Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste

▶ **Prävention**

Café Bâlance

Bewegung und Geselligkeit im Quartier 2018/19

Café Bâlance – der Treffpunkt in Ihrer Nähe

Café Bâlance richtet sich an alle Basler Seniorinnen und Senioren, die gemeinsam in Bewegung bleiben und Lebensfreude tanken möchten.

Fit für den Alltag: Die beliebten Rhythmik-Kurse nach Jaques-Dalcroze geben Ihnen die Möglichkeit, sich regelmässig mit anderen zu bewegen. Das vermindert das Sturzrisiko und hält gesund. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der anschliessende Kaffeeplausch lädt zum gemütlichen Beisammensein ein.

Gratis Schnupperlektion
Profitieren auch Sie von einer kostenlosen Schnupperlektion (Siehe Bon auf der Rückseite). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Einfach hingehen und ausprobieren. Wenn Ihnen die Rhythmik gefällt, können Sie vor Ort ein Abo lösen. Dieses kostet CHF 50.– für 10 Lektionen. Gönnen Sie sich dieses Stück Lebensqualität.

Für den Kurs empfehlen wir bequeme Kleidung sowie Turnschuhe (keine Joggingschuhe), Turnschläppli oder rutschfeste Socken. Bitte beachten Sie, dass das Café Bâlance während der Schulferien des Kantons Basel-Stadt geschlossen bleibt.

Wo Sie uns finden

1 QuBa Quartierzentrum Bachletten
Bachlettenstrasse 12, 4054 Basel
Tram 1 oder 8, Zoo Bachletten
Mittwochs, 14.30 und 15.30 und 16.30 Uhr

2 Quartieroase Bruderholz
Bruderholzallee 169, 4059 Basel
Tram 15 oder 16, Endstation Bruderholz
Montags, 9.30 und 14.00 und 15.30 Uhr

3 Quartiertreffpunkt LoLa (St. Johann)
Lothringerstrasse 63, 4056 Basel
Tram 1, Kannenfeldplatz oder
Tram 11, Mülhauserstrasse
Donnerstags, 9.30 Uhr und 10.30 Uhr

4 UNION – Kultur- und Begegnungszentrum
Klybeckstrasse 95, 4057 Basel
Tram 8, Bläsiring
Montags, 14.15 Uhr

- Zusammen in Bewegung bleiben
- Kontakte und Austausch pflegen
- Durch Vorträge Neues lernen

CAFÉ BÂLANCE SENIORENTREFFPUNKTE

Quartier Treffpunkte Basel

5 Quartiertreffpunkt KLŸCK Klybeck/Kleinhüningen
Kleinhüningerstrasse 205, 4057 Basel
Tram 8 oder Bus 36, Endstation Kleinhüningen
Donnerstags, 9.15 Uhr

6 Quartiertreffpunkt Burg (Wettstein)
Burgweg 7, 4058 Basel
Tram 2 oder Bus 31, 34 oder 38, Wettsteinplatz
Dienstags, 14.00 Uhr

7 Quartiertreffpunkt Hirzbrunnen
Im Rheinacker 15, 4058 Basel
Bus 31 oder 38, Allmendstrasse
Mittwochs, 9.15 und 10.10 Uhr

8 Freizeitzentrum Landauer
Bluttrainweg 12, 4125 Riehen
Bus 35 oder 45, Bluttrainweg
Mittwochs, 9.15 und 10.15 Uhr

9 Treffpunkt Breite
Zürcherstrasse 149, 4052 Basel
Tram 3 oder Bus 36, 80 oder 81, Breite
Dienstags, 14.30 und 15.30 Uhr

10 Restaurant Schlipf@work
Bahnhofstrasse 28, 4125 Riehen
Tram 6 oder Bus 32, Riehen Dorf
oder Bus 34, 35 oder 45, Riehen Bahnhof
Dienstags, 15.00 und 16.00 Uhr

Stand: September 2018

«Me goot derno ganz eifach vergniegter heim»

CAFÉ BÂLANCE
SENIORENTREFFPUNKTE

BON

Gegen Vorweisung dieses Gutscheins

GRATIS 1 Schnupper-Lektion

im Wert von CHF 5.–

Übrigens:
In unserer Vortragsreihe
«Älter werden – gesund bleiben»
referieren einmal pro Monat
Fachpersonen über
wichtige Gesundheitsthemen.

Weitere Informationen:

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
4052 Basel
Tel. 061 267 45 20
md@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch

Partner:

Forum 55+
Basel-Stadt
Seniorenorganisationen und Kanton als Partner
www.aelterbasel.ch

Baselstädtischer Apotheker-Verband

MEDIZINISCHE GESELLSCHAFT BASEL MEDGES

physio beider basel

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

September 2018, Vischer Vettiger Hartmann