

Freizeitzentrum Programm

FZZ Mitteilungen

Liebe Leserinnen und Leser

Internationale Tage gibt es viele. Zwei davon haben wir im März auch in unser Programm aufgenommen. Es ist zum einen **der internationale Frauentag**, an dem die Frauen spezielle Momente zusammen erleben werden. Zum anderen gibt es am 21. März den **Welt-Down-Syndrom-Tag**. Wir gehen bereits ein paar Tage zuvor zusammen mit **insieme21 Basel** nach Bern und geniessen im Zentrum Paul Klee die Ausstellung **touchdown**.

Ein Hinweis: Immer wenn im FZZ Brunch ist, trifft sich anschliessend um 14.00 Uhr eine Gruppe zum Tanzen. Die Gruppe kennt sich aus einem ehemaligen Kurs vom Bildungsclub. Sie tanzen verschiedene **Volkstänze** und üben neue Tanzschritte ein. Sie geniessen zusammen das lockere und fröhliche Zusammensein. Wenn Du auch gerne dabei sein möchtest, kannst Du dich gerne bei uns melden: Tel. 061 381 03 00.

Wir freuen uns auf Euren Besuch im FZZ.

Urs Nichele und das FZZ-Team

Dienstag Fussballtraining (Starkickers) von 18.00–20.00 Uhr

Jeweils dienstags im März in der Turnhalle Brunnmatt im Gundeli (siehe Spieldaten auf der Website)
Wir treffen uns direkt in der Turnhalle Brunnmatt.
Für neue interessierte Spieler gibt es genauere Infos unter:
www.insieme-basel.ch/freizeit/starkickers oder Tel. 061 381 03 00

Mittwoch Treffpunkt im FZZ von 17.00–21.00 Uhr

7. März	Ragout mit Polenta	<i>ANDREAS</i>
14. März	Fischstäbchen, Kartoffeln und Spinat	<i>ERNA</i>
21. März	Kartoffelgratin	<i>HANNES</i>
28. März	Teigwaren mit Bolognese	<i>ANDREAS</i>

In der Regel sind alle Gerichte mit Salat und Dessert.
Pauschal-Kosten CHF 10.– inkl. Kaffee

Donnerstagsgruppe für Erwachsene (Feste Gruppe) *TEAM*

1./8./15./22. März Diese Gruppe trifft sich jeweils donnerstags im FZZ zum Zmittagessen. Anschliessend gibt es die Möglichkeit an einem Spaziergang oder Ausflug teilzunehmen. Wer im FZZ bleiben möchte, kann Puzzeln, Spielen, Malen, Basteln. Oft singen wir auch zusammen Lieder und geniessen ein feines Zvieri.

Wann und wo Mitnehmen 12.00 – 17.00 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel
CHF 10.– sind immer im Portemonnaie, falls wir unterwegs einkehren.

Donnerstag Stricken und Häkeln (Offene Gruppe) *CHRISTA*

1./15./29. März Die Gruppe trifft sich 14-täglich im FZZ zum Stricken, Häkeln und Sticken. Jede/-r bringt seine eigene Strickete mit. Wir unterhalten uns bei der Handarbeit über dies und jenes, trinken etwas zusammen und nehmen es gemütlich. Bei Bedarf bekommst du Unterstützung.

Wann und wo Kosten Mitnehmen 18.00 – 20.00 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel
CHF 5.– pro Treffen inkl. Getränke
Eigene Strickete und Wolle/Garn

Freitag Senioren-Treff im FZZ (Feste Gruppe) *ANDREAS*

2. März Jeweils einmal im Monat kochen wir am Freitagmittag ein feines Essen. Der Senioren-Treff richtet sich in erster Linie an ältere Personen. Sie müssen aber nicht zwingend pensioniert sein. Man trifft sich im FZZ zum gut Essen und geselligem Beisammensein. Andreas kocht Risotto mit Geschnätzelttem.

Menü Wann und wo Kosten 11.30 – 16.00 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel
CHF 10.– für Dreigangmenü mit Salat, Hauptgang, Dessert und Kaffee

Freitag Kochclub (Offene Gruppe) *ANDREAS*

23. März Ostern steht vor der Tür. Dies soll auch das Thema im Kochclub sein. Mal schauen, ob der Osterhase uns besuchen kommt. Auf freudiges Kochen und gemütliches Beisammensein!

Wann und wo Kosten Mitnehmen 18.00 – 22.00 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel
CHF 12.–
Kochschürze, Spass am Kochen, Appetit

Samstagsclub (Feste Gruppe) *ERNA*

3. März **Wir basteln für Ostern**
Passend zum Frühling und bereits für Ostern wird gebastelt und gemalt. Zum Abschluss erzählt Erna noch eine dazu passende Geschichte von Hasen oder Eiern oder ... lasst euch überraschen.

Wann und wo Kosten Mitnehmen 14.00 – 17.00 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel
CHF 10.– für Material und Zvieri
Bastelschürze, Tasche zum Mitnehmen der Bastelarbeit

Die **allgemeinen Bestimmungen** sind auf unserer Website zu finden: www.insieme-basel.ch/freizeit

 Das FZZ ist rollstuhlgängig. Bei auswärtigen Programmen bemühen wir uns, diese rollstuhlgängig zu planen. Andernfalls werden Rollstuhlfahrende von uns informiert.

Kontakt

Freizeitzentrum **insieme** Basel, Landskronstrasse 32, 4056 Basel
Tel. 061 381 03 00, E-Mail: fzz@insieme-basel.ch, www.insieme-basel.ch

Zeichenerklärung

 Einfache Wanderung   Mittelschwere Wanderung    Schwere Wanderung

Bitte
frankieren

Freizeitzentrum Programm

FR 2. März	Disco Mit DJ Güllenschluch und einem Überraschungs-DJ rocken wir das FZZ. An der Bar verwöhnen uns Domi und Vera mit feinen Drinks. 19.00 – 22.00 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel CHF 5.– für den Eintritt und ein Getränk Zusätzliches Geld für weitere Konsumationen. Keine Anmeldung nötig	ANDREAS
Wann und wo Kosten Mitnehmen Besonderes		
SO 4. März	Skulpturhalle Basel – mit Workshop Die Archäologinnen Efi Rompoti und Annegret Schneider vom Antikenmuseum stellen uns die Welt der antiken Mode vor. Wir sehen uns die Statuen an und kleiden uns wie die alten Griechen und Römer. Anschließend machen wir eine Modeschau und natürlich ein Fotoshooting. 9.45 Uhr Spalentor, bei der Haltestelle Bus Nr. 30 und 33 Für BTB/Taxi: 10.00 Uhr, Skulpturhalle Basel, Mittlere Str. 17, 4056 Basel 12.15 Uhr, gleicher Ort wie Besammlung keine	ERNA
Besammlung Ende Kosten		
SO 4. März	Hansi Hinterseer und das Tiroler Echo Auf seiner Europatournee 2018 macht Hansi Hinterseer auch in Basel im Musical Theater Halt und zaubert Urlaubs- und Ferienstimmung auf die Bühne. Er ist österreichischer Schlagersänger, Schauspieler, Moderator und ehemaliger Skirennläufer – eine wahre Legende. Sicher kennt ihr einige seiner Lieder z.B. «Sieben rote Rosen» oder «Ein schneeweisses Brautkleid». An diesem Abend wird er sicher altbekannte und auch ganz neue Lieder singen. Ihr könnt gespannt sein. 17.00 Uhr Tramhaltestelle Musical Theater, Tram Nr. 14 Für BTB/Taxi: direkt vor dem Musical Theater, Erlenstrasse 21.00 Uhr, gleicher Ort wie Besammlung CHF 80.– fürs Ticket Zusätzlich ca. CHF 10.– für Konsumation und evtl. Geld für Souvenirs	ERNA
Besammlung Ende Kosten Mitnehmen		
DI 6. März	Mein Wunschfilm – Eins und eins macht vier Die neunjährige Strassen-Waise Amanda steht eines Tages zufällig vor einer exakten Kopie ihrer selbst: der wohlherzogenen Alyssa. Deren verwitweter Millionärs-Vater steht im Begriff eine kinderhasende Zicke zu heiraten, doch die beiden neuen Freundinnen vertauschen ihre Rollen und setzen alles daran, die unerwünschte Verlobte zu vergraulen und den Papa mit Amandas attraktiver Betreuerin Diane zu verkuppeln. 18.30 – 21.00 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel CHF 7.– für Eintritt und einen kleinen Imbiss mit Getränk	MIRJAM
Wann und wo Kosten		
DO 8. März	Internationaler Frauentag Wir laden zu einem Frauenkräfttag im FZZ ein und tanken im Frauenkreis Energie. Nach einem leckeren Abendessen sammeln wir in einem erdenden Tanz Kräfte, lassen uns dabei inspirieren, tauschen uns aus, schauen, wo unsere Stärke ist und gestalten anschliessend einen «Schwer-in-Ordnung-Ausweis». 18.00 – 21.00 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel CHF 12.– für Abendessen und Materialkosten	ERNA & MIRJAM
Wann und wo Kosten		
SA 10. März	Monatswanderung Wir treffen uns an der Heuwaage und fahren gemeinsam nach Hofstetten. Von Hofstetten aus wandern wir im Wald Richtung Blattepass, wo wir eine Pause einlegen und was zu Mittag essen. Vom Pausenplatz geht es weiter Richtung Pfeffingen. Unterwegs besichtigen wir die neu restaurierte Ruine Pfeffingen. Zum Schluss der Wanderung nehmen wir ein Zvieri im Restaurant. 10.00 Uhr Heuwaage, vor der bunten Skulptur beim Irish Pub Für BTB/Taxi: 10.00 Uhr, vor dem Hotel Radisson Blu, Steinentorstr. 25 17.15 Uhr, Bahnhof SBB, Schalterhalle (Meetingpoint) Für BTB/Taxi: Taxistand bei Gleis 1 Ca. CHF 15.– fürs Zvieri, U-Abo, Begleiterkarte oder Geld für Zug und Busbillett, wetterfeste Kleidung, Getränke und Lunch für unterwegs (Bei schönem Wetter grillieren wir.) Wanderzeit ca. 3 Stunden	HANNES
Besammlung Ende Mitnehmen Besonderes		
FR 16. März	Musikatelier Zum Frühlingserwachen trommeln, singen und musizieren wir. Gemeinsam läuten wir den Frühling ein! 18.00 – 20.00 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel CHF 10.– Sandwich	SARAH
Wann und wo Kosten Mitnehmen		
SA 17. März	Touchdown im Zentrum Paul Klee, Bern Zum Welt-Down-Syndrom-Tag besuchen wir zusammen mit insieme21 Basel die Ausstellung Touchdown im Zentrum Paul Klee, Bern. Es ist eine Ausstellung mit und über Menschen mit Down-Syndrom. Der Anlass beinhaltet eine Führung und den Besuch der Aktion von insieme21 (siehe auch: www.touchdown21.info). Das Mittagessen nehmen wir im dazugehörigen Restaurant Schöngrün ein. 9.00 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel 16.15 Uhr, gleicher Ort wie Besammlung CHF 30.– für Fahrt, Eintritt und Führung ca. CHF 30.– Geld fürs Mittagessen und Getränke	FZZ & insieme21 BS
Besammlung Ende Kosten Mitnehmen		
SO 18. März	Brunch mit Geschichten Wir treffen uns im FZZ zu einem Brunch wie im Schlaraffenland. Weil gerade Weltgeschichtentag ist, haben wir einige Erzählerinnen eingeladen. Rita, Monika und Erna werden euch in die Welt der Märchen und Geschichten mitnehmen. Dieses Jahr geht es um Narren und Weise. Mit dabei ist auch Hans mit seinen Mundharmonikas. 10.00 – 14.00 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel CHF 10.– plus CHF 4.– für Gasterzählerinnen	ERNA
Wann und wo Kosten		
SA/SO 24./25. März	Osterbasteln Passend zum Frühling und zu Ostern hatte Claudia die Idee, ein Oster-Blumen-Gesteck zu gestalten. Wir werden Eier bemalen, Hühner basteln und Blumen stecken. Den Kuchen fürs Zvieri wird Claudia backen. Zum Abschluss erzählt Erna eine Blumengeschichte. 14.00 – 17.00 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel CHF 14.– für Material und Zvieri Malschürze und Tasche zum Mitnehmen der Bastelarbeit Bitte nur für ein Osterbasteln anmelden (Samstag oder Sonntag).	ERNA
Wann und wo Kosten Mitnehmen Besonderes		

Anmeldetalon bis spätestens 28. Februar 2018 zurücksenden.

Ich melde mich für folgende Kurse und Programme an (zutreffendes ankreuzen):

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. März Stricken & Häkeln | <input type="checkbox"/> 10. März Monatswanderung | <input type="checkbox"/> 21. März Treffpunkt |
| <input type="checkbox"/> 4. März Skulpturenhalle | <input type="checkbox"/> 14. März Treffpunkt | <input type="checkbox"/> 23. März Kochclub |
| <input type="checkbox"/> 4. März Hansi Hinterseer | <input type="checkbox"/> 15. März Stricken & Häkeln | <input type="checkbox"/> 24. März Osterbasteln Samstag |
| <input type="checkbox"/> 6. März Mein Wunschfilm | <input type="checkbox"/> 16. März Musikatelier | <input type="checkbox"/> 25. März Osterbasteln Sonntag |
| <input type="checkbox"/> 7. März Treffpunkt | <input type="checkbox"/> 17. März Touchdown | <input type="checkbox"/> 28. März Treffpunkt |
| <input type="checkbox"/> 8. März Internationaler Frauentag | <input type="checkbox"/> 18. März Geschichten-Brunch | <input type="checkbox"/> 29. März Stricken & Häkeln |

Für die Disco, den Samstagsclub und die Donnerstagsgruppe braucht es **keine** Anmeldung.

- U-Abo Halbtaxabo Generalabo Begleitkarte Identitätskarte Rollstuhlfahrer/-in

Name	Vorname	WH/WG
Strasse		PLZ/Ort
Tel. Privat	Tel. Geschäft	Unterschrift