



HEKS AltuM beider Basel

AltuM Veranstaltungsprogramm 2023

Gesundheitsförderung und soziale Integration von Migrant:innen ab 55 Jahren



Im Kleinen Grosses bewirken



1. Thematische Schwerpunkte von AltuM im Jahr 2023

Wir widmen uns im Jahr 2023 drei Schwerpunktthemen:

- Gesunde Ernährung
- Psychische Gesundheit
- Physische Gesundheit

Jedes Thema behandeln wir mit unterschiedlichen Methoden: in Informationsveranstaltungen vermitteln wir wichtige Informationen; in Erzählcafés reflektieren wir die Erfahrungen der Teilnehmenden und aktivieren Ressourcen; wir führen soziale Aktivitäten durch, die einen Bezug zum Thema haben; und wir besuchen Angebote von anderen Organisationen, die zum Thema passen und die für unsere Teilnehmenden offen sind.

Die Angebote sind kostenfrei (Ausnahme Zumba). Neue Teilnehmende sind immer willkommen. Neben den Veranstaltungen, die einem thematischen Schwerpunkt zugeordnet sind, gibt es auch Aktivitäten, die regelmässig stattfinden (Ausflüge in der Natur; Zumbakurs; Männertreff, Häkeltreffen → S. unten).

2. Programm

2.1 Veranstaltungen ab März 2023:

Erzählcafé Französisch: Lieblingsessen

Dienstag, 07.03.2023, 15:30 – 17:30
HEKS, Pfeffingerstr. 41, 4053 Basel, Kursraum im EG
Anmeldung: Pauline Tobler, pautobler@hotmail.com, 079 414 39 88

Erzählcafé Georgisch/Russisch: Gesundes Essen

Freitag, 17.03.2023, 16:00 – 18:00
HEKS, Pfeffingerstr. 41, 4053 Basel, Kursraum im EG
Anmeldung: Nino Züllig, ninodur@web.de, 076 283 27 81

Gemeinsames Abendessen (Deutsch)

Alle bringen eine Lieblingsspeise zum Teilen mit.
Donnerstag, 18.04.2023, 18:00 – 21:00
Familienzentrum Binningen, Curt Goetz-Str. 21, 4102 Binningen
Anmeldung: Pauline Tobler, pautobler@hotmail.com, 079 414 39 88

Informationsveranstaltung (Deutsch mit Übersetzung auf Französisch und Russisch): Gut und günstig essen

Mittwoch, 07.06.2023, 17:00 – 19:00
HEKS, Pfeffingerstr. 41, 4053 Basel, Kursraum im EG
Referentin: Edith de Battista
Anmeldung: Barbara Noske, barbara.noske@heks.ch



Erzählcafé Spanisch: Glück

Donnerstag, 04.05.2023, 17:00 – 19:00
HEKS, Pfeffingerstr. 41, 4053 Basel, Kursraum im EG
Anmeldung: Patricia Siegrist, pmsiegrist@sunrise.ch, Tel. 079 655 54 39

Erzählcafé Russisch: Glück

Freitag, 05.05.2023, 16:00 – 18:00
HEKS, Pfeffingerstr. 41, 4053 Basel, Kursraum im EG
Anmeldung: Nino Züllig, ninodur@web.de, 076 283 27 81

Erzählcafé Georgisch: Glück

Freitag, 26.05.2023, 16:00 – 18:00
HEKS, Pfeffingerstr. 41, 4053 Basel, Kursraum im EG
Anmeldung: Nino Züllig, ninodur@web.de, 076 283 27 81

Erzählcafé Französisch: Glück

Donnerstag, 01.06.2023, 15:30 – 17:30
HEKS, Pfeffingerstr. 41, 4053 Basel, Kursraum im EG
Anmeldung: Pauline Tobler, pautobler@hotmail.com, 079 414 39 88

Zusammen singen

Freitag, 02.06.2023 und Freitag, 16.06.2023, jeweils 16:00 – 18:00
HEKS, Pfeffingerstr. 41, 4053 Basel, Kursraum im EG
Anmeldung: Nino Züllig, ninodur@web.de, 076 283 27 81

Erzählcafé Spanisch: Sommerferien - früher und heute

Donnerstag, 17.08.2023, 17:00 – 19:00
HEKS, Pfeffingerstr. 41, 4053 Basel, Kursraum im EG
Anmeldung: Patricia Siegrist, pmsiegrist@sunrise.ch, Tel. 079 655 54 39

Erzählcafé Französisch: Sommerferien – früher und heute

Donnerstag, 24.08.2023, 15:30 – 17:30
HEKS, Pfeffingerstr. 41, 4053 Basel, Kursraum im EG
Anmeldung: Pauline Tobler, pautobler@hotmail.com, 079 414 39 88

Erzählcafé Russisch: Sommer

Freitag, 25.08.2023, 16:00 – 18:00
HEKS, Pfeffingerstr. 41, 4053 Basel, Kursraum im EG
Anmeldung: Nino Züllig, ninodur@web.de, 076 283 27 81



Erzählcafé Spanisch: Fit sein und bleiben

Donnerstag, 28.09.2023, 17:00 – 19:00
HEKS, Pfeffingerstr. 41, 4053 Basel, Kursraum im EG
Anmeldung: Patricia Siegrist, pmsiegrist@sunrise.ch, Tel. 079 655 54 39

Erzählcafé Französisch: Fit sein und bleiben

Dienstag, 28.09.2023, 15:30 – 17:30
HEKS, Pfeffingerstr. 41, 4053 Basel, Kursraum im EG
Anmeldung: Pauline Tobler, pautobler@hotmail.com, 079 414 39 88

Erzählcafé Russisch: Fit sein und bleiben

Freitag, 20.10.2023, 16:00 – 18:00
HEKS, Pfeffingerstr. 41, 4053 Basel, Kursraum im EG
Anmeldung: Nino Züllig, ninodur@web.de, 076 283 27 81

2.2 Regelmässige Angebote

Kleine Ausflüge in der Region, Russisch/Deutsch

Einmal im Monat am Samstagvormittag. Teilnehmerzahl begrenzt auf 10 Personen.
Nächste Termine: 25.02.2023, 11.03.2023

Unterschiedliche Ziele in der Region Basel

Wir unternehmen kleine Ausflüge in der Region Basel (je 2-3 Stunden), sind in der Natur unterwegs und sprechen dabei etwas Deutsch. Das Angebot hat als Aktivität für Ukrainer:innen gestartet, richtet sich nun aber auch an Menschen anderer Herkunftsländer. Die Teilnehmenden müssen körperlich fit genug sein, um 2-3 Stunden laufen zu können.

Kosten für die Anfahrt zum Ausgangspunkt können leider nicht übernommen werden.
Anmeldung und weitere Informationen zu Daten und Ausflugszielen: Zhanna Staender, staender.zhanna@outlook.com.

Männertreff Arabisch

Immer am letzten Samstag im Monat, 14:00 – 17:00

Wir treffen uns monatlich und besprechen unterschiedliche Themen, entweder in Form von Erzählcafés, als moderierter Austausch oder als Inputveranstaltung. Manchmal unternehmen wir Aktivitäten oder essen zusammen (z.B. Fastenbrechen).

Anmeldung: Mustafa El Aswad, mustafa@elaswad.ch



Zumba-Kurs Spanisch

Dienstags, 16:45 – 17:45

Freitags, 16:30 – 17:30 (derzeit ausgebucht)

In Kooperation mit Gsünder Basel bieten wir einen Zumbakurs auf Spanisch an. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Studio von Gsünder Basel, Malzgasse 18a, 4052 Basel

Anmeldung: Patricia Siegrist, pmsiegrist@sunrise.ch, Tel. 079 655 54 39

Häkeltreffen

Dienstags, 15:00 – 18:00 (vorerst bis Ende April 2023)

Das Projekt AltuM lädt Sie ein, gemeinsam mit uns Oktopusse für Frühgeborene in der Schweiz zu häkeln. Der Kurs wird von Olga Burlachkina aus Kiew geleitet.

Auch wenn Sie noch nie gehäkelt haben, sind Sie herzlich eingeladen. Olga wird Ihnen Schritt für Schritt erklären, wie die Oktopusse gehäkelt werden. Das notwendige Material zum Häkeln (Häkelnadel, Garn, Füllmaterial, ausführliche Strickanleitung) wird während des Treffens zur Verfügung gestellt.

HEKS, Pfeffingerstr. 41, 4053 Basel, Kursraum im EG

Anmeldung: Barbara Noske, barbara.noske@heks.ch