



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 Bâance 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 Bâance 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 KLÛCK

Kleinhünigerstr. 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  
🕒 Donnerstag, 8:30 /  
09:30/10:30 Uhr



## Bewegungslektion im Café Bâalance: Ihre erste Stunde ist gratis!

Nutzen Sie die Gelegenheit, ohne Verpflichtungen reinzuschnuppern. 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!



Weitere Informationen  
finden Sie unter:

[www.prevent.bs.ch](http://www.prevent.bs.ch)

**Gesundheitsdepartement  
des Kantons Basel-Stadt**  
Medizinische Dienste  
Abteilung Prävention  
Malzgasse 30, 4001 Basel  
[md@bs.ch](mailto:md@bs.ch)

## Unsere Partner:



Basellandschaftlicher Apotheker-Verband



MEDIZINISCHE  
GESELLSCHAFT  
BASEL MEDGES



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera