



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

Café Balance

Bewegung und Geselligkeit im Quartier

2019/20



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 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, 10.00, 14.00 und 15.30 Uhr

3 Quartiertreffpunkt LoLa (St. Johann)

Lothringerstrasse 63, 4056 Basel

Tram 1 oder Bus 36, 38, 50, Kannenfeldplatz oder Tram 11, Mülhauserstrasse

Donnerstags, 9.30 und 10.30 Uhr

4 UNION

Kultur- und Begegnungszentrum

Klybeckstrasse 95, 4057 Basel

Tram 8, Bläsiring

Montags, 14.15 Uhr

5 Quartiertreffpunkt KLÏCK

Klybeck/Kleinhüningen

Kleinhünigerstrasse 205, 4057 Basel

Tram 8 oder Bus 36, Endstation Kleinhüningen

Kleinhüningen

Donnerstags, 9.15 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
 Dienstags, 13.45 und 14.45 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, 14.15 und 15.15 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

11 FAZ Familienzentrums Gundeli

Dornacherstrasse 192, 4053 Basel
 Tram 15 oder Bus 36, Bruderholzstrasse
 oder Tram 16, Tellplatz
 Donnerstags, 9.30 und 10.30 Uhr

«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:

Forum 55+
Basel-Stadt

Seniorenorganisationen und Kanton als Partner

www.aelterbasel.ch



Baselstädtischer Apotheker-Verband



MEDIZINISCHE
GESELLSCHAFT
BASEL MEDGES



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera