

 **Zentrum Selbsthilfe**  
Finde andere. Finde dich.



# **Frei-Zeit!**

Geleitete Selbsthilfegruppe *plus*

## **Freude an «Frei-Zeit!»**

Weshalb in der Freizeit alleine sein?

Komm in unsere geleitete Selbsthilfegruppe  
«Frei-Zeit!» – und erlebe Gemeinsamkeit.

Wir lernen uns im geschützten Rahmen des  
Zentrums Selbsthilfe kennen, teilen unsere  
Interessen und gestalten ein abwechslungs-  
reiches Freizeit-Programm – mit Rücksicht  
auf die Möglichkeiten aller Teilnehmenden.

Gemeinsam entdecken wir neue Lebenswelten  
in der Region Basel. Dadurch fühlen wir uns  
zugehörig und bestärkt, auch für weitere,  
selbständige Aktivitäten.

In der Gruppe pflegen wir den lebendigen  
Austausch in herzlicher Gemeinschaft und  
gewinnen so, dank der Selbsthilfe, an purer  
Lebensfreude.

Mittwoch, alle zwei Wochen, von 14–17 Uhr.

Kosten für 12 Treffen: 180.–, 120.– AHV/IV, 60.– Kulturlegi.

Plus allfällige Kosten für den Besuch von Veranstaltungen.