

Selbsthilfegruppe plus
Kultur-Leben

Gemeinsam Kultur erleben. Den Horizont erweitern.

Eine Gruppe für Menschen in herausfordernden Lebenssituationen.



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

Kultur-Leben: Perspektiven gewinnen.

Möchten Sie verstärkt am kulturellen Leben der Region Basel teilhaben?

In unserer geleiteten Gruppe pflegen wir gemeinsam das Kultur-Leben: Wir teilen kulturelle Erfahrungen, besuchen Szenen, entdecken Formen, beleben Fähigkeiten.

Im Sinne der Selbsthilfe gestalten wir das Programm als Gruppe in eigener Regie – ausgehend von Ihren Ideen, Wünschen, Bedürfnissen. Eine Beraterin oder ein Berater des Zentrums Selbsthilfe mit Ausbildung in Sozialarbeit und Gruppendynamik moderiert die Treffen.

Programm-Punkte können beispielsweise sein:

- Wir teilen Geschichten, Bilder, Musik, Filme, die uns berühren.
- Wir besuchen eine Oper, ein Ballett, ein Theaterstück, ein Konzert, eine Ausstellung; bereiten uns vor, besprechen das Erlebte nach.
- Wir entdecken weitere Kunstformen, etwa Architektur oder Land-Art.
- Wir beleben unsere Fähigkeiten im Gestalten, Fotografieren, Singen.

Im Austausch mit interessierten Menschen kultivieren Sie das Nach-, Weiter-, Überdenken. Ihr Horizont erweitert sich: Sie gewinnen an Perspektiven und wagen neue Schritte in Ihrem (Kultur-)Leben!

Möchten Sie an der Gruppe teilnehmen? Wir freuen uns auf Sie.

Selbsthilfegruppe plus Kultur-Leben

Ort: Zentrum Selbsthilfe, Feldbergstrasse 55, 4057 Basel

Zeit: Mittwoch, alle zwei Wochen, von 14:00 – 17:00 Uhr / Veranstaltungen

Zeitraum: 6 Treffen, September bis Dezember 2025

Kosten: CHF 120.00 / CHF 80.00 IV, AHV oder Sozialhilfe / CHF 40.00 KulturLegi

Kontakt: Zentrum Selbsthilfe, Telefon 061 689 90 90, mail@zentrumselbsthilfe.ch