



Freizeitzentrum Programm

FZZ Mitteilungen

Liebe Leserinnen und Leser

Auch in diesem Jahr haltet ihr ein **Doppel-Programm** für die Monate Juni und Juli in den Händen. Das FZZ bleibt über die Sommerzeit wieder geöffnet. Es gibt nebst anderem die **Freitags-Treffs** und jeweils mittwochs die **Treffpunkte** mit ausgewählten Sommermenüs in geselliger Runde.

Auswärts geniessen wir die schönsten Wochen des Jahres draussen, zum Beispiel mit den **Monatswanderungen**. Etappe 3 und 4 der Rheinliebe stehen auf dem Programm. Zudem gibt es viele **Kulturangebote**: Hannes geht mit euch an das beliebte **Pärkli Jam Festival**. Alexandra besucht eine **Tanz-Performance** im Theater Basel. Oder wie wäre es mit einem wunderschönen **klassischen Konzert** in der Stadtkirche in Rheinfelden?

Unsere Donnerstagsgruppe richtet sich an **Personen mit einem besonderen Betreuungsbedarf**. Bei dieser gemütlichen Gruppe hat es noch einen freien Platz.

Wir wünschen euch einen tollen Sommer und viel Freude beim Auswählen der Programme.
Janine Nichele und das FZZ-Team

Montag Fussballtraining (Starkickers) von 18.00–19.45 Uhr

Jeweils montags Siehe Spieldaten auf der Website.
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 16.30–20.30 Uhr

7. Juni	Gefüllte Zucchetti mit Reis	<i>ANDREAS</i>
14. Juni	Gemüsewähe	<i>HANNES</i>
21. Juni	Birchermüesli mit Brot	<i>ALEXANDRA</i>
28. Juni	Teigwaren mit frischem Pesto	<i>HANNES</i>
5. Juli	Grill mit verschiedenen Salaten	<i>ANDREAS</i>
12. Juli	Hörnli mit Hackfleisch und Apfelmus	<i>ALEXANDRA</i>
19. Juli	Sommer-Ofengemüse mit Käseplatte	<i>HANNES</i>
26. Juli	Pizza-Plausch	<i>ALEXANDRA</i>
Kosten	CHF 10.– für Dreigangmenü inkl. Getränke	

Donnerstagsgruppe (für Erwachsene mit besonderem Betreuungsbedarf) *TEAM*

1./8./15./22./29. Juni Diese Gruppe trifft sich jeweils donnerstags im FZZ zum Mittagessen. 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 12.00 – 17.00 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel
Mitnehmen CHF 10.– sind immer im Portemonnaie, falls wir unterwegs einkehren.
Besonderes Im Juli gibt es keine Donnerstagsgruppe.

Donnerstag Stricken & Häkeln (feste Gruppe) *CHRISTA*

1./15./29. Juni 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 18.00 – 20.00 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel
Kosten CHF 5.– pro Treffen inkl. Getränke
Mitnehmen Eigene Strickete und Wolle/Garn
Besonderes Im Juli und August ist fürs Stricken & Häkeln **Sommerpause**.

Freitag Senioren-Treff im FZZ (feste Gruppe) *ALEXANDRA / ANDREAS*

2. Juni Jeweils einmal im Monat kochen wir am Freitagmittag ein feines Essen.
7. Juli Der Senioren-Treff richtet sich in erster Linie an ältere Personen. Sie müssen aber nicht zwingend pensioniert sein. Man trifft sich im FZZ zu einem guten Essen und geselligem Beisammensein.
Menü im Juni Pfannkuchen mit verschiedenen Füllungen und Salat
Menü im Juli Teigwaren mit frischer Tomatensauce
Wann und wo 12.00 – 16.30 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel
Kosten CHF 10.– für Dreigangmenü inkl. Getränke

Freitags-Treff im FZZ (offene Gruppe) *ANTOINETTE / HANNES*

16. Juni Immer am dritten Freitag trifft man sich zu einer geselligen Runde im FZZ.
21. Juli Es gibt ein feines Essen und für Spiel, Spass, Malen, Basteln und mehr hat es auch immer Platz. Jede Altersgruppe ist willkommen, schau doch mal rein.
Menü im Juni Kalte Gurkensuppe, indischer Reissalat mit Poulet und Melonensalat
Menü im Juli Gemischter Salat, Wienerli im Teig und «Heisse Liebe»
Wann und wo 12.00 – 16.30 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel
Kosten CHF 10.– für Dreigangmenü inkl. Getränke

Freitag Kochclub (offene Gruppe) *ANDREAS*

23. Juni Der Sommer ist da. Wir bereiten ein sommerliches Menü mit viel frischem Gemüse zu. Lasst euch überraschen.
Wann und wo 18.00 – 22.00 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel
Kosten CHF 12.–
Mitnehmen Kochschürze, Spass am Kochen und Appetit

Samstagsclub (Feste Gruppe) *ALEXANDRA*

17. Juni **Sommer, Sonne, Strand**
Es ist Sommer und das letzte Mal Samstagsclub vor der Sommerpause. Wir geniessen einen gemeinsamen Nachmittag, zum Thema Meer und Reisen. Wir basteln, singen und lauschen spannenden Geschichten. Dazwischen gibt ein feines Zvieri.
Wann und wo 12.00 – 17.00 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel
Kosten CHF 10.– fürs Zvieri und das Bastelmaterial

Bitte frankieren

Freizeitzentrum Programm

FR 2. Juni	Mein Wunschfilm – <i>Blue Jasmine</i> (<i>Wunsch von Roger</i>) ANDREAS Nach einem Schicksalsschlag muss Jasmine von ihrem komfortablen Leben in der Grossstadt Abschied nehmen. Sie zieht in das kleine Haus ihrer Schwester und versucht von da an wieder Ordnung in ihr Leben zu bringen. 18.30 – 21.00 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel CHF 7.– für den Eintritt und einen kleinen Imbiss mit Getränk
Wann und wo Kosten	
SO 11. Juni	Boccia-Brunch ALEXANDRA Es ist Sommer, das Wetter ist warm und die Sonne scheint. Da geniessen wir einen gemeinsamen Brunch, mit allem was dazu gehört und gehen anschliessend in den Park am Voltaplatz Boccia spielen. 10.00 – 14.00 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel CHF 10.– für den Brunch
Wann und wo Kosten	
DI 20. Juni	Tanzvorstellung EXPLOSIV (Theater Basel) ALEXANDRA Wir geniessen eine Tanzvorstellung mit explosiver Körpersprache und echten Emotionen! Wir werden dabei von einer Mitarbeiterin durch den Abend und die Vorstellung begleitet. Fragen wie: «Was passt in ein Kunstwerk?», «Welche Rolle spielen die Elemente, die nicht reinpassen?» werden wir zusammen anschauen und besprechen. 18.30 Uhr Heuwaage, vor der bunten Skulptur beim Irish Pub Für BTB/Taxi: vor dem Hotel Radisson Blu, Steinentorstrasse 25 21.30 Uhr gleicher Ort wie Besammlung CHF 50.– fürs Ticket und etwas zu trinken an der Bar
Besammlung Ende Mitnehmen	
SA 24. Juni	Monatswanderung von Mumpf nach Möhlin (Rheinliebe Etappe 3) ANDREAS Es geht weiter mit der Rheinliebe-Wanderung. Vom Bahnhof SBB fahren wir nach Mumpf. Dort führt uns der Weg nahe am Wasser entlang, vorbei an römischen Warten zu einem schönen Grillplatz direkt am Rhein. Nach dem Grillieren folgen wir weiter dem Rhein durch den Wald zum Schwimmbad in Möhlin. Dort nehmen wir zum Abschluss eine Glace vom Kiosk und gehen mit Bus und Zug zurück nach Basel SBB. 9.30 Uhr Bahnhof SBB, Schalterhalle (Meetingpoint) Für BTB/Taxi: Taxistand bei Gleis 1 16.45 Uhr gleicher Ort wie Besammlung CHF 10.– für Glace und Getränk vom Kiosk, Lunch (bei schönem Wetter grillieren wir) und Getränk für unterwegs, U-Abo, Halbtax, Begleiterkarte oder Geld für Zug- und Busbillett, wetterangepasste Kleidung Wanderzeit ca. 3 1/2 Stunde 
Besammlung Ende Mitnehmen	
Besonderes	
SO 25. Juni	Pärkli Jam HANNES Wir treffen uns im FZZ und gehen von dort aus gemeinsam in den St. Johanns-Park ans Festival «Pärkli Jam». Wir geniessen gutes Essen, tolle Tänze, Vorstellungen und Musik. 12.00 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel 16.30 Uhr gleicher Ort wie Besammlung Ca. CHF 20.– für Trinken und Mittagessen am Festival, wetterfeste Kleidung
Besammlung Ende Mitnehmen	
DO 29. Juni	Konzert Solsberg ALEXANDRA Wir geniessen ein Klassisches Konzert in der Stadtkirche Rheinfelden. Mit Werken von Beethoven, gespielt mit der Violine, Violoncello und einem Hammerklavier. Lass dich von der Musik mitreissen und lausche den schönen Klängen von Geigen und Klavier. 17.30 Uhr Bahnhof SBB, Schalterhalle (Meetingpoint) Für BTB/Taxi: Taxistand bei Gleis 1 22.30 Uhr gleicher Ort wie Besammlung CHF 10.– für Ticket und Getränk, U-Abo, Halbtax, Begleiterkarte oder Geld für Zugbillett
Besammlung Ende Mitnehmen	
FR 7. Juli	Mein Wunschfilm – <i>De Räuber Hotzenplotz</i> ANDREAS Die Kaffeemühle der geliebten Grossmutter wurde gestohlen! Kasperl und sein Freund Seppel machen sich umgehend auf, um den gerissenen Räuber Hotzenplotz zu fangen. Unglücklicherweise geraten sie dabei in die Hände des Räubers sowie des bösen Zauberers Petrosilius Zwackelmann. Werden es die beiden Freunde schaffen, sich aus ihrer Gefangenschaft zu befreien? 18.30 – 21.15 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel CHF 7.– für den Eintritt und einen kleinen Imbiss mit Getränk
Wann und wo Kosten	
SO 9. Juli	Fähri-Brunch ANDREAS Wie jeden Monat treffen wir uns im FZZ für einen ausgiebigen Brunch. Nach frischem Zopf und heissem Kaffee machen wir einen Spaziergang zum Rhein. Dort geht es mit der Ueli-Fähri rüber ins Kleinbasel, nach kurzem Spaziergang rheinaufwärts, dann mit der Vogelgriff-Fähri zurück ins Grossbasel und via St. Johannspark zurück ins FZZ. 10.00 – 14.00 Uhr im FZZ, Landskronstrasse 32, 4056 Basel CHF 10.– und CHF 4.– für die Fähri
Wann und wo Kosten	
SA 29. Juli	Monatswanderung von Möhlin nach Rheinfelden (Rheinliebe Etappe 4) ALEXANDRA Die nächste Etappe der Rheinliebe-Wanderung. Vom Bahnhof SBB fahren wir nach Möhlin. Dort führt uns der Weg wieder zum Rhein, diesem folgend grillieren wir direkt am Wasser und geniessen die Stimmung. Weiter laufen wir bis nach Rheinfelden und gönnen uns im Städtchen noch eine Glace, bevor wir gemeinsam zurück fahren. 10.00 Uhr Bahnhof SBB, Schalterhalle (Meetingpoint) Für BTB/Taxi: Taxistand bei Gleis 1 16.45 Uhr gleicher Ort wie Besammlung CHF 10.– für Glace, Lunch (bei schönem Wetter grillieren wir) und Getränk für unterwegs, U-Abo, Halbtax, Begleiterkarte oder Geld für Zug- und Busbillett, wetterangepasste Kleidung Wanderzeit ca. 2 1/2 Stunde 
Besammlung Ende Mitnehmen	
Besonderes	

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: freizeit@insieme-basel.ch, www.insieme-basel.ch

Anmeldetalon bis spätestens **30. Mai 2023** zurücksenden.
Ich melde mich für folgende Kurse und Programme an (Zutreffendes ankreuzen):

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 2. Juni Mein Wunschfilm | <input type="checkbox"/> 23. Juni Kochclub | <input type="checkbox"/> 9. Juli Fähri-Brunch |
| <input type="checkbox"/> 7. Juni Treffpunkt | <input type="checkbox"/> 24. Juni Monatswanderung | <input type="checkbox"/> 12. Juli Treffpunkt |
| <input type="checkbox"/> 11. Juni Boccia-Brunch | <input type="checkbox"/> 25. Juni Pärkli Jam | <input type="checkbox"/> 19. Juli Treffpunkt |
| <input type="checkbox"/> 14. Juni Treffpunkt | <input type="checkbox"/> 28. Juni Treffpunkt | <input type="checkbox"/> 21. Juli Freitags-Treff |
| <input type="checkbox"/> 16. Juni Freitags-Treff | <input type="checkbox"/> 29. Juni Konzert Solsberg | <input type="checkbox"/> 26. Juli Treffpunkt |
| <input type="checkbox"/> 20. Juni Tanzvorstellung | <input type="checkbox"/> 5. Juli Treffpunkt | <input type="checkbox"/> 29. Juli Monatswanderung |
| <input type="checkbox"/> 21. Juni Treffpunkt | <input type="checkbox"/> 7. Juli Mein Wunschfilm | |

Für **feste Gruppen**, Samstagsclub, Donnerstagsgruppe, Stricken & Häkeln und den Seniorentreff braucht es nur eine einmalige Anmeldung.

- U-Abo Halbtaxabo Generalabo Begleitkarte Identitätskarte Rollstuhlfahrer*in

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

