

# Freizeitzentrum Programm

## FZZ Mitteilungen

Liebe Leserinnen und Leser

Der Frühling und Ostern stehen vor der Tür. Die ersten warmen Sonnenstrahlen, die ersten Blätter und Blüten spriessen aus dem Boden.

Wieder haben wir alle unsere regulären Programme, **Treffpunkte**, den **Wunschfilm**, den **Freitagstreff** und diesen Monat sogar **zwei Monatswanderungen**.

Beim traditionellen Osterbasteln wird fleissig gebastelt und es werden Eier gefärbt.

Am **8. März** ist der **Welt-Frauen-Tag**, dies wollen wir gemeinsam feiern und deswegen gibt es ein spezielles Programm für alle unsere Frauen.

Für unser **Herzblattkaffee** wollen wir besonders unsere Frauen ansprechen, da die letzten Male mehr Männer als Frauen gekommen sind. Wir hoffen, dass beschwingt vom 8. März viele teilnehmen, um dem Wunsch einer Beziehung ein Stück näher zu kommen.

Und diesen Monat feiern wir noch zwei weitere Welttage. Am **21. März ist der Welt-Down-Syndrom-Tag**. An diesem Tag gehen wir gemeinsam ins **Theater ROXY**. Zur Feier des **Weltgeschichten-Tags**, gibt es einen inklusiven **Geschichten-Brunch im LoLa**. Kommt zahlreich und genießt spannende und lustige Geschichten.

Wir schliessen den Monat ab mit einem tollen Abendessen. **Francine und Claudia kochen** für uns und ihr seid eingeladen. Geniesst mit ihnen einen schönen Abend und gutes Essen.

Ganz zum Schluss noch etwas Organisatorisches: Wir haben einen Platz frei in der **Seniorengruppe**! Eine feste Gruppe, die sich jeden ersten Freitag im Monat für ein Mittagessen trifft, bastelt und gemütlich beisammen sitzt. Wenn du Interesse hast, melde dich unter: [freizeit@insieme-basel.ch](mailto:freizeit@insieme-basel.ch)

Alexandra und das FZZ-Team

## Dienstag Fussballtraining (Starkickers)

**Jeweils dienstags** Siehe Spieldaten auf der Website.  
Für neue interessierte Spieler gibt es genauere Infos unter:  
[www.insieme-basel.ch/freizeit/starkickers](http://www.insieme-basel.ch/freizeit/starkickers) oder Tel. 061 381 03 00

## Mittwoch Treffpunkt im FZZ von 16.30–20.30 Uhr

<b>6. März</b>	Wienerli im Teig mit Salat	<b>ANDREAS</b>
<b>13. März</b>	Teigwaren mit Carbonarasauce	<b>HANNES</b>
<b>20. März</b>	Curry-Reis	<b>ALEXANDRA</b>
<b>27. März</b>	Kartoffel-Gemüse-Auflauf	<b>ANDREAS</b>

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

## Donnerstagsgruppe (für Erwachsene mit besonderem Betreuungsbedarf) **TEAM**

**7./14./21. März** 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 dort puzzeln, spielen, malen oder basteln. Oft singen wir auch zusammen Lieder und geniessen ein feines Zvieri.

**Wann und wo Mitnehmen** 12.00 – 17.00 Uhr im FZZ, Kannenfeldstrasse 54, 4056 Basel  
CHF 10.– sind immer im Portemonnaie, falls wir unterwegs einkehren.

## Donnerstag Stricken & Häkeln (feste Gruppe) **CHRISTA**

**7./21. 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, Kannenfeldstrasse 54, 4056 Basel  
CHF 5.– pro Treffen inkl. Getränke  
Eigene Strickete und Wolle/Garn

## Freitag Senioren-Treff (feste Gruppe) **HANNES**

**1. 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 zu einem guten Essen und geselligem Beisammensein.

**Menü Wann und wo Kosten** Erna's Schafkäse-Torte  
12.00 – 16.30 Uhr im FZZ, Kannenfeldstrasse 54, 4056 Basel  
CHF 10.– für Dreigangmenü inkl. Getränke

## Samstagsclub (feste Gruppe) **ALEXANDRA**

**16. März** Wir schauen uns die Ausstellung in der Kunsthalle Basel an. Wir bekommen eine Führung und haben im Anschluss einen Workshop. Dort wird gebastelt und wir können die Kunst nochmals erleben.

**Besammlng** 14.00 Uhr vor dem Tinguely-Brunnen  
Für BTB/Taxi: Tourist- & Hotelinformation im Stadt-Casino, Steinenberg 14

**Ende** 17.00 Uhr gleicher Ort wie Besammlng

Die **allgemeinen Bestimmungen** sind auf unserer Website zu finden: [www.insieme-basel.ch/freizeit](http://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, Kannenfeldstrasse 54, 4056 Basel  
Tel. 061 381 03 00, E-Mail: [freizeit@insieme-basel.ch](mailto:freizeit@insieme-basel.ch), [www.insieme-basel.ch](http://www.insieme-basel.ch)

**Zeichenerklärung**  
 Einfache Wanderung   Mittelschwere Wanderung    Schwere Wanderung

Bitte  
frankieren

<b>FR 1. März</b>	<b>Mein Wunschfilm – <i>Mein Freund, das Krokodil</i></b> <b>ANDREAS</b> Familie Primm zieht in ein neues Haus ein und entdeckt auf dem Dachboden das musikbegeisterte Krokodil Lyle. Als dessen Existenz bedroht wird, wollen die Primms allen beweisen, wie lieb Lyle ist. 18.30 – 21.00 Uhr im FZZ, Kannenfeldstrasse 54, 4056 Basel CHF 7.– für Eintritt und einen kleinen Imbiss mit Getränk
<b>Wann und wo Kosten</b>	
<b>SA 2. März SO 3. März</b>	<b>Osterbasteln</b> <b>HANNES</b> Wie jedes Jahr gibt es im FZZ ein Osterbasteln. Wir verbringen einen gemütlichen Nachmittag mit Eierfärben, Hühner- und Hasenbasteln. Und natürlich darf ein feines Zvieri auch nicht fehlen. 13.00 – 17.00 Uhr im FZZ, Kannenfeldstrasse 54, 4056 Basel CHF 10.– für Bastelmaterial und Zvieri Malschürze, Tragtasche Bitte nur für ein Datum anmelden.
<b>Wann und wo Kosten Mitnehmen Besonderes</b>	
<b>FR 8. März</b>	<b>Beauty Abend zum Wel-Frauen-Tag</b> <b>ALEXANDRA</b> Am 8. März ist der Welt-Frauen-Tag. Dies wollen wir gemeinsam feiern. Wir machen was richtig Gutes für uns. Mit Musik, Gesichtsmasken und alles rund ums Wohlfühlen. Wir reden zusammen über Themen, die uns beschäftigen, nerven und freuen. Alles rund ums Thema Frau-Sein. Auch essen wir etwas Kleines zu Abend. 16.30 – 19.00 Uhr im FZZ, Kannenfeldstrasse 54, 4056 Basel CHF 10.–
<b>Wann und wo Kosten</b>	
<b>SA 9. März</b>	<b>Monatswanderung Rheinliebe Etappe 6 (Letzte Etappe)</b> <b>HANNES</b> Wir treffen uns am Aeschenplatz beim Hammering Man und fahren mit dem Tram nach Birsfelden. Von dort laufen wir rheinabwärts quer durch Basel bis zum Hafen. Unterwegs nehmen wir immer wieder eine Fähre über den Rhein. Zum Schluss gehen wir am Hafen auf ein Zvieri ins Restaurant. Natürlich dürfen wir auch nicht vergessen, die Leute zu ehren, welche alle Rheinliebe-Etappen gemeistert haben. 10.30 Uhr Aeschenplatz, beim Hammering Man Für BTB/Taxi: vor dem Hammering Man 16.30 Uhr gleicher Ort wie Besammlung CHF 20.– für Zvieri, CHF 6.– für die Fährfahrten, Lunch und Getränk für unterwegs, wetterangepasste Kleidung, U-Abo, Halbtax, Begleiterkarte oder Geld für Trambillet Wanderzeit ist ca. 2 1/2 Stunden
<b>Besammlung Ende Mitnehmen Besonderes</b>	
<b>FR 15. März</b>	<b>Freitags-Treff im FZZ</b> <b>ANTOINETTE</b> Immer am dritten Freitag im Monat trifft man sich zu einer geselligen Runde im FZZ. 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. Gemischter Salat, Teigwaren-Auflauf mit Schinken und Schoggi-creme 12.00 – 16.30 Uhr im FZZ, Kannenfeldstrasse 54, 4056 Basel CHF 10.– für Dreigangmenü inkl. Getränke
<b>Menü Wann und wo Kosten</b>	
<b>SO 17. März</b>	<b>Herzblattkaffee - Singletreff</b> <b>insieme BS, BL &amp; airAmour</b> Das Herzblattkaffee ist ein Treff. Du kannst dort Frauen und Männer kennenlernen. Alle die kommen sind Single und suchen einen Freund oder eine Freundin. 14.00 Uhr ESB, Schauenburgerstrasse 16, 4410 Liestal (Sala Quadriga) Für BTB/Taxi: ESB, Schauenburgerstrasse 16, 4410 Liestal (Sala Quadriga) 17.00 Uhr gleicher Ort wie Besammlung CHF 10.– Bei Nicht-Erscheinen wird der Betrag in Rechnung gestellt.
<b>Besammlung Ende Kosten Besonderes</b>	
<b>DO 21. März</b>	<b>Welt-Down-Syndrom-Tag im Theater ROXY</b> <b>HANNES</b> Es ist Welt-Down-Syndrom-Tag. Wir schauen uns das Stück an: <i>WHY DON'T YOU SLEEP AT NIGHT</i> (Warum schläfst du nachts nicht). Es geht darum, was wir tun, wenn wir nachts nicht schlafen können. 19.00 Uhr Tramhaltestelle Schulstrasse, Tram 3 Für BTB/Taxi: vor dem Coop, Hauptstrasse 70, 4127 Birsfelden 20.15 Uhr gleicher Ort wie Besammlung CHF 15.– für den Eintritt CHF 10.– für Konsumationen
<b>Besammlung Ende Kosten Mitnehmen</b>	
<b>FR 22. März</b>	<b>Rhythmus &amp; Klang</b> <b>SARAH</b> Wir lassen den Frühling erwachen und die Fasnacht ein wenig nachklingen. Mit sanften Klängen beginnen wir und wechseln zu kraftvollen Rhythmen über. 18.00 – 20.00 Uhr im FZZ, Kannenfeldstrasse 54, 4056 Basel CHF 10.– Sandwich und ein Getränk
<b>Wann und wo Kosten Mitnehmen</b>	
<b>SA 23. März</b>	<b>Monatswanderung</b> <b>ANDREAS</b> Wir fahren mit dem Tram nach Flüh. Dort laufen wir entlang der Birsig bis nach Therwil. Unterwegs nehmen wir ein Picknick. Zum Schluss kehren wir für Kaffee und Kuchen in ein Restaurant ein. 10.30 Uhr Heuwaage, vor der bunten Skulptur beim Irish Pub Für BTB/Taxi: vor dem Hotel Radisson Blu, Steinentorstrasse 25 15.30 Uhr gleicher Ort wie Besammlung CHF 20.– für Zvieri im Restaurant, Lunch und Getränk für unterwegs, U-Abo, Halbtax, Begleiterkarte oder Geld für Trambillet, wetterangepasste Kleidung Wanderzeit ist ca. 1 1/2 Stunden . Die Wanderung ist rollstuhlgängig.
<b>Besammlung Ende Mitnehmen Besonderes</b>	
<b>SO 24. März</b>	<b>Geschichten-Brunch</b> <b>ANDREAS</b> Wir treffen uns beim Lola, gegenüber von unserem alten FZZ. Zuerst geniessen wir einen feinen Brunch. Anschliessend hören wir spannende Geschichten von verschiedenen Erzählerinnen. Zum Schluss gibt es noch eine spezielle Darbietung, lasst euch überraschen. 10.00 Uhr Quartiertreffpunkt Lola, Lothringerstrasse 63, 4056 Basel Für BTB/Taxi: Quartiertreffpunkt Lola, Lothringerstrasse 63, 4056 Basel 14.00 Uhr gleicher Ort wie Besammlung CHF 20.– (10.– für Brunch und 10.– für Geschichten)
<b>Besammlung Ende Kosten</b>	
<b>SA 30. März</b>	<b>Francine und Claudia kochen</b> <b>ALEXANDRA</b> Claudia und Francine kochen ein tolles Abendessen! Es gibt einen Apero mit Hummus und Dips und zur Hauptspeise gefüllte Auberginen und Zucchetti mit Reis von Claudia. Zum Dessert eine feine Wähe von Francine. Kommt vorbei und geniessst einen gemeinsamen, gemütlichen Abend. 17.00 – 20.30 Uhr im FZZ, Kannenfeldstrasse 54, 4056 Basel CHF 10.–
<b>Wann und wo Kosten</b>	

**Anmeldetalon** bis spätestens **27. Februar 2024** zurücksenden.

Ich melde mich für folgende Angebote an (Zutreffendes ankreuzen):

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> <b>1. März</b> Mein Wunschfilm | <input type="checkbox"/> <b>13. März</b> Treffpunkt         | <input type="checkbox"/> <b>23. März</b> Monatswanderung             |
| <input type="checkbox"/> <b>2. März</b> Osterbasteln    | <input type="checkbox"/> <b>15. März</b> Freitags-Treff     | <input type="checkbox"/> <b>24. März</b> Geschichtenbrunch           |
| <input type="checkbox"/> <b>3. März</b> Osterbasteln    | <input type="checkbox"/> <b>17. März</b> Herzblattkaffee    | <input type="checkbox"/> <b>27. März</b> Treffpunkt                  |
| <input type="checkbox"/> <b>6. März</b> Treffpunkt      | <input type="checkbox"/> <b>20. März</b> Treffpunkt         | <input type="checkbox"/> <b>30. März</b> Francine und Claudia kochen |
| <input type="checkbox"/> <b>8. März</b> Beauty Abend    | <input type="checkbox"/> <b>21. März</b> Theater ROXY       |  |
| <input type="checkbox"/> <b>9. März</b> Monatswanderung | <input type="checkbox"/> <b>22. März</b> Rhythmus und Klang |  |

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

