

**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, die Gangsicherheit zu erhöhen, die Sturzgefahr zu reduzieren und Kontakte zu knüpfen.

**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 auch auf weitere Spielmöglichkeiten ausgebaut werden kann. Die CMS unterstützt diese Kontaktmöglichkeit inkl. Cafégenuss.

**Dienstags 13.30-15.30 ABRAKABRA Sprachschule „Français“ ab 3J** verantwortlich **Maggie Daems**

**Donnerstags 13.30-15.30 ABRAKABRA Sprachschule „English“ ab 3J** verantwortlich **Maggie Daems**

Wünschen Sie, dass Ihr Kind eine zusätzliche Sprache lernt oder seine Muttersprache beibehält, auffrischt oder weiterentwickelt, jedoch ohne Lernstress und in seiner Spielzeit, so sind unsere Spiel-Sprachkurse vielleicht genau das Richtige für Ihr Kind!. Bei unseren muttersprachlichen Lehrern taucht Ihr Kind in die Welt der Sprachen ein, und lernt auf spielerische Weise und mit viel Spass die neue Sprache.

**Mi 16.10. 20.00 - 22.00 FILM-Abend: Prestige - Die Meister der Magie** verantwortlich **Stefan Nölker**

„Die Illusion birgt Geheimnisse. Und die Geheimnisse bergen eine faszinierende Entdeckung.“ Weitere INFO siehe Flyer

**Sa 19.10. 13.00 -17.00 1. Bruderholz Indoors Tischtennis Plauschturnier** verantwortlich **Henry Alioth**

Siehe INFO auf Flyer oder [www.quartieroase.ch](http://www.quartieroase.ch)

**Di 29.10. 20.00 Was macht: Der Bauleiter der Stadtgärtnerei BS ?** mit **Dominique Jeanneret**

Stadtgrün - ein selbstverständlicher Begleiter von Herrn und Frau Basler? Mit einer Zeitreise durch das öffentliche Grün von Basel gelangen wir vom Gestern ins Heute. Im Vortrag von Dominique Jeanneret, Projekt- und Bauleiter bei der Stadtgärtnerei Basel, erfahren wir wie Stadtgrün einst entstanden ist und wie es heute entsteht. Die Herausforderung, das historische zu bewahren, das Gegenwärtige den aktuellen Bedürfnissen entsprechend anzubieten und das Zukünftige heute zu pflanzen, das ist es, was das Gärtnern in der Stadt so spannend macht.

**Di 05.11. 20.00 Berufsgruppentreff Wohnsitz Bruderholz „JuristInnen“ 2** verantw. **Adrian Schaub**

Im Juni genossen 40 auf dem Bruderholz wohnhafte gut gelaunte JuristInnen die Gastfreundschaft des Quartiertreffpunkts „Quartieroase“ und nutzten die Gelegenheit, sich mal ausserhalb der üblichen Orte in gemütlichem Rahmen bei Prosecco, Mineral, Bier und Salzstengeli zu treffen. Dabei gab es auch zahlreiche Wiedersehen mit BerufskollegInnen, die eine andere Laufbahn eingeschlagen hatten. Die verbreitete Meinung war, dass es schön wäre, sich nicht nur einmal pro Jahr zu sehen.

**Di 19.11. 20.00 Die Botschaft der Träume** mit **Markus Merz**

Träume begleiten uns in den Umgestaltungsprozessen des Lebens. Sie vertiefen unsere Selbstwahrnehmung und mahnen uns zu anhaltender Wachsamkeit. Wir können lernen, aus ihnen Rat, Trost und Kraft zu empfangen, erklärt Psychiater Markus Merz

**Mi 06.11. 20.00 Trias Körper, Seele & Geist, Embodiment und Selbstmanagement** mit **Edda Jaleel**

**Mi 13.11. 20.00 Stimulation unserer Sinne - Warum Sinnlichkeit u. Herz-Gehirn-Gesundheit zusammenhängen**

**Mi 04.12. 20.00 Kulinarische Aspekte der Herz- Gehirn-Gesundheit** Theorie & Genuss mit dem **Chäs Hummeli**

Dr. Edda Jaleel, Wissenschaftsjournalistin und Hirnforscherin setzt mit diesen Vorträgen ihre spannende Reihe "Hirnforschung für den Alltag" fort. 60 Min Vorträge mit aktuellen Daten zum jeweiligen Thema verständlich aufbereitet mit anschl. Fragestunde.

**Mi 20.11. 20.00 - 22.00 FILM-Abend: Lola rennt** (weitere INFO siehe Flyer) verantwortlich **Stefan Nölker**

„Schnell,pulsierend,dynamisch ist der Thriller, der auf herausragende Weise das Lebensgefühl der 90er Jahre in Berlin einfängt“

**Sa 23.11. 09.00 - 18.00 Kinesiologie Kurs Teil 1: „Kraftvoll“** verantwortlich **Bärbel Hölscher**

**So 24.11. 09.00 - 17.00 Kinesiologie Kurs Teil 2: „Kraftvoll“** [info@kinesiologie-muenster.de](mailto:info@kinesiologie-muenster.de)

Als Kinesiologin beschäftige ich mich bereits seit Jahren mit dem Thema der frühkindlichen Reflexe und ihren Auswirkungen auf das spätere Leben bei nicht zeitgerechter Integration. Wie die Gehirnforschung und die Arbeit von Traumatherapeuten mittlerweile belegt, werden prä- und perinatale Erlebnisse dauerhaft im Gehirn verankert. Frühkindliche Reflexe entwickeln sich bereits im Uterus und kommen postnatal zur vollen Ausreifung und Integration. Kommt es hier zu Störungen in der Entwicklung, bleiben motorische Restreaktionen bestehen, die zu vielfältigen Begrenzungen der Entfaltung des motorischen, emotionalen und intellektuellen Potentials führen. Genau diesen Themenkreis behandelt mein Kurs „Kraftvoll! - Reflexe prägen das Leben“.

**Do 21.11. 20.00 - 22.00 Skulpturen INFO Kurs „Tonvariationen“** mit **Zsuzsa Füzesi DLA**

Die Dominanz des Virtuell-Imateriellen in der Kunst stellt traditionelle Formen von manuell schöpferischer Tätigkeit in Frage. Die taktilen Informationen des Tons und das physikalische Zusammenwirken mit dem Feuer fördern eine, in jedem Menschen latent vorhandene archaische Beziehung zu den Naturelementen ans Tageslicht. Meine selbst auferlegte Pflicht ist, die Erdverbundenheit des Daseins mit meiner Arbeit im heutigen Umfeld zu stärken. Es gibt in der Natur unsichtbare Formen – versteckte Formationen der Bewegungsstrukturen. Diese möchte ich für mich entdecken und in einem Themen-Kurs anbieten.

**Do 28.11. 20.00 - 22.00 Referat mit dipl. ErnährungsCoach** [www.richtig-ernaehren.ch](http://www.richtig-ernaehren.ch) mit **Viviane Rueff**

Wir werden nicht dick zwischen Weihnachten und Neujahr. Wir werden dick zwischen Neujahr und Weihnachten! Das ist die gute Nachricht, denn die kulinarischen Feiertagssünden allein machen nicht dick. Vielmehr ist es das tägliche Ungleichgewicht über das ganze Jahr verteilt. Das heisst, wie viel Nahrung, also Energie, man aufnimmt und wie viel beispielsweise durch Bewegung verbraucht wird. Holen Sie sich noch vor den Feiertagen wertvolle Tipps und Tricks für eine positive Energiebilanz mit einer auf Sie zugeschnittenen Balance von gesundem Essen und Bewegung.