



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](http://www.gesundheit.bs.ch)

#### Partner:

## FORUM 55+

[www.aelterbasel.ch](http://www.aelterbasel.ch)



Baselstädtischer Apotheker-Verband



MEDIZINISCHE  
GESELLSCHAFT  
BASEL MEDGES

