



insieme Basel

Freizeitzentrum Programm

FZZ Mitteilungen

Liebe Leserinnen und Leser

Das Oktoberprogramm wird wieder abwechslungsreich und herbstlich. Der Herbst zeigt sich in unseren Menus, die Abwechslung in den Programm-Themen.

Endlich spielen wir wieder **Lotto** im FZZ! Es gibt tolle Preise zu gewinnen. Seit Jahren **kocht Nadja** einmal im Jahr für eine kleine Gruppe von Schlemmern. Schau dir hinten auf dem Programm an, was sie dieses Jahr feines für euch kocht.

Ein Highlight wird sicher wieder der **Oktoberfest-Brunch** mit Brezel, Weisswurst und guter Musik. Ausserdem wird auch in den Treffpunkten, dem **Huusgmacht** und **Freitagstreff** geschlemmt. In Bewegung kommt ihr bei der **Wanderung** oder beim **Joggen im Kannenfeldpark**. Jeden Donnerstag trifft sich eine Gruppe um 18 Uhr beim Kannenfeldpark, um miteinander zu joggen und Vita Parcours-Übungen zu machen. Mehr Infos bekommst du im FZZ.

Alexandra möchte zusammen mit zwei Teilnehmerinnen für die **Gewalt an Frauen** sensibilisieren. Dafür bieten sie im Rahmen der Aktionstage «Halt Gewalt» ein Malprogramm an.

Leider hat uns Natascha Ende August verlassen. Wir danken ihr an dieser Stelle für ihr Engagement im FZZ. Neu werde ich, Mirjam Zahnd, Leiterin vom FZZ. Ich bin seit etwa 12 Jahren in der Administration vom FZZ, der Reisen und in einzelnen Programmen tätig und freue mich sehr auf diese neue Herausforderung.

Wir freuen uns auf euch!

Mirjam 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 oder Tel. 061 381 03 00

Mittwoch Treffpunkt im FZZ von 16.30 – 20.30 Uhr

1. Oktober	Mildes Linsen-Spinat-Curry	<i>CLAUDIA</i>
8. Oktober	Polenta mit Rahmsauce	<i>ALEXANDRA</i>
15. Oktober	Kürbisgratin mit Feta	<i>MAXIMILIAN</i>
22. Oktober	Lauchwähe	<i>CLAUDIA</i>
29. Oktober	Hörnli mit Gehacktem	<i>MAXIMILIAN</i>

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

Donnerstagsgruppe (für Erwachsene mit besonderem Betreuungsbedarf) *TEAM*

16./23./30. Oktober

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*

2./16./30. Oktober 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) *MAXIMILIAN*

3. Oktober

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

Spätzli an Pilzrahmsauce mit Schweinsplätzli
12.00 – 16.30 Uhr im FZZ, Kannenfeldstrasse 54, 4056 Basel
CHF 12.– für Dreigangmenü inkl. Getränke

Samstagsclub (feste Gruppe) *ALEXANDRA*

18. Oktober

Wir gehen ans Märli-Fest in der Steinerschule Münchenstein. Wir hören uns eine tolle Geschichte von Erna und Hans an. Im Anschluss essen wir gemeinsam ein Zvieri und geniessen die Stimmung.

Besammlung

13.30 Uhr Tramstation Heiligholz, Tram 11
Für BTB/Taxi: 13.45 Uhr direkt bei der Rudolf-Steiner-Schule, Gutenbergstrasse 1, 4142 Münchenstein

Ende

16.45 Uhr gleicher Ort wie Besammlung

Mitnehmen

Für BTB/Taxi: 16.30 Uhr gleicher Ort wie Besammlung

CHF 20.– für Zvieri und Eintritt

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, Kannenfeldstrasse 54, 4056 Basel
Tel. 061 381 03 00, E-Mail: freizeit@insieme-basel.ch, www.insieme-basel.ch

Zeichenerklärung

Einfache Wanderung Mittelschwere Wanderung Schwere Wanderung



Bitte
frankieren

insieme Basel

Freizeitzentrum
insieme
Kannenfeldstrasse 54
4056 Basel



insieme Basel

Freizeitzentrum Programm

FR 3. Oktober

Mein Wunschfilm – *Harry Potter und der Feuerkelch* ALEXANDRA
Das vierte Schuljahr beginnt und damit auch neue Abenteuer.
Harry nimmt an einem gefährlichen Turnier zwischen drei Zauberschulen teil. Er muss Drachen und gefährliche Wasserdämonen bezwingen.
Für Harry und seine Freunde wird dies sicher kein einfaches Schuljahr.
18.30 – 21.30 Uhr im FZZ, Kannenfeldstrasse 54, 4056 Basel
CHF 7.– für Eintritt und kleinen Imbiss mit Getränk
Der Film ist ein wenig unheimlich.

**Wann und wo
Kosten
Besonderes**

SA 4. Oktober

Lotto! ALEXANDRA
Lotto im Säl! Endlich ist es wieder soweit und ihr könnt beim Lotto-Spielen tolle Preise gewinnen. Damit möglichst alle daran teilnehmen können, wird es zu verschiedenen Zeiten stattfinden.
10.00 – 13.00 Uhr im FZZ, Kannenfeldstrasse 54, 4056 Basel
Gipfeli und Kaffee in der Pause
14.00 – 17.00 Uhr im FZZ, Kannenfeldstrasse 54, 4056 Basel
Gutzeli und Kaffee zum Zvieri
CHF 10.–
Bitte nur für ein Lotto anmelden.

**Wann und wo
Vormittag
Wann und wo
Nachmittag
Kosten
Besonderes**

FR 10. Oktober

Nadja kocht NADJA & MIRJAM
Nadja kocht euch wieder ein feines Nachtessen. Und zwar einen Apéro, einen gemischten Salat und zum Hauptgang Älplermagronen mit Apfelmus.
Zum Schluss gibt es noch etwas Süßes: Vanille-Glace mit Schoggi-Sauce.
17.50 – 21.00 Uhr im FZZ, Kannenfeldstrasse 54, 4056 Basel
CHF 12.–
Bitte erscheint pünktlich.

**Wann und wo
Kosten
Besonderes**

SA 11. Oktober

Bilder malen im FZZ MARTINA, NADJA & ALEXANDRA
Im November sind die Aktionstage «Halt Gewalt». Diese Aktionstage richten sich gegen Gewalt an Frauen. Dafür wollen wir Bilder malen über dieses Thema. Gibt es etwas, was du sagen möchtest? Oder Teilen? Bringe dein Erlebtes und deine Gedanken auf Papier. Unsere Bilder werden dann ausgestellt, ohne dass dein Name dort steht. In gemütlicher Runde wollen wir miteinander malen, reden und Kaffee trinken.
13.00 – 17.00 Uhr im FZZ, Kannenfeldstrasse 54, 4056 Basel
Das Programm ist nur für Frauen.

**Wann und wo
Besonderes**

SO 12. Oktober

Oktoberfest -Brunch ALEXANDRA
Nach dem Brunch feiern wir das Oktoberfest!! mit Volksmusik, Bier, Brezel und Spass. Natürlich haben wir auch alkoholfreies Bier und Süssgetränke.
10.00 Uhr Quartiertreffpunkt LoLa, Lothringerstrasse 63
Für BTB/Taxi: Quartiertreffpunkt LoLa, Lothringerstrasse 63
14.00 Uhr gleicher Ort wie Besammlung
CHF 15.–
Kommt in Dirndl und Lederhosen.

**Besammlung
Ende
Kosten
Mitnehmen**

FR 17. Oktober

Freitags-Treff CLAUDIA
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, Schlachtplatte, Kartoffeln, Trauben
12.00 – 16.30 Uhr im FZZ, Kannenfeldstrasse 54, 4056 Basel
CHF 12.– für Dreigangmenü inkl. Getränke

**Menü
Wann und wo
Kosten**

FR 24. Oktober

Huusgmacht «Kürbis & Maroni» CLAUDIA
Es duftet nach Herbst in unserer Küche. Wir kochen eine Kürbissuppe. Dazu gibt es leckeres Knoblibrot. Zum Nachtsch gibt es einen Tessiner Maroni-Kuchen. Bei gemütlichem Beisammensein geniessen wir unser herbstliches Abendessen.
18.00 – 22.00 Uhr im FZZ, Kannenfeldstrasse 54, 4056 Basel
CHF 12.–
Kochschürze, Spass am Kochen und Appetit

**Wann und wo
Kosten
Mitnehmen**

SA 25. Oktober

Wanderung – Der Birs entlang MAXIMILIAN
Etappe 5: Zwingen – Bärschwil. In Zwingen bestaunen wir das schöne Schloss und stärken uns für die Wanderung nach Bärschwil. Der Birs entlang geht es durch Laufen bis zum Restaurant Glashütte in Bärschwil. Dort essen wir ein Zvieri. Dann fahren wir mit dem Bus zurück nach Basel.
10.00 Uhr Bahnhof SBB, Schalterhalle (Meetingpoint)
Für BTB/Taxi: Taxistand Gleis 1
17.30 Uhr gleicher Ort wie Besammlung
CHF 20.– für Zvieri im Restaurant, Lunch und Getränke für unterwegs, wetterangepasste Kleidung, U-Abo, Halbtax, Begleiterkarte oder Geld für Tram- und Zugticket
Wanderzeit ca. 2 Stunden  

**Besammlung
Ende
Mitnehmen
Besonderes**

SO 26. Oktober

Gottesdienst «Zäme fiire» in Münchenstein CLAUDIA
Wir singen, jubeln, musizieren und sprechen über Gott und die Welt. Im Anschluss an diesen speziellen Gottesdienst gibt es ein gemeinsames Mittagessen.
10.30 Uhr Haltestelle Loogstrasse, Tram 11
Für BTB/Taxi: 10.45 Uhr Ref. Kirche, Lärchenstrasse 3, 4142 Münchenstein
13.30 Uhr gleicher Ort wie Besammlung
CHF 10.– fürs Mittagessen inkl. Dessert und Getränke

**Besammlung
Ende
Kosten**

Anmeldetalon bis spätestens **23. September 2025** zurücksenden.

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

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ 1. Oktober Treffpunkt | ☐ 10. Oktober Nadja kocht | ☐ 22. Oktober Treffpunkt |
| ☐ 3. Oktober Mein Wunschfilm | ☐ 11. Oktober Bilder malen im FZZ | ☐ 24. Oktober Huusgmacht «Kürbis & Maroni» |
| ☐ 4. Oktober Lotto Vormittag | ☐ 12. Oktober Oktoberfest -Brunch | ☐ 25. Oktober Wanderung – Der Birs entlang |
| ☐ 4. Oktober Lotto Nachmittag | ☐ 15. Oktober Treffpunkt | ☐ 26. Oktober Gottesdienst «Zämme fiire» |
| ☐ 8. Oktober Treffpunkt | ☐ 17. Oktober Freitags-Treff | ☐ 29. Oktober Treffpunkt |

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

- ☐ U-Abo ☐ Halbtaxabo ☐ Generalabo ☐ Begleitabo ☐ Identitätskarte ☐ Rollstuhlfahrer:in

Name Vorname WH/WG

Strasse PLZ/Ort

Tel. Privat Tel. Geschäft Unterschrift

