

 **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.