

Wo Sie uns finden

Quartiertreffpunkt Hirzbrunnen

Im Rheinacker 15, 4058 Basel
Mittwoch, 9.00 Uhr bis 11.15 Uhr
Kurszeit: 9.15 Uhr und 10.15 Uhr

Quartierzentrum Bachletten QuBa

Bachlettenstrasse 12, 4054 Basel
Mittwoch, 15.00 Uhr bis 17.30 Uhr
Kurszeit: 15.30 Uhr und 16.30 Uhr

Freizeitzentrum Landauer in Riehen

Blutrainweg 12, 4125 Riehen
Mittwoch, 8.45 Uhr bis 11.15 Uhr
Kurszeit: 9.15 Uhr und 10.15 Uhr

Quartierzentrum Lola im St. Johann

Lothringerstrasse 63, 4056 Basel
Dienstag, 14.00 bis 17.00 Uhr
Kurszeit: 15.00 Uhr und 16.00 Uhr

Quartiertreffpunkt Kleinhüningen

Kleinhüningerstr. 205, 4057 Basel
Donnerstag, 9.00 Uhr bis 11.15 Uhr
Kurszeit: 9.15 Uhr



Ein Einstieg in die Rhythmik-
ktionen ist jederzeit möglich.
Die Teilnahme kostet CHF 5.–
pro Lektion.

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt Gesundheitsförderung und Prävention

St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel
Tel. +41 61 267 45 20

www.gesundheitsdienste.bs.ch
www.seniorenbasel.ch

SENIOREN FORUM BASEL-STADT

SENIORENORGANISATIONEN UND KANTON ALS PARTNER



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Gesundheitsförderung und Prävention

Rundum bewegt



Café Bâlace

Wo sich Seniorinnen und Senioren treffen



Gesund, aktiv und fit bis ins hohe Alter, das wollen wir alle sein. Café Bâlace richtet sich deswegen an alle Seniorinnen und Senioren des Kantons Basel-Stadt, die gemeinsam in Bewegung bleiben möchten.



Das gesellige Zusammensein steht im Zentrum unseres Angebotes. Café Bâlace ist ein Ort, um neue Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu festigen, Freud und Leid mit anderen zu teilen, Gesundheitsinformationen zu erhalten und um viel Lebensfreude zu tanken.

Neben dem Cafébetrieb haben Sie die Möglichkeit, an Rhythmiklektionen teilzunehmen. Die Jaques-Dalcroze-Rhythmik wirkt sich positiv auf die Gangsicherheit aus

und vermindert somit die Wahrscheinlichkeit eines Sturzes. Stürze im Alter können schwere körperliche Konsequenzen nach sich ziehen. Die Jaques-Dalcroze-Rhythmik reduziert, nach einer wissenschaftlichen Studie des Universitätsspitals Genf, das Sturzrisiko nach nur 6 Monaten um die Hälfte. Für die Teilnahme an der Rhythmik sind keine Vorkenntnisse nötig.

«Ich habe Freude an der Bewegung und geniesse das Beisammensein.»

Margrit Altenburger (75) ist diplomierte Kindergärtnerin. Sie besucht regelmässig das Café Bâlace.

