

ADRESSEN UND INFORMATIONEN

Angebote

**für Seniorinnen
und Senioren
in Birsfelden**

Kümmern wir uns umeinander.



2 **Liebe Seniorinnen und Senioren**

Wir – das heisst die Arbeitsgruppe aus Mitgliedern von Spitex, Kirche und Gemeinde – freuen uns, Ihnen mit dieser Broschüre einen Wegweiser vorzulegen, der Sie zu den verschiedenen Angeboten führt, die für Sie wertvoll, nützlich und alltagstauglich sind.

Im Rahmen eines Projektes von Studierenden der Sozialen Arbeit der FHNW (Linda Baumgartl, Kübra Çolak, Veronika Helk, Anna Kindshofer und Maria Meier), das sich mit der Gestaltung von Angeboten für ältere Menschen befasste, wurde diese Broschüre bearbeitet. Bearbeitet deshalb, weil die Grundlagen bereits von Mitarbeiterinnen der Spitex und des Alterszentrums gelegt worden sind.

Impressum

Herausgeber	Gaby Graf, Direktorin Spitex Birsfelden GmbH; Regula Meschberger, Gemeinderätin Birsfelden; Burkhard Wittig, Sozialdiakon Ev.-Reformierte Kirchgemeinde Birsfelden
Bearbeitung und Text	Linda Baumgartl, Kübra Çolak, Veronika Helk, Anna Kindshofer, Maria Meier
Grundlagen	Mitarbeiterinnen SPITEX Birsfelden und Alterszentrum Birsfelden
Gestaltung	Erwin Schönholzer, Grafik Atelier, Liestal/Basel
Fotos	Barbara Jung, Muttenz; Erwin Schönholzer, Basel; Pixabay; zVg.



Wir sind davon überzeugt, dass Ihnen diese Broschüre wertvolle Dienste leisten wird. Wir freuen uns aber auch über Weiterentwicklungen der bestehenden Angebote und ebenso über neue, die in Zukunft entstehen werden.

Gerne nehmen wir Anregungen entgegen, die wir in eine spätere Auflage aufnehmen können.

Birsfelden ist eine lebendige Gemeinde. In vielen Quartieren funktioniert die Nachbarschaftshilfe hervorragend. Aber immer wieder leben Menschen isoliert in ihrer Wohnung oder ihrem Haus. Dem möchten wir gern entgegenwirken und Sie um Ihre Hilfe bitten. Geben Sie diese Broschüre einer Seniorin oder einem Senior weiter, der wenig aus dem Haus kommt. Und vielleicht ergibt sich die Gelegenheit, dass Sie die eine oder andere Person zu einem Angebot, einer Veranstaltung mitnehmen.

Sorgen wir gemeinsam dafür, dass niemand ganz allein lebt in unserer Gemeinde. **Kümmern wir uns umeinander.**

Gaby Graf

Direktorin Spitex Birsfelden GmbH

Regula Meschberger

Gemeinderätin Birsfelden

Burkhard Wittig

Sozialdiakon Ev.-Reformierte Kirchgemeinde Birsfelden



Inhalt

Institutionen und Vereine

Akzent Forum Pro Senectute	6 - 7
Altersverein Birsfelden	8
Alterszentrum Birsfelden	9 - 11
Restaurant Birsfelderhof	12
FABEZJA	13
Pro Senectute beider Basel	14 - 15
Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Baselland	16 - 17
Senioren für Senioren Birsfelden	18 - 19
Spitex Birsfelden GmbH	20 - 21



Kirchen

Evangelisch-methodistische Kirche	22
Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Birsfelden	23
Freie evangelische Gemeinde Birsfelden	24
G3 Basel	25
Heilsarmee Birsfelden	26
Pfarrei Bruder Klaus – Katholische Kirche Birsfelden	27



6 **Akzent Forum Pro Senectute**

Das Akzent Forum von Pro Senectute bietet rund 500 Kurse, Vorträge und Führungen in den Bereichen Kultur, Bildung und Sport an.

Kontakt

Akzent Forum

Rheinfelderstrasse 29

4058 Basel

Tel: 061 206 44 66

Email: info@akzent-forum.ch

Homepage: www.akzentforum.ch

PRO SENECTUTE

Akzentforum

Standort Liestal

Pro Senectute beider Basel

Beratungsstelle Liestal u. Akzent Forum

Bahnhofstrasse 4

4410 Liestal

Angebote

- Beratungen zu Aktivitäten
- Informationsveranstaltungen, Vorträge und Führungen
- Informationsvermittlung / Kultur (Führungen, Vorträge, Kurse)
- **Sprachen** (Englischkurse, Französischkurse, Italienischkurse, Spanischkurse usw.)



- **Digitale Medien** (Computerkurse, Smartphone-Kurse, iPad-Kurse, Digitalfotografie-Kurse)
- **Sport** (Fitness, Bewegung, Wassersport, Spiele und Tanz)
- Krafttraining im Fitnesscenter
- **Outdoor-Sport** (Wanderungen, Kurzwanderungen, Schneeschuhwanderungen)
- Generationen in Bewegung

Zielgruppe

Personen ab 60 Jahren.

Zusätzliche Informationen

Zeitangaben und Standorte

Die vielfältigen Angebote finden ganzjährig und an verschiedenen Standorten statt.

Weitere Angaben finden Sie auf der Homepage:
www.akzentforum.ch



8 Altersverein Birsfelden

Der Verein pflegt das Gesellschaftliche unter den Menschen des dritten Alters in Birsfelden.

Kontakt

Präsident Altersverein Birsfelden

Riehenstrasse 20

4127 Birsfelden

Tel: 061 311 51 23

Email: pmesch@swissonline.ch

Homepage: www.kvavbl.ch



Altersverein
4127 Birsfelden

Angebote

- Kurse
- Unterstützung beim Ausfüllen von Steuererklärungen
- Aktivitäten
- Anlässe / Veranstaltungen
- Informationsvermittlung

Zielgruppe

Es besteht keine Alterslimite für den Vereinsbeitritt.

Zusätzliche Informationen

Es finden jährlich zwei Car-Reisen, sowie eine Herbstveranstaltung zu Themen des täglichen Lebens und eine Weihnachtsfeier statt.

Weitere Angaben finden Sie auf der Homepage: www.kvavbl.ch



Alterszentrum Birsfelden **Ferienzimmer zur Entlastung Angehöriger**

9

Kontakt

Alterszentrum Birsfelden

Hardstrasse 71

4127 Birsfelden

Tel: 061 319 88 60

Email: a.schneider@az-birsfelden.ch

Homepage: www.az-birsfelden.ch



Angebot

Ferienzimmer zur Entlastung pflegender Angehöriger

Zielgruppe

Externe Nutzerinnen und Nutzer in Birsfelden

Zusätzliche Informationen

Im Alterszentrum ist ein Defibrillator vorhanden.

In einem Notfall stehen pflegerische Fachpersonen zur Verfügung.

Fortsetzung auf Seite 10 >

Alterszentrum Birsfelden



Bewegungsraum

Kontakt

Alterszentrum Birsfelden

Hardstrasse 71

4127 Birsfelden

Tel: 061 319 88 57

Email: therapie@az-birsfelden.ch

Homepage: www.az-birsfelden.ch

10

Angebot

- Individuelle Beratung
- Kostenloses, begleitetes Probetraining
- Individuelle Betreuung mit persönlichem Trainingsprogramm, das speziell auf die Bedürfnisse von betagten Menschen abgestimmt ist
- Moderne, einfach zu bedienende Trainingsgeräte

Zielgruppe

Birsfelder Einwohner sowie externe Interessenten

Offnungszeiten

Montag bis Donnerstag: 08.00 - 12.00 Uhr

Dienstag: 13.00 - 17.00 Uhr

Während der Öffnungszeiten wird eine durchgehend qualifizierte Betreuung angeboten. Das selbständige Training zu den übrigen Zeiten ist nach Absprache mit der Vitaltrainerin möglich.

Praxis für Physiotherapie

Kontakt

Praxis für Physiotherapie Alterszentrum Birsfelden

Hardstrasse 71

4127 Birsfelden

Tel: 061 319 88 57

Email: therapie@az-birsfelden.ch

Homepage: www.az-birsfelden.ch

Angebot

- Breitgefächertes Angebot an physiotherapeutischen Leistungen
- Behandlungsschwerpunkte auf Krankheiten und Einschränkungen im Alter
- Barrierefreiheit
- Hausbesuche auf ärztliche Verordnung möglich

Zielgruppe

Interne und externe Nutzerinnen und Nutzer in Birsfelden

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag, Termine nach Vereinbarung



12 **Alterszentrum Birsfelden**



Öffentliches Restaurant Birsfelderhof

Kontakt

Restaurant Birsfelderhof

Hardstrasse 71

4127 Birsfelden

Tel. Bereich Hotellerie: 061 319 88 70

Tel. Reservationen: 061 319 88 77

Email: v.strittmatter@az-birsfelden.ch

Weitere Angaben finden Sie auf der Homepage:

www.az-birsfelden.ch/de/restaurant/restaurant_birsfelderhof/

Angebot

- Barrierefreiheit
- Es besteht die Möglichkeit, halbe Portionen für Seniorinnen und Senioren zu bestellen
- Die Preise sind attraktiv und kostengünstig
- Veranstaltungen
- Das Personal ist vertraut mit Anliegen betagter Seniorinnen und Senioren und bietet einen professionellen und freundlichen Umgang.
- Mieten der Räumlichkeit

Zusätzliche Informationen

- Häuslicher Notfalldienst (medizinischer Dienst) vorhanden



FABEZJA

Das Angebot in Form eines offenen Treffs im FABEZJA ist für Jung und Alt. Es ist ein Ort für Generationenbegegnungen.

Kontakt

FABEZJA

Am Stausee 13
4127 Birsfelden

Tel: 079 602 12 60

Email: info@fabezja.ch

Homepage: www.fabezja.ch



Angebote

- Kurse
- Offener Treff
- Sprachentreff
- Gedächtnistraining

Zielgruppe

Alle Einwohner und Einwohnerinnen der Gemeinde Birsfelden

Zusätzliche Information

Während den Schulferien ist FABEZJA geschlossen.

Weitere Angaben finden Sie auf der Homepage:

www.fabezja.ch

Anmeldung / Abmeldung

Es gibt keine fixen Zeitvorgaben, wie lange sich die Besucherinnen oder Besucher im FABEZJA aufhalten können. Jeder ist herzlich willkommen und darf innerhalb der Öffnungszeiten nach Belieben vorbeikommen.



14 **Pro Senectute beider Basel**

Pro Senectute beider Basel ist eine gemeinnützige Stiftung. Sie ist die erste Fach- und Anlaufstelle für Altersfragen in der Region. Zweck ist das Wohl der älteren, zu Hause lebenden Menschen in Basel-Stadt und Baselland zu fördern.



Kontakt

Pro Senectute beider Basel

Luftgässlein 3

Postfach

4010 Basel

Tel: 061 206 44 44

E-Mail: info@bb.pro-senectute.ch

Homepage: www.bb.pro-senectute.ch

Angebote

- Infostelle
- Allgemeine Beratung
- Rechtsberatung
- **Steuererklärungen**



• **Treuhandschaften**

- Reinigungen
- Umzüge
- Engagement an der Schule
- Pilotprojekte Mobilität und soziale Teilhabe

Zielgruppe

Angebote und Dienstleistungen für alle älteren Menschen und ihre Angehörigen in Basel-Stadt und Baselland

Zusätzliche Information

Zeitangaben und Standorte

Die vielfältigen Angebote finden ganzjährig und an verschiedenen Standorten statt.

Sprachen

Deutsch, Französisch, Italienisch und weiteren Sprachen auf Anfrage.

Weitere Angaben finden Sie auf der Homepage:

www.bb.prosenectute.ch



Schweizerisches Rotes Kreuz Baselland

Alter gehört zu den Schwerpunkten des Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) Baselland. Das SRK Baselland setzt sich dafür ein, zwischen verschiedenen Personengruppen Brücken zu bauen und persönliche Perspektiven und Handlungschancen zu erweitern.

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland 

Kontakt

Rotes Kreuz Baselland

Fichtenstrasse 17

4410 Liestal

Tel: 061 905 82 00

Email: info@srk-baselland.ch

Homepage: www.srk-baselland.ch

Angebote

- Kurs Bewegung
- Kurs Gedächtnistraining
- Sturzpräventionsberatung
- Yoga 50 plus
- Fitness 50 plus

Zielgruppe

50 plus

Mitgliedschaft

Kein Mitgliederbeitrag nötig

Bewegung 50 plus

Mit zunehmendem Alter verliert unser Körper an Spannkraft – ein natürlicher Prozess, dem jedoch gezielt entgegengewirkt werden kann. Verschiedene Kurse verhelfen Ihnen zu sanftem Muskelaufbau und verbessern Koordination und Beweglichkeit. Musik und Rhythmik bringen Körper und Geist in Balance. Sie werden als Ganzes sensibler, bewusster und aktiver und fühlen sich gestärkt.

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining ist Gehirntraining und damit genauso wichtig wie Körpertraining. Auch hier gilt: Wer trainiert, bleibt fit! Wahrnehmung, Erinnerung und Lernen lassen sich ein Leben lang trainieren – mit interessanten, abwechslungsreichen und heiteren Übungen.

Zusätzliche Informationen

Standorte

Das Gedächtnistraining findet an verschiedenen Standorten statt.

Unterstützung

Wenn die Gruppe 8-10 Teilnehmende hat und der Stärkegrad in der Gruppe zu unterschiedlich ist, unterstützt eine Freiwillige/ein Freiwilliger die Kursleitung, um die Personen mit zusätzlichem Hilfebedarf 1:1 oder 2:1 zu unterstützen (Gedächtnistraining).

Weitere Angaben finden Sie auf der Homepage:

www.srk-baselland.ch



18 **Senioren für Senioren**

(Vom Verein betriebene Vermittlungsstelle)

Der Verein unterstützt betagte Senioren, Langzeitkranke und Menschen mit Behinderung, damit diese länger zu Hause leben können.



Kontakt

Senioren für Senioren Birsfelden

Am Stausee 11/EG

4127 Birsfelden

Tel: 061 311 31 53

E-Mail: sfsbirsfelden@gmail.com

Homepage: www.birsfelden.ch>vereine>vereinsliste

Postadresse

Verein Senioren für Senioren

Postfach 721

Am Stausee 11/EG

4127 Birsfelden

Angebote

Vom Verein betriebene Vermittlungsstelle

- Haushalt- und Reinigungsarbeit
- Gartenarbeiten
- Botengänge
- PC-Unterstützung am eigenen PC
- Begleitungen (z.B. zum Arzt, Coiffeur usw.)

Einmal im Jahr wird eine Theateraufführung für die Seniorinnen und Senioren Birsfeldens organisiert.

Vermittlungsstelle

061 312 00 01 (mit Telefonbeantworter)



Zielgruppe

Mitglieder, die Unterstützung benötigen und HelferInnen

Mitgliedschaft

Die Aufnahme von Mitgliedern ist jederzeit möglich. Die Mitgliedschaft steht allen Personen im Seniorenalter sowie Langzeitkranken und Menschen mit Behinderung offen.

Zusätzliche Information

Sprache

Deutschkenntnisse der Helfenden
(schwache Deutschkenntnisse reichen aus)

Weitere Angaben finden Sie auf der Homepage:

www.birsfelden.ch>vereine>vereinsliste



20 **SPITEX Birsfelden GmbH**

Wir beraten und bieten pflegerische und medizinische, sowie hauswirtschaftliche Hilfe an.

Kontakt

Spitex Birsfelden GmbH

Hardstrasse 71

4127 Birsfelden

Tel: 061 311 10 40

Email: info@spitexbirsfelden.ch

Homepage: www.spitexbirsfelden.ch

Angebote

Zusatzdienst der SPITEX Birsfelden GmbH

- Begleitung zum Arzt
- Begleitung zum Einkaufen
- Begleitung zum Spazieren
- Beschäftigung und Unterhaltung zu Hause
- Essen auf Rädern



Überall für alle

SPITEX
Birsfelden

21

Zusätzliche Informationen

Der Zusatzdienst wird von Mitarbeiterinnen mit dem SRK-Grundpflegekurs geleistet.

Weitere Angaben finden Sie auf der Homepage:
www.spitexbirsfelden.ch



Evangelisch-methodistische Kirche

„Frieden fördern, singen und beten, einander begegnen und über verschiedene Generationen hinweg, von Gott bewegt sein und Gottes Liebe erfahren.“

Kontakt

Evangelisch-methodistische Kirche

Sekretariat EMK Basel-Ost

Kirchstr. 8

4127 Birsfelden

Tel: 079 447 25 06

(Di+Do 08.30-11.30 und Fr 08.30-17.30)

Email: sekretariat@emk-baselost.ch

Weitere Angaben finden Sie auf der Homepage:

www.emk-birsfelden-neubad.ch/de/startseite.html



Generationsübergreifende Angebote

- Bibelgespräch
- Wandergruppe
- Mittagstisch

Seniorenangebote

- Begegnungsnachmittag 60+
- Seniorenreise einmal im Jahr
- Mittagstisch, wird überwiegend von älteren Personen besucht
- Hilfe beim Ausfüllen von Steuererklärungen



Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Birsfelden

23

Gemeinschaft ist ein Kraftwerk

Unser Denken, Glauben und Handeln lässt die gute Botschaft von Jesus erfahrbar werden.



Kontakt

Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Birsfelden

Kirchstrasse 25

4127 Birsfelden

Tel: 061 311 47 48

E-Mail: sekretariat@ref-birsfelden.ch

Weitere Angaben finden Sie auf der Homepage:

www.ref-birsfelden.ch

Generationsübergreifende Angebote

- Gottesdienste
- Gemeindesonntag
- Kaffee, Spiel und Mittagstisch
- Singkreis
- Wandergruppe

Seniorenangebote

- Seniorennachmittag
- Fahrdienste zu div. Veranstaltungen
- Hausbesuche
- Besuche im Alterszentrum
- Seniorenferien
- Seniorenturnen (3 Angebote/Woche)
- Seelsorgerliche Begleitung



24 Freie evangelische Gemeinde

„Gemeinsam gehen wir mit Jesus durchs Leben - er bestimmt was wir tun und wie wir uns entscheiden. Da Jesus möchte, dass wir nicht allein unterwegs sind, kommen wir regelmässig zusammen und leben Gemeinde.“



Kontakt

FEG Birsfelden

Birsstegweg 5

4127 Birsfelden

Tel.: 061 311 04 33

Tel. Büro: 078 715 49 54

Tel. Privat: 061 599 30 91

E-Mail: helm@feg-birsfelden.ch

Weitere Angaben finden Sie auf der Homepage:

<https://feg-birsfelden.ch>

Generationsübergreifende Angebote

- Connect- Gruppe (gemeinsamer Austausch, Bibelwissen erweitern, gemeinsames Essen)
- Mittagstisch
- Gemeindeabend
- Gottesdienst



G3 Basel

„Gott als unser himmlischer Vater hat uns gesucht, gefunden und geprägt (G3) – die Begegnung mit ihm verändert Menschen, führt in die Freiheit, gibt Hoffnung und Perspektive.“



Kontakt

G3 Basel

Sternenfeldstrasse 14

4127 Birsfelden

E-Mail: info@g3basel.ch

Weitere Angaben finden Sie auf der Homepage:

www.g3basel.ch

Generationsübergreifende Angebote

- Gottesdienst
- Brunch-Gottesdienst:
- Weihnachtsfeier (für einsame Menschen)
- Heilungsraum – Gebet für kranke Menschen (Anmeldung erforderlich)



Heilsarmee Birsfelden

„Als Heilsarmeegemeinde wollen wir in einem angenehmen Miteinander unterwegs sein und am Erleben der Mitmenschen mit ihren Freuden, Sorgen und Herausforderungen teilnehmen.“



Korps Birsfelden

Kontakt

Heilsarmee Birsfelden

Hauptstrasse 11

4127 Birsfelden

Telefon: 061 311 17 85

Weitere Angaben finden Sie auf der Homepage:

www.heilsarmee-birsfelden.ch

Generationenübergreifende Angebote

- Gottesdienste (jeden Sonntag)
- Frauengruppe
- Männertreff



Pfarrei Bruder Klaus Katholische Kirche Birsfelden



27

Unserer Pfarrei ist es wichtig, Kontaktmöglichkeiten mit anderen Menschen durch die verschiedenen Angebote zu fördern. Dabei lernen Menschen mit Problemen auch das Seelsorgeteam und die Pfarrei Sozial- und Betagtenmitarbeiterin kennen.

Kontakt

Pfarrei Bruder Klaus

Hardstrasse 28

4127 Birsfelden

Tel.: 061 319 98 00

Email: info@kathki-birsfelden.ch

Weitere Angaben finden
Sie auf der Homepage:

www.kathki-birsfelden.ch

Generationsübergreifende Angebote

- Mittagstisch
- Weihnachtsfeier mit festlichem Nachtessen
- Zschtigs-Kaffi
- Kaffeestube nach Sonntagsgottesdienst
- Katholischer Männerverein Birsfelden (KMB)
- Katholische Frauengemeinschaft (KFG)
- SVKT Frauensportverein Birsfelden

Seniorenangebote

- Seniorenferien

Angebote

für Seniorinnen
und Senioren
in Birsfelden