

## Programa de actividades octubre 2018

**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.

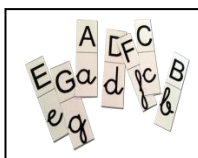
**Inscripción obligatoria al Tel 061 312 38 93**

**Martes:** "EL CLUB DE LAS LETRAS" de 15:30 a 17:00 h.

Días 9, 16,  
23 y 30

¿Te gusta leer? ¿Qué te parece si puedes comentar lo leído con otr@s lector@s? o cualquier texto sobre tu pueblo, tu comarca,...tu tierra y lo presentas a l@s demás. Te proponemos que vengas a nuestro Centro con algún artículo, libro, etc. y juntos comentaremos aspectos gramaticales, semánticos,... que nos hayan llamado la atención.

**Inscripción obligatoria llamando al tel. 061 501 92 71**



**Miércoles:**

Días 3, 10, 17,  
24 y 31.

**TALLER DE GIMNASIA "60 + EN FORMA"**

de 09.00 a 09.55 horas

**Más información e inscripciones en el tel 061 313 23 62**



**Miércoles 24:** "La maleta de los abuelos" de 15:00 a 17:00 h.

El año 2009 Arco iris realizó un proyecto ideado y elaborado por M. Ángeles Díaz en el que se reunió una colección de objetos y testimonios de los mayores para que las nuevas generaciones se acercaran al pasado de sus abuelos. Os proponemos venir al Centro Social con vuestros nietos y que uséis este material. Habrá algo de merienda.

**Los jueves:** **SENDERISMO CON EL GRUPO "PISAPRADOS"**



Volveremos a caminar para poder gozar de las horas de sol y disfrutar del otoño con su variedad cromática característica.

**Inscripción obligatoria: Tel. 061 311 99 52**

**Los jueves:** "TERMALISMO" en Bad Bellingen

Disfruta de los beneficios saludables que ofrecen las aguas termales..

**Información e inscripciones: Tel. 061 312 38 93**



## CINE EN LA SALA BORROMÄUM a las 20:00 h.

(Participamos, en colaboración con diversas asociaciones de la región, en la organización del XXX Ciclo de Cine Español en Basilea)

### **Viernes 26: "10.000 KM"**

Año 2014 Duración 98 min. Drama romántico.

Director: Carlos Marques-Marcet (Para mayores de 12 años)

### **Sábado 6: "TALLER DE INFORMÁTICA"**

Primer encuentro tras el verano en nuestro Centro Social. A las 10:00 h.  
**Información y nuevas inscripciones al tel. 061 501 92 71**

### **Sábado 6: "BINGO"**



Cada primer sábado de mes nos encontraremos en nuestra sede (Missionsstr. 34) de **16:00 a 20:00 h** y podremos tentar la suerte mientras nos entretenemos con nuestros amigos.

Inscripción obligatoria llamando al tel. 061 501 92 71 (en el caso de que debido al escaso espacio no pudiésemos admitir a todos los interesados, lo repetiríamos otro miércoles)

### **Sábado 6: "BINGO"**



Cada primer sábado de mes nos encontraremos en nuestra sede (Missionsstr. 34) de **16:00 a 20:00 h** y podremos tentar la suerte mientras nos entretenemos con nuestros amigos.

### **Sábado 20: Cine en nuestro Centro Social a las 18:30 h.**

Para conocer el título de la película que vamos a ver y reservar plaza, llamen al Tel. 061 501 92 71.

### **Sábado 27: "La otra cara de Basilea"**

Visita guiada en la que conoceremos una zona de Basilea desde una perspectiva distinta a la habitual y que nos pondrá en contacto con temas y preguntas tales como, falta de hogar, marginación, intolerancia, ¿Dónde puedo pasar la noche? ¿Dónde puedo orinar o hacer aguas mayores? ¿A partir de cuándo se es pobre en Suiza?...

Punto y hora de encuentro : Parada de Bus Riehering, Bus 30, junto al Musical Theater Basel, a las 09.15 horas.

**Inscripción obligatoria, hasta el día 10, tel. 061 313 23 62. Plazas limitadas**

Con el apoyo de:



**Programa de actividades noviembre 2018**

**Los martes:** "LAS TORTUGAS GRISES" de 10:00 a 11:30 h.

Salimos?, nos movemos?, los martes nos encontramos y paseamos juntos por diferentes entornos de Basilea.

**Inscripción obligatoria al Tel 061 312 38 93**

**Martes:** "EL CLUB DE LAS LETRAS" de 15:30 a 17:00 h.

Día 6 ¿Te gusta leer? ¿Qué te parece si puedes comentar lo leído con otr@s



lector@s? Te proponemos que vengas a nuestro Centro con algún artículo, libro, que comentaremos así como los aspectos gramaticales, semánticos,... que nos hayan llamado la atención.

**Inscripción obligatoria llamando al tel. 061 501 92 71**

**Los miércoles:** TALLER DE GIMNASIA "60 + EN FORMA" de 09:00 a 09:55

**Más información e inscripciones: Tel. 061 692 99 62**

**Miércoles :** Taller de estimulación de la memoria en el Centro Social de 14.30 a 15.30 h.

¿Te pasas la vida preguntando dónde están tus gafas? ¿Sientes que con los años vas perdiendo memoria?

Si ese es tu caso, entre noviembre de 2018 y enero de 2019, te invitamos a participar en un Taller dirigido por la Dra. M<sup>a</sup> Angeles Díaz Burgos, en el que haremos actividades que nos ayuden a prevenir los olvidos, compartiremos experiencias y aprenderemos trucos para mejorar nuestra memoria.

**Inscripciones y más información en el teléfono 061 313 23 62**

Plazas limitadas que se cubrirán por orden de inscripción

**Los jueves:** Senderismo con el Grupo "Pisaprados"

Aunque noviembre no es el mes con más horas de sol, puede ser ideal para practicar senderismo: temperaturas agradables, los bosques se visten de gala y nos impresionan con su paleta de colores y en caso de temperaturas benignas, hasta podremos arremangar las mangas de la camisa.

**Información e inscripciones en el tel. 061 311 99 52**



**Los jueves:** "TERMALISMO" en Bad Bellingen

Disfruta de los beneficios saludables que ofrecen las aguas termales.

**Información e inscripciones: Tel. 061 312 38 93**



## CINE EN LA SALA BORROMÄUM a las 20:00 h.

### Viernes 9:

#### **Truman**

Año 2015 Duración 108 min. Drama/comedia/amistad/enfermedad

Dirección: Cesc Gay, para mayores de 12 años

### Viernes 23 :

#### **Requisitos para ser una persona normal**

Año 2015. Duración 94 min. Comedia dramático-romántica

Dirección: Leticia Dolera, para mayores de 7 años

### Sábado 3: "BINGO"

En nuestra sede (Missionsstr. 34) de 16:00 a 20:00 h podremos tentar la suerte mientras nos entretenemos con nuestros amigos.

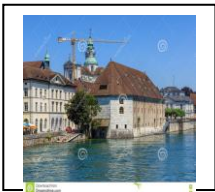
### Sábado 10: **Excursión a Solothurn** con visita guiada a su casco histórico y comercial.

08:30 h.

El desplazamiento hasta la más hermosa ciudad barroca de Suiza lo haremos en tren. Una vez allí, comprenderemos porque se la conoce también como la ciudad del número 11...

Coste máximo por persona: 35,00 Fr. (no socios: 50,00 Fr.)

Punto y hora de encuentro: andén 17 de la estación SBB, a las 08.30



s.

**Inscripción obligatoria, hasta el 3 de noviembre, en el tel. 061 313 23 62, donde también se puede recabar más amplia información.**

### Sábado 24

#### **Castañada** en el Centro Social

A partir de las 18.00 horas



### Sábado 17: **Cine en nuestro Centro Social** a las 18:30 h.

Para conocer el título de la película que vamos a ver y reservar plaza, llamen al Tel. 061 501 92 71.

Con el apoyo de:



Secretaría General de  
Inmigración y Emigración  
Dirección General de  
Migraciones

## Programa de actividades diciembre 2018

### 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**

### Martes:

Días 11 y 18



**"EL CLUB DE LAS LETRAS"** de 15:30 a 17:00 h.

¿Te gusta leer? ¿Qué te parece si puedes comentar lo leído con otr@s lector@s?

Te proponemos que vengas a nuestro Centro con algún artículo, libro, que comentaremos así como aspectos gramaticales, semánticos,... que nos hayan llamado la atención.

**Inscripción llamando al tel. 061 501 92 71**

### Miércoles:

**TALLER DE GIMNASIA "60 + EN FORMA"**

**Para más información e inscripciones: Tel. 061 313 23 62**

### Miércoles :

5, y 12



**Taller de estimulación de la memoria**

en el Centro Social de 14.30 a 15.30 horas

¿Te pasas la vida preguntando dónde están tus gafas?

¿Sientes que con los años vas perdiendo memoria?

Si ese es tu caso, entre noviembre de 2018 y enero de 2019, te invitamos a participar en un Taller dirigido por la Dra. M<sup>a</sup> Angeles Díaz Burgos, en el que haremos actividades que nos ayuden a prevenir los olvidos, compartiremos experiencias y aprenderemos trucos para mejorar nuestra memoria.

**Inscripciones y más información: Teléfono 061 313 23 62**

Plazas limitadas que se cubrirán por orden de inscripción

**Los jueves: SENDERISMO CON EL GRUPO "PISAPRADOS"**



**Salgamos a** disfrutar del campo y aprovecharemos para además seguir haciendo ejercicio tan positivo para nuestra salud.

**Inscripción obligatoria: Tel. 061 311 99 52**

**Los jueves: "TERMALISMO" en Bad Bellingen**

Disfruta de los beneficios saludables que ofrecen las aguas termales.

**Información e inscripciones: Tel. 061 312 38 93**



**CINE EN LA SALA BORROMÄUM a las 20:00 h.**

**Viernes 14: No todo es vigilia**

Año 2014. Duración 98 min. .

Dirección: Hermes Paralluelos. Documental. Drama | Familia | Vejez.

Para todos los públicos

**Sábado 1 "BINGO"**

Cada primer sábado de mes nos encontraremos en nuestra sede (Missionsstr. 34) de 16:00 a 20:00 h y podremos tentar la suerte mientras nos entretenemos con nuestros amigos.

**Los sábados: "TALLER DE INFORMÁTICA"**

**Inscripción obligatoria llamando al tel. 061 501 92 71**



**Sábado 15: Sorteo de la Cesta de Navidad y última castañada del año**

La cesta será sorteada entre los socios que se encuentren al corriente con el pago de la cuota social.

El número premiado será expuesto en nuestro tablón de anuncios y en nuestra página web: [www.arcoirisbasel.ch/](http://www.arcoirisbasel.ch/)



Con el apoyo de:



Secretaría General de  
Integración y Emigración  
Dirección General de  
Migraciones