

## Ihre Wahl: Freizeit für Lupsingen



### Freizeit

#### Subventionierte regionale Angebote

##### Pro Senectute beider Basel

Pro Senectute beider Basel sorgt mit umfangreichen Dienstleistungen dafür, dass ältere Menschen in der Region Basel so lange wie möglich aktiv und selbstbestimmt daheim leben können.

##### Angebot, Besonderheiten

- Beratung: Finanzen, Recht und Vorsorge, Wohnen
- Hilfe zu Hause: Hilfsmittel, Mahlzeitendienst
- Unterstützung: Reinigungen, Gartenarbeiten
- Steuererklärungsdienst
- Kurse: Bildung & Kultur, Sport & Bewegung
- Unterstützung bei der Anmeldung für Ergänzungsleistungen und Hilflosenentschädigung

Pro Senectute beider Basel  
Beratungsstelle Liestal  
Bahnhofstrasse 4  
4410 Liestal

061 206 44 44  
[beratung@bb.prosenectute.ch](mailto:beratung@bb.prosenectute.ch)  
[www.bb.pro-senectute.ch](http://www.bb.pro-senectute.ch)

#### Nicht subventionierte regionale Angebote

##### Graue Panther Nordwestschweiz

Die Grauen Panther setzen sich für soziale Gerechtigkeit ein, für Alle. Menschenrechte und Würde sind Grundrechte, welche die Grauen Panther mit Nachdruck vertreten wollen.

Einsamkeit, Langeweile und das Gefühl der Nutzlosigkeit sind die schlimmsten Feinde des Alters. Deshalb bringen die Grauen Panther sich aktiv in die Gesellschaft ein und suchen den Kontakt mit allen Generationen, um gemeinsam die Probleme der Zeit angehen zu können.

##### Angebot, Besonderheiten

- Die Grauen Panther bieten Platz für eigene Aktivitäten: Wer eine Idee hat, sucht Gleichgesinnte für eine Umsetzung.
- In Arbeitsgruppen werden Themen vertieft oder einfach die Freude am Zusammensein erlebt, Freundschaften können entstehen, man kann füreinander da sein.

Graue Panther Nordwestschweiz  
Mitgliedschaften/Finanzen  
Herr Urs Joerin  
4000 Basel

061 841 29 20  
[kontakt@grauepanther.ch](mailto:kontakt@grauepanther.ch)  
[www.grauepanther.ch](http://www.grauepanther.ch)

#### Überregionale Angebote

##### Alzheimer beider Basel

Beratung und Unterstützung für demente Menschen und ihre Angehörigen, sowie Personen die Demenzbetroffene professionell betreuen.

##### Angebot, Besonderheiten

- Unterstützung + Entlastung
- Freizeit + Geselligkeit
- Information + Beratung
- Kurse + Weiterbildungen

Alzheimer beider Basel  
Burgfelderstrasse 101  
4002 Basel

061 326 47 95  
[info@alzbb.ch](mailto:info@alzbb.ch)  
[www.alzheimer-schweiz.ch/de/beider-basel/home/](http://www.alzheimer-schweiz.ch/de/beider-basel/home/)

## Rheumaliga beider Basel

Das breitgefächerte Dienstleistungsangebot der Rheumaliga soll Menschen mit Rheuma das Leben erleichtern, die Öffentlichkeit über Rheuma informieren sowie Fachpersonen in ihrer Arbeit mit Rheumabetroffenen unterstützen

### Angebot, Besonderheiten

- Veranstaltungen + Kurse (z.B. Bewegungstraining aller Art)
- Sozialberatung
- Informationsbroschüren über rheumatische Krankheiten
- Hilfsmittel für den täglichen Gebrauch
- Selbsthilfegruppen

Rheumaliga beider Basel  
Solothurnerstrasse 15  
4053 Basel

061 269 99 50  
info@rheumaliga-basel.ch  
www.rheumaliga.ch

## Christkatholische Kirchgemeinde

Christkatholische Kirchgemeinde  
Postfach 261  
4144 Arlesheim

-  
baselland@christkatholisch.ch  
www.christkatholisch.ch

## Forum Lupsingen

Das "Forum Lupsingen"  
- übernimmt soziale, kulturelle und gemeinnützige Aufgaben im Dorf.  
- organisiert kulturelle Veranstaltungen und Führungen, Kurse und Vorträge,  
- bietet Ausflüge für Jung und Alt an, wo möglich auch generationen-übergreifende Angebote.  
"Forum Lupsingen" wurde im Mai 2011 als vormaliger Frauenverein reaktiviert, welcher ursprünglich im 1888 gegründet wurde.

### Angebot, Besonderheiten

- Vorträge und Infoveranstaltungen für jedes Alter
- Seniorenreise + Senioren-Nachmittage und weitere spannende Ausflüge
- Blumensteckkurse und andere kreative Angebote
- Lottomatch und weitere gesellige Anlässe

Forum Lupsingen  
4419 Lupsingen

info@forum-lupsingen.ch  
http://www.forum-lupsingen.ch/

## GymFit 70+ Lupsingen

GymFit 70+ bietet ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining an.  
Dem Alter entsprechend sind die GymFit-Stunden stehend und sitzend (auf dem Stuhl) gestaltet.

jeweils Montag: 16.15 - 17.15 Uhr - Turnhalle Lupsingen

### Angebot, Besonderheiten

- trainiert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht
- fördert die Koordination und Konzentration auf spielerische Art
- kräftigt die Muskulatur

GymFit 70+  
Bewegungstrainerin Manuela Graf  
Lupsingen

061 461 06 55  
m.graf-matejowitsch@bluewin.ch

## Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren - Lupsingen

Zwischen Oktober und Mai, einmal im Monat (jeweils Mittwoch), lädt das Team des Senioren-Mittagstischs zum gemeinsamen Mittagessen ein. Es wird frisch und saisonal gekocht, die Gäste werden von der Vorspeise bis zum Dessert verwöhnt. Die genauen Daten und der Kostenbeitrag werden immer rechtzeitig im Amtsanzeiger Lupsingen bekannt gegeben.

### Angebot, Besonderheiten

- Das Team des Senioren-Mittagstisch freut sich auf Sie - lassen Sie sich verwöhnen!

Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren  
Kontaktperson: Doris Hug  
4419 Lupsingen

061 911 05 46  
doris-hug@hotmail.com

## Reformierte Kirchgemeinde Ziefen-Lupsingen-Arboldswil

Die reformierte Kirchgemeinde Z-L-A hat zum Ziel,  
- Menschen jeden Alters anzusprechen.  
- den christlichen Glauben als Gemeinschaft zu leben.  
- Menschen in seelischer oder materieller Not beizustehen.

### Angebot, Besonderheiten

- Speziell für Senioren und Seniorinnen: Altersnachmittage, Ausflüge, Seniorenferien, Altersheim-Gottesdienste
- Zudem: Gottesdienste, Hofstube (Lese- und Diskussionsgruppe), Singen am Sonntagabend
- Notfall-Seelsorge: Pfarrer Roland Durst 061 911 11 16

Reformierte Kirchgemeinde Ziefen - Lupsingen  
- Arboldswil  
Pfarramt Lupsingen  
Liestalerstrasse 25  
4419 Lupsingen

061 911 11 16  
roland.durst@ref-zla.com  
www.ref-zla.ch

## Römisch-Katholische Kirchgemeinde Bruder Klaus

Die Pfarrei Bruder Klaus hat Angebote für das Alter 60plus, die niederschwellig und unverbindlich besucht werden können und die ohne grossen Arbeitsaufwand durch verschiedene freiwillig Mitarbeitende angeboten werden.

Römisch-Katholische Kirchgemeinde Bruder  
Klaus  
Rheinstrasse 20b  
4410 Liestal

061 927 93 50  
pfarramt@rkk-liestal.ch  
www.rkk-liestal.ch

## s&#039;Käffeli L25 in Lupsingen

Der Treffpunkt für alle - Geselligkeit und Austausch  
Kaffee/Getränke, Kuchen, Gipfeli...

Montag - Freitag &gt; 9.00 - 11.00 Uhr und 15.00 - 17.00 Uhr

### Angebot, Besonderheiten

- jeden Donnerstag Spielnachmittag von 15.00 - 17.00 Uhr
- gelegentlich abendliche Musikanlässe oder Lesungen
- Im Winter wird 2x im Monat ein "Suppen-Zmittag" angeboten.
- Die Räumlichkeiten des L25 können auch für Privatanlässe, Sitzungen usw. gemietet werden.

s&#039;Käffeli L25 im Pfarrhaus  
Liestalerstrasse 25  
4419 Lupsingen

061 911 11 16  
roland.durst@ref-zla.ch

## Wander- und Kulturgruppe Lupsingen

Wandern ist eine gesunde und sinnvolle Freizeitbeschäftigung und vor allem für älter werdende Menschen wichtig.

Das Baselbiet sowie der Jura generell, aber auch die Badische Nachbarschaft und das Elsass mit ihren schönen Landschaften, den zahlreichen Wanderwegen und dem Angebot an öffentlichen Verkehrsmitteln in unserer Region, sind deshalb ein ideales Wandergebiet.

> Anmeldungen schriftlich, telefonisch oder per E-Mail

### Angebot, Besonderheiten

- Wanderungen von 2 bis 2 1/2 Stunden
- Zeit für Gemütlichkeit bei Znüni, Apéro, Mittagessen und manchmal sogar für einen Jass
- Im Winter werden auch gemeinsame Theaterbesuche angeboten.

Wander- und Kulturgruppe Lupsingen  
Heinz Frech  
Höhenweg 2  
4419 Lupsingen

061 911 83 91  
sir-henry@hispeed.ch