

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

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

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, Rütihardstrasse 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, Rütihardstrasse 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 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>Hormonyoga für Frauen 16. Januar – 19. März 2024 Eine natürliche Harmonisierung des Hormonhaushalts und Speziell auf die Bedürfnisse der Frau abgestimmt, besonders geeignet bei Wechseljahrsbeschwerden. Entwickelt von der brasilianischen Psychologin und Yoga-Meisterin Dinah Rodrigues. Ort: parallel bewegt, Rütthardstrasse 4, 4127 Birsfelden Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr Kontakt: silvia@parallel-bewegt.ch, www.parallel-bewegt.ch Kosten: 250.- (8x 90 Min. inkl. Übungsbroschüre)/ mit Anmeldung</p>
Mittwoch	<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, 061 311 48 97 oder 079 913 87 70 Franziska Probst, 076 527 45 60 Kosten: CHF 8.- pro Lektion/ semesterweise zu bezahlen, Einstieg jederzeit möglich/ mit Anmeldung</p>
	<p>Jass Nachmittag Altersverein Ort: Hotel Alfa, Hauptstrasse 15, Birsfelden Uhrzeit: Auslosung: 13.45 Uhr, Spielbeginn: 14.00 Uhr Kontakt: pmesch@teleport.ch Kosten: erste Teilnahmen kostenfrei/ ohne Anmeldung</p>

Mittwoch	<p>Gedächtnistraining SRK Baselland im FABEZJA 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 im Kirchgemeindehaus der ref. Kirche Birsfelden 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>Kaffee und Spiel für Erwachsene alternierend mit Treffpunkt +/-60 im Kirchgemeinde Haus der ref. Kirche Birsfelden Zeit für Gespräche, Kaffee und Kuchen Wer möchte kann miteinander an verschiedenen Tischen spielen. Ort: Kirchgemeindehaus der ref. Kirche Birsfelden Uhrzeit: 14:30 Uhr Kontakt: Burkhard Wittig – Tel. 079 633 07 93, www.ref-birsfelden.ch Kosten: keine, Kaffeekasse für freiwilligen Beitrag/ ohne Anmeldung</p>
Donnerstag	<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, Rütthardstrasse 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>

Donnerstag	<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</p> <p>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>
Samstag	<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: Kirchgemeindehaus 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>

Samstag	<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>
Sonntag	<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
Donnerstag 11. Januar	Fit und beweglich älter werden!
Sonntag 14. Januar	Stummfilm und Orgel Filmtitel: Safety Last (USA 1923 / 73 Minuten – Stummfilm Komödie) Uwe Schamburek begleitet den Film mit Orgelimprovisationen 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	Wanderung Chrischonaweg – Linsberg - Grenzacher Hörnli (7,6km, Aufstieg 192m, Abstieg 257m ca. 2 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 18. Januar
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	Treffpunkt +/- 65 Das Thema dieses Treffpunktes ist die «Fasnacht». Sämi Baltisberger wird Wissenswertes, Traditionelles und Aktuelles zur Basler Fasnacht 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 31. Januar	Fit und beweglich älter werden

Februar 2023

Vorschau

Donnerstag 1. Februar	
Donnerstag 1. Februar	
Donnerstag, 1. Februar	
Samstag 3. Februar	
Samstag 3. Februar	
Montag 5. Februar	
Montag 5. Februar	
Montag 5. Februar	
Dienstag, 6. Februar	
Dienstag, 6. Februar	
Mittwoch 7. Februar	
Mittwoch 7. Februar	
Mittwoch 7. Februar	
Mittwoch 7. Februar	
Donnerstag 8. Februar	
Donnerstag 8. Februar	
Donnerstag 8. Februar	
Donnerstag 8. Februar	

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
Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Offener Treff 50+ im Fabezja
Fit und beweglich älter werden!
Gemeindeessen der ref. Kirche
Gottesdienst der Evangelisch methodistischen Kirche im Alterszentrum
Gymnastik
Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl
Fit und beweglich älter werden!
Hormonyoga für Frauen
Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche
Jass Nachmittag Altersverein
Gedächtnistraining SRK Baselland im FABEZJA
Mittagstisch im Kirchgemeindehaus der ref. Kirche mit anschliessend Kaffee und Spiel
Fit und beweglich älter werden
Vortrag zum Thema Vorsorgeauftrag Anita Rööfli 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 zVieri 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
Yoga, speziell für Senioren und Seniorinnen
Offener Treff 50+ im Fabezja

Donnerstag 8. Februar **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, 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 **Begegnungsnachmittag 60+**
 Senioren und Seniorinnen treffen sich für Begegnungen bei Kaffee und Kuchen sowie einem inhaltlichen Teil. Dieses Mal: «Fit im Alter».
Ort: Parallel bewegt, Rüttihardstrasse 4
Uhrzeit: 14:30 Uhr
Kontakt: Matthias Gertsch (061 311 35 86 / birsfelden@emk-schweiz.ch)
Kosten: keine / ohne Anmeldung

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/begegnungsnachmittag-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, Rütihardstrasse 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 **Vortrag der Alzheimer beider Basel**
 Julia Grütter von Alzheimer beider Basel informiert über den Umgang mit Angehörigen, die erste Anzeichen einer Demenz im Alltag zeigen.
Ort: Alterszentrum Birsfelden, Eichensaal
Uhrzeit: 14.00- 15.00Uhr, anschliessendes z'Vieri und Zeit für Austausch.

Kontakt: Gaby Graf, Spitex Birsfelden 061 311 10 40
 Simone Cueni, Fachstelle Alter, 079 204 16 79
Kosten: keine/ ohne Anmeldung

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 Gemeindegottesdienst
 Um 14.30Uhr wird ein Hilfsprojekt im Senegal vorgestellt
 Gymnastik

Montag 25. März Gymnastik und Yoga auf dem Stuhl

Montag 25. März Mittagstisch der Evangelisch-methodistische Kirche

Dienstag 26. 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 **Gründonnerstagsfeier**
 Erinnerung an das letzte Beisammensein von Jesus mit seinen Jüngern bei einem Nachtmahl in der Kirche.
Ort: reformierte Kirche Birsfelden

Uhrzeit: 19:00 Uhr
Kontakt: Burkhard Wittig – Tel. 079 633 07 93
www.ref-birsfelden.ch

Kosten: keine/ ohne Anmeldung

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/begegnungsnachmittag-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	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
Mittwoch 24. April	Jass Nachmittag Altersverein
Mittwoch 24. April	Gedächtnistraining SRK Baselland im FABEZJA
Mittwoch 24. April	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
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-schweiz.ch), 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 Rösli 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 Kurzenschlossene 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: «Spielenachmittag». 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/begegnungsnachmittag-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, Rütihardstrasse 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 Kurzsentschlossene 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 Kreiilinger
 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