

# Offener Treffpunkt für alle

mit Kaffee-Ecke und Spielbereich

Montag: 14 - 18 Uhr

Mittwoch: 14 - 18 Uhr

Donnerstag: 14 - 18 Uhr

Ohne Anmeldung!

Während den Schulferien geschlossen.

## Mittagstisch



**Donnerstag, ab 12:15 Uhr**

**29. 8. / 12. 9. / 24. 10.**

Ein leckeres Mittagessen mit Liebe gekocht.

Kommt vorbei zu einem feinen Drei-Gänge-Menü in gemütlicher Runde.

Anmeldung jeweils bis Dienstag beim QTP H.

## Wanderfreund:innen

**Donnerstag, 1 x im Monat, ca. ab 9 Uhr**

**22. 8. / 19. 9. / 17. 10. / 21. 11.**

Gemeinschaftsanlass mit dem NQVH. Einmal im Monat treffen wir uns für eine schöne, kleine Wanderung. Anschliessend essen wir gemeinsam in einem Restaurant zu Mittag.

Weiter Infos findet ihr in unseren Schaukästen und auf der Webseite.

## Zumba

**Montag, 19:15 - 20:10 Uhr**

Gemeinsam bewegen wir uns zu lateinamerikanischer Musik.

Anmelden bei Yesy Schomper: 076 437 04 74

## Rhythmikkurs für Senior:innen

**Dienstag, 14 - 15 Uhr**

Die Rhythmik nach Jaques-Dalcroze sind Bewegungsübungen begleitet mit

Klaviermusik.

Anmelden bei Patricia Hofmann:

info@bepositive.ch

## Café Balance

**Mittwoch, 9 - 9:50 Uhr & 10 - 10:50 Uhr**

**Offener Treff mit Kaffeebetrieb für**

**Senior:innen, 9 - 12 Uhr**

Für Senior:innen, die gemeinsam in Bewegung

bleiben möchten. Neben einem Cafébetrieb

werden Bewegungslektionen angeboten, um

fit und gang sicher zu bleiben. Das Café kann

auch ohne Teilnahme an den

Bewegungslektionen besucht werden.

Anmelden bei Yesy Schomper: 076 437 04 74

Unterstützt von:



Kanton Basel-Stadt



Basel

**cms**

Christoph Merian Stiftung

Weitere Infos auf unserer Website:



Quartiertreffpunkt  
Hirzbrunnen



Quartier-  
treffpunkte  
qtp-basel.ch



## Quartiertreffpunkt Hirzbrunnen QTP H

Im Rheinacker 15, 4058 Basel

061 601 50 30 / 076 568 50 30

[www.qtp-basel.ch/hirzbrunnen](http://www.qtp-basel.ch/hirzbrunnen)

[hirzbrunnen@qtp-basel.ch](mailto:hirzbrunnen@qtp-basel.ch)

Co-Leitung: Corinne Vischer und Nora Farronato

## Anfahrt:

Mit dem Bus (31/38) bis Allmendstrasse

# PROGRAMM

## August - Oktober 2024

### Lernzentrum

**Mittwoch, 14 - 16 Uhr**  
**14. 8. / 18. 9. / 30. 10.**

Mit professioneller Unterstützung der Volkshochschule beider Basel helfen wir dir bei folgenden Themen: Telefon, Computer, E-Mail, Rechnungen, Geldprobleme, Formulare, Deutsch, Wohnen, Altersvorsorge, Gesundheit, Kinderbetreuung, Schule, Rechnen, Lesen, Schreiben und Übersetzungen.  
Ohne Anmeldung, komm einfach vorbei!

### Mädchentreff

**Dienstag, 17 - 20 Uhr**

Für Mädchen\* im Primarschulalter.  
Hier sind die Mädchen\* mal einen Abend unter sich, kochen und essen gemeinsam ein gesundes Abendessen.

### Spielgruppe „Paladuk“

**Mo, Di: 8:30 - 11:30 Uhr**

**Do, Fr: 8:30 - 11:30 Uhr**

Leitung: Anja Christina Brogle

Anmeldung und weitere Infos: 079 385 08 87

info@spielgruppe-paladuk.ch



### Caracol Col Col - Spanisch-Unterricht für Kinder

**Freitag, 14:30 - 16 Uhr** für Kinder von 2- 8 J.  
Jeweils in Begleitung eines Elternteils.  
Weitere Infos und Anmeldung bei  
Eugenia Diaz: 077 949 53 81 (ES)

### Zum goldenen Blech

**Dienstag, 8:30 - 15 Uhr**

1 x im Monat wird im QTP H mit Senior:innen gebacken. Dabei lassen wir alte und teilweise vergessene Rezepte aus der Kindheit wieder aufleben.  
Genauere Infos, genaue Daten und Anmeldung bei Lina Cersosimo:  
li.ce@bluewin.ch / 061 688 95 37

### Leben mit Demenz

**Dienstag, ab 3. 9. // 15:30 - 16:30 Uhr**

Vergesslichkeit kann beängstigend sein. Wir helfen euch dabei, mit ihr umzugehen, und möchten euch zeigen, dass sie noch lange kein Aus bedeutet.  
Wir tanzen, musizieren, singen und tauschen uns aus.  
Alle sind herzlich willkommen. Ein Einstieg ist immer möglich. Gratis, mit Anmeldung.



### Demenz Infoabend

**Donnerstag, 5. 9. & 3. 10. // 19 - 20 Uhr**  
Informationsabend mit Gespräch und Apéro für Interessierte, Angehörige und Betroffene. Immer vergesslicher? Was tun? Wo Hilfe und Unterstützung finden? Wie können Menschen mit Demenz Neues lernen? Wie im Alltag zurecht kommen? Wie ohne Angehörige altern?  
Gratis, mit Anmeldung.



### Quartierflohmi

**Sonntag, 20. 10. // 11 - 17 Uhr**

Wir sind auch dieses Jahr wieder mit dabei - mit dem Bring&Nimm-Stand und Kaffee und Kuchen. Wer möchte darf gerne bei uns einen Stand aufbauen, einfach vorher bei uns melden.

