Pro Senectute Basel-Stadt : Sonderbeilage

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): **- (2004)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

PRO SENECTUTE BASEL-STADT

Pro Senectute Basel-Stadt

Sonderbeilage Nr. 5 Dezember 2004 bis Februar 2005

DIENSTLEISTUNGEN 28

PINWAND 30

TREFFPUNKTE 31

VERANSTALTUNGEN, KURSE 31

Die Veranstaltungen auf einen Blick 31

Führungen 32

Ausflüge 35

Vorträge 35

Musik, Malen, Gestalten 37

Und ausserdem ... 37

EDV 38

Sprachen 40

Sport und Wellness 41

In eigener Sache

Wenn der Staat spart, werden die Zeiten auch für gemeinnützige Organisationen härter. Die Beiträge der Öffentlichen Hand fliessen spärlicher. So muss sich Pro Senectute Basel-Stadt darauf einrichten, ab 2006 mit rund Fr. 800'000.– weniger Subventionen auszukommen. Das ist immerhin ein Drittel der bisherigen Beiträge. Während im Jahr 1990 noch 60 % unserer Einnahmen aus Subventionen stammten, sind es heute 33 % und in zwei Jahren werden es noch 25 % sein.

Die Entwicklung ist unübersehbar: Die private Finanzierung von Pro Senectute Basel-Stadt wird immer wichtiger. Das sagt sich relativ leicht. Wenn man aber weiss, dass auch (und nicht nur in der Altersarbeit) die Spenden stagnieren, wird deutlich, dass tiefgreifende Strukturänderungen unumgänglich sind.

Anders als der Staat kann es sich eine gemeinnützige Organisation nicht leisten, Schulden zu machen, und so bleibt nichts anderes übrig, als zu tun, was jeder private Haushalt in einer solchen Situation auch tut: Man versucht die Ausgaben zu senken und arbeitet noch härter, um etwas mehr einzunehmen.

Genau dies haben wir in den vergangenen Jahren gemacht. Das Programm, das wir uns auferlegt hatten, sah vor, den Stellenplan zu reduzieren, die Arbeitsabläufe zu straffen, dort, wo es möglich ist, moderate Preiserhöhungen vorzunehmen und neue Kundinnen und Kunden zu gewinnen.

Um es vorweg zu nehmen: Die Umsetzung dieses ehrgeizigen Planes ist gelungen. Das hat allerdings seinen Preis gefordert. Heute haben wir sieben Vollzeitstellen weniger als noch vor drei Jahren. Das bedeutet einen Stellenabbau von etwas mehr als 10 %. Betroffen von diesen Kürzungen sind die Leitung und die Administration. Die Anzahl der Mitarbeitenden, die ganz direkte Altersarbeit leisten, bleibt unverändert. Im Klartext heisst dies:

Trotz massiver Sparmassnahmen leisten wir gleich viel Altersarbeit wie vorher.

Weniger Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Hintergrund bedeutet, dass für die Einzelnen mehr Arbeit anfällt, die nur bewältigt werden kann, wenn noch mehr über EDV abgewickelt wird als bisher. Aber die Personaldecke ist dünn geworden. Nur: Weshalb soll Pro Senectute Basel-Stadt in einem allgemein rauher gewordenen Klima in einem Schonraum tätig sein, den zehntausende von Menschen, die «draussen» in der Wirtschaft arbeiten, auch nicht haben?

Bei allen Schwierigkeiten sind wir auch stolz darauf, dass es uns gelingt, bei sinkenden Beiträgen der Öffentlichen Hand, unsere Aufgabe, das soziale Engagement zu Gunsten älterer Menschen, auch in Zukunft zu erfüllen.

Werner Ryser

Ein Todesfall – was tun?

Der Verlust einer nahe stehenden Person oder Gedanken an das eigene Sterben sind mit grossen Emotionen verbunden, bei denen es schwer fällt, an alle nötigen Formalitäten zu denken. **Die Broschüre «Ein Todesfall – was tun?» der Basler Kantonalbank gibt wertvolle Hinweise**, was bei einem Todesfall zu tun ist, enthält Checklisten und Formulare für die Vorkehrungen im Todesfall und viele nützliche Adressen.

Was ist bei einem Todesfall zu tun?
Angehörige und Freunde sind zu informieren, Amtsstellen, Arbeitgeber oder Versicherungen müssen avisiert und die Bestattung muss vorbereitet werden. Alle notwendigen Schritte sind in der erwähnten Broschüre übersichtlich dargestellt, damit nichts Wichtiges vergessen wird.

Wie wird der Nachlass geregelt?
Die Regelung des Nachlasses – angefangen bei der Erstellung eines Vermögensinventars über die Suche nach Testamenten, Ehe- oder Erbverträgen bis zur effektiven Verfügung der Erben über das Vermögen – wird in «Ein Todesfall – was tun?» genau erklärt.

Welche Vorbereitungen kann ich für mein eigenes Ableben treffen?
Um Ihre Angehörigen bei der Regelung der Bestattung und aller finanziellen Aspekte so weit wie möglich zu entlasten, sollten Sie Ihre Nächsten offen über Ihre persönliche und finanzielle Situation, über Ihre Regelungen für Ihren Nachlass und Ihre Wünsche für die Bestattung informieren. Nur wenn Sie Ihre persönlichen Vorstellungen festhalten und Ihre Angehörigen darüber in Kenntnis setzen, können Ihre Wünsche nach Ihrem Tod berücksichtigt werden.
Eine dafür geeignete Patientenverfügung finden Sie in unserer Broschüre.

Wo erhalte ich diese Broschüre?
Sie können sie an jedem Standort der Basler Kantonalbank beziehen oder sie telefonisch unter der Telefonnummer 061 266 33 33 bestellen.

Was kann die BKB-Seniorenberatung konkret für Sie tun?
Mit einem ersten Gespräch über Steuer- und Erbangelegenheiten können grundlegende Fragen geklärt werden. Bei komplexeren Problemen stellen die Beraterinnen und Berater des Seniorenteams gerne den Kontakt zu den Spezialistinnen und Spezialisten der Abteilung Steuer- und Erbangelegenheiten der Basler Kantonalbank her.

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen ein unverbindliches Gespräch. Rufen Sie uns an: Telefon 061 266 33 66.

Ihr Team BKB-Seniorenberatung

Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

Haben Sie Fragen rechtlicher Natur, die Sie gerne mit einer kompetenten Fachperson in vertraulichem Rahmen besprechen möchten? Vielleicht fragen Sie sich, ob in Ihrer Situation ein Testament oder ein Ehe- und Erbvertrag wünschbar wäre. Möglicherweise stehen Sie vor einer Auseinandersetzung familienrechtlicher (Ehetrennung, -scheidung, Unterhaltsbeiträge usw.), anderer zivilrechtlicher (ZGB, OR, z.B. Miete, Versicherungen usw.) oder sozialversicherungsrechtlicher Natur (Krankenkasse, AHV/IV usw.) und möchten die Meinung eines erfahrenen Juristen hören.

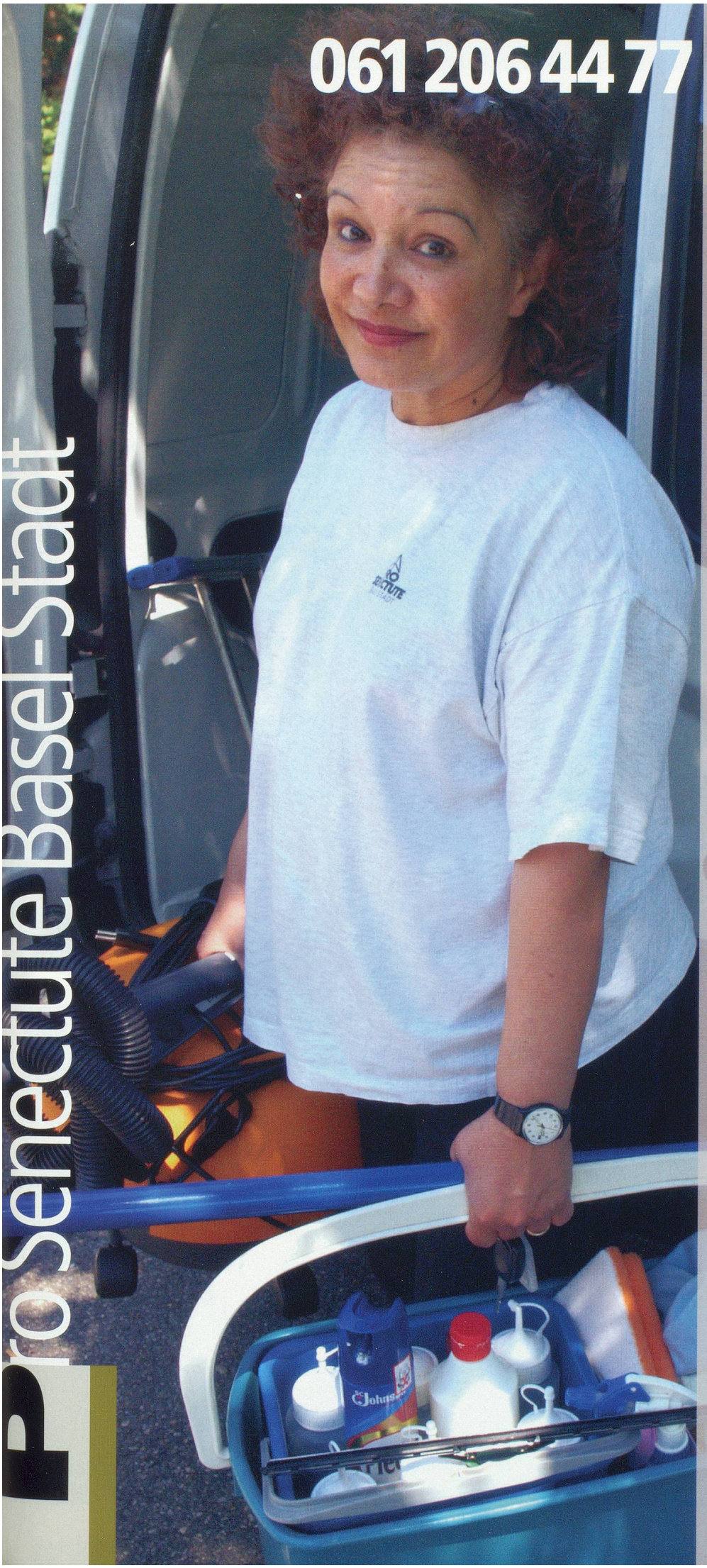
Ihre Fragen werden nach Voranmeldung jeweils an einem Dienstagnachmittag während rund einer halben Stunde besprochen. In Ausnahmefällen können weitergehende rechtliche Abklärungen und Interventionen bei Ämtern, Versicherungen oder andern Stellen erfolgen.

Wie gehen Sie vor?

Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, **Telefon 061 206 44 44** (08.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr) und erhalten einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Herr Engler am Luftgässlein 3 zur Verfügung.

Nehmen Sie bitte Unterlagen mit, die einen Überblick über die wesentlichen Probleme erleichtern können.

Urs Engler, Dr. iur., Advokat,
war während 24 Jahren als Basler Zivilgerichtspräsident und daneben während 18 Jahren als Präsident der AHV/IV-Rekurskommission tätig.
Er ist Richter am kantonalen Sozialversicherungsgericht.



061 206 44 77

ps-service

Pro Senectute Basel-Stadt

Wir putzen
Unser Team mit speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist von Montag bis Freitag im Einsatz für Sie mit:

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag (ein- bis viermal monatlich)
- Reinigungsarbeiten im Einzelauftrag
- Endreinigungen inkl. Wohnungsabgabe

Reinigung heisst für uns, Ihnen den täglichen Kehr zu erleichtern, aber auch Arbeiten zu übernehmen wie:

- Fenster putzen (inkl. Rahmen, Storen, Vorfenster, Vorhänge)
- Aufpolieren von Holz, PVC und Linoleumböden
- Sprühextrahieren von Spannteppichen
- weitere Dienstleistungen auf Anfrage

Selbstverständlich bringen wir das gesamte Putzmaterial sowie die Geräte (Staubsauger, Blochmaschine, Sprühextrahierer usw.) mit.

Wir zügeln
In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen übernehmen wir Ihre Umzüge. Wir

- unterstützen Sie bei der Vorbereitung des Umzugs, verpacken Ihren Hausrat fachgerecht und demontieren die Möbel
- übernehmen die Endreinigung Ihrer alten Wohnung und die Wohnungsabgabe
- entsorgen ausgediente Haushaltgegenstände und Mobiliar
- helfen beim Einrichten der neuen Wohnung, packen aus und montieren die Möbel

Ausserdem übernehmen wir Räumungen von Wohnungen, Kellern, Estrichen usw. und führen Kleintransporte durch.

Wir gärtnern
Unsere Gärtner

- übernehmen die Ganzjahresbetreuung Ihres Gartens
- springen für Sie während der Ferien ein
- schneiden Ihre Hecken und Bäume
- säen Ihren Rasen an und pflegen ihn
- beraten Sie beim Einkauf von Pflanzen und übernehmen auf Wunsch die Bepflanzung Ihres Gartens
- unterstützen Sie bei der Gartengestaltung

Weitere Wünsche melden Sie bitte bei uns – denn wir sind gerne bereit, sie zu erfüllen!

Wir servieren
Sie wählen aus einer reichhaltigen Karte – wir bringen Ihnen das Gewünschte nach Hause.

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmenüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.

Wir tun viel – und wir tun es gern!
Rufen Sie uns an.

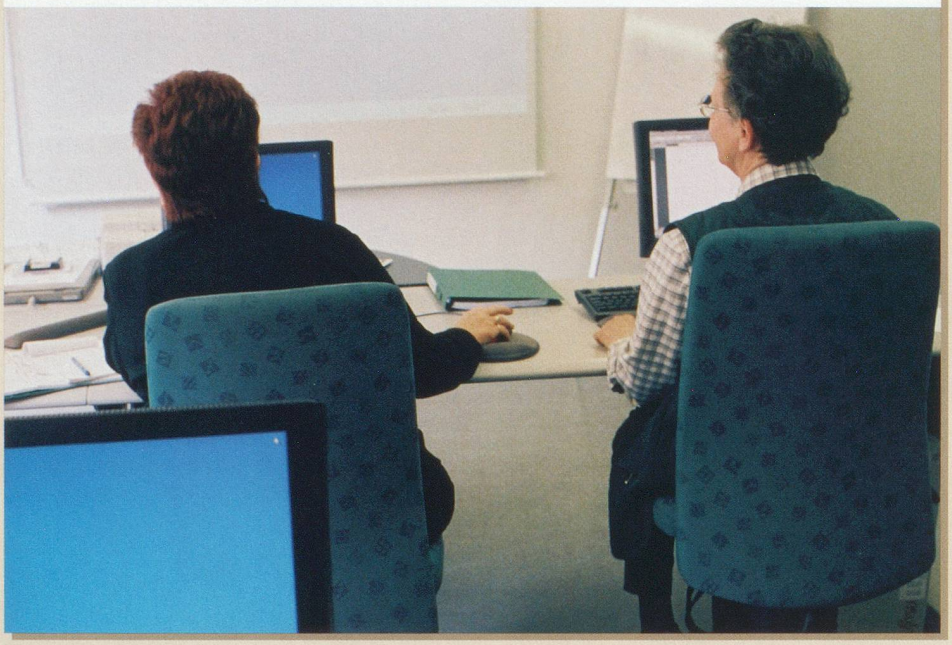
PRO SENECTUTE BASEL-STADT

EDV-Info-Tag

Wir möchten Sie ganz herzlich zu unserem EDV-Info-Tag einladen.

Datum	**Mittwoch, 12. Januar 2005**
Zeit	09.00 Uhr: Einführungs- und Aufbaukurse
	10.00 Uhr: Einführungs- und Aufbaukurse
	11.00 Uhr: Vertiefungskurse
	14.00 Uhr: Einführungs- und Aufbaukurse
	15.00 Uhr: Einführungs- und Aufbaukurse
Ort	**Pro Senectute Kurszentrum**
	St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde. Danach haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Das Kurszentrum und unsere Cafeteria sind von 09.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr für Sie geöffnet.

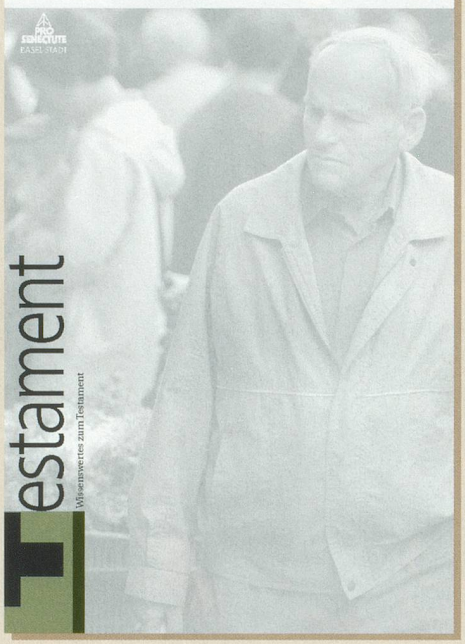


Wissenswertes zum Testament

Die Broschüre «Wissenswertes zum Testament», herausgegeben von Pro Senectute Basel-Stadt, erklärt

- was ein Testament ist
- welches die grundlegenden Inhalte des Erbrechtes sind
- wie man ein Testament formgültig so errichtet, dass es später wirklich rechtswirksam ist

Rufen Sie uns unter Telefon 061 206 44 44 an. Wir schicken Ihnen gerne unsere kostenlose Broschüre.



Geschenkgutscheine

Warum nicht einem Menschen, der einem lieb ist, mit Geschenkgutscheinen von Pro Senectute Basel-Stadt eine Freude bereiten?

Die Geschenkgutscheine werden für sämtliche Angebote von Pro Senectute Basel-Stadt an Zahlung genommen.

Die Geschenkgutscheine können gekauft werden

- am Luftgässlein 3, am Schalter
- im Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, am Schalter

Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 061 206 44 11

Treffpunkt und Café
Jassnachmittag
Freitag von 14.00 – 17.00 Uhr

Mittagstisch
Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag, ab 12.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag.
Telefon 061 206 44 11 / 206 44 44

Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte
Dienstag, Mittwoch und Freitag, 11.00 – 14.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag bei Sabine Waldner, Tel. 061 206 44 11 / 206 44 44.

Treffpunkt Kaserne
Jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr. Programm auf Anfrage, Tel. 061 206 44 44. Hannelore Fornaro oder Judith Rayot verlangen.

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag	08.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 16.30 Uhr
Telefonisch	061 206 44 66
Persönlich	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Das Kurszentrum bleibt vom Freitagnachmittag, 23. Dezember 2004, bis Sonntag, 2. Januar 2005, geschlossen. Ab 3. Januar 2005 wieder geöffnet.
Fasnacht: 14. – 19. Februar 2005 geschlossen, ab 21. Februar wieder offen.

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei einer rechtzeitigen Abmeldung, d.h. bis 5 Tage vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10% des Kursgeldes, mindestens aber Fr. 13.–, erhoben. Weil uns bei einer Abmeldung Unkosten entstehen, müssen wir eine Bearbeitungsgebühr verlangen.

Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

Führungen (F)
Ausflüge (A)
Vorträge (V)

11.01.05, Anne Frank/Jüdisches Museum (F)
12.01.05, Konrad Witz und holländische Meister (F)
12.01.05, Die Eisenbahnen der Grossväter (F)
12.01.05, Das Böse: woher – wohin – wozu (V)
13.01.05, Blindenheim (F)
14.01.05, Hotel Europe (F)
17.01.05, Zunftsaal Schmiedenhof (F)
18.01.05, Theater und Schauspielhaus (F)
18.01.05, Die Winterreise von Schubert (V)
19.01.05, Die Menschenaffen im Zoo (F)
19.01.05, Tele Basel (F)
19.01.05, Das Basler Konzil (V)
20.01.05, Geheimnis der Goldwürscht … (F)
20.01.05, Provence / Dia-Vortrag (V)
21.01.05, Alters-/Pflegeheim «Ländliheim» (F)
24.01.05, Die Post (F)
24.01.05, Numerologie (V)
25.01.05, Max Ernst (F)
25.01.05, Antoniuskirche (F)
26.01.05, Zentralwäscherei (F)
26.01.05, Basler Anekdoten (V)
27.01.05, Kulturhotel Teufelhof (F)
27.01.05, Das Gehör – schwer hören? (V)
28.01.05, Kunstglaserei Jossi (F)
31.01.05, Staatsarchiv Basel (F)
31.01.05, Mandala – der magische Kreis (V)
01.02.05, Tropenhäuser im Botanischen Garten (F)
02.02.05, Tierpark Lange Erlen (F)
02.02.05, Musikmuseum im Lohnhof (F)
02.02.05, Handlesen – Chirologie (V)
03.02.05, Sweet Basel AG (F)
03.02.05, Testament und Erbschaft (V)
04.02.05, AH-Hasenbrunnen (F)
07.02.05, Das Gundeldinger Feld (F)
08.02.05, Diakonissenhaus Riehen (F)
09.02.05, Fastnacht im Museum Lörrach (F)
21.02.05, Das fröhlichste Froschmuseum (F)
22.02.05, Mifa: Waschmittel und Margarine (F)
23.02.05, Von Renoir zu Gaugin (F)
23.02.05, Synagoge in Basel (F)
23.02.05, Elektrosmog, Wasseradern, Erdstrahlen (V)
24.02.05, Kranke Tiere im Zoo (F)
24.02.05, Cinque Terre / Dia-Vortrag (V)
25.02.05, Die chinesische Medizin (V)
28.02.05, Allgemeine Bibliotheken der GGG (F)
01.03.05, Coop Produktion/Verteilzentrale (F)
02.03.05, Führung durch die Ägyptische Abteilung (F)
02.03.05, Was ist Feng Shui? (V)
03.03.05, Doetsch-Grether / Fenjal-Nivea (F)

03.03.05, Juwelier Kurz (F)
03.03.05, Madagaskar / Dia-Vortrag (V)
04.03.05, Hotel Hilton (F)
07.03.05, Rathaus (F)
08.03.05, Mission 21 (F)
08.03.05, Lukas Klinik (F)
09.03.05, Astrologische Psychologie (V)
09.03.05, Kultur- und Kongresszentr. Luzern (A)
10.03.05, Hirslanden Klinik Birshof (F)
10.03.05, Craniosacral Therapie (V)
11.03.05, Dalbehof – eine Alterspension (F)
11.03.05, Von Kokoschka zu Picasso (F)
14.03.05, Etoscha und Gamgoas im Zolli (F)
15.03.05, Kunst/Architektur in der Hoffmann-La Roche (F)
16.03.05, Sternwarte (F)
16.03.05, Er ist auferstanden (V)
17.03.05, Puppenhausmuseum (F)
17.03.05, Einführung in den Islam (V)
18.03.05, Pharmazie-Historisches Museum (F)
21.03.05, Hotel Baslertor (F)
06.04.05, Roland Bäckerei in Murten (A)

Führungen

Anne Frank im Jüdischen Museum

Die Sonderausstellung ermöglicht einen Einblick in das Leben der Anne Frank.

Datum **11. Januar**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Kornhausgasse 8
Leitung Katia Guth-Dreyfus
Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 22. Dezember

Von Konrad Witz bis zu den holländischen Meistern des Jahrhunderts

Das Bild der Frau im Laufe der Zeit – Wie haben die alten Meister Frauen dargestellt? Lukas Cranach, Niklaus Manuel, Hans Holbein u.a. im Vergleich.

Datum **12. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 22. Dezember

Die Eisenbahnen unserer Grossväter

Blecheisenbahnen, Schnellzüge, Brücken, Tunnels etc. versetzen Sie in die Vergangenheit.

Datum **12. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor Eingang Spielzeugmuseum Riehen, Tram 6 bis Riehen Dorf
Leitung Museum
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Museumspass gültig!
Anmeldung bis 17. Dezember

Blindenheim

Nach einem Video über das Sehen und das Nichtsehen werden Sie durch das Gebäude und die Werkstätte geführt.

Datum **13. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Kohlenberggasse 20, beim Empfang
Leitung Andreas Freiermuth
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee)
Anmeldung bis 3. Januar

Hotel Europe

Sie erhalten Einblick in das Viersterne Hotel im Kleinbasel vom Restaurant Les Quatre Saisons, über das Restaurant Bajazzo, Küche und Zimmer bis zum Tagungs- und Bankettcenter.

Datum **14. Januar**
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang, Clarastr. 43
Leitung Hotel Europe
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Gipfel)
Anmeldung bis 3. Januar

Der Zunftsaal Schmiedenhof

Einer der schönsten Zunftsäle in der Stadt ist der spätmittelalterliche Bau mit den Malereien von Hans Sandreuter im Schmiedenhof.

Datum **17. Januar**
Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Rümelinsplatz 4, vor dem Zunfthaus
Leitung Niklaus Merz, Zentralsekretär GGG
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 3. Januar

Theater und Schauspielhaus

Sie besichtigen das Theater und das Schauspielhaus. Ein Blick hinter die Kulissen.

Datum **18. Januar**
Tag/Zeit Dienstag,15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Haupteingang Theater
Leitung Theater
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 3. Januar

Die Menschenaffen im Zoo

Sie beobachten die Tiere, ihr soziales und partnerschaftliches Verhalten, ihre Gewohnheiten und was der Zoo für sie macht.

Datum **19. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoo, Tram 10
Leitung Herr Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)
Anmeldung bis 5. Januar

Tele Basel

Sie besuchen die Regie- und Studioräume des lokalen Fernsehsenders. Die Vorbereitung von Nachrichten und die Sendung «live» können Sie direkt miterleben.

Datum **19. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 17.45 – ca. 19.30 Uhr
Treffpunkt Eingang (Austr. 35), Tram 6 bis Holbeinstrasse
Leitung Tele Basel
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 5. Januar

Das Geheimnis der Goldwürscht ...

... wird bei der Führung durch die Wurstküche gelüftet. Im Weiteren zeigen wir Ihnen wieso Fleisch in Jenzer-Natura-Qualität anders ist!

Datum **20. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr Station Arlesheim Dorf, Tram 10
Leitung Christoph Jenzer
Kosten Fr. 18.– (inkl. Degustation)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 5. Januar

Privates Alters- und Pflegeheim «Ländliheim»

Die Diakonissen-Schwestern stellen ihren Orden und ihr Leitbild für das Altersheim vor. Auf einem Rundgang wird über die Arbeit und das Wohnen im Ländliheim informiert.

Datum **21. Januar**
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr Eingang Ländliheim, St. Alban-Vorstadt 85
Leitung Schwester Edith Kugler
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Gipfel)
Anmeldung bis 5. Januar

Die Post – PTT

Sie erfahren, was im Post-Gebäude am Bahnhof mit Paketen und Briefen gemacht wird.

Datum **24. Januar**
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr Personaleingang (bei Peter Merian-Brücke)
Leitung PTT
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 10. Januar

Max Ernst

Das Forum Würth in Dornach zeigt Werke des grossen deutschen Malers (1891–1976), der den Dadaismus stark mitgeprägt hat.

Datum **25. Januar**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.05 Uhr bei Endstation Tram 10 in Dornach
Leitung Forum Würth
Kosten Fr. 18.–
Besonderes 20 Min. hin und zurück laufen.
Anmeldung bis 12. Januar

Antoniuskirche

Einst als Seelensilo verunglimpft, gilt dieses Alterswerk von Karl Moser als Schrittmacher in die moderne Kirchenarchitektur.

Datum **25. Januar**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Vor dem Eingang der Kirche
Leitung Dr. Max Wehrli
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 10. Januar

Zentralwäscherei Basel

Der Rundgang führt durch die hoch technisierte Anlage und zeigt wie eine Unmenge von Wäsche der Spitäler, Heime, Hotels bearbeitet wird.

Datum **26. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 13.45 Uhr Bushaltestelle Friedrich Miescher-Str., Bus 30 Richtung Flughafen
Leitung Zeba AG
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 12. Januar

Der Teufelhof – das Kunsthotel

Das Kunst- und Kulturhotel Teufelhof stellt etwas andere Anforderungen an die Räumlichkeiten. Sie werden durch die Zimmer zum archäologischen Keller geführt.

Datum **27. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt Vor dem Eingang, Leonhardsgraben 49 (Tram 3)
Leitung Teufelhof
Kosten Fr. 25.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung bis 12. Januar

Kunstglaserei Jossi

Der Besuch im Atelier für Kunstglaserei und Glasmalerei zeigt Ihnen die Möglichkeiten, Glaskunstwerke zu restaurieren, zu reparieren und neu anzufertigen.

Datum **28. Januar**
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Birsstr. 118 im Hinterhaus, Bus 36 bis Forellenweg (Breite)
Leitung Pamela Jossi, Kunstglaserin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 14. Januar

Staatsarchiv Basel

Vor 101 Jahren wurde das Staatsarchiv Basel als erstes in der Schweiz erbaut. Nach der Einführung sehen Sie die älteste Urkunde von 1098 und weitere wertvolle Prachtstücke.

Datum **31. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang Martinsgasse 2
Leitung lic. phil. Daniel Kress
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 17. Januar

Tropenhaus – Steppenhaus – Victoriahaus

Bei der Führung durch die drei Tropenhäuser sehen Sie Tropen-, Wüsten- und Wasserpflanzen. Die Blütenpracht im Kalthaus wird Sie überraschen.

Datum **1. Februar**
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.50 Uhr Haltestelle Spalentor, Tram 3
Leitung Bruno Erny
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 17. Januar

Tierpark Lange Erlen

1871 wurde der Tierpark Lange Erlen als Naherholungsgebiet für die Stadtbevölkerung gegründet. Nach einem Film hören Sie die Geschichte über diesen besonderen Park.

Datum **2. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang Tierpark. Bus 34 von Bad. Bahnhof bis Station Tierpark Lange Erlen
Leitung Lange Erlen
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 19. Januar

Musikmuseum im Lohnhof

Die grösste Musikinstrumentensammlung zeigt Instrumente aus fünf Jahrhunderten, die zum Teil anhand von Musikbeispielen klingend erfahren werden können.

Datum **2. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr im Lohnhof 9, Tram 3 bis Musikakademie
Leitung Basel Tourismus
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–/ Museumspass gültig)
Besonderes Treppen laufen!
Anmeldung bis 17. Januar

Sweet Basel AG

Mässmogge, Däfeli, Nougat! Sie werden durch die Produktion geführt und sehen die Zubereitung des Zuckers wie er aromatisiert, gefärbt und von Hand gezogen wird.

Datum **3. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation Bären, Tram 3 Richtung Birsfelden.
Leitung Vinzenz Flury, Inhaber
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 19. Januar

AH-Hasenbrunnen

Das Alters- und Pflegeheim Hasenbrunnen öffnet für uns die Türen. Nach der Begrüssung und der Erklärung des Leitfadens werden sie durch die Räumlichkeiten geführt.

Datum **4. Februar**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort 14.25 Uhr Eingang, Feierabendstr. 1
Leitung Verena Pinösch, Heimleiterin
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung bis 19. Januar

Das Gundeldinger Feld

Dieses neu entstandene, architektonisch einzigartige kulturelle und soziale Zentrum, ist bereits eine Metapher für ein spannendes multikulturelles Umfeld.

Datum **7. Februar**
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Tellplatz, Tramstation 15 Richtung Bruderholz
Leitung Matthias Scheurer
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 24. Januar

Diakonissenhaus Riehen

143 Frauen leben als verbindliche Lebensgemeinschaft nach altkirchlichen Grundsätzen. Sie erhalten Einblick in den Alltag und die spezifische Lebensform der Schwestern.

Datum **8. Februar**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.15 Uhr bei Tramstation Riehen Dorf, Tram 6
Leitung Schwester Karin Müller
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung bis 24. Januar

Fastnacht in der Region – Museum Lörrach

Fastnacht wird in der Region unterschiedlich gefeiert. Herkunft, Brauchtum und Trachten werden beleuchtet.

Datum **9. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.15 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 13.45 Uhr Lörracherstr. in Riehen, Tram 6. Billette bis Station Museum lösen, Bus 16
Leitung Burghof
Kosten Fr. 20.– (inkl. Eintritt)
Besonderes Museumspass gültig!
Anmeldung bis 26. Januar

Das fröhlichste Froschmuseum

Der Froschkönig (Guiness-Buch der Rekorde) in Münchenstein zeigt in seinem kleinen Museum 11'000 lustige, originelle, kitschige und sensationelle Frösche.

Datum **21. Februar**
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr Tram 11, Station Gartenstadt
Leitung Elfi Hiss
Kosten Fr. 20.– (inkl. Apéro)
Besonderes keine lebenden Frösche!
Anmeldung bis 7. Februar

Mifa: Vom Waschmittel zur Margarine

Sie werden über die Geschichte der Mifa informiert und sehen eine Tonbildschau. Anschliessend werden Sie durch den Betrieb geführt.

Datum	**22. Februar**
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.00 Uhr Aeschenplatz, Bus-station 70 (bis Station Kittler)
Leitung	Mifa
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Gipfel)
Besonderes	Gut zu Fuss! Treppen steigen!
Anmeldung	bis 8. Februar

Von Auguste Renoir zu Paul Gaugin

Das Bild der Frau im Laufe der Zeit – Uns interessieren die Frauenbilder von Renoir, Degas, Cézanne, Van Gogh und Gaugin: Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

Datum	**23. Februar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 9. Februar

Synagoge in Basel

Führung in der Synagoge. Von Hermann Gauss 1867 erbaut und 1893 erweitert.

Datum	**23. Februar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Leimenstrasse 24
Leitung	Synagoge
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 9. Februar

Kranke Tiere im Zoo

Wie entdeckt man die kranken Tiere? Was geschieht mit ihnen? Wie und wo werden sie behandelt?

Datum	**24. Februar**
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
Leitung	Dr. Christian Wenker, Tierarzt
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)
Anmeldung	bis 9. Februar

Allgemeine Bibliotheken der GGG

Sie hören die Geschichte der Bibliotheken der GGG und werden in die Nutzung der Medienvielfalt eingeführt. Wo und wie finde ich was? Umgang mit dem Suchsystem etc.

Datum	**28. Februar**
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – ca.11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr in der Passage zum Schmiedenhof beim Rümelinsplatz
Leitung	ABG
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 9.Februar

Coop Produktion und Verteilzentrale

Beim Rundgang sehen Sie den Weinkeller, die Kaffeerösterei sowie die Abfüll- und Verpackungsabteilung von Wein, Zucker, Kaffee, Gewürzen und Nüssen.

Datum	**1. März**
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.10 Uhr Endstation Tram 14 in Pratteln
Leitung	Coop
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 9. Februar

Führung durch die Ägyptische Abteilung

Ziel ist es, die Entstehung und das Verständnis für ägyptische Kultur und Kunst zu fördern. Die alten Ägypter wollten die irdische Vergänglichkeit überwinden und das «Unsterbliche» im Menschen sichtbar machen.

Datum	**2. März**
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	10.00 Uhr Eingang des Antikenmuseums
Leitung	Dr. Mike Stoll, Ägyptologe
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritte)
Anmeldung	bis 9. Februar

Doetsch – Grether / Fenjal – Nivea

Nach einer Einführung können Sie auf einem Rundgang die Produktion, Abfüll- und Verpackungsabläufe von Fenjal- und Nivea-Produkten kennen lernen.

Datum	**3. März**
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.15 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.15 Uhr Station Rothausstrasse, Tram 14, Richtung Muttenz
Leitung	Doetsch und Grether
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 9. Februar

Juwelier Kurz

Nach einem Einführungsreferat werden Sie einen Blick in das Goldschmiedeatelier werfen können.

Datum	**3. März**
Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 – ca. 19.00 Uhr
Treffpunkt	17.00 Uhr im Ladengeschäft, Freie Str. 39
Leitung	Herbert Pfammatter, Geschäftsführer
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Apéro)
Anmeldung	bis 21. Februar

Hotel Hilton

Die Hotelreihe, die auf der ganzen Welt bekannt ist. Sie werden von der Küche bis zur Suite durchs Hotel geführt.

Datum	**4. März**
Tag/Zeit	Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt	Vor dem Eingang, Aeschengraben 31
Leitung	Hotel Hilton
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Gipfel)
Anmeldung	bis 11. Februar

Rathaus

Seit 500 Jahren ist es ein würdiger Tagungsort für unsere gewählten Räte. Das ausgehende Mittelalter wie auch der Jugendstil ist in dem Haus zu entdecken.

Datum	**7. März**
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Arkaden Rathaushof
Leitung	Erwin Bezler, ehem. Hausverwalter
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 21. Februar

Lukas Klinik in Arlesheim

In der Klinik werden Krebskranke mit einer ganzheitlichen Medizin gepflegt. Neben der modernen Medizin werden aus der Anthroposophie entwickelte Therapien angewandt.

Datum	**8. März**
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Arlesheim Dorf (Tram 10)
Leitung	Lukas Klinik
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)

✆ 061 206 44 66

Besonderes ½Std. Heileurythmie zum mitmachen! (Bewegungstherapie)
Anmeldung bis 21. Februar

Mission 21

Einblick in die Geschichte und das gegenwärtige Tätigkeitsfeld der Basler Mission: Das traditionelle Missionsverständnis hat sich im Laufe der Zeit stark verändert.

Datum **8. März**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 13.50 Uhr Tramstation Spalentor, Tram 3
Leitung Helmut Fässler
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung bis 22. Februar

Hirslanden Klinik Birshof

Sie hören einen kurzen Vortrag über das künstliche Gelenk und machen einen Rundgang. Dabei erhalten Sie Einblick in sämtliche Bereiche des Hauses.

Datum **10. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – ca. 18.30 Uhr
Treffpunkt 16.50 Uhr bei Station MFK (Motorfahrzeugkontrolle) mit Bus 60.
Leitung Klinik Birshof
Kosten Fr. 18.– (inkl. Apéro)
Anmeldung bis 23. Februar

Dalbehof – eine Alterspension

Neben der Führung erhalten Sie Informationen über das Wohnen im Dalbehof und seine Geschichte.

Datum **11. März**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Kapellenstrasse 17. Mit Tram 14 bis Sevogelplatz
Leitung Marianne Martin, Leiterin
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung bis 23. Februar

Von Oskar Kokoschka zu Pablo Picasso

Das Bild der Frau im Laufe der Zeit – Die Darstellung von Frauen hat sich auch in der Malerei des 20. Jahrhunderts stark verändert. Bilder von Kokoschka, Jawlensky, Hodler, Picasso und Soutine.

Datum **11. März**
Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 23. Februar

Etoscha und Gamgoas im Zolli

Im Etoschahaus und der Gamgoasanlage sieht man die vielfältigen Zusammenhänge zwischen den Menschen, der Landschaft und der Tierwelt.

Datum **14. März**
Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang, Tram 10
Leitung Dr. Andreas Heldstab
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr.14.–)
Anmeldung bis 28. Februar

Kunst / Architektur in der Hoffmann-La Roche

Auf dem Areal von Hoffmann-La Roche gibt es sehenswerte Bauten von den Architekten Salvisberg, Rohn und Herzog & de Meuron sowie Kunstwerke von S. Buri, E. Chillida, B. Luginbühl und anderen.

Datum **15. März**
Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – ca. 19.00 Uhr
Treffpunkt 15.55 Uhr bei der Station Hoffmann-La Roche, Bus 31 (2 Stationen nach Wettsteinplatz)
Leitung Hoffmann-La Roche
Kosten Fr. 18.– (inkl. Apéro)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 28. Februar

Sternwarte

Anhand eines Dia-Vortrages werden Sie in die Unendlichkeit des Weltraumes und die moderne Astronomie eingeführt. Ein Blick auf Planeten, Milchstrasse und Galaxien.

Datum **16. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Eingang des Astronomischen Instituts BS, Venusstr. 7 in Binningen
Leitung Flavio Delorenzi
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 2. März

Puppenhausmuseum

Sie werden in die märchenhafte Welt der Puppen, Bären und Puppenhäuser aus alten und neuen Zeiten entführt. Es ist das grösste Puppenmuseum in Europa.

Datum **17. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Museum am Barfüsserplatz
Leitung Basel Tourismus
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–)
Anmeldung bis 2. März

Pharmazie-Historisches Museum

Das Museum zeigt eine der weltweit grössten Sammlungen. Im Haus «Zum vorderen Sessel» gingen einst Berühmtheiten wie Erasmus von Rotterdam und Paracelsus ein und aus.

Datum **18. März**
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Eingang, Totengässlein 3
Leitung Museum
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Treppen laufen!
Anmeldung bis 2. März

Hotel Baslertor in Muttenz

Das 3-Sterne-Hotel ist architektonisch einzigartig. Sie sehen den Fitnessraum, die öffentlichen Räumlichkeiten und die Zimmer.

Datum **21. März**
Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.50 Uhr Tramstation Muttenz Dorf, Tram 14
Leitung Hotel Baslertor
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung bis 7. März

Ausflüge

Kultur- und Kongresszentrum in Luzern

Der französische Stararchitekt Jean Nouvel hat ein imposantes Kulturzentrum geschaffen. Der Konzertsaal setzt ganz neue klangliche Massstäbe.

Datum **9. März**
Tag/Zeit Dienstag, 08.40 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt 08.40 Uhr auf Perron nach Luzern. Abfahrt 08.52 Uhr. Bitte Billette selber lösen.
Leitung Kongresszentrum
Kosten Fr. 30.–
Anmeldung bis 23. Februar

Roland Bäckerei in Murten

Alle geniessen wir den Zwieback, Knäckebrot, Bretzeli, Apero-Gebäck etc. von Roland. Nach einem Film werden Sie durch die Produktion geführt. Der Fabrikladen ist offen zum Einkauf.

Datum **6. April**
Tag/Zeit Mittwoch, 12.15 – 18.30 Uhr
Treffpunkt 12.15 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse mit Saner Bus
Leitung Roland Bäckerei
Kosten Fr. 75.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 2. März

Vorträge

Das Böse: woher – wohin – wozu

Wir klopfen an bei Religion und Philosophie und fragen nach Antworten.

Datum **12. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Joachim Neff
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 22. Dezember

Die Winterreise von Schubert

«Ich werde euch einen Zyklus schauerlicher Lieder vorsingen. Ich bin begierig zu sehen, was ihr dazu sagt.» (Franz Schubert)

Datum **18. Januar**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort Restaurant Rialto, Saal 1
Leitung Frieder Liebendörfer
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 3. Januar

Das Basler Konzil

Grosse Aufgaben hatte man sich gestellt: Die Einigung mit den Hussiten und der Ostkirche. Die Bilanz war dürftig – aber nicht für die Stadt Basel!
Datum **19. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 5. Januar

Provence / Dia-Vortrag

Wir besuchen verschiedene Städte wie Avignon, Arles etc., sehen wunderschöne Lavendel-Felder und machen einen Abstecher in die Camarque.
Datum **20. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anne-Marie Baumann
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 10. Januar

Numerologie

Mithilfe der Numerologie lassen sich Geburtsdatum und Namen eines Menschen in Symbolzahlen umsetzen. Sie widerspiegeln Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen.
Datum **24. Januar**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 47.–
Anmeldung bis 10. Januar

Basler Anekdoten

Originelle Basler/innen und amüsante Basler Ereignisse und Skandale in einer witzigen Präsentation in Wort und Bild.
Datum **26. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans A. Jenny
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 12. Januar

Das Gehör – schwer hören?

In einem lockeren, unterhaltsamen Vortrag werden Sie anhand vieler Beispiele und Demonstrationen, über das Schlechterwerden des Gehörs im Alter und die Möglichkeiten es zu verbessern, informiert.
Datum **27. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans-Ueli Lerch, Hörgeräte-Akustiker
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 12. Januar

Mandala – der magische Kreis

Kreise, Spiralen und andere runde Objekte beschäftigten schon immer die Phantasie der Menschen. Unsere fernen Ahnen wussten bereits, dass diese Formen besondere Bedeutung haben.
Datum **31. Januar**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 39. –
Besonderes Es wird auch gemalt!
Anmeldung bis 17. Januar

Handlesen – Chirologie

Die Psyche prägt die Beschaffenheit der Hände. Über die sichtbar gewordenen Spuren der Vergangenheit ist eine mögliche Zukunft in der Hand lesbar. Es geht um das Erkennen von Fähigkeiten und Lebenstendenzen.
Datum **2. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Marie-Therese S. Schibig, Dipl. Astrologische Beratung
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 17. Januar

Testament und Erbschaft

Für Erbschaft, Testament, Ehe- und Erbvertrag gilt: Warte nicht, bis du Zeit hast! Der Referent erläutert wie durch Testament und Erbvertrag der letzte Wille verbindlich formuliert werden kann.
Datum **3. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. iur. Urs Engler, Advokat, ehem. Zivilgerichtspräsident
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 19. Januar

Elektrosmog, Wasseradern, Erdstrahlen

Die Ursache von Schlafstörungen und ihren Folgen sind oft negative Strahlungen. Wie kann man negativen Orten ausweichen oder sie positiv beeinflussen?
Datum **23. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 –16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Werner Gastel, Geologischer Fachberater
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 4. Februar

Cinque Terre / Dia-Vortrag

Dieser reizvolle Küstenabschnitt in Westitalien zieht Tausende in seinen Bann und ist seit vielen Jahren ein sehr begehrtes Wanderziel.
Datum **24. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anne-Marie Baumann
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 9. Februar

Die chinesische Medizin

In einem Einführungsvortrag werden Sie über diese neu-alte Medizin informiert. Anschliessend werden Ihnen die verschiedenen Behandlungsmethoden praktisch vorgeführt.
Datum **25. Februar**
Tag/Zeit Freitag, 17.30 – 19.00 Uhr
Treffpunkt Aeschenvorstadt 57B, Hinterhaus, 3. Stock
Leitung Rudolf Schaffner
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 9. Februar

Was ist Feng Shui?

Sie erhalten Einblick in das westliche Feng Shui, in die Grundregeln des harmonischen Wohnens und lernen Feng Shui-Regeln für den Wohn- und Arbeitsbereich kennen.
Datum **2. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Beatrice Hug, Dipl. Feng Shui-Beraterin INFIS
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 9. Februar

Madagaskar / Dia-Vortrag

Madagaskar ist anders – mit seiner einzigartigen Pflanzen- und Tierwelt und seiner Bevölkerung aus asiatischen und afrikanischen Einwanderern.
Datum **3. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anne-Marie Baumann
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 9. Februar

Astrologische Psychologie

Wie erkenne ich den richtigen Zeitpunkt, um den persönlichen Willen erfüllend einzusetzen? Dieser Vortrag gibt Einsicht, wie man den eigenen Biorhythmus ganzheitlich leben kann.
Datum **9. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Marie-Therese S. Schibig, dipl. API-Beraterin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 23. Februar

Craniosacral Therapie

Diese subtile und sanfte Körpertherapie hat ein überaus breites Wirkungsspektrum. Es werden Übungen zur Selbstbehandlung vorgestellt.
Datum **10. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Daniel Agustoni
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 23. Februar

Er ist auferstanden!

Hat das Christentum eine Zukunft?
Datum **16. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Joachim Neff
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 2. März

Einführung in den Islam

In der Schweiz leben über 310'000 Muslime, in Basel über 15'000. Sollten wir nicht den Islam besser kennen lernen?
Datum **17. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. theol. Werner Schatz, em. Islam-Beauftragter der Evang.-ref. Kirche BS
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 4. März

Musik, Malen, Gestalten

Semesterkurse

Aquarellieren
Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Malen, Zeichnen, Skizzieren
Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

Malen und Mischtechnik
Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Malen und Zeichnen
Freitag, 09.30 – 11.30 Uhr
Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Bauernmalerei
Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr
Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

Altflötenkurse
Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr

Blockflötenspiel
Mittwoch, 09.45 – 11.00 Uhr

Chor
Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung
Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Schnupperstunde und Preis auf Anfrage.

Kurse

Schnupperstunde Kalligraphie

Sie erhalten einen Einblick in die Kunst des Schreibens.
Daten **14. Januar**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 30.–
Anmeldung bis 22. Dezember

Kalligraphie Fraktur

Sie lernen die Fraktur-Schrift, die sich gegen Ende des 15 Jh. aus der gotischen Schrift entwickelte. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielend den Umgang mit Feder und Tinte.
Daten **21. Januar – 18. März** (ausser 11.2.05)
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 180.– (plus ca. Fr. 20.– Material, direkt im Kurs zu bezahlen)
Anmeldung bis 10. Januar

Mandala und die Numerologie

Sie werden in das Geheimnis der Zahlen eingeführt und lernen die vielseitigen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten numerologischer Mandalas (Kreisbilder) kennen.
Daten **28. Februar – 14. März** (3 x)
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 139.– (exkl. Material)
Anmeldung bis 9. Februar

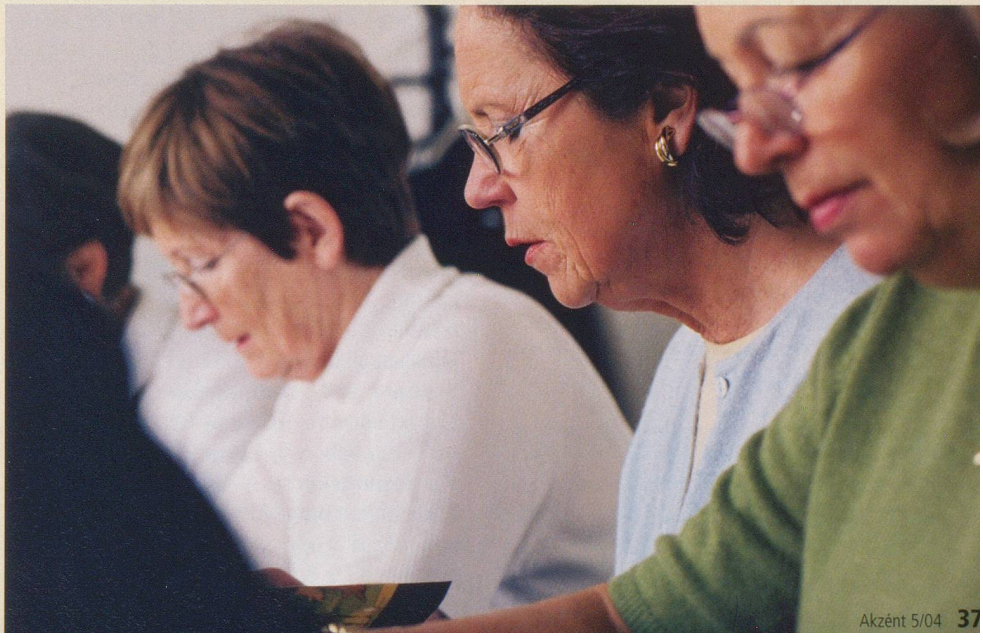
Und ausserdem ...

Jassen für Anfänger

Das Ziel des Kurses ist der beliebte «Schieber», den Sie von Anfang an auf praktische Art erlernen.
Daten **6. – 27. Januar** (4 x)
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Seniorentreffpunkt Kaserne, Klybeckstr. 1b
Leitung Irene Schneider-Uebersax
Kosten Fr. 105.–
Anmeldung bis 22. Dezember

Patience legen

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannte Patiencen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Könner.
Daten **21. und 28. Januar**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Gabriele Hasler
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 7. Januar



Intuitives Tarotkarten legen

Sie lernen die 22 Karten der grossen Arkana, zu alltäglichen Lebensfragen zu legen und zu lesen. Dazwischen werden Meditations- und Intuitionsübungen vorgestellt.

Daten	**22. Februar – 8. März** (3 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Charlotte Seemann, dipl. Lebensberaterin SVNH
Kosten	Fr. 120.–
Besonderes	Tarotkarten nach Raider mitnehmen
Anmeldung	bis 7. Februar

Kochkurs für Anfänger

Es wird gekocht, gegessen, gelacht! Unter kundiger Leitung werden Sie in die Kochkunst eingeführt. Es werden einfache, aber abwechslungsreiche Mahlzeiten zubereitet. Viel Vergnügen!

Daten	**24. Februar und 3. März**
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Jurastr. 4, Nähe Tellplatz
Leitung	Rene Imark
Kosten	Fr. 151.–
Anmeldung	bis 7. Februar

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

Die Anregungen, Tipps und Erinnerungstechniken, die Sie in diesem abwechslungsreichen Kurs lernen, werden Ihnen den Alltag erleichtern.

Datum	**25. Februar – 29. April** (ausser 25.3. u. 1.4.05)
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anita Gremper
Kosten	Fr. 159.– (8 Lektionen)
Anmeldung	9. Februar

Theatergruppe

Sie üben mit einer erfahrenen Regisseurin ein Stück oder einzelne Szenen ein. Das Ziel ist eine Aufführung. Es macht grossen Spass!

Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00 bis 17.00 Uhr
Leitung	Verena Stalder
Besonderes	Einstieg jederzeit möglich.

Beratung beim Computerkauf

Eine kompetente Beratung hilft Ihnen beim Kauf eines Computers oder von Peripherie-Geräten (Drucker, Scanner, ...), diejenigen Geräte zu finden, die Ihren Vorstellungen entsprechen. Eine Lektion à 50 Minuten kostet Fr. 75.–.

Natel, Handy

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Die Lektion kostet Fr. 75.–. Sie können alleine, zu zweit oder zu dritt teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden. Eine Stunde bei Ihnen zu Hause kostet Fr. 120.–

EDV

Alle Veranstaltungen finden im Pro Senectute Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) statt.

Info-Tag

Wir möchten Sie ganz herzlich zu unserem EDV-Info-Tag einladen.

Datum	**Mittwoch, 12. Januar 2005**
09.00 Uhr	Einführungs- und Aufbaukurse
10.00 Uhr	Einführungs- und Aufbaukurse
11.00 Uhr	Vertiefungskurse
14.00 Uhr	Einführungs- und Aufbaukurse
15.00 Uhr	Einführungs- und Aufbaukurse
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Luft)

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde. Danach haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Das Kurszentrum und unsere Cafeteria sind von 09.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr für Sie geöffnet.

Unser aktuelles Kursangebot

In **Kleingruppen mit 4 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern** lernen Sie einmal pro Woche während zwei Lektionen das Arbeiten mit dem PC und den verschiedensten Anwendungen. Wir arbeiten auf neuesten Geräten mit dem Betriebssystem Windows XP.

Unsere Kurse sind auch geeignet für MAC-Anwenderinnen und -Anwender (mit Ausnahme von Einführungskursen, Windowskursen und Digitalkamera-Kursen).

Einführungskurs
12 Lektionen, Fr. 420.–

Aufbaukurse
Textverarbeitung 1, 2, 3: 12 Lektionen, Fr. 420.–
Internet: 12 Lektionen, Fr. 420.–
E-Mail: 12 Lektionen, Fr. 420.–
Tabellenkalkulation 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 420.–
Windows- und Installationskurs 1, 2, 3: 12 Lektionen, Fr. 420.–

Vertiefungskurse
Zeichnen mit Word: 8 Lektionen, Fr. 280.–
PowerPoint: 8 Lektionen, Fr. 280.–
MS-Office-Kurs: 8 Lektionen, Fr. 280.–
Das ABC des Druckens: 8 Lektionen, Fr. 300.–
Digitalkamera und Computer: 8 Lektionen, Fr. 300.–
Bildbearbeitung Grundlagen: 12 Lektionen, Fr. 450.–
Bildbearbeitung für das Internet: 8 Lektionen, Fr. 300.–
Websitegestaltung 1,2: 12 Lektionen, Fr. 450.–
Eigene Website gestalten: 12 Lektionen, Fr. 450.–
Videobearbeitung 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 450.–

Spezialkurse
Bankkonto per Internet: 2 Lektionen, Fr. 75.–
Onlineshopping: 2 Lektionen, Fr. 75.–
Werkstatt für eigene Fragen: 2 Lektionen, Fr. 75.–

Saisonkurse
Steuererklärung: 2 Lektionen, Fr. 75.–

Kursdaten	laufend auf Anfrage
Kursort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Die Preise verstehen sich **inkl.** Unterlagen.

Weitere Angebote
Computeria jeden Monat
Privatstunden
Natel, Handy
Support

Für genauere Informationen lesen Sie bitte weiter!

Einführungskurs

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Texte schreiben, Fehler korrigieren, Wörter und Sätze einfügen oder verschieben, Texte speichern und ausdrucken, Dateien erstellen, öffnen, schliessen, löschen.
Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.

Aufbaukurse

Textverarbeitung 1

Wiederholung «Einführungskurs», Tabulatoren setzen, Texte gestalten (Titel zentrieren, Schriftart und -grösse verändern, Absätze formatieren ...).
Programm: Microsoft Word
Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

Textverarbeitung 2

Wiederholung «Textverarbeitung 1», Tabellen und Vorlagen erstellen, Symbole, ClipArts und Bilder einfügen, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Rechtschreibprüfung nutzen.
Programm: Microsoft Word

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Textverarbeitung 3

Wiederholung «Textverarbeitung 2», mit grossen Dokumenten und Formularen arbeiten, Inhaltsverzeichnisse, Adresslisten und Etiketten erstellen.
Programm: Microsoft Word
Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2» oder entsprechende Kenntnisse.

Internet

Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browsereinstellungen, Internetseiten aufrufen und navigieren, Startseite und Favoriten erstellen, Informationen drucken, im Internet suchen, Sicherheit (Spam, Viren, Virenschutz), Chat.
Programm: Internet Explorer
Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

E-Mail

Grundlagen der elektronischen Post, E-Mails versenden, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Adressbuch verwalten, Sicherheitseinstellungen, Ordnerstrukturen und Regeln.
Programm: Outlook Express, Internet Explorer
Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

Tabellenkalkulation 1

Budgets und Rechnungen erstellen, Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.
Programm: Microsoft Excel
Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

Tabellenkalkulation 2

Wiederholung «Tabellenkalkulation 1», Funktionen wie Summe und Mittelwert, Zahlenformate definieren, detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, das Verwenden von Namen statt Bezügen.
Programm: Microsoft Excel
Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Windowskurs 1

Repetition «Einführungskurs», Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Symbolgrösse, Tastatur und Eingabehilfen.
Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungskurses repetieren und vertiefen möchten.
Programm: Windows XP
Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

Windows- und Installationskurs 2

Repetition «Windowskurs 1», Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinrichtung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.
Programm: Windows XP
Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Windows- und Installationskurs 3

Repetition «Windowskurs 2», Hard- und Software installieren, Computersicherheit, Systemsteuerung und Systemprogramme, einfache Fehler am Computer korrigieren.
Programm: Windows XP, Internet Explorer
Voraussetzung: «Windows- und Installationskurs 1» und «Internetkurs» sowie praktische PC-Erfahrung.

Vertiefungskurse

Zeichnen mit Word

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten, eigene Bilder oder ClipArts einfügen, Zeichnungsobjekte erstellen und verändern. Ansprechende Dokumente gestalten.
Programm: Microsoft Word
Voraussetzungen: Besuch von «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

PowerPoint

Einladungen und Glückwunschkarten gestalten, mit ClipArts, Grafiken und Zeichnungsobjekten arbeiten und animierte Präsentationen erstellen.
Programm: Microsoft PowerPoint
Voraussetzungen: Besuch «Einführungskurs» und «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse

MS Office Kurs

Mit Word, Excel, PowerPoint und Internet Programm übergreifend arbeiten. Grafiken und Texte aus dem Internet oder Excel Diagramme in Worddateien einbinden.
Programme: Microsoft Office, Internet Explorer
Voraussetzung: «Textverarbeitung 1», «Tabellenkalkulation 1» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

Das ABC des Druckens

Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adressetiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms.
Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Digitalkamera und Computer

Grundlagen zur Digitalfotografie, Bilder archivieren und auf CDs brennen, Grössen und Farben korrigieren, per Email verschicken, Diashow erstellen, Bilder auf Fotopapier drucken und an das Fotolabor weitergeben.
Programme: Windows XP, Photoshop Elements
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Bildbearbeitung Grundlagen

Bilder einscannen, von der Digitalkamera herunterladen, Bildteile auswählen, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, Korrekturen und Bildkompositionen, Bilder auf CD brennen und auf Fotopapier drucken.
Programm: Adobe Photoshop Elements
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Bildbearbeitung für das Internet

Bilder für das Internet (Websites) und für E-Mail vorbereiten. Farbkorrekturen, Komprimierung, Transparenzen, verschiedene Formate, animierte Bilder.
Programm: Photoshop Elements und Adobe Photoshop
Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

Websitegestaltung 1

Grundlagen der Technik und Gestaltung von Websites. Schriften und Bilder einsetzen, Menu erstellen, Verlinken einer Site.
Programm: Macromedia Dreamweaver
Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse. Es empfiehlt sich «Bildbearbeitung Grundlagen» und «Bildbearbeitung für das Internet» zu besuchen

Websitegestaltung 2

Repetition «Websitegestaltung 1». Frames und Image-Maps erstellen. Interaktive Elemente und Animationseffekte kennen lernen. Eine einfache Homepage mit Schriften (CSS), Hintergrundfarben und Bildern erstellen.
Programm: Macromedia Dreamweaver
Voraussetzungen: Besuch von «Websitegestaltung 1» oder entsprechende Kenntnisse sowie Kenntnisse in Bildbearbeitung.

Eigene Website gestalten

Sie erarbeiten Ihre eigene Website und werden von einer Fachperson unterstützt.
Programm: Macromedia Dreamweaver
Voraussetzung: «Websitegestaltung 1 und 2» oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

Videobearbeitung 1

Grundelemente des digitalen Videoschnitts, Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen Vor- und

Nachspann erstellen, das Video auf HD oder CD exportieren.
Programm: Adobe Premiere Elements
Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.

Videobearbeitung 2

Repetition von «Videobearbeitung 1», Mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- und Bildeffekte erstellen, Standbilder einfügen. Videos für das Internet vorbereiten.
Programm: Adobe Premiere Elements
Voraussetzung: Besuch von «Videobearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Spezialkurse

Bank- und Postkonto per Internet

Post- und Bankkonten online verwalten, Zahlungen bequem zu Hause erledigen. Informationen zur Sicherheit im Online-Zahlungsverkehr.
Programm: Internet Explorer
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

Online-Shopping

Ferien per Internet buchen, von günstigen Onlineangeboten profitieren, Lebensmittel und Bücher mit einem Mausklick bestellen. Informationen zur Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten.
Programm: Internet Explorer
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse

Werkstatt für eigene Fragen

Sie bestimmen, welche Themen im Kurs behandelt werden. Bei der Anmeldung teilen Sie uns mit, worüber Sie gerne mehr erfahren möchten. Wir organisieren eine Lehrperson, die Ihnen weiterhelfen kann. Die Kursteilnehmenden arbeiten also parallel an verschiedenen Themen.

Saisonkurse

Steuererklärung

Steuererklärung (BS und BL) vom Internet downloaden oder von der CD installieren, Grundlagen der Bedienung.
Programm: Internet Explorer
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse

Weitere Angebote

Computeria

Jeden ersten Montag im Monat findet im Kurszentrum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. Danach haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Die Teilnahme kostet Fr. 20.– (inkl. Getränk) und ist direkt am Abend zu bezahlen.
Weitere Informationen erhalten Sie im Kurszentrum (Telefon 061 206 44 66).

Die nächsten Daten:

Montag, 3. Januar
Digitalkamera
Die richtige Auswahl, Demonstration, Handhabung und Hinweise zur Bildbearbeitung.

Montag, 7. Februar
Videobearbeitung mit dem Computer
Videobearbeitung mit dem neuen Programm Premiere Elements.

Kommen Sie doch um 18.00 Uhr ins Kurszentrum. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Referentinnen und Referenten gesucht!
Wissen Sie über ein Gebiet der Computerwelt besonders gut Bescheid? Würden Sie dieses Wissen gerne weitergeben? Dann freuen wir uns auf den Vortrag, den Sie im Rahmen der Computeria halten werden. Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 061 206 44 66.

Beratung beim Computerkauf

Möchten Sie einen Computer kaufen, wissen aber nicht, was Sie dabei beachten müssen? Nach unserer Beratung haben Sie genug Informationen, um den Computer zu finden, der für Sie der Richtige ist. Wir beraten auch beim Kauf von Peripherie-Geräten (Drucker, Scanner,...) oder beim Einrichten eines Internet-Anschlusses. Bei dieser Beratung geht es nicht um bestimmte Marken oder Anbieter.
Eine Lektion à 50 Minuten kostet Fr. 75.–.

Privatstunden

Möchten Sie nicht einen ganzen Kurs besuchen, sondern gezielt von Ihnen gewünschte Themen behandeln? Oder haben Sie vor einiger Zeit bereits einen Kurs besucht und möchten das Gelernte auffrischen oder ergänzen? Dann sind Privatlektionen das Richtige für Sie.
Es ist möglich alleine oder zu zweit einen Kurs zu besuchen.

Kursort	Im Kurszentrum oder **bei Ihnen zu Hause**
Kosten	Fr. 120.– pro Stunde Fr. 30.– Wegpauschale
Kursdauer	wird von Ihnen bestimmt
Thema	Nach Wunsch

Natel, Handy

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Sie können alleine oder zu zweit teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden.
Die Lektion im Kurszentrum kostet Fr. 75.–.

Support

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr, und Sie wissen nicht warum? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren innerhalb von 2 bis 5 Tagen eine Fachperson, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft. Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der Richtige für Sie ist.

Kosten	Fr. 120.– pro Stunde Fr. 30.– Wegpauschale
Telefon	061 206 44 66

Sprachen

Alle Kurse und finden im Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) statt.

Semesterkurse

Wollten Sie schon lange gerne Englisch lernen, weil Sie sich mit dieser Sprache vielerorts verständigen können? Oder möchten Sie Ihr Französisch auffrischen? Oder haben Sie Lust, Italienisch oder Spanisch zu lernen?
Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an in den vier **Hauptsprachen**:
Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Stufen
AnfängerInnen
Fortgeschrittene AnfängerInnen
Leichte Mittelstufe
Mittelstufe
Fortgeschrittene Mittelstufe
Oberstufe/Konversation/Lektüre

Anmeldung
Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich, damit Sie bei uns einen Kurs finden, welcher Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Sie können im jeweiligen Kurs unentgeltlich schnuppern.
Preise Semesterkurse
Grossgruppe (7 – 12 Teilnehmende)
Fr. 225.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)
Fr. 335.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)
Kleingruppe (3 – 6 Teilnehmende)
Fr. 350.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Aktuelle Kurse

Englisch

AnfängerInnen
Montag, 11.00 Uhr

Montag, 14.00 Uhr
Freitag, 11.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Montag, 09.00 Uhr
Montag, 10.00 Uhr
Montag, 11.00 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr
Donnerstag, 15.45 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Leichte Mittelstufe
Montag, 10.40 Uhr
Montag, 14.00 Uhr
Montag, 15.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 08.20 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 08.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Mittelstufe
Montag, 09.00 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr
Donnerstag, 10.35 Uhr
Donnerstag, 10.45 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe
Dienstag, 08.30 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 16.30 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre
Montag, 15.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 10.45 Uhr
Dienstag, 15.15 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr
Donnerstag, 10.00 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Französisch

AnfängerInnen
Montag, 14.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Dienstag, 13.00 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr

Leichte Mittelstufe
Montag, 09.45 Uhr

Oberstufe
Dienstag, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre
Dienstag, 16.00 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr

Italienisch

AnfängerInnen
Montag, 08.30 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Mittwoch, 08.30 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr

Leichte Mittelstufe
Dienstag, 14.00 Uhr
Dienstag, 15.00 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr

Mittelstufe
Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Dienstag, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre
Dienstag, 08.45 Uhr
Dienstag, 16.30 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr

Spanisch

AnfängerInnen
Montag, 10.45 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr

Mittelstufe
Donnerstag, 08.45 Uhr
Freitag, 09.45 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre
Donnerstag, 10.45 Uhr
AnfängerInnenkurse werden laufend organisiert!

Weitere Kurse

Intensivkurse in den Hauptsprachen
Konversationsclubs in den Hauptsprachen
Deutschkurse
Sprachkurse für Kleingruppen können organisiert werden (3 – 6 Personen), Preis auf Anfrage
Privatstunden bei Ihnen zu Hause

Sport und Wellness

Pro Senectute Basel-Stadt organisiert ihr Sportangebot in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt. Frauen und Männer ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
In die Kurse (gemischte Gruppen, sofern nichts anderes vermerkt) kann jederzeit eingestiegen werden. Der Kurspreis wird dann reduziert. Es kann auch jederzeit ein Schnuppertraining gemacht werden.

Während der Basler Schulferien finden die Kurse nicht statt.

Kurse

Die Kurse finden quartalsweise statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung für das entsprechende Quartal, welches – je nach Kurs – zwischen 9 und 12 Lektionen hat.

Senioren-Aerobic

Aerobic, die gezielt auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren abgestimmt ist.

Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 11.50/Lektion

Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen Ihren Körper und führen zu Wohlbefinden.

Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 Uhr
Ort	PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Barbara Brütsch, Gymnastikpädagogin
Kosten	Fr. 11.50/Lektion

Leichte Gymnastik mit Musik

Nach den Prinzipien der F. M. Alexandertechnik wechseln kurze Bewegungsschulungen mit freien Bewegungsformen. Mit Vergnügen am Rhythmus wird die Beweglichkeit verbessert.

Tag/Zeit	Montag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Diana Barth, Gymnastikpädagogin
Kosten	Fr. 11.50/Lektion

Bauch – Beine – Po

Ein gezieltes Kräftigen der Problemzonen.

Datum	**4. Januar – 15. März 2005** (9 x, ohne 8. und 15. Februar)
Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten Fr. 103.50

Jazz-Gymnastik

Zu alter Jazzmusik lernen und tanzen Sie einfache Schrittfolgen.
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Anita Joray
Kosten Fr. 11.50/Lektion
Besonderes Auch für AnfängerInnen

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur.
Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Marie-José Tschopp
Kosten Fr. 11.50/Lektion

Gesellschaftstanz

Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (für Anfänger und Fortgeschrittene).
Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Kurs 1
Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm

Kurs 2
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Bernhard Urfer

Kurs 3
Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 10.50/Lektion

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Kurs 1
Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67
Leitung Beatrice Meier
Kosten Fr. 18.–/Lektion (inkl. Hallenbadeintritt)

Kurs 2
Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
Ort Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89
Leitung Ursula Zoller
Kosten Fr. 15.–/Lektion (exkl. Eintritt, Fr. 7.–/12er-Abo Fr. 70.–)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.
Tag/Zeit Donnerstag
Kurs 1: 12.00 – 12.45 Uhr
Kurs 2: 12.45 – 13.30 Uhr
Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17
Leitung Dorothée Siefert-Steurenthaler
Kosten Fr. 18.–/Lektion (inkl. Eintritt)

Tennis

In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennisregeln, Grund- sowie Spezialschläge.
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Tennis Center Münchenstein
Leitung Evelyne de Roche

Racket – Spiel – Plausch

Badminton, Softtennis und Tischtennis werden mit leichten Rackets auf einem Gelenk schonenden Parkettschwingboden gespielt. Diese drei Racketsportarten eignen sich perfekt für den Seniorensport. Es kann frei gespielt oder ein Badminton-Kurs genommen werden (für Anfänger und Fortgeschrittene)
Kurs Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort Badminton-Halle, Oberwil
Anmeldung bei Badminton-Halle, Oberwil (Telefon 061 401 57 27)

Atemkurse

Einfache Atem- und Körperübungen (im Liegen, Sitzen und Stehen) helfen, zu entspannen.
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Wenn das Atmen Mühe macht
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Kosten Fr. 17.–/Lektion

Atmen – Bewegen – Entspannen
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Kosten Fr. 17.–/Lektion
Besonderes ohne Bodenübungen

Atmen – Bewegen – Kräftigen
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Kosten Fr. 17.–/Lektion

Atmen – Bewegen im PS-Bewegungszentrum

Für Frauen und Männer, die neue Energien und Kräfte tanken wollen.
Tag/Zeit Dienstag
Kurs 1, 10.30 – 11.30 Uhr
Kurs 2, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Anita Joray-Pool, Atemtherapeutin
Kosten Fr. 17.–/Lektion

Bewegung und Gedächtnis

Durch das Verknüpfen von Bewegen und Denken wird die geistige Fitness trainiert.
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Diana Barth, Gymnastikpädagogin und SimA-Trainerin
Kosten Fr. 11.50/Lektion

Yoga

Beim Yoga wird die Muskulatur durch Übungen sanft aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert.
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin
Kosten Fr. 16.–/Lektion

Kurs 1 **Yoga**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

Kurs 2 **Yoga auf dem Stuhl**
(ab Oktober)
Tag/Zeit Freitag, 13.30 – 14.30 Uhr

Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.

Kurs 1 und 2
Tag/Zeit Mittwoch
Kurs 1: 09.45 – 10.45 Uhr
Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 3
Tag/Zeit Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 16.–/Lektion

Qi-Gong

Beim Qi-Gong werden Bewegung, Körperhaltung, Atemführung und meditative Konzentration trainiert.
Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 16.–/Lektion

Feldenkrais

Sachte Bewegungen helfen, im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen weitestgehend zu vermeiden.
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Kosten Fr. 14.–/Lektion

Kurs 1
Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Leitung Elisabeth Howald, Feldenkrais-Lehrerin

Kurs 2
Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin

Gleichgewichtstraining

Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft und erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Trainingskurs
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung Monique Mattarelli
Kosten Fr. 11.50/Lektion

Rückentraining

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mittels gezielter Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten.

Kurs 1 – 3
Tag/Zeit Freitag
Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr
Kurs 2: 09.30 – 10.30 Uhr
Kurs 3: 10.40 – 11.40 Uhr
Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 11.50/Lektion

Kurs 4
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 11.50/Lektion

Beckenbodenkurse

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

Trainingskurs
Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr
Kosten Fr. 11.50/Lektion

Semesterkurse

GymFit plus

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert.

Halbjahresabonnement Fr. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 MwSt.)

Gotthelfschulhaus
Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130
Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)
Missionshaus-Turnhalle
Nonnenweg 34
Mittwoch, 14.30 Uhr
Providentiasaal Heiliggeist
Laufenstrasse 46
Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)
Pro Senectute Turnhalle
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)
Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00, 17.00 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr
Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
PS-Bewegungszentrum
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr
Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Halbjahresabonnement Fr. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 MwSt.)

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 1 (nur Frauen)
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung Agnes Voltz

Kurs 2 (nur Männer)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung Erika Marquardt-Wenger

GymFit

Es wird die Beweglichkeit verbessert, die Muskulatur gekräftigt sowie das Gleichgewicht geschult.

Halbjahresabonnement Fr. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 MwSt.)

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim
Laupenring 40
Dienstag, 14.00 Uhr
Don Bosco Pfarreiheim
Waldenburgerstrasse 32
Dienstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)
Eglise française
Holbeinplatz 7
Groupe de langue française
Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)
Gellertkirche
Christoph Merian-Platz 5
Dienstag, 09.00 Uhr
Gundeldingerhof Alterssiedlung
Bruderholzweg 3
Donnerstag, 09.00 Uhr
Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung
Donnerstag, 08.45 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)
PS-Bewegungszentrum
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr
Providentiasaal Heiliggeist
Laufenstrasse 46
Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)
Rhypark Saalbau
Mülhauserstr. 17
Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr
St. Anton Pfarreiheim
Kannenfeldstrasse 35
Montag, 14.00, 15.00 Uhr
Dienstag, 14.30 Uhr
St. Johannes Alterssiedlung
Wilhelm Klein-Strasse 19
Donnerstag, 14.30 Uhr
St. Leonhard Alterssiedlung
Schweizergasse 23
Freitag, 14.30 Uhr
Stephanus Gemeindehaus
Furkastrasse 12
Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr
Thomaskirche
Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag, 15.00 Uhr
Tituskirche
Im Tiefen Boden 75
Dienstag, 10.00 Uhr,
Mittwoch, 09.30 Uhr
Weiherweg Alterszentrum
Rudolfstrasse 43
Montag, 08.00, 09.00 Uhr
Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag, 09.00 Uhr
Freitag, 15.00 Uhr

Kleinbasel

Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Montag, 14.00 Uhr,
Dienstag, 14.45 Uhr
Marienhaus
Horburgstr. 54
Montag, 14.30 Uhr
Pro Senectute Turnhalle
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Montag, 15.00 Uhr, 16.00 Uhr (nur Frauen)
Rankhof Alterssiedlung
Rankhof 10, Saal
Freitag, 09.30 Uhr
St. Clara Pfarrei
Lindenberg 12
Dienstag, 09.30 Uhr
St. Markus Gemeindehaus
Kleinriehenstrasse 71
Donnerstag, 09.30 Uhr
St. Theodor Gemeindehaus
Claragraben 43
Donnerstag, 09.00 Uhr
Union
Klybeckstrasse 95
Dienstag, 09.30 Uhr
Wesleyhaus Alterssiedlung
Hammerstrasse 88
Montag, 15.00 Uhr

Riehen

Andreashaus
Keltenweg 41
Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)
Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal
Schützengasse 66
Montag, 14.15 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Kornfeldkirche
Kornfeldstrasse 51
Dienstag, 14.30 Uhr
St. Franziskus Pfarreiheim
Äussere Baselstrasse 168
Mittwoch, 09.00 Uhr

Wassergymnastik mit Schwimmen

Im Vordergrund steht Wohlbefinden und Spass (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).
Halbjahresabonnement Fr. 161.40 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 11.40 MwSt.)

Grossbasel

Dalbehof
Kapellenstrasse 17
Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr
Dienstag 09.00, 09.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum
Rudolfstrasse 43
Montag 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr
Dienstag 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr
Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

Fit im Wasser

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert (Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich).
Halbjahresabonnement Fr. 161.40 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 11.40 MwSt.)

Kleinbasel

Bläsischulhaus
Eingang Müllheimerstrasse
Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr
(*Wassertiefe 2 m)

Hallenbad La Roche
Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr
Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Riehen

Wasserstelzenschulhaus
Wasserstelzenweg 15
Mittwoch 15.30 Uhr

Volkstanz

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.
Halbjahresabonnement Fr. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 MwSt.)

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum
Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr
Stephanus Kirchgemeindehaus
Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr
St. Johannes Gemeindehaus
Am Krayenrain 24
Montag, 14.45 Uhr
Zum Wasserturm
Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr
Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung
Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr
Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin
Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.15 Uhr

Laufspass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

Dienstag 09.15 – 10.30 Uhr
Laufträff Lange Erlen
Freitag 09.15 – 10.30 Uhr
Laufträff Lange Erlen
Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr
Walking in Brüglingen
Freitag 09.00 – 10.00 Uhr
Walking in Brüglingen
Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr
Vita-Parcours Allschwilerwald
Treffpunkt 08.45 Uhr Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

Tischtennis

Weiherweg Alterszentrum
Rudolfstrasse 43
Mittwoch, 09.00 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr
Freitag, 14.30 Uhr

Halbjahresabonnement Fr. 64.55 (inkl. Fr. 4.55 MwSt.)
Interessierte melden sich bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 66.

Kleinfeld-Tennis

Kleinfeld-Tennis wird auf den Badminton-Feldern mit normalen Rackets und Tennisbällen im Doppel gespielt.

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	St. Jakobshalle
Kosten	Fr. 129.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt) pro Semester
Ausrüstung	Turnkleidung, Hallensportschuhe
Anmeldung	Erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im neuen Pro Senectute-Kraftraum!

Tag/Zeit	**Mo – Fr, 08.30 – 11.30 Uhr** **Mo und Do, 15.00 – 19.00 Uhr** **Mi, 15.00 – 17.00 Uhr**
Besonderes	Je nach Nachfrage gibt es zusätzliche Öffnungszeiten
Ort	PS-Bewegungszentrum, Kraftraum, Belchenstr. 15
Kosten	3 Monate Fr. 269.00 (inkl. Fr. 19.– MwSt.) 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.) 12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)
Anmeldung	Telefon 061 206 44 66

Schnuppertag:
Samstag, 15. Januar, 14.00 – 16.00 Uhr

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel (1 bis 5 Stunden). Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Montag	2½ – 3 Std.
Dienstag Gruppe 1	2 Std.
Dienstag Gruppe 2	3 – 4 Std.
Mittwoch Gruppe 1	2 – 3 Std.
Mittwoch Gruppe 2	2½ – 3 Std.
Donnerstag	4 – 5 Std.
Freitag	2 Std.

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung	Fr. 7.50
Zehnerabonnement	Fr. 75.–
Semesterbeitrag	Fr. 103.30 (inkl. 7.30 MwSt)

Das detaillierte Wanderprogramm und genaue Angaben erhalten Sie im Kurszentrum St. Alban, Telefon 061 206 44 66.

Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.
Genaue Informationen und ein detailliertes Programm erhalten Sie im Kurszentrum St. Alban, Telefon 061 206 44 66.

Velotouren

Von April bis Oktober führen wir Velotouren durch (in der Regel bei jeder Witterung). Diese werden von erfahrenen Tourenleiterinnen und -leitern der Pro Senectute begleitet.
Das ausführliche Programm und genaue Angaben erhalten Sie im Kurszentrum St. Alban, Telefon 061 206 44 66.

Ferienwochen

Polysportive Wintertage in Klosters

Sportprogramm mit Morgengymnastik, Aqua-Fitness, Langlauf und Winterwandern. Unterkunft im «Ferien-, Familien- und Seminarhotel Sport». Im Preis inbegriffen sind ein Willkommensapéro und während des gesamten Aufenthaltes ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie ein 4-Gang-Auswahlmenü am Abend. Ferner die Benützung des Hallenbades, der Sauna, der Turnhalle, des Tischtennis-Raumes und des Ortsbusses.

Daten	**30. Januar – 5. Februar 2005**
Leitung	Yvonne Knöri-Hasler, Seniorensport-Leiterin Max Pusterla-Bosshard, Seniorensport-Experte
Kosten	vorläufiger Richtpreis Fr. 990.– (exkl. MWST; Basis Doppelzimmer)
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

Volkstanzferientage in Beckenried

Sie können in fröhlicher Gemeinschaft Volkstänze aus aller Welt tanzen. Auch Nichttänzer sind willkommen. Für sie bietet Beckenried zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

Daten	**27. Juni – 1. Juli 2005**
Ort	Hotel Mond, Beckenried
Leitung	Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen
Kosten	ab Fr. 530.– (exkl. MwSt.) (Vollpension, inkl. Car-Reise und Tanzleitung)
Besonderes	Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

Bergwanderwoche in Sils-Maria

In wunderschöner Umgebung machen Sie Bergwanderungen von 4 bis 6 Stunden Dauer, Auf- und Abstieg je 800 Meter. Es sind auch Wanderinnen und Wanderer willkommen, welche die Engadiner Seenlandschaft auf eigene Faust erwandern wollen.

Daten	**10. – 16. Juli 2005**
Ort	Unterkunft in gemütlichem Kleinhotel* (*beschränkte Zimmerzahl)
Kosten	ca. Fr. 1'100.– (Basis DZ, Halbpension, ½-Tax-Abo, exkl. MwSt.). Fr. 50.– Frühbuchungsrabatt bis 15. April 2005
Besonderes	Für nähere Angaben verlangen Sie bitte unser Detailprogramm.