



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Präventiv- und Sozialmedizin

Café Balance

Bewegung und Geselligkeit im Quartier



Café Bâance – der Treffpunkt in Ihrer Nähe

Café Bâance 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), Turnschlappi oder rutschfeste Socken. Bitte beachten Sie, dass das Café Bâance 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, Haltest. 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 und 14.00 und 15.30 Uhr

3 Quartiertreffpunkt LoLa (St. Johann)
Lothringerstrasse 63, 4056 Basel
Tram 11, Haltest. Mülhauserstrasse oder
Tram 1, Haltest. Kannenfeldplatz
Dienstags, 15.00 und 16.00 Uhr

4 Kultur- und Begegnungszentrum UNION
Klybeckstrasse 95, 4057 Basel
Tram 8, Haltestelle 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
Bus 31 oder 34, Tram 2 oder 15,
Haltest. Wettsteinplatz
Dienstags, 14.00 Uhr

7 Quartiertreffpunkt Hirzbrunnen
Im Rheinacker 15, 4058 Basel
Bus 31 oder 38, Haltest. Allmendstrasse
Mittwochs, 9.20 und 10.20 Uhr

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

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

10 Restaurant Schlipf@work
Bahnhofstrasse 28, 4125 Riehen
Tram 6 oder Bus 32, Haltest. Riehen Dorf oder
Bus 34, 35, 45, Haltest. 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
Präventiv- und Sozialmedizin**

St. Alban-Vorstadt 19

4052 Basel

Tel. 061 267 45 20

psm@bs.ch

www.gesundheit.bs.ch

Partner:

FORUM 55+

www.aelterbasel.ch



Baselstädtischer Apotheker-Verband



MEDIZINISCHE
GESELLSCHAFT
BASEL MEDGES

