

Estimad@s soci@s:

Tras los viajes, los calores, la playa, la montaña, los queridos familiares, los largos días, ... poco a poco vuelve la rutina: Basilea, temperaturas menos altas, Migros, el tranvía,... y Arco iris.

Si, la junta directiva, que os recordamos a continuación, ha elaborado un programa de actividades para los próximos meses que esperamos sea de vuestro interés y para el que nos gustaria poder contar con vuestra participación.

Junta Directiva

<u>Cargo</u>	<u>Nombre y apellidos</u>	<u>Teléfono</u>
Presidenta	Maria Luisa Ortega Suárez	061 411 93 76
Vicepresidenta	Hildegard Müller	061 361 74 00
Tesorero	Gabriel Hernández Arias	061 422 01 55
Secretaria	M ^a Mercedes Domènech Gimeno	061 501 92 71
Vocal 1	M ^a Luisa Fernández Rubal (Marisa Tato)	061 691 09 84
Vocal 2	Yolanda Martínez-Pascual	0049 7624 98 90 900
Vocal 3	Maria Milagros Vázquez Rodríguez (Maruja)	061 312 38 93

Como veréis, seguimos con muchas de las actividades ya tradicionales: tardes de encuentro, taller de gimnasia, Pisaprados y Tortugas grises (renacerán?) ...entre las más recientes: baile en línea, cursos "tecnológicos", ... y queremos destacar el V Premio Moisés Palmeiro (como recordaréis ahora se convoca cada dos años) . Haremos lo que esté en nuestras manos para que, como en las ocasiones anteriores, sea también un encuentro entrañable.

Adjuntamos la Convocatoria para dicho Premio y os encarecemos a que hagáis las propuestas que os parezcan pertinentes (como sabéis un Jurado decidirá a quien se da el Premio).

Adjuntamos también el número 14 de Palabras Mayores (gracias M. Ángeles y Carlos)

Os aconsejamos que vayáis mirando nuestra pág. web: <http://www.arcoirisbasel.ch/> donde encontraréis avisos y toda la actualidad de nuestra asociación. Si a pesar de tener ordenador no estáis seguros de cómo entrar, o sencillamente no tenéis ordenador, decídnoslo a cualquier miembro de la Junta Directiva. Y a continuación:

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Programa de actividades septiembre 2019

Los miércoles
de 17 a 20 h.

"TARDES DE ENCUENTRO EN EL CENTRO SOCIAL DE ARCO IRIS"

Ya el día 4 estaremos en nuestro centro social donde jugaremos a las cartas, al parchís,... deseando que pasemos un agradable rato.

Con el apoyo de:



Programa de actividades octubre 2019

Martes:

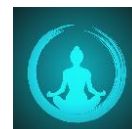
Día 22



"EL CLUB DE LAS LETRAS" de 15:00 a 16:15 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, etc. y juntos comentaremos aspectos gramaticales, semánticos,... que nos hayan llamado la atención. El día 22 nos encontraremos por primera vez para ver cuánt@s somos (min. 4) y decidir frecuencia de encuentros, posibles horarios etc.

Inscripción obligatoria llamando al tel. 061 501 92 71 o al 061 691 09 84



Los martes:

"SESIONES DE YOGA" de 16:30 a 17:30 h.

La Sra. Gladys E. Herren nos ofrece la posibilidad de reanudar las sesiones de yoga que en principio serían en nuestro Centro Social (11 Fr./sesión). Min. 5 participantes. La **primera sesión** será el **día 22** a la hora arriba indicada.

Información e inscripciones: Tel. 061 691 09 84 a partir de las 19:00h.

Los miércoles:



TALLER DE GIMNASIA "60 + EN FORMA"

En el Quartiertreffpunkt Kleinhüningen, de 09.00 a 09.55 horas. Empezamos ya el día 2.

Más información e inscripciones en el tel 061 313 23 62

Los miércoles

de 17 a 20 h.

"TARDES DE ENCUENTRO EN NUESTRO CENTRO SOCIAL "

Os esperamos, como siempre, para jugar a cartas, parchís,... en Missionstrasse 34, deseando que pasemos un agradable rato.

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. La dificultad se adaptará a las posibilidades del grupo.

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 061 691 09 84** a partir de las 19:00h.

Los viernes:

"BAILE EN LÍNEA" a las 18:00 horas, con José Luis López

Empezaremos el día 18 y os esperamos en nuestro centro social. Venid con todo el buen ánimo con que comenzamos en junio y así es como seguiremos pasándolo "genial". Si el grupo fuera muy numeroso lo desdoblaríamos.





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

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

Viernes 25:

"María (y los demás)"



Es una película española de 2016, que constituye el primer largometraje dirigido por Nely Reguera (96 min.)

Sinopsis: Desde que murió su madre cuando ella tenía 15 años, María ha cuidado de su padre y de sus hermanos. Responsable y controladora, siempre ha sido el pilar de la familia, y se siente orgullosa de ello. Por eso, cuando su padre se enamora repentinamente de su enfermera y anuncia su inminente compromiso, María siente que su vida se desmorona. Con 35 años y sin novio a la vista, deberá atreverse a cambiar su destino.

Sábado 26:

"Aprende a usar tu móvil de forma inteligente"

Wifi, contactos, galería de fotos, SMS, Whatsapp, Internet,...?

El día 19 va a ser el primer encuentro en nuestro Centro Social a las 10:00 h. y con Jesús Roperero concretaremos programa y condiciones.

Información e inscripción, a partir de las 19 h, al tel. 061 691 09 84 o al 061 501 92 71

Sábado 12:

"Juegos de mesa" de 17:00 a 20:00

Nuestro centro social permanecerá abierto y habrá diferentes juegos de mesa a disposición de l@s soci@s con los que podremos jugar mientras conversamos y tomamos algo.

Sábado 19:

Cine en nuestro Centro Social: "Calle Mayor"

Apertura del centro a las 17:00 h.

La obra maestra -junto con "Muerte de un ciclista"- de J. A. Bardem es un fiel retrato de la dura vida en provincias en la España de mediados de los cincuenta, una sobrecogedora mirada sobre el papel de la mujer en ella, y un excelente drama. Para más información e inscripciones llamar al Tel. 061 691 09 84 o 061 501 92 71.

Sábado 26 :

"Un ejemplo del paternalismo industrial de hace 100 años:

Freidorf en Muttentz" que visitaremos con Carlos González

Este año se cumple el centenario de la "Siedlungsgenossenschaft Freidorf" en Muttentz. "El hombre debe volver a estar en contacto con la Naturaleza" fue la idea en torno a la que se construyó esta urbanización en la que, por primera vez en Suiza, se pusieron en práctica a gran escala las ideas de "ciudad jardín"

Para inscribirse y recibir información sobre hora y lugar de encuentro llamar al tel 061 501 92 71 o al 061 691 09 84 antes del 19 de octubre.

Con el apoyo de:



Programa de actividades noviembre 2019

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

Los martes: "EL CLUB DE LAS LETRAS" de 15:00 a 16:15 h.
Inscripción obligatoria llamando al tel. 061 501 92 71

Los martes: "SESIONES DE YOGA" de 16:30 a 17:30 h.
Ya seguimos todos los martes con nuestras sesiones de yoga con Gladys Herren
Información e inscripciones: Tel. 061 691 09 84 a partir de las 19:00h.



Los miércoles: TALLER DE GIMNASIA "60 + EN FORMA" de 09:00 a 09:55
Más información e inscripciones: Tel. 061 313 23 62

Miércoles : "Jugando con la memoria" con M. Ángeles Díaz en el Centro Social
6,13,20 y 27 de 14 a 15 h *Estimular la memoria no es sólo hacer sesudos crucigramas o resolver complicadas de operaciones matemáticas. Jugando también ayudamos a que nuestras neuronas se mantengan en forma. ¿Te apetece pasar un rato divertido y ameno al tiempo que cuidas tu salud?*
Anímate." Inscipción obligatoria en el teléfono 061 501 92 71
Plazas limitadas que se cubrirán por orden de inscripción

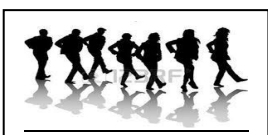
Los miércoles "TARDES DE ENCUENTRO EN EL CENTRO SOCIAL DE ARCO IRIS"
de 17 a 20 h. os esperamos, como siempre para jugar a cartas, parchís,... en el Centro Social, deseando que pasemos un agradable rato.

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**

Los viernes: "BAILE EN LÍNEA" a las 18:00 horas, con José Luis López
Ahora ya todos los viernes seguimos con nuestros pasos de baile en nuestro centro social





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 8:

"Júlia Ist"

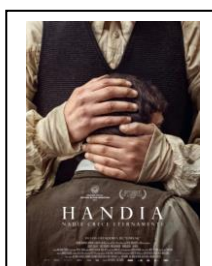


Júlia decide irse de Erasmus a Berlín. Se irá de casa por primera vez, sin pensarlo demasiado, a la aventura. La ciudad, fría y gris, le da una bienvenida más gélida de la que se esperaba, y confronta sus expectativas con la realidad: Su vida parece estar lejos de aquella nueva vida que se imaginó en las aulas de la universidad de arquitectura de Barcelona.

Basándose en su propia experiencia Erasmus en Berlín, Elena Martín, la protagonista de la película, nos ofrece un relato de crecimiento y aprendizaje, de revelaciones y desengaños.

Viernes 22:

"Handia"



Tras haber luchado en la Primera Guerra Carlista, Martín vuelve a su caserío familiar en Gipuzkoa y allí descubre con sorpresa que su hermano menor, Joaquín, es mucho más alto de lo normal. Convencido de que todo el mundo querrá pagar por ver al hombre más grande sobre la Tierra, ambos hermanos se embarcan en un largo viaje por Europa en el que la ambición, el dinero y la fama cambiarán para siempre el destino de la familia. Una historia inspirada en hechos reales.

Sábado:

2, 9, 16

Y 30

"Aprende a usar tu móvil de forma inteligente" con Jesús Ropero

Wifi, contactos, galería de fotos, SMS, Whatsapp, Internet,...?

Información e inscripción, a partir de las 19 h, al tel. 061 691 09 84 o al 061 501 92 71

Los sábados:

En nuestro Centro social de 17:00 a 20:00

Día 2 BINGO

Día 9 JUEGOS DE MESA

Día 16 PELÍCULA (para más información tel. 061 501 92 71)

Sábado 23:

18.00 h.

Fiesta de Entrega del V Premio Moisés

Con cena de hermandad y posterior baile en la sala Bruder Klaus (Bruderholzallee 140, 4059 Basel, Parada Bruderholz del tranvía 15)

Esta actividad está reservada única y exclusivamente para los miembros de la Asociación Arco iris que se encuentran al corriente con el pago de la cuota social. Inscripción obligatoria, los días 23 y 30 de octubre y el 6 de noviembre en el Centro Social, ya sea personalmente o por teléfono 061 061 321 50 55 entre las 17:00 y las 19:00 h.

Con el apoyo de:



Programa de actividades diciembre 2019



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 martes: "EL CLUB DE LAS LETRAS" de 15:00 a 16:15 h.

Inscripción obligatoria llamando al tel. 061 501 92 71



Los martes: "SESIONES DE YOGA" de 16:30 a 17:30 h.

Ya seguimos todos los martes con nuestras sesiones de yoga con Gladys Herren

Información e inscripciones: Tel. 061 691 09 84 a partir de las 19:00h.

Los miércoles: TALLER DE GIMNASIA "60 + EN FORMA"

Para Más información e inscripciones:

Tel. 061 313 23 62



Miércoles :

4 y 11



"Jugando con la memoria" con M. Ángeles Díaz en el Centro Social de

Estimular la memoria no es sólo hacer sesudos crucigramas o resolver complicadas operaciones matemáticas. Jugando también ayudamos a que nuestras neuronas se mantengan en forma. ¿Te apetece pasar un rato divertido y ameno al tiempo que cuidas tu salud?

Anímate." Inscipción obligatoria en el teléfono 061 501 92 71

Plazas limitadas que se cubrirán por orden de inscripción

Los miércoles
de 17 a 20 h.

"TARDES DE ENCUENTRO EN EL CENTRO SOCIAL DE ARCO IRIS"

Os esperamos, como siempre para jugar a cartas, parchís,... en el Centro Social, deseando que pasemos un agradable rato.

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 jueves:

SENDERISMO CON EL GRUPO "PISAPRADOS"

A pesar de que los días son más cortos y con el "fresco" nos cuesta más salir de casa, sabemos que nos hace bien "tomar el aire" en la naturaleza, por eso, llamemos a Pedro tel. 061 311 99 52 y salgamos.



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 13: "Los Santos Inocentes"

Durante la década de los sesenta, una familia de campesinos vive miserablemente en un cortijo extremeño bajo la férula del terrateniente. Su vida es renuncia, sacrificio y obediencia. Su destino está marcado, a no ser que algún acontecimiento imprevisto les permita romper sus cadenas. Adaptación de la novela homónima de Miguel Delibes.

Sábado 7: Informática con Jesús Ropero

Algunas personas han manifestado interés en que se ofrezcan sesiones de informática y como no sabemos qué nivel de conocimientos se tiene ni cuales son los objetivos de estas personas, convocamos a tod@s l@s interesad@s el sábado día 7 a las 10:00 h. para aclarar necesidades y objetivos. Sería posible organizar diferentes niveles

Para información e inscripciones se puede llamar, partir de las 19:00 h, al tel. 061 501 92 71

Sábado 7: "BINGO" y 1ª Castañada



En nuestra sede (Missionsstr. 34) de 17:00 a 20:00 h podremos tentar la suerte mientras nos entretenemos con nuestros amigos

Sábado 14: Sorteo de la Cesta de Navidad y última castañada de 2019

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/



FELIZ NAVIDAD 2019 Y BUEN AÑO 2020

Con el apoyo de:



Secretaría General de
Inmigración y Emigración
Dirección General de
Migraciones