



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

Café Balance

Bewegung und Geselligkeit im Quartier

2021/22



Café Bâlace – der Treffpunkt in Ihrer Nähe



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

Fit für den Alltag: Die beliebten Rhythmik- und Bewegungskurse 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 Bâlace 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
Mittwoch, 14.30, 15.30 und 16.30 Uhr

2 Quartieroase Bruderholz

Bruderholzallee 169, 4059 Basel
Tram 15, Bruderholz
Dienstag, 09.30 und 10.30 Uhr

3 Quartiertreffpunkt LoLa (St. Johann)

Lothringerstrasse 63, 4056 Basel
Tram 1 oder Bus 36, 38, 50, Kannenfeld-
platz oder Tram 11, Mülhauserstrasse
Donnerstag, 9.30 und 10.30 Uhr

4 UNION

Kultur- und Begegnungszentrum
Klybeckstrasse 95, 4057 Basel
Tram 8, Bläsiring
Montag, 14.15 Uhr

5 Quartiertreffpunkt KLÛCK

Klybeck/Kleinhüningen
Kleinhünigerstrasse 205, 4057 Basel
Tram 8 oder Bus 36, Endstation
Kleinhüningen
Donnerstags, 09.15 Uhr

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



6 Quartiertreffpunkt Burg (Wettstein)

Burgweg 7, 4058 Basel
Tram 2 oder 15, Bus 31 oder 34,
Wettsteinplatz
Dienstag, 14.30 Uhr

7 Quartiertreffpunkt Hirzbrunnen

Im Rheinacker 15, 4058 Basel
Bus 31 oder 38, Allmendstrasse
Mittwoch, 08.30, 09.30 und 10.30 Uhr

8 Freizeitzentrum Landauer

Blutrainweg 12, 4125 Riehen
Bus 35 oder 45,
Blutrainweg
Mittwoch, 09.15 und 10.15 Uhr

9 Treffpunkt Breite

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

11 FAZ Familienzentrums Gundeli

Dornacherstrasse 192, 4053 Basel
Tram 15 oder Tram 16, Tellplatz
Donnerstags, 8.30, 09.30 und 10.30 Uhr

Quartier-
treffpunkte
qtp-basel.ch

«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
Malzgasse 30
4001 Basel
md@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch

Partner:

**Quartier-
treffpunkte**
qtp-basel.ch



Baselstädtischer Apotheker-Verband



MEDIZINISCHE
GESELLSCHAFT
BASEL MEDGES



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera