



Bewegungslektion im Café Bâalance: Ihre erste Stunde ist gratis!

Nutzen Sie die Gelegenheit, ohne Verpflichtungen reinschnuppern. Für nur 50.- CHF können Sie dann 10 weitere Lektionen geniessen. Ganz unkompliziert und ohne Anmeldung. Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst von der positiven Wirkung.

Wir freuen
uns auf
Sie!



Unsere Partner:



Weitere Informationen
finden Sie unter:

www.prevent.bs.ch



Gesundheitsdepartement
des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste
Abteilung Prävention
Malzgasse 30, 4001 Basel
md@bs.ch



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

preVent.bs
Gesundheit für alle.

Café Bâalance

Zusammen in Bewegung bleiben
und Kontakte pflegen.

Ich bin
dabei!



Der Treffpunkt in Ihrer Nähe

Das Café Bâlace richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die gemeinsam in Bewegung bleiben möchten. Und das ganz in Ihrer Nähe:

Wir empfangen Sie in den Basler Quartiertreffpunkten.



Bewegung

Wer sich regelmässig bewegt, lebt gesünder. Unsere beliebten **Bewegungskurse** machen nicht nur Spass, sondern **senken auch das Risiko für einen Sturz.**



Begegnung

Das Café Bâlace tut dem Körper und der Seele gut. Nach der Bewegung gibt es immer eine **gemütliche Kaffeerunde**. Hier nehmen wir uns **Zeit für gute Gespräche** und gemeinsames Geniessen.

Sie finden uns in Ihrem Quartiertreffpunkt

- 1 QuBa Quartierzentrum Bachletten**
Bachlettenstrasse 12
4054 Basel
☉ Mittwoch, 14:00/
15:00/16:00 Uhr
- 2 Quartieroase Bruderholz**
Bruderholzallee 169
4059 Basel
☉ Dienstag, 09:15/
10:30 Uhr
- 3 Quartiertreffpunkt LoLa**
Lothringerstrasse 63
4056 Basel
☉ Donnerstag, 9:30/
10:30 Uhr
- 4 UNION**
Kultur- und
Begegnungszentrum
Klybeckstrasse 95
4057 Basel
☉ Montag, 14:15 Uhr
- 5 Quartiertreffpunkt KLÿCK**
Kleinhüningerstr. 205
4057 Basel
☉ Donnerstag, 09:15 Uhr
- 6 Quartiertreffpunkt Wettstein**
Burgweg 7
4058 Basel
☉ Montag, 10:30 Uhr
- 7 Quartiertreffpunkt Hirzbrunnen**
Im Rheinacker 15
4058 Basel
☉ Mittwoch, 09:00/
10:00 Uhr
- 8 Freizeitzentrum Landauer**
Blutrainweg 12
4125 Riehen
☉ Mittwoch, 09:15/
10:15 Uhr
- 9 Treffpunkt Breite**
Zürcherstrasse 149
4052 Basel
☉ Dienstag 14:30/
15:30 Uhr
- 10 Restaurant Schlipf@work**
Bahnhofstrasse 28
4125 Riehen
☉ Dienstag, 14:30 Uhr
- 11 FAZ Familienzentrum Gundeli**
Dornacherstrasse 192
4053 Basel
☉ Donnerstags, 8:30 /
09:30/10:30 Uhr



Quartier-
treffpunkte
qtp-basel.ch