

Programa de actividades febrero 2018

Sábado 3

"BINGO"

Esta vez si que jugaremos al bingo EL PRIMER SÁBADO y como siempre en nuestro centro social (Missionsstr. 34) de 16:00 a 20:00 h

CINE EN LA SALA BORROMÄUM"

(Participamos, en colaboración con diversas asociaciones de la región)

Viernes 9:

Película: "El mundo sigue" Sala Borromäum, a las 20:00 h.

Domingo 11:

a las 15,00 h.

Visita al Museo Suizo de la lucha contra el fuego (Feuerwehrmuseum)

Punto de encuentro: en Spalenter (Tranvía 3 ; Bus 30 y 33)

Inscripción obligatoria, hasta el 5 de febrero, Tel. 061 313 23 62.

Martes 20:

a las 16:00 h.

¿Qué pasa si ya no puedo valerme por mi mism@?

Para informarnos de cual es la normativa en Basilea ante estas situaciones, el Sr. Patrick Fassbind (Leiter Kinder und-
Erwachsenenschutzbehörde de KESB Basel-Stadt) nos dará una charla en alemán con traducción simultánea. A ella pueden asistir también vuestros familiares y se podrán formular preguntas. El KESB brinda asesoramiento sobre temas como el mandato precautorio, el testamento en vida, los derechos de representación legal y las diversas formas de asistencia.

Es imprescindible la inscripción previa llamando entre el 6 y el 16 de febrero al Tel. 076 571 91 69

Lunes 26:

a las 14:45 h.

Taller de Recuperación del Sueño, en el Centro Social, a cargo de María Angeles Díaz Burgos

¿Tienes problemas para conciliar el sueño? ¿Te despiertas en mitad de la noche y no puedes volver a dormir? ¿Te levantas tan cansado-a como cuando te fuiste a la cama? En este caso, **ésta es una actividad para ti.** El Taller del Sueño es un curso integral de cinco sesiones en el que aprenderemos técnicas y hábitos que nos ayuden a mejorar la calidad de nuestro descanso.

Las sesiones son siempre los miércoles de 14,45 a 15,45 horas y las fechas son 26 de febrero y 5, 12, 19 y 26 de marzo.

Inscripción indispensable, hasta el 20 de febrero, Tel. 061 313 23 62.

Martes 20 y 27: Servicio de ayuda para cubrir la declaración de la renta (Steuererklärung)

Acordar previamente día y hora en el Tel. 061 313 23 62

Y CADA SEMANA...



Los martes: "LAS TORTUGAS GRISES" de 10:00 a 11:30 h,
El ejercicio físico es muy importante para la salud, también para nosotros. Y como a veces nos cuesta salir de casa, los martes nos encontramos y paseamos juntos por diferentes entornos de Basilea.
Inscripción e información al Tel 061 312 38 93

Los miércoles: "TALLER DE GIMNASIA 60+ en forma"
En el Quartiertreffpunkt Kleinhüningen, de 10.00 a 10.55 horas.
Información e inscripciones: Tel. 061 313 23 62

Los jueves: "TERMALISMO" en Bad Bellingen
Disfruta de los beneficios saludables que ofrecen las aguas termales.
Información e inscripciones: Tel. 061 312 38 93

Los sábados: "TALLER DE INFORMÁTICA" a cargo de Jesús Roperó
En el Centro Social. **Información e inscripciones: Tel 076 571 91 69**



Los miércoles y los sábados: "TARDES DE ENCUENTRO EN EL CENTRO SOCIAL DE ARCO IRIS"
Los miércoles de 16:00 a 19:00 h y los sábados de 16:00 a 20:00 h.
os esperamos, como siempre, en el Centro Social, deseando que pasemos un agradable rato.



Refran popular: "Febrero el revoltoso no pasó de veintiocho; si treinta tuviera, nadie con él pudiera"

"Los libros se respetan usándolos, no dejándolos en paz" Umberto Eco (murió en febrero de 2016)

Día mundial contra el cáncer (4 de febrero)