

Montags neu! 09.15 - 11.00 & 14.00 - 17.00 Café Balance Rhythmikstunde verantwortlich **Ruth Kaiser**

Das Café Balance bietet Basler Seniorinnen und Senioren jeden Montagnachmittag und **neu aufgrund der grossen Nachfrage auch jeden Montagmorgen** die Möglichkeit sich in einer angenehmen Atmosphäre auszutauschen, die Gangsicherheit zu erhöhen, die Sturzgefahr zu reduzieren und Kontakte bei Café und Kuchen 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.

Di 01.04. 20.00 Berufsgruppentreff Wohnsitz Bruderholz „JuristInnen“ 3 verantw. **Adrian Schaub**

JuristInnen mit Wohnsitz Bruderholz haben einmal mehr die Quartieroase auf dem Bruderholz fest in ihrer Hand und freuen sich für ein weiteres Mal auch ausserhalb des Courts gegenseitig die Klängen zu wetzen. Bitte anmelden: adrian.schaub@gmx.net

Mi 02.04. 20.00 - 22.00 FILM'ittwoch: „Spiel mir das Lied vom Tod“ (Ed) verantwortl. **Stefan Nölker**

"Von seiner Reise nach Amerika hat Leone Bilder des Promised Land zurückgebracht, Bilder einer Sehnsucht und eines Traumes. Er hat diese Bilder mit den Mitteln einer populären mediterranen Kunstform, der Oper, verknüpft. INFO siehe Flyer

Mi 09.04. 20.00 Gefühle - Deine Freunde und Helfer mit Mentalcoach **Pascal Scheidegger**

Schwierige Situationen mit negativen Gefühlen kreuzen immer wieder unseren Weg. Richtig angewandt, können sie hervorragende Wegweiser zu einem einzigartigen und selbstbestimmten Leben sein. Erfahren Sie die Hintergründe und navigieren Sie selbstbewusst durch Ihre Herausforderungen.

Di 29.04. 20.00 Was macht: Der Gerichtschemiker ? mit **Thomas Briellmann**

Krimiserien wie CSI erfreuen sich grosser Beliebtheit. Aber wie sieht es in der Realität aus? Als Abteilungsleiter im Institut für Rechtsmedizin wird Thomas Briellmann über seine Arbeit berichten und aufzeigen, dass ein Fall nicht wie im Fernsehen in 45 Minuten gelöst werden kann.

So 11.05. 12.00 - 15.00 Spargelsonntag zum Muttertag (bitte anmelden) verantwortlich **Balz Briner**

Spargel aus der Region saisonal ein Genuss, welcher uns jedes Jahr von neuem den Gaumen verwöhnt. Verwöhnen wir die „Mütter“ vom Bruderholz und Umgebung mit einem frischgeschälten und -gewaschenen Spargelschmaus inkl. Begleitung in jeglicher Form. Mütter 0.-/Männer 20.-/Kinder 5.- Anmelden bis 9.5.: briner-wahli@bluewin.ch oder Balz Briner 061 361 44 66.

Mi 07.05. 20.00 Schlaf, Schlafstörungen und Konsequenzen für unsere Gesundheit**Mi 21.05. 20.00 Ernährung und herz-Gehirn-Gesundheit in Kooperation mit Chäs Hummeli****Mi 04.06. 20.00 Wege aus Stress und Überlastung** Bitte um Voranmeldung Kosten: 25.- mit **Edda Jaleel**

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.

Di 13.05. 20.00 Individualität & Freiheit mit dem Mentalcoach im Gespräch mit **Pascal Scheidegger**

Die Kunst, sich frei für sich selbst zu entscheiden. Wie oft denken Sie bei grossen + kleinen Entscheidungen, was andere davon halten könnten? Erfahren Sie, was uns daran hindert frei unser Wesen zu leben und wie wir diesen Status erreichen können.

Sa 24.05. 13.30 - 16.30 Qigong Neuroscience Wochenendseminar Teil 1 Kosten **Edda Jaleel****So 25.05. 09.00 - 12.00 und 13.30 - 16.30 Qigong Neuroscience Seminar Teil 2** 250.- **Tanja Jenni**

Ein Wochenendseminar, das ein intensives Erlebnis verspricht, die Teilnehmer können Qigong als meditative Bewegungsdisziplin kennenlernen oder vertiefen. Die spürbaren Effekte der harmonisierenden und stärkenden Bewegungen werden durch aktuelle Daten aus den Neurowissenschaften zur Denkleistung, Achtsamkeit und Sinnesaktivierung erklärt.

Di 27.05. 19.30 Reanimationskurs BLS (Basic Life Support) verantw. **Hirslanden Birshof Klinik**

Die Hirslanden Klinik Birshof (Conny Cuordoro Fachfrau für Anästhesie und Reanimation / Barbara Stoller Relationship Manager) offeriert der Oase einen speziellen Reanimationskurs BLS, der Sie in jeder Form sicher durch alle lebensrettenden Massnahmen inkl. Beherrschung des Defibrillator führen wird (Kein Nothelferkurs!) Max. Teilnehmerzahl 16. - Es het so lang's het! - Kurskosten Fr. 20.- (zugunsten Quartieroase) - Anmelden: briner-wahli@bluewin.ch - 061 361 44 66

Mi 28.05. 20.00 - 22.00 FILM'ittwoch: „Und täglich grüsst das Murmeltier“ (Ed) verantw. **Stefan Nölker**

Fiesling (B. Murray), der sich für den Mittelpunkt der Welt hält und alle Menschen verachtet, muss zur Strafe stets denselben Tag erleben, den Groundhog Day in Punxsutawney. Eine turbulente Mischung von Komödie und Romanze, Fabel und Fantasy.

Di 03.06. 20.00 Das Postschiff „Hurtigruten“ Bildervortrag mit **Heidi Glur**

Man nennt sie die schönste Seereise der Welt, die Fahrt mit dem legendären Postschiff entlang der norwegischen Küste. Seit 120 Jahren verbindet die Hurtigruten 34 Häfen zwischen Bergen in Südnorwegen und Kirkenes am nördlichen "Ende" Norwegens. Heidi Glur vom gleichnamigen Reisebüro in Basel präsentiert mit einem Bildervortrag diese schöne Reise.

Mi 18.06. 20.00 FILM'ittwoch: „Cinema Paradiso“ (Id) verantwortlich **Stefan Nölker**

"Ein nostalgisch gefärbter Film, der die Geschichte des Kinos als Erlebnisort und Hort der Träume ebenso erzählt wie die fragmentarische Geschichte Siziliens. Er knüpft an die Idee des Kinos als „Kunst der Emotionen“ an.

Sa 21.06. 08.00 - 19.00 Die Oase geht aus ! organisiert durch **Marie-Anne Bucher**

Der dritte OASE-Ausflug führt uns ins Bernbiet! Gross und Klein darf von Schmetterlingen, Dschungel, alten Patrizierhäusern und dem Zytgloggeturm träumen. Freifliegende Schmetterlinge, uraltes Uhrwerk und andere Kuriositäten werden Sie alle faszinieren. Anmeldung bis 9. Juni 2014 unter 061 361 60 20 marie-anne.bucher@bluewin.ch

NICHT vergessen – weitere Anlässe und INFO auch nachzusehen auf www.quartieroase.ch