nachtessen vom Grill.

Ort: Kirchgemeindehaus (KGH) der ref. Kirche Birsfelden

Uhrzeit: 17:00 Uhr Gottesdienst im Garten, 18:30 Essen vom Grill

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

Kosten: keine – freiwilliger Beitrag/ **ohne** Anmeldung

Montag 13. Mai	Gymnastik
Montag 13. Mai	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Montag 13. Mai	Fit und beweglich älter werden!
Dienstag 14. Mai	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Mittwoch 15. Mai	Marimba Konzert mit Simon Wunderlin Schweizer Volksmusik auf der Marimba Ort: Alterszentrum Birsfelden, Eichensaal Uhrzeit: 14:30 – 15:30 Uhr Kontakt: Melanie Papp, https://az-birsfelden.ch/ Kosten: keine / ohne Anmeldung
Mittwoch 15. Mai	Mittagstisch im Kirchgemeindehaus der ref. Kirche mit anschliessend Kaffee und Spiel
Mittwoch 15. Mai	Fit und beweglich älter werden!
Donnerstag 16. Mai	Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Donnerstag 16. Mai	Offener Treff 50+ im Fabezja
Donnerstag 16. Mai	Frühlingsausfahrt Altersverein Birsfelden Ganztägige Reise mit Car an einen schönen Ort in der Schweiz oder im nahen Ausland. Kontakt: pmesch@teleport.ch Kosten: werden abhängig vom Programm festgelegt. Mitglieder bezahlen einen vergünstigten Preis/ mit Anmeldung
Donnerstag 16. Mai	Begegnungsnachmittag 60+ Senioren und Seniorinnen treffen sich für Begegnungen bei Kaffee und Kuchen sowie einem inhaltlichen Teil. Dieses Mal: «Begeistert von Pfingsten – dem Heiligen Geist auf der Spur». Ort: Evangelisch-methodistische Kirche, Kirchstrasse 10 Uhrzeit: 14:30 Uhr Kontakt: Matthias Gertsch (061 311 35 86 / birsfelden@emk-schweiz.ch) www.emk-baselost.ch/what/begegnungsnachmittage-60 Kosten: keine/ ohne Anmeldung
Donnerstag 16. Mai	Fit und beweglich älter werden!
Dienstag 21. Mai	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Dienstag 21. Mai	Wanderung Ziel ist Schlossmatt in Münchenstein. Detaillierte Planungen folgen. Mittagessen an einer Grillstelle auf der Wanderung.

Treffpunkt: Schalterhalle SBB

Uhrzeit: 9:20 Uhr

Kontakt: Nelly Gasser, Tel. 079 153 52 06, www.ref-birsfelden.ch

Kosten: 15 Fr für Mittagessen/ **mit** Anmeldung bis 17. Mai

Mittwoch 22. Mai	Jass Nachmittag Altersverein
Mittwoch 22. Mai	Kaffee und Spiel für Erwachsene
Mittwoch 22. Mai	Fit und beweglich älter werden
Donnerstag 23. Mai!	Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Donnerstag 23. Mai	Offener Treff 50+ im Fabezja
Donnerstag, 23. Mai	Fit und beweglich älter werden!
Samstag 25. Mai	Gottesdienst mit der katholischen Kirche im Alterszentrum
Montag 27. Mai	Gymnastik
Montag 20. Mai	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Montag 27. Mai	Fit und beweglich älter werden!
Dienstag 28. Mai	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Mittwoch 29. Mai	Jass Nachmittag Altersverein
Mittwoch 29. Mai	Treffpunkt +/- 65

Das Thema dieses Treffpunktes sind Angebote für Senioren von Pro Senectute beider Basel. Anita Röögli wird diese vorstellen.

Ort: Kirchgemeindehaus der ref. Kirche Birsfelden

Uhrzeit: 14:30 Uhr

Kontakt: Burkhard Wittig, Tel. 079 633 07 93

www.ref-birsfelden.ch

Kosten: keine – freiwilliger Beitrag/ **ohne** Anmeldung

Mittwoch 29. Mai	Fit und beweglich älter werden!
Donnerstag 30. Mai	Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Donnerstag 30. Mai	Offener Treff 50+ im Fabezja
Donnerstag 30. Mai	Trauercafé
Donnerstag, 30. Mai	Fit und beweglich älter werden!
Freitag 31. Mai	Piazza 65 plus/ minus

Informationsmesse zu den Themen älter werden und alt sein. Mit Verpflegungsmöglichkeiten und Rahmenprogramm.

Ort: Aula des Schulhaus Kirchmatt

Uhrzeit: 14.00 17.30Uhr

Kontakt: Gaby Graf, Spitex Birsfelden 061 311 10 40

Simone Cueni, Fachstelle für Altersfragen 079 204 16 79

Juni 2024

Samstag 1. Juni	Gemeindeessen im Kirchgemeindehaus der ref. Kirche
Montag 3. Juni	Gymnastik
Montag 3. Juni	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Montag 3. Juni	Fit und beweglich älter werden!
Dienstag 4. Juni	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Mittwoch 5. Juni	Jass Nachmittag Altersverein
Mittwoch 5. Juni	Fit und beweglich älter werden!
Mittwoch 5. Juni	Kaffee und Spiel für Erwachsene im Kirchgemeindehaus der ref. Kirche
Donnerstag 6. Juni	Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Donnerstag 6. Juni	Offener Treff 50+ im Fabezja
Donnerstag 6. Juni	Wandergruppe Geselliges Zusammensein, interessante Gespräche und dabei die schöne Natur des Baselbiets erleben und erkunden – genau dies bietet die Wandergruppe. Ort: Treffpunkt wird noch bekannt gegeben Uhrzeit: vormittags, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben Kontakt: Hansruedi Wilhelm (061 311 35 86 / birsfelden@emk-schweiz.ch), www.emk-baselost.ch/what/wandergruppen Kosten: keine/ Anmeldung erwünscht
Donnerstag, 6. Juni	Fit und beweglich älter werden!
8.- 14. Juni	Ferien für Personen +/- 65 in Andeer Ferien für Personen +/- 65 in Andeer – Graubünden Ort: Andeer (Hotel Fravi) Kontakt: Burkhard Wittig Tel. 079 633 07 93 www.ref-birsfelden.ch Kosten: CHF 1.340 (Zuschläge für Einzelzimmer und Personen ohne Mitgliedschaft in der Reformierten Kirche Birsfelden) Anmeldung: Auf Anfrage ist ggf. für Kurzentschlossene auch nach Anmeldeschluss noch eine Teilnahme möglich.
Samstag 8. Juni	Gottesdienst mit der reformierten Kirche im Alterszentrum
Montag 10. Juni	Gymnastik
Montag 10. Juni	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Montag 10. Juni	Fit und beweglich älter werden!

Dienstag 11. Juni	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Mittwoch 12. Juni	Jass Nachmittag Altersverein
Mittwoch 12. Mai	Fit und beweglich älter werden!
Donnerstag 13. Juni	Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Donnerstag 13. Juni	Begegnungsnachmittag 60+ Senioren und Seniorinnen treffen sich für Begegnungen bei Kaffee und Kuchen sowie einem inhaltlichen Teil. Dieses Mal: «Spielesachmittag». Ort: Evangelisch-methodistische Kirche, Kirchstrasse 10 Uhrzeit: 14:30 Uhr Kontakt: Matthias Gertsch (061 311 35 86 / birsfelden@emk-schweiz.ch) www.emk-baselost.ch/what/begegnungsnachmittage-60 Kosten: keine/ ohne Anmeldung
Donnerstag 13. Juni	Fit und beweglich älter werden!
Montag 17. Juni	Veranstaltung zum Thema Fit im Alter Silvia Hiltensperger von Parallel bewegt informiert über das Thema Sport und Bewegung im Alter. Ort: Parallel bewegt, Rüttihardstrasse 4 Uhrzeit: 14:30- 15.30 Uhr, anschliessend z'Vieri und Zeit für Austausch Kontakt: Gaby Graf, Spitex Birsfelden, 061 311 10 40 Simone Cueni, Fachstelle für Altersfragen, 079 204 16 79 Kosten: keine / ohne Anmeldung
Montag 17. Juni	Gymnastik
Montag 17. Juni	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Montag 17. Juni	Fit und beweglich älter werden!
Dienstag 18. Juni	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Mittwoch 19. Juni	Jass Nachmittag Altersverein
Mittwoch 19. Juni	Mittagstisch im Kirchgemeindehaus der ref. Kirche mit anschliessend Kaffee und Spiel
Mittwoch 19. Mai	Fit und beweglich älter werden!
Donnerstag 20. Juni	Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Donnerstag 20. Juni	Offener Treff 50+ im Fabezja

Donnerstag 20. Juni	Trauercafé
Donnerstag 20. Juni	Fit und beweglich älter werden!
Samstag 22. Juni	Gottesdienst mit der katholischen Kirche im Alterszentrum
Samstag 22. Juni	Gemeindeessen
Montag 24. Juni	Gymnastik
Montag 24. Juni	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Montag 24. Juni	Fit und beweglich älter werden!
Dienstag 25. Juni	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Mittwoch 26. Juni	Jass Nachmittag Altersverein
Mittwoch 26. Juni	Treffpunkt +/- 65
	Das Thema dieses Treffpunktes ist noch offen.
	Ort: Kirchgemeindehaus der ref. Kirche Birsfelden
	Uhrzeit: 14:30 Uhr
	Kontakt: Burkhard Wittig, Tel. 079 633 07 93
	www.ref-birsfelden.ch
	Kosten: keine – freiwilliger Beitrag/ ohne Anmeldung
Mittwoch 26. Mai	Fit und beweglich älter werden!
Donnerstag 27. Juni	Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Donnerstag 27. Juni	Offener Treff 50+ im Fabezja
Donnerstag 27. Juni	Fit und beweglich älter werden!

Juli 2024

Montag 1. Juli

Gymnastik

Montag 1. Juli

Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl

Dienstag 2. Juli

Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche

Mittwoch 3. Juli

Jass Nachmittag Altersverein

Mittwoch 3. Juli

Treffpunkt +/-65

Die letzte Mittwochveranstaltung vor der Sommerpause beginnt mit Kaffee, dann folgt zum Thema Reisen ein Bericht, anschliessend gibt es ein Nachtessen.

Ort: Kirchgemeindehaus der ref. Kirche Birsfelden bei gutem Wetter im Garten

Uhrzeit: 15:30 Uhr

Kontakt: Burkhard Wittig – Tel. 079 633 07 93

www.ref-birsfelden.ch

Kosten: 15 Fr für Nachtessen/ **ohne** Anmeldung

Donnerstag 4. Juli

Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen

Donnerstag 4. Juli

Wandergruppe

Geselliges Zusammensein, interessante Gespräche und dabei die schöne Natur des Baselbiets erleben und erkunden – genau dies bietet die Wandergruppe.

Ort: Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Uhrzeit: vormittags, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben

Kontakt: Hansruedi Wilhelm (061 311 35 86 / birsfelden@emk-schweiz.ch)

www.emk-baselost.ch/what/wandergruppen

Kosten: keine/ Anmeldung erwünscht

6.- 12. Juli

Ferien für Personen +/- 65 in Andeer, Graubünden

Ort: Andeer (Hotel Fravi)

Kontakt: Burkhard Wittig Tel. 079 633 07 93

www.ref-birsfelden.ch

Kosten: CHF 1.340 (Zuschläge für Einzelzimmer und Personen ohne Mitgliedschaft in der Reformierten Kirche Birsfelden)

Anmeldung: Auf Anfrage ist ggf. für Kurzentschlossene auch nach Anmeldeschluss noch eine Teilnahme möglich.

Montag 8. Juli	Gymnastik
Montag 8. Juli	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Dienstag 9. Juli	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Mittwoch 10. Juli	Jass Nachmittag Altersverein
Donnerstag 11. Juli	Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Montag 15. Juli	Gymnastik
Montag 15. Juli	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Dienstag 16. Juli	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Mittwoch 17. Juli	Jass Nachmittag Altersverein
Donnerstag 18. Juli	Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Samstag 20. Juli	Gottesdienst mit der reformierten Kirche im Alterszentrum
Montag 22. Juli	Gymnastik
Montag 22. Juli	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Dienstag 23. Juli	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Mittwoch 24. Juli	Jass Nachmittag Altersverein
Donnerstag 25. Juli	Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Montag 29. Juli	Gymnastik
Montag 29. Juli	Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Dienstag 30. Juli	Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Mittwoch 31. Juli	Jass Nachmittag Altersverein

Teilnehmende Organisationen:

Altersverein Birsfelden, Peter Meschberger

Alterszentrum Birsfelden, Melanie Papp

Alzheimer beider Basel

Evangelisch- methodistische Kirche, Mathias Gertsch

Erdenabschied, Susanne Fuchs

FABEZJA, Burkhard Wittig

Gemeinde Birsfelden, Fachstelle für Altersfragen, Simone Cueni

Gymnastik, Silvia Büttner, Franziska Probst

Parallel bewegt, Silvia Hiltensperger

Pro Senectute beider Basel

Reformierte Kirche Birsfelden, Sozialdiakon Burkhard Wittig

Spitex Birsfelden, Gaby Graf

Senioren für Senioren Birsfelden, Yoland Kreillinger

Schweizerisches rotes Kreuz Baselland

Trauercafe, Ursula Meier- Thüring

Impressum

Herausgeberin: Gemeindeverwaltung Birsfelden, Fachstelle für Altersfrage

Abteilung Gesellschaft, Freizeit & Kultur

1. Ausgabe: Januar 2024

Auflage: 300 Stück

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