

VORTRÄGE & SPECIALS
III/2013
Montags 14.30 - 17.00 Café Balance Rhythmikstunde/Gesprächsrunde verantwortlich **Ruth Kaiser**

Das Café Balance bietet Basler Seniorinnen und Senioren jeden Montagnachmittag die Möglichkeit sich in einer angenehmen Atmosphäre auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu pflegen. Neben dem Cafébetrieb werden Rhythmikstunden angeboten, welche die Gangsicherheit erhöhen und damit die Sturzgefahr reduzieren.

Di 1.&3./Mt 14.30 - 16.30 Jass-Plausch auf dem Bruderholz verantwortlich **Pia Maissen CMS**

Weitergeht es für dieses Quartal in der CMS Alterssiedlung Albert Schweitzer Strasse mit dem Jassplausch-Dienstag, welcher später nach Ihren Wünschen auch auf weitere Spielmöglichkeiten ausgebaut werden kann. Die CMS unterstützt diese verbindende, geistig anregende Kontaktmöglichkeit und Herr Bruno Schnellmann wird als „Göpf Egg“ Sie an diesem Nachmittag inkl. Cafégenuss begleiten und beraten.

Di 27.08. 20.00 Radio X : Ein Radio zum Entdecken mit **Thomas Jenny**

Thomas Jenny, seit vielen Jahren auf dem Bruderholz wohnhaft, führt uns in die kontrastreiche Welt von Radio X ein. Der Basler Lokalsender mit Sitz auf dem Dreispitz sendet seit 15 Jahren ein Programm der Vielfalt, an welchem über 200 Freiwillige mitwirken. Jenny ist seit dem Start mit dabei und kann einiges aus der bewegten Geschichte des Senders erzählen. Wer vorher schon reinhören will: UKW 94.5, Kabel 88.8 oder Livestream auf www.radiox.ch.

Mi 28.08. 20.00 Verstehen der Wechselwirkung von Körper, Seele & Geist u. ihrer ganzheitlichen Pflege
Mi 11.09. 20.00 Schlaf und Schlafstörungen – der Schlaf als Hüter des Traumes mit **Edda Jaleel**
Mi 25.09. 20.00 Stimulation unserer Sinne - Warum Sinnlichkeit u. Herz-Gehirn-Gesundheit zusammenhängen

Dr. Edda Jaleel, Wissenschaftsjournalistin und Hirnforscherin setzt mit diesen Vorträgen ihre spannende Reihe "Hirnforschung für den Alltag" fort. Aktuelle Erkenntnisse aus der neurobiologischen Forschung erweisen sich als äusserst nützlich, aber leider hat nicht jeder Anschluss an dieses essenzielle Wissen! Dabei zeigt sich unser Gehirn sehr dankbar und leistungsfähig, wenn wir kennen und beachten, was es besonders funktionsfähig erhält, folglich pflegt und gesund erhält. Im Rahmen von 60 MIN Vorträgen werden deshalb aktuelle Daten zum jeweiligen Thema verständlich aufbereitet und Anregungen gegeben, wie wir unser Potenzial ein Leben lang entfalten und gleichzeitig die Lebensqualität im Alter bewahren und das Demenz-Risiko vermindern können. In der anschl. Stunde können Fragen beantwortet und Vortragsinhalte mit der Referentin diskutiert werden.

Di 10.09. 20.00 Was macht: Der Kantonsarzt ? von Gesundheitsförderung bis -schutz mit **Thomas Steffen**

Die Unbesiegtten - Die Jagd auf Viren und Bakterien. Depression – tabuisiert, verbreitet und behandelbar. For ever young ? – Fitness im Seniorenalter. Macht der Computer dumm? Diese und andere Themen werden im Vortrag von Dr. med. Thomas Steffen, Kantonsarzt über seine Arbeit in spannender Form angesprochen und ganz nebenbei erfahren Sie dann auch noch einiges aus der Basler Gesundheitsgeschichte, so beispielsweise warum Paracelsus Basel verliess und wie der Marktplatz zur heutigen Grösse gekommen ist.

Do 12.09. 20.00 - 22.00 Referat mit dipl. ErnährungsCoach www.richtig-ernaehren.ch mit **Viviane Rueff**

Sie erfahren etwas über die gesunde Ernährung. Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie eine Ernährungsumstellung ohne Diäten und ein auf Sie zugeschnittene Balance von gesundem Essen, Bewegung und Lebensfreude entwickeln können.

Mi 18.09. 20.00 - 22.00 FILM-Abend: „Kann das Liebe sein ?“ verantwortlich **Stefan Nölker**

„Je crois que je l'aime“ die charmante Liebeskomödie aus dem Jahre 2007 mit dem französischen Star Sandrine Bonnaire in einem überzeugenden Duett voller Esprit mit Vincent Lindon, bei dem auch ein paar ironische Seitenhiebe auf die Politik und vor allem Geheimdienste nicht zu kurz kommen.

Sa 21.09. 03.00 - 08.00 CLEAN UP DAY BRUDERHOLZ verantwortlich **Angela Bryner**

Treffpunkt: Morgens um 4.00 am Barfi (Fahrten durch Oase organisiert) Am Barfi bekommen wir Handschuhe, Schutzwesten und Material zum Einsammeln des Mülls. Mit den Leuten der Stadtreinigung räumen wir den nächtlichen Unrat. Je nach Anzahl der Teilnehmer und Effizienz des Einsatzes werden die angrenzenden Gebiete (Theater...) einbezogen. Gegen 6.00 werden wir zusammen mit den Leuten der Stadtreinigung ein Frühstück einnehmen. Anmeldung: bis Ende August A.Bryner 079 434 00 12

Di 24.09. 20.00 Berufsgruppentreff Wohnsitz Bruderholz „ArchitektInnen“

Das Bruderholz inkl. Binninger- und Bottmingerboden ist Wohnsitz von ca. 8000 EinwohnerInnen. In einer erfolgreichen Reihe von Berufsgruppentreffen möchte die Quartieroase die Bewohner untereinander besser bekannt machen oder wissen lassen, dass sie QuartiernachbarInnen und BerufskollegInnen sind. Die Fortsetzung nach dem ÄrztInnen- und ApothekerInnenkollektiv, sowie den MusikerInnen Und JuristInnen machen nun im September die **ArchitektInnen**, welche herzlich eingeladen sind, sich zu einem Apéro in der Oase einzufinden, um sich aufbauend mit seines-/ihresgleichen zu unterhalten. Bitte um Anmeldung bis Sonntag 22.09.2013 an briner-wahli@bluewin.ch / 061 361 44 66

Fr 13.09. 17.00 - 20.00 BILDERBÖRSE Abgabe der Bilder verantwortlich **Jürgen Wolf**
Sa 28.09. 14.00 - 19.00 BILDERBÖRSE Kauf und Verkauf mit Grillplausch
So 29.09. 13.00 - 17.00 BILDERBÖRSE Kauf und Verkauf

Bilder lagern in den Tiefen des eigenen Haushaltes und würden sich freuen über neue Wanderlebnisse. Menschen sind auf der Suche nach Bildern, welche sie in ihrem Leben einen Wandabschnitt begleiten und Freude bereiten. Alles zu geben und zu haben an der 2. Bilderbörse mit lockeren Auflagen und begleitendem Grillplausch für Künstler und Sammler jeglicher Gattung.