



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

Café Balance

Bewegung und Geselligkeit im Quartier

2017/18



Café Bâalance – der Treffpunkt in Ihrer Nähe

Café Bâalance 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 Kaffeepausch 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 Jogging-schuhe), Turnschlappli oder rutschfeste Socken. Bitte beachten Sie, dass das Café Bâalance 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
Dienstags, 15.00 und 16.00 Uhr

4 Kultur- und Begegnungszentrum UNION

Klybeckstrasse 95, 4057 Basel
Tram 8, Bläsiring

Montags, 14.15 Uhr



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



5 Quartiertreffpunkt 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

Blutrainweg 12, 4125 Riehen
Bus 35 oder 45, Blutrainweg
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, 14.30 und 15.30

«Me goot derno ganz eifach vergniegter heim»



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+

www.aelterbasel.ch



Baselstädtischer Apotheker-Verband



MEDIZINISCHE
GESELLSCHAFT
BASEL MEDGES

