Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2005)

Heft: 6: Kleinhüningen : ein Dorf im Würgegriff der Stadt : von Schifferkindern, Rabenmüttern und Landfrauen : Lachsfischer zwischen Chemie und Aristokratie

Rubrik: Pro Senectute Basel-Stadt : Sonderbeilage

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Pro Senectute Basel-Stadt

Pro Senectute Basel-Stadt Sonderbeilage Nr. 6, Dezember 2005 bis Februar 2006

DIENSTLEISTUNGEN 28

PINWAND 31

TREFFPUNKTE 32

VERANSTALTUNGEN, KURSE 32

Die Veranstaltungen auf einen Blick 32

Führungen 32

Ausflüge 35

Vorträge 35

Musik, Malen, Gestalten 36

Und ausserdem ... 36

EDV 37

Sprachen 40

Sport und Wellness 42

IMPRESSUM

Pro Senectute Basel-Stadt
Luftgässlein 3, Postfach, 4010 Basel,
Telefon 061 206 44 44, Fax 061 206 44 45
E-Mail: info@bs.pro-senectute.ch
www.bs-pro-senectute.ch

Fotos
Claude Giger, Basel, und z.V.g.

In eigener Sache

Eine gemeinnützige Organisation wie Pro Senectute Basel-Stadt bewegt sich auf einem Markt, der für kommerzielle Anbieter mangels Rendite wenig attraktiv ist. Dabei übernimmt sie kostengünstiger Aufgaben, die sonst das Gemeinwesen erfüllen müsste.

Gemeinnützigkeit ist aber nicht gratis. Mitarbeitende müssen bezahlt werden. Für Mieten und Verwaltung entstehen Kosten. Investitionen sind unumgänglich. Gegen 60 % unserer Ausgaben wird durch den Verkauf von Dienstleistungen gedeckt. Unsere Preise sind aber nicht kostendeckend. Als Faustregel mag gelten: je sozialer die Dienstleistung ist, umso weniger muss dafür bezahlt werden. Angebote wie beispielsweise die Sozialberatung werden (für die Kunden) kostenlos erbracht.

Man sieht: Die Frage der Finanzierung ist für eine gemeinnützige Organisation von existentieller Bedeutung. Man ist darauf angewiesen, vom Staat für Leistungen, die dem Gemeinwesen notwendig erscheinen, entschädigt zu werden. Damit wird der Staat zum wohl wichtigsten Auftraggeber einer gemeinnützigen Organisation. Und es ist völlig in Ordnung, wenn er definiert, nach welchen Regeln er welche Aufgaben subventionieren will. Ab und zu werden diese Regeln geändert. So auch im Falle von Pro Senectute.

Ab 1. Januar 2006 tritt eine neue Beitragsvereinbarung mit dem Bundesamt für Sozialversicherungen in Kraft. Die Gesamtsumme, die der Bund an die Altersarbeit von Pro Senectute in der ganzen Schweiz leistet, ist nicht kleiner geworden. Das ist keine Selbstverständlichkeit. Verändert hat sich aber der Verteilmechanismus innerhalb der kantonalen Pro Senectute Organisationen. Lediglich 60 % der Subventionen werden aufgrund der ausgewiesenen Leistungen ausgerichtet. 40 % der Gesamtsumme werden pro Kopf AHV-Rentner, der im jeweiligen Kanton Wohnsitz hat, ausbezahlt – unabhängig davon, ob er Pro Senectute-Leistungen beansprucht oder nicht. Fakt ist, dass diese Systemänderung im Falle von Pro Senectute Basel-Stadt zu einer Subventionseinbusse von rund Fr. 900'000.– führt, die letztlich jenen kantonalen Pro Senectute Organisationen zu Gute kommen, auf deren Kantonsgebiet zahlreiche Rentner leben.

Wo Geld fehlt muss man sparen oder neue Einnahmequellen erschliessen. Wir haben in beide Richtungen gearbeitet.

Eine gemeinnützige Organisation, das gehört zu ihrem Wesen, stiftet allgemeinen Nutzen: für ihre Kundinnen und für das Gemeinwesen. Innerhalb der Organisation aber gelten für Pro Senectute Basel-Stadt dieselben Regeln, wie für eine kommerzielle Firma. Wenn wir uns nicht auf Effizienz und Effektivität ausrichten, ist unser Überleben langfristig in Frage gestellt.

Werner Ryser

Die BKB bewegt Basel

Mit der Unterstützung des Stadtlaufs seit über 20 Jahren beteiligt sich die Basler Kantonalbank nicht nur an einer regionalen Tradition mit einzigartiger Atmosphäre, sondern setzt sich für eine bewegte und gesunde Basler Bevölkerung ein.

Der Basler Stadtlauf gilt als der grösste Laufsportanlass der Region. Die diesjährige und damit 23. Ausgabe fand am 26. November 2005 in der Basler Innenstadt, die mit ihrer weihnachtlich beleuchteten Kulisse eine festliche und familiäre Stimmung bietet, mit über 7000 Läuferinnen und Läufern erfolgreich statt.

Der Startpunkt befindet sich jedes Jahr auf dem Münsterplatz, danach führt die Route durch die Rittergasse, den St. Alban-Graben und die Freie Strasse hinunter auf den Marktplatz. Während die Routenführung über die Mittlere Brücke, durch die Rheingasse und die Kartausgasse relativ eben ausfällt, bedeutet der stetige Aufstieg der Wettsteinbrücke auf jeder Runde eine Herausforderung. Das Ziel befindet sich auf dem Marktplatz, wo die Läuferinnen und Läufer von den vielen Zuschauern und der imposanten Kulisse motiviert zum Schlussspurt ansetzen können.

Veranstaltungen von Laufsportevents in Basel boomen wie noch nie und sind weit mehr als eine kurzlebige Lifestylebewegung. Eine ausreichende Bewegung zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung sind das wichtigste Rezept gegen das grösste Gesundheitsrisiko der heutigen Zeit: das Übergewicht.

Die Basler Kantonalbank, welche neben dem Stadtlauf auch das «Quer durch Basel», den Birslauf und den Chrischonalauf unterstützt, hat diesen Trend schon vor mehreren Jahren erkannt und hilft mit ihrem Sponsoring-Engagement mit, nicht nur Elitesportler in die schöne Basler Innenstadt zu bringen, sondern die Bevölkerung zum Laufen zu bewegen.

Auch die BKB-Seniorenberatung bewegt Basel ...
Das Team BKB-Seniorenberatung besteht aus pensionierten Mitarbeitenden der BKB, die sich freuen, Ihnen ihr breites Know-how in allen Finanzbelangen kostenlos und unverbindlich weiterzugeben.
Gerne vereinbaren wir mit Ihnen ein unverbindliches Gespräch.
Rufen Sie uns an: 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 anderen 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.

Alzheimer- und Demenz-Sprechstunden

Bei Fragen zur Demenz oder Alzheimerkrankheit bietet Pro Senectute Basel-Stadt wöchentlich Sprechstunden an.

Mit einer demenz- oder alzheimerkranken Person zusammen zu leben, sie zu betreuen oder zu pflegen, ist häufig mit Belastungen verbunden. Die Sprechstunde bietet allen, die demenz- oder alzheimerkranke Menschen betreuen oder pflegen, die Möglichkeit, ihre Unsicherheiten, Ängste, Sorgen und Nöte, aber auch ihre Fragen, mit einer Fachperson zu besprechen. Die in einem vertraulichen Rahmen stattfindende Sprechstunde soll Sicherheit im Umgang mit der Krankheit vermitteln. In dieser Sprechstunde erfahren Sie auch mehr über die Krankheitssymptome und deren Auswirkungen und lernen das veränderte Verhalten der erkrankten Person besser zu verstehen und damit adäquat umzugehen. Dabei erhalten Sie auch Informationen über Entlastungsangebote sowie finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten. Schliesslich dienen diese Sprechstunden auch dazu, dass im Alltag auftretende Probleme und Belastungen der Betreuenden besprochen werden können.

Angelika Böhmdörfer Straumann

Wie gehen Sie vor?
Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, **Telefon 061 206 44 44** (08.00 – 12.00 / 14.00 – 17.00 Uhr). Frau Fernande Gutknecht oder Frau Ruth Waldner leiten Ihre Anschrift und Telefonnummer an Frau Böhmdörfer weiter, welche sich direkt mit Ihnen in Verbindung setzt. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Frau Böhmdörfer zur Verfügung.

Machen Sie 2006 einmal Ferien mit uns!

Im Jahr 2006 bieten wir nicht weniger als zehn verschiedene Ferienwochen an. Bestimmt ist auch die eine oder andere darunter, die Ihr Interesse geweckt hat. Das detaillierte Programm für alle unsere Ferienwochen erhalten Sie im Kurszentrum. Rufen Sie uns an: **Telefon 061 206 44 66**.

Ferienwochen 2006:

Polysportive Wintertage in Flims
Sonntag, 15. Januar bis Samstag, 21. Januar

Volkstanzferientage in Beckenried
Montag, 3. April bis Freitag, 7. April

Italien-Reise auf italienisch
Sonntag, 23. April bis Freitag, 28. April

Volkstanzferientage in Beckenried
Montag, 12. Juni bis Freitag, 16. Juni

Computer- und Fitnesstage in Todtmoos
Montag, 3. Juli bis Freitag, 7. Juli

Wanderung Via Spluga, Teil 2: Splügen – Chiavenna
Dienstag, 11. Juli bis Freitag, 14. Juli

Polysportive Ferientage in der Lenk
Sonntag, 6. August bis Freitag, 11. August

Malferien in Vira Gambarogno
Sonntag, 3. September bis Freitag, 8. September

Bergwandertage in der Lenk
Mittwoch, 20. September bis Freitag, 22. September

Computer- und Fitnessferien in Todtmoos
Montag, 27. November bis Freitag, 1. Dezember

ps-service

Reinigungen

Unser speziell geschultes Team ist von Montag bis Freitag im Einsatz für Sie mit

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag (wöchentlich, alle zwei oder vier Wochen)
- 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, Linoleumböden
- Sprühextrahieren von Spannteppichen
- weitere Dienstleistungen auf Anfrage

Selbstverständlich bringen wir das gesamte Putzmaterial sowie alle Geräte mit.

Umzüge / Räumungen

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen

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

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

Gartenarbeiten

Unsere Gärtner

- übernehmen die Ganzjahresbetreuung Ihres Gartens
- schneiden Ihre Hecken und Bäume
- säen Ihren Rasen an und pflegen ihn
- beraten Sie beim Einkauf von Pflanzen und übernehmen auf Wunsch die Bepflanzung

✆ 061 206 44 77

Mahlzeiten / Mittagessen

- Mahlzeiten – persönliche Hauslieferung von Fertigmahlzeiten: Normal- und Schonkost, fleischlose Kost und Diabetikermenüs
- Mittagessen im Treffpunkt – auf Wunsch mit Fahrdienst: Montag bis Freitag, jeweils ab 12.00 Uhr, Anmeldung bis 12.00 Uhr am Vortag (08.30 – 12.00 Uhr)

✆ 061 206 44 11

ps-sozial

Infostelle

- Neuanmeldungen
- Auskünfte in allen Fragen des Alterns
- Informationen über soziale Dienste im Kanton Basel-Stadt

Sprechstunde nach Vereinbarung

Telefonische Auskünfte:

Montag	10.00 – 12.00	
Dienstag	10.00 – 12.00	
Mittwoch	–	14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	10.00 – 12.00	
Freitag	10.00 – 12.00	

Beratung

- Unentgeltliche Beratung von älteren Menschen und ihren Angehörigen bei persönlichen und finanziellen Problemen
- Finanzielle Unterstützung für Menschen im gesetzlichen AHV-Alter in Notsituation
- Vermittlung von Dienstleistungen und Hilfsmitteln
- Wohnberatung

Treuhandschaften

Eine Dienstleistung in Zusammenarbeit mit der GGG. Regelung des monatlichen Zahlungsverkehrs und der damit zusammenhängenden Administration.
Sprechstunden nach Vereinbarung

Steuererklärungen

Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt. Termine von Februar bis Mai

Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung bei Rechtsfragen oder Rechtsproblemen
Sprechstunde nach Vereinbarung

Alzheimer- und Demenz-Sprechstunde

Sprechstunden nach Vereinbarung

✆ 061 206 44 44

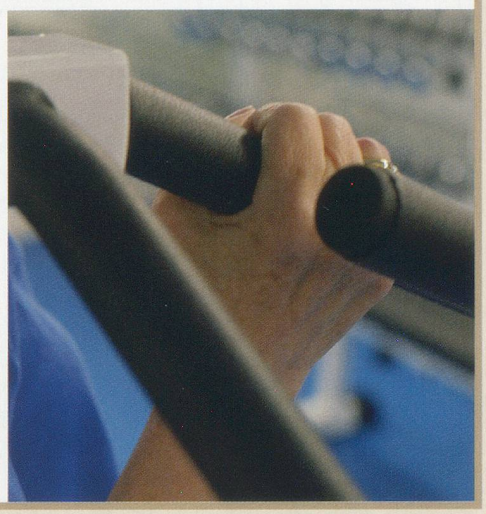
Wir tun viel – und wir tun es gern! Rufen Sie uns an.

Schnuppertag für Krafttraining

Datum: **Samstag, 28. Januar 2006**
Zeit **14.00 – 16.00 Uhr**
Ort **PS-Bewegungszentrum, Belchenstrasse 15**

Pro Senectute Basel-Stadt hat im August 2003 an der Belchenstrasse 15 ein Zentrum für Physiotherapie, Krafttraining und diverse Bewegungsangebote eröffnet.
Interessierte an einem seniorenspezifischen Krafttraining sind herzlich eingeladen, am Schnuppertag teilzunehmen.

Erfahrene Seniorensport-Leiterinnen und -Leiter und Physiotherapeutinnen demonstrieren die im Kraftraum vorhandenen Geräte und beraten Sie gerne.



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.
Weitere Informationen erhalten Sie im Kurszentrum (Telefon 061 206 44 66).

Die nächsten Computerias sind am:

Montag, 9. Januar 2006
Adressbücher (Outlook Express, Microsoft Outlook und Word), Anwendung und Möglichkeiten, Sicherheitskopie, Import in andere Programme

Montag, 6. Februar 2006
Bilder aus dem Internet, Bildersuche und Verwendung für eigene Dokumente

Gemeinsam am Mittagstisch sitzen

Pro Senectute Basel-Stadt bietet fünf Mal pro Woche zwischen 12 und 14 Uhr den **Mittagstisch** an. Beim gemütlichen Beisammensein geniessen Sie aus einer gut bürgerlichen Küche ein ausgezeichnetes Menü mit Suppe, Salat, Fleisch (oder vegetarisch), Beilagen und einem Dessert. Das Mittagessen kostet Fr. 14.–.

- Am Dienstag, Mittwoch und Freitag findet der Mittagstisch im gemütlichen Pro Senectute-Raum in der Kaserne statt.
- Am Montag und Donnerstag bieten wir den Mittagstisch im Rankhof an.

Falls Bedarf besteht, kann der Fahrdienst genutzt werden, der Sie sicher von Ihrem Zuhause zum Mittagstisch und wieder zurück bringt (Fr. 2.50 pro Fahrt).
Bitte melden Sie sich am Vortag an, wenn Sie an den Mittagstisch kommen oder den Fahrdienst beanspruchen.

Übrigens wussten Sie schon: Wir verfügen auch über einen **Mahlzeitendienst**, der Ihnen aus einer reichhaltigen Karte Ihr gewünschtes Menü nach Hause bringt. Es gibt Vollkost-Menüs, vegetarische Menüs, Schonkost und Diabetikermenüs.

Für Auskünfte steht Ihnen Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11, gerne zur Verfügung.

Computer-Info-Tag

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

Datum	**Mittwoch, 4. Januar 2006**
Zeit	09.00 Grund- und Aufbaukurse
	10.00 Grund- und Aufbaukurse
	11.00 Vertiefungs- und Ferienkurse
	14.00 Grund- und Aufbaukurse
	15.00 Grund- 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.

Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b
Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11
08.30 – 12.00 Uhr

Jassnachmittag
Freitag 14.00 – 17.00 Uhr
Ohne Anmeldung

Lottomatch
Mittwoch 11. Januar 2006
Mittwoch, 8. Februar 2006
Mittwoch, 15. März 2006
Mittwoch, 12. April 2006
Jeweils von 14.00 – 16.30 Uhr
Ohne Anmeldung

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

Mittagessen – auf Wunsch mit Fahrdienst
Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag
Jeweils ab 12.00 Uhr
Anmeldung bis 12.00 Uhr am Vortag bei
Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11

Rankhof

Alterssiedlung Rankhof Nr. 10

Mittagessen – auf Wunsch mit Fahrdienst
Jeden Montag und Donnerstag
Jeweils ab 12.00 Uhr
Anmeldung bis 12.00 Uhr am Vortag bei
Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11

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

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)

17.01.06, Orchideenkultur in Wangen (A)
18.01.06, Tabak- und Zigarrenmuseum (A)
19.01.06, Basel – für Anfänger (V)
20.01.06, Das fröhlichste Froschmuseum (F)
23.01.06, Die Post – PTT (F)
23.01.06, Hotel Merian und Café Spitz (F)
24.01.06, Paare in der Kunst (F)
24.01.06, Theater und Schauspielhaus (F)
24.01.06, Tierfabeln nach Alberto Moravia (V)
25.01.06, Musikmuseum im Lohnhof (F)
25.01.06, Mythos und Religion (V)
26.01.06, Pharmazie-Historisches Museum (F)
26.01.06, Elektrosmog, Erdstrahlen (V)
27.01.06, Tapetenmuseum in Rixheim (A)
30.01.06, Die Menschenaffen im Zoo (F)
31.01.06, Hebel-Mähli im Löwenzorn (F)
31.01.06, Zentralwäscherei Basel (F)
01.02.06, Die heilige Maria (V)
02.02.06, Das Geheimnis der Goldwürscht (F)
02.02.06, Zauber der Antarktis (V)
03.02.06, Alters- und Pflegeheim Ländliheim (F)
06.02.06, Staatsarchiv Basel (F)
07.02.06, Paare in der Kunst/Teil 2 (F)
07.02.06, Der Teufelhof – das Kunsthotel (F)
08.02.06, Tropen-, Steppen-, Victoriahaus (F)
08.02.06, Generika – Medikamente (V)
09.02.06, Antoniuskirche (F)
09.02.06, Insel Kreta / Dia-Vortrag (V)
10.02.06, Rathaus (F)
13.02.06, UBS Art im Beyelermuseum (F)
13.02.06, Die chinesische Medizin (V)
14.02.06, Das Kulturzentrum Scala Basel (F)
14.02.06, Dalbehof – eine Alterspension (F)
15.02.06, Mifa (F)
15.02.06, Auf dem Weg zum Stromboli (V)
16.02.06, Im Jüdischen Museum (F)
16.02.06, Kinesiologie (V)
17.02.06, Diakonissenhaus Riehen (F)
20.02.06, Hotel Hilton (F)
20.02.06, 144 – Berufssanität Basel (F)
21.02.06, Doetsch Grether – Fenjal – Nivea (F)
21.02.06, Kluge Mädchen, starke Weiber (V)
22.02.06, Der Bürgerrat im Stadthaus (F)
22.02.06, Michelangelo – Dia-Vortrag (V)
23.02.06, BVB Leitstelle (F)
23.02.06, Die Feldermäuse (V)
24.02.06, Wertpapiermuseum in Olten (A)
27.02.06, Leben unter dem Halbmond (F)
28.02.06, Blindekuh und Gundeldinger Feld (F)
01.03.06, Basler Zolli von 1874 bis Heute (F)

Führungen

Das fröhlichste Froschmuseum

Der Froschkönig (Guiness-Buch der Rekorde) in Münchenstein zeigt in seinem kleinen Museum 12 000 lustige, originelle, kitschige und sensationelle Frösche.

Datum	**20. Januar**
Tag/Zeit	Freitag, 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 5. Januar

Die Post – PTT

Sie erfahren, was im grossen Gebäude der PTT am Bahnhof mit Briefen und Paketen so alles passiert.

Datum	**23. Januar**
Tag/Zeit	Montag, 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	08.55 Uhr Personaleingang (bei Peter Merian-Brücke)
Leitung	PTT
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 9. Januar

Hotel Merian und Café Spitz

Sie werden durch das Hotel und das Café geführt. Sie erhalten Einblick in die Küche und die Zimmer. Anschliessend wird Ihnen «Läberli und Rösti» serviert, das typische Vogel-Gryff Mahl.

Datum	**23. Januar**
Tag/Zeit	Montag,14.30 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr, im Hoteleingang Rheingasse 2/Greifengasse
Leitung	Hotel Merian
Kosten	Fr. 35.– (inkl. Abendessen/ exkl. Getränke)
Anmeldung	bis 12. Januar

Paare in der Kunst

Wie stellen Künstler Paare dar? Ein Streifzug durch Jahrhunderte führt uns zu Darstellungen von Konrad Wirz, J.H. Füssli, Emil Nolde, Pablo Picasso u.a.

Datum	**24. Januar**
Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 11. Januar

Theater und Schauspielhaus

Sie besichtigen das Theater und das Schauspielhaus und erhalten Einblick hinter die Kulissen.

Datum	**24. Januar**
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.55 Uhr vor dem Haupteingang Theater
Leitung	Theater
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 11. Januar

Musikmuseum im Lohnhof

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

Datum	**25. Januar**
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 11. Januar

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	**26. Januar**
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Eingang, Totengässlein 3
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Treppen laufen!
Anmeldung	bis 13. Januar

Die Menschenaffen im Zoo

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

Datum	**30. Januar**
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram10
Leitung	Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)
Anmeldung	bis 16. Januar

Hebel-Mähli im Restaurant Löwenzorn

Zwischen Suppe, Hauptgang und Dessert hören wir vergnügliche und besinnliche Gedichte und Geschichten von J. P. Hebel zum Thema Essen.

Datum	**31. Januar**
Tag/Zeit	Dienstag, 12.00 – 14.00 Uhr
Treffpunkt	11.55 Uhr vor Eingang
Leitung	Helen Liebendörfer
Kosten	Fr. 48.– (inkl. Mittagessen, exkl. Getränke)
Anmeldung	bis 18. Januar

Zentralwäscherei Basel

Der Rundgang führt durch die hochtechnisierte Anlage und zeigt wie Unmengen von Wäsche der Spitäler, Heime, Hotels bearbeitet werden.

Datum	**31. Januar**
Tag/Zeit	Dienstag, 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 16. Januar

Das Geheimnis der Goldwürscht ...

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

Datum	**2. Februar**
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 18. Januar

Alters- und Pflegeheim «Ländliheim»

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

Datum	**3. Februar**
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 19. Januar

Staatsarchiv Basel

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

Datum	**6. Februar**
Tag/Zeit	Montag, 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 23. Januar

Paare in der Kunst/Teil 2

Noch ein Streifzug durch Jahrhunderte: Wir betrachten dargestellte Paare von Arnold Böcklin, Henri Rousseau, Otto Dix, Marc Chagall u.a.

Datum	**7. Februar**
Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 23. Januar

Der Teufelhof – das Kunsthotel

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

Datum	**7. Februar**
Tag/Zeit	Dienstag, 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 25. Januar

Tropen-, Steppen- und Victoriahaus

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

Datum	**8. Februar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.55 Uhr Haltestelle Spalentor, Tram 3
Leitung	Bruno Erny
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 25. Januar

Antoniuskirche

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

Datum	**9. Februar**
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr beim Eingang der Kirche
Leitung	Dr. Max Wehrli
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 25. Januar

Rathaus

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

Datum	**10. Februar**
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Arkaden Rathaushof
Leitung	Erwin Bezler, ehem. Hausverwalter
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 25. Januar

UBS Art Collection im Beyelermuseum

70 Meisterwerke zeigen den spannenden Dialog zwischen amerikanischer und europäischer Kunst.

Datum	**13. Februar**
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Museumseingang
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt, Sonderausstellung Fr. 12.–)
Anmeldung	bis 30. Januar

Das Kulturzentrum Scala Basel

Das Scala ist nicht nur ein Theater, sondern auch das Zentrum der Anthroposophischen Gesellschaft, Paracelsus-Zweig Basel, der als Kulturveranstalter seit über 90 Jahren in Basel tätig ist.

Datum	**14. Februar**
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Freie Str. 89
Leitung	Markus Schneider
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 31. Januar

Dalbehof – eine Alterspension

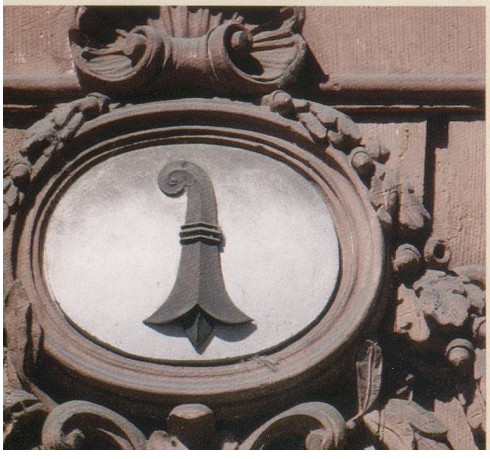
Neben der Führung erhalten Sie Informationen über das Wohnen im Dalbehof und über seine Geschichte.

Datum	**14. Februar**
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Eingang (Kapellenstr. 17. Mit Tram 14 bis Sevogelplatz)
Leitung	Marianne Martin, Leiterin
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung	bis 1. Februar

Mifa: Vom Waschmittel zur Margerine

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

Datum	**15. Februar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.00 Uhr Aeschenplatz, Busstation 70 (bis Station Kittler)
Leitung	Mifa
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Gipfel)
Besonderes	Gut zu Fuss! Treppen steigen!
Anmeldung	bis 1. Februar



Sonderausstellung im Jüdischen Museum

«Truhe auf Wanderschaft» ist die Geschichte einer jüdischen Familie, die von Frankfurt nach Basel kommt. Dokumentiert mit Bildern, Objekten und Dokumenten aus dem letzten Jahrhundert.

Datum	**16. Februar**
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Eingang, Kornhausgasse 8
Leitung	Dr. Katia Guth, Leiterin Jüdisches Museum Schweiz
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 1. Februar

Diakonissenhaus Riehen

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

Datum	**17. Februar**
Tag/Zeit	Freitag, 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 2. Februar

Hotel Hilton

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

Datum	**20. Februar**
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt	09.25 Uhr Eingang, Aeschengraben 31
Leitung	Hotel Hilton
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Gipfel)
Anmeldung	bis 6. Februar

144 – Berufssanität Basel

Nach einer Einführung und einem Film über die Einsatzzentrale werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt. Rund 19'000 Einsätze pro Jahr leisten die Basler Lebensretter!

Datum	**20. Februar**
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.25 Uhr bei Hebelstr. 51, Bus 34 bis Station Bernoullianum
Leitung	Sanität
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 6. 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	**21. Februar**
Tag/Zeit	Dienstag, 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 1. Februar

Der Bürgerrat im Stadthaus

Wie funktioniert die Bürgergemeinde mit dem siebenköpfigen Bürgerrat? Was für Entscheidungen müssen gefällt, welche Probleme gelöst werden? Wo sind die Zuständigkeiten?

Datum	**22. Februar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Stadthaus, Stadthausgasse hinter Marktplatz
Leitung	Dr. Rudolf Grüninger, Bürgerratsschreiber
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 8. Februar

BVB Leitstelle

Sie besichtigen die Leitstelle der Basler Verkehrsbetriebe und können auf Bildschirmen die Organisation des öffentlichen Verkehrs mitverfolgen.

Datum	**23. Februar**
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – ca. 12.00 Uhr
Treffpunkt	BVB, Claragraben 55
Leitung	Betriebsleitstelle BVB
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 8. Februar

Leben unter dem Halbmond

Die arabische Wohnkultur wird seit jeher streng vor Fremden geschützt. Im Vitra Design Museum bekommen Sie einen Einblick in den Alltag und das Leben in der arabischen Welt.

Datum	**27. Februar**
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.05 Uhr Claraplatz beim Brunnen. Abfahrt mit Bus 55 um 14.15 Uhr nach Weil
Leitung	Vitra Design Museum
Kosten	Fr. 26.– (inkl. Eintritt/ Museumspass gültig)
Anmeldung	bis 13. Februar

«Blindekuh» und das Gundeldinger Feld

Nach der Führung durchs Gundeldingerfeld erfahren Sie, wie das Restaurant «Blindekuh» entstanden ist. Im Dunkeln werden Sie ein feines Zvieri geniessen und zum Raten eingeladen.

Datum	**28. Februar**
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr Tellplatz bei Polizeiposten
Leitung	Blindekuh
Kosten	Fr. 38.– (inkl. Zvieri)
Anmeldung	bis 13. Februar

Basler Zolli von 1874 bis Heute

Bald 132 Jahre alt ist unser von Erfolg gekrönter Zolli. Eine spannende Geschichte hat der erste Tierpark der Schweiz.

Datum	**1. März**
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang
Leitung	Dr. Hellstab
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 15. Februar

Ausflüge

Orchideenkultur in Wangen

In der Orchideengärtnerei werden Sie über die Kulturen und Pflege dieser exotischen Pflanze aus südlichen Hemisphären informiert. Es erwartet Sie ein Meer von weiss-, gelb- und violett-leuchtenden Blüten. Ein Erlebnis für Orchideenliebhaber!

Datum	**17. Januar**
Tag/Zeit	Dienstag,13.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	13.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse, Robert Saner Bus
Leitung	Hanspeter Meyer, Leiter Orchideengärtnerei
Kosten	Fr. 58.–
Anmeldung	bis 5. Januar

Tabak- und Zigarrenmuseum in Menziken

13 000 Etiketten verschiedener Kopfzigarren, 125 000 dekorative Bauchringe und ca. 250 Plakate und Emailschilder. Geschichte der Tabakindustrie.

Datum	**18. Januar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 12.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	12.00 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 12.22 Uhr nach Aarau – Menziken. Billette bitte selber lösen
Leitung	Hans Rudolf Meyer
Kosten	Fr. 25.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung	bis 5. Januar

Tapetenmuseum in Rixheim

Die Sonderausstellung «Das flammende Blau» zeigt Tapeten aus den Jahren 1830 – 1870 mit dem Ultramarin, das unbeschreiblich schön ist.

Datum	**27. Januar**
Tag/Zeit	Freitag, 13.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	13.10 Uhr in Halle vor Zoll, Bahnhof SBB französische Seite. Billette bitte selber lösen
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 25.– (inkl. Eintritte)
Besonderes	15 Min. zum Museum spazieren. ID oder Pass nicht vergessen!
Anmeldung	bis 16. Januar

Wertpapiermuseum in Olten

Das weltweit erste internationale Wertpapiermuseum zeigt 7'000 historische Wertpapiere aus 400 Jh. aus 130 Ländern. Alle Stilrichtungen der Kunst sind auf den Papieren sichtbar.

Datum	**24. Februar**
Tag/Zeit	Freitag, 08.30 – 12.30 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhallte. Billette bitte selber lösen!
Leitung	Dagmar Schönig, Kuratorin
Kosten	Fr. 28.– (inkl. Eintritt)
Besonderes	15 Min. spazieren vom Bahnhof Olten.
Anmeldung	bis 8. Februar

Vorträge

Basel – für Anfänger

Was ist hier anders als anderswo? Basler Topographie für Zuzüger – Lokal-Geschichte als Animation zur näheren Bekanntschaft mit der Rheinstadt und ihren prominentesten Gästen.

Datum	**19. Januar**
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hans A. Jenny
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 9. Januar

Tierfabeln nach Alberto Moravia

Lisa Volk übersetzt Geschichten aus der ganzen Welt ins Schweizerdeutsche. Sie entführt Sie mit ihrem ganz eigenen Stil in neue und fremde Welten. Viel Vergnügen!

Datum	**24. Januar**
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Lisa Volk
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 11. Januar

Mythos und Religion

Was haben Sintflut, die Weihnachtsgeschichte und das Jüngste Gericht mit ägyptischen und altorientalischen Mythen zu schaffen? Vor der Erfindung der Schrift waren sie die Richtlinien fürs Leben.

Datum	**25. Januar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mike Stoll, Ägyptologe
Kosten	Fr. 25.–
Anmeldung	bis 12. Januar

Elektrosmog, Wasseradern, Erdstrahlen

Negative Strahlungen sind oft die Ursache für Schlafstörungen und deren Folgen. Wie kann man negativen Orten ausweichen oder sie positiv beeinflussen?

Datum	**26. Januar**
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hans Kauer, geo- und elektrobiologischer Berater
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 12. Januar

Muttergottheit Maria?

Muttergottheit oder Gottesmutter? Als Urbild einer glaubenden, schönen und mütterlichen Frau hat Maria die Frömmigkeit, Kultur und Politik des christlichen Abendlandes massgeblich beeinflusst.

Datum	**1. Februar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mike Stoll, Aegyptologe
Kosten	Fr. 25.–
Anmeldung	bis 18. Januar

Zauber der Antarktis / Dia-Vortrag

Bericht über eine Expedition von Feuerland zum Lebensraum der Pinguine auf der Antarktis. Vortrag mit Super 8-Film und Dias.

Datum	**2. Februar**
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hans Peter Straumann, Biologe
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 19. Januar

Generika – Medikamente im Blickpunkt

Was sind Generika und welche Bedeutung haben diese im Heilmittelmarkt? Verschiedene Aspekte werden dargestellt und erklärt.

Datum	**8. Februar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Markus Mesmer, dipl. Drogist
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 25. Januar

Insel Kreta / Dia-Vortrag

Kreta ist die grösste Insel Griechenlands und überrascht mit einer reichen Blumenpracht und einer sympathischen Bevölkerung. Sie ist auch die Wiege der minoischen Kultur mit der Stadt Knossos.

Datum	**9. 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 25. Januar

Die chinesische Medizin

Der Einführungsvortrag informiert Sie über diese wieder entdeckte alte Medizin und ihre Möglichkeiten. Anschliessend werden Ihnen die verschiedenen Behandlungsmethoden praktisch vorgeführt.

Datum	**13. Februar**
Tag/Zeit	Montag, 17.30 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	Aeschenvorstadt 57B, Hinterhaus, 3. Stock
Leitung	Rudolf Schaffner
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 30. Januar

Auf dem Weg zum Stromboli / Dia-Vortrag

Eine Reisebetrachtung über die Vulkanologie Siziliens, vom Aetna zu den Aeolischen Inseln.

Datum	**15. Februar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hanspeter Wälty
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 1. Februar

Kinesiologie

Vom Stress in die Balance. Die Kinesiologie – eine Synthese von östlichen und westlichen medizinischen Erkenntnissen – kann blockierte Energien aufdecken und wieder zum Fliessen bringen.

Datum	**16. Februar**
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Isabella Tschachtli, Kinesiologin
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 1. Februar

Kluge Mädchen, starke Weiber

Lisa Volk erzählt Geschichten aus England, Frankreich und Norwegen auf Schweizerdeutsch. Sie entführt Sie mit ihrem ganz eigenen Erzählstil in neue und fremde Welten. Viel Vergnügen!

Datum	**21. Februar**
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban Vorstadt 93
Leitung	Lisa Volk
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 8. Februar

Michelangelo – Dia-Vortrag

In leicht verständlichem Italienisch werden das Leben und die Werke des grossen Meisters vorgestellt. Ausserdem werden die Lebensabschnitte (Malerei und Skulpturen) analysiert.

Datum	**22. Februar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. phil. Guido Giovannini
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 6. Februar

Die Fledermäuse

In Basel leben ca. 20 Arten von Fledermäusen. Die interessante Welt der Fledermäuse wird nicht nur in Wort und Bild vorgestellt, sondern es werden auch Pfleglinge gezeigt, die in menschlicher Obhut leben.

Datum	**23. Februar**
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. h. c. Jürgen Gebhard, Zoologe
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 8. Februar

Musik, Malen, Gestalten

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

Vorstellung der Kreativ-Kurse

Sie erhalten einen praktischen Einblick in die folgenden Kurse: Mandala malen, Kalligraphie, Karten gestalten, Glückwunschbuch und Ziselieren.

Daten	**23. Januar**
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Anmeldung	nicht nötig

Kalligraphie: Unzial-Schrift

Sie beginnen mit einer der ältesten Schriften, der Unzial-Schrift. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielend den Umgang mit Feder und Tinte.

Daten	**3. – 24. Februar** und **17. März – 7. April 2006** (8 x)
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 18. Januar

Ziselier-Kurs

Ziselieren heisst das Prägen mit Pergamentstift auf Pergamentpapier. Mit dieser vielseitigen Technik können wunderbare Karten, Buchzeichen, Monogramme etc. gestaltet werden

Daten	**6. – 20. Februar 2006** (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 ca. Fr. 30.– direkt im Kurs bezahlen)
Anmeldung	bis 25. Januar

Und ausserdem ...

Patience legen

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannte Patiencen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Könner.

Daten	**25. Januar und 1. Februar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Renate Meier
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	bis 11. Januar

Fahr-Theorie Auffrischungskurs

Ihnen werden die neuen Gesetze (Gurt-Pflicht, Kreisel fahren, Einspuren) erklärt. Anhand eines kleinen Fragebogens werden Unsicherheiten besprochen.

Datum	**1. Februar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Philipp Warpelin, Fahrlehrer
Kosten	Fr. 35.–
Anmeldung	bis 18. Januar

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

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

Datum	**3. – 24. Februar** und **17. März – 7. April**
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Barbara Bühler
Kosten	Fr. 159.– (8 Lektionen)
Anmeldung	bis 19. Januar

NLP – für ein erfülltes Leben

Klare Ziele setzen. Wie will ich meine Zeit verbringen? Wie gehe ich vor und erfülle meine Träume? Was gibt es für Techniken, die mir dabei helfen?

Datum	**6. Februar – 20. Februar** (3 x)
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christine Keiser, Master of NLP
Kosten	Fr. 90.–
Besonderes	Block und Stift mitnehmen
Anmeldung	bis 23. Januar

Frei sein? Begrenzung? Abgrenzung?

Endlich Zeit haben! Gedankenaustausch über das Spannungsfeld von Realisierung eigener Wünsche, altersbedingter Begrenzung und Verpflichtungen (gegenüber Eltern, Partnern, Kindern und Grosskindern).

Datum	**8. Februar – 1. März** (4 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Regula Berger,
Kosten	Fr. 85.–
Anmeldung	bis 25. Januar

Computer

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, 4. Januar 2006**
09.00 Uhr	Grund- und Aufbaukurse
10.00 Uhr	Grund- und Aufbaukurse
11.00 Uhr	Vertiefungs- und Ferienkurse
14.00 Uhr	Grund- und Aufbaukurse
15.00 Uhr	Grund- 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.

Unser aktuelles Kursangebot

In **Kleingruppen mit 5 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern** lernen Sie einmal pro Woche während zwei Lektionen das Arbeiten mit dem PC und die verschiedensten Anwendungen. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows XP.

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

Übungslektionen

Während des Besuches eines Aufbau- oder Vertiefungskurses, der mindestens 12 Lektionen dauert, haben Sie die Möglichkeit, kostenlos 2 Übungslektionen zu besuchen. Ein Kursleiter oder eine Kursleiterin stehen für Ihre Fragen zur Verfügung. Anmeldung 061 206 44 66.
Dienstag, 12.00 – 13.00 Uhr: Word, Powerpoint Excel, Internet, Email, Windows.
Freitag, 12.00 – 13.00 Uhr: Bildbearbeitung, Digitalkamera, Video, Website.

Grundkurse

Einführungskurs

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben, korrigieren, speichern und ausdrucken. Kurzer Einblick ins Internet. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, in praktischen Übungen die wichtigsten Computeranwendungen kennen.
Programme: Windows XP, Microsoft Word, Internet Explorer.
Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.
6 x 2 Lektionen, Fr. 390.–

Crashkurs

Dieser Intensivkurs ist für Personen geeignet, die sich in vier statt in sechs Wochen die Inhalte des Einführungskurses aneignen wollen.
4 x 3 Lektionen, Fr. 390.–

Auffrischungskurs

Dieser Kurs ist ideal für WiedereinsteigerInnen. Texte schreiben, korrigieren, gestalten und ausdrucken. Dateien speichern, löschen, verschieben und wiederherstellen. Wissenslücken schliessen und das Basiswissen mit praktischen Übungen vertiefen.
Programme: Windows XP, Microsoft Word, Internet Explorer
Voraussetzungen: Leichte Vorkenntnisse
4 x 2 Lektionen, Fr. 260.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Textverarbeitung 3

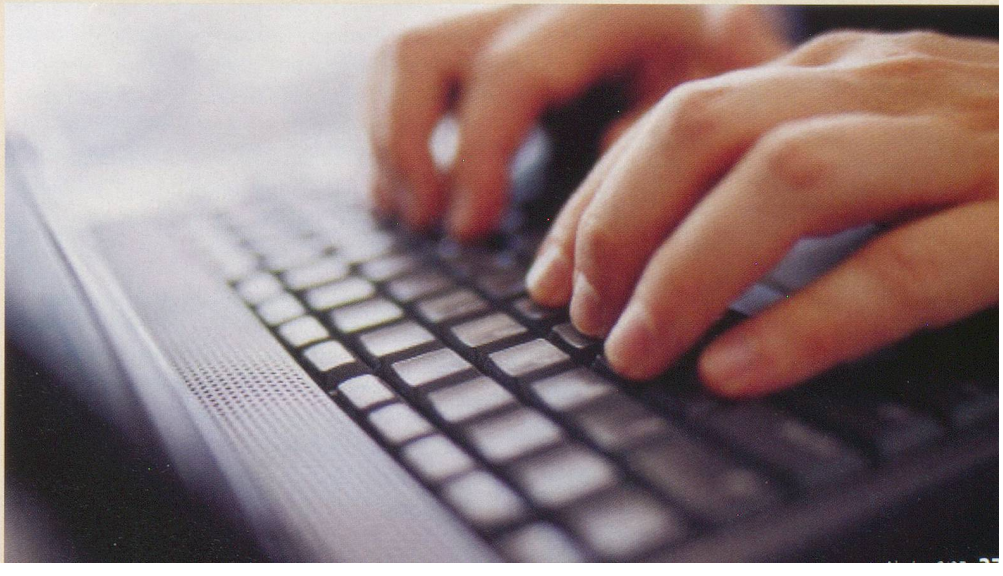
Wiederholung «Textverarbeitung 2», mit grossen Dokumenten und Formularen arbeiten, Inhaltsverzeichnisse, Adresslisten und Etiketten erstellen.
Programm: Microsoft Word
Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2» oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Internet

Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browsereinstellungen, Internetseiten aufrufen und navigieren, Startseite und Favoriten erstellen, Informationen drucken, im Internet Adressen, Bilder und News suchen, vom Internet downloaden, Sicherheit, Virenschutz, Chat.
Programm: Internet Explorer, Firefox
Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–



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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Windowskurs 1

Repetition «Einführungskurs», Dateien speichern, organisieren und auf CD brennen, Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Symbolgrösse, Tastatur und Eingabehilfen. Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungs- oder Crashkurses repetieren und vertiefen möchten.
Programm: Windows XP
Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

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.
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

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.
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

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.
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

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.
Programm: Microsoft Word
Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.
3 x 2 Lektionen, Fr. 210.–

Digitalkamera und Computer

Grundlagen zur Organisation und Bearbeitung von Digitalkamerabildern. Bilder archivieren und auf CDs brennen, Grössen und Farben korrigieren, per E-Mail 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.
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Bildbearbeitung Aufbau

Mit Ebenen und Masken arbeiten, Stempel und Reparaturpinsel verwenden, mit Filtern und Effekten experimentieren, Auswahlwerkzeuge richtig einsetzen, Bilder mit Texten kombinieren, eigene Bildkomposition erstellen und drucken.
Programm: Adobe Photoshop Elements und Photoshop
Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

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.
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Spezialkurse

Steuererklärung

Steuererklärung (BS und BL) vom Internet downloaden oder von der CD installieren, Grundlagen der Bedienung.
1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

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.
1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

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.
1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

Sicherheit für Windows XP

Computersicherheit im Überblick und Sofortmassnahmen im Schadensfall, Installation und Handhabung von Antivirenprogrammen, sicher im Internet surfen und E-Mails empfangen, Dialer erkennen und Spam abwehren.
Programme: Betriebssystem Windows XP und Internet Explorer
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.
2 x 2 Lektionen, Fr. 164.–

Workshops

Fotografieren mit meiner Digitalkamera

mit Patrick Bernet (Fotograf)

Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und damit zu experimentieren. Vom Profi erfahren Sie wie fotografisch reizvolle Bilder entstehen und was die wichtigen Kriterien und Kniffe sind, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen. Der Workshop bietet aber auch die Gelegenheit, die Bilder auf den Computer zu laden, mit dem Kursleiter zu analysieren und zu bearbeiten.
Programm: Adobe Photosphop Elements
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse. Eigene Digitalkamera.
4 x 3 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Videos konzipieren und bearbeiten

mit Dagmar Elke (Fernsehjournalistin SF DRS)

In diesem Workshop lernen Sie die Geheimnisse des Videofilmes kennen und bekommen einen Einblick, wie ein Film professionell geplant und realisiert wird. Sie erstellen eine kurze Ideenskizze (Drehbuch) und lernen, was Sie beim Filmen mit Ihrer Kamera und beim Schneiden mit Adobe Premiere Elements alles beachten müssen, um ein visuell spannendes Video zu gestalten.
Programm: Adobe Photosphop Elements
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse. Eigene Video-Digitalkamera.
4 x 3 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Bildcollagen mit dem Computer

mit Franziska Mbarga (Grafikerin und Künstlerin)

Fotomaterial, Zeichnungen, Texte und gesammelte Bilder werden bearbeitet, verändert und neu komponiert. Sie experimentieren mit Form- und Farbkompositionen, von der einfachen bis zur komplexen Bildkomposition und lernen die Möglichkeiten von Photoshop Elements kennen und anwenden.
Programm: Adobe Photosphop Elements
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 3 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Computerferien

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

In diesen Computerferien lernen Sie die Kniffe und Tricks der digitalen Fotografie und der Bildbearbeitung auf dem Computer kennen. Am Nachmittag können Sie sich bei sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking, Wandern, Tennis und Wellness in der Saunalandschaft des 4-Sterne Hotels im Südschwarzwald erholen. Es sind auch Personen willkommen, die nicht am Computerkurs teilnehmen möchten.
Programm: Adobe Photosphop Elements
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse. Eigene Digitalkamera.

Dauer	**3. – 7. Juli 2006**
Computerkurs	4 x 3 Lektionen, Fr. 390.–
Aufenthalt	Unterkunft, Halbpension und fakultatives Fitnessprogramm, Fr. 554.15

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm: Telefon 061 206 44 66 oder lis.flury@bs.pro-senectute.ch

Zusätzliche 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.
Weitere Informationen erhalten Sie im Kurszentrum (Telefon 061 206 44 66).
1 x 2 Lektionen, Fr. 20.– (direkt am Abend zu bezahlen)

Die nächsten Computerias sind am:

Montag, 9. Januar 2006
Adressbücher (Outlook Express, Microsoft Outlook und Word), Anwendung und Möglichkeiten, Sicherheitskopie, Import in andere Programme

Montag, 6. Februar 2006
Bilder aus dem Internet, Bildersuche und Verwendung für eigene Dokumente

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 Sie 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.
1 Lektion, Fr. 75.–

Begleitung beim Computerkauf

Möchten Sie einen Computer kaufen, wissen aber nicht, was Sie dabei beachten müssen? Sie fühlen sich in den Computershops unsicher und können den Computer nicht alleine nach Hause tragen. Wir begleiten Sie zum Computerkauf, richten Ihnen Ihr Gerät inkl. Internet-Anschluss ein, bringen dieses zu Ihnen nach Hause und nehmen Ihnen alle technischen Sorgen mit Ihrer Neuanschaffung ab.
1 Lektion, Fr. 75.– (Kaufbegleitung)
1 Stunde Fr. 100.– (Installation; exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

Support

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr, und Sie wissen nicht warum oder Sie möchten Ihren Computer an das Internet anschliessen? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren innerhalb von 24 Stunden 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.
1 Stunde, Fr. 100.– (exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

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 bei Ihnen zu Hause oder im Kurszentrum das Richtige für Sie.
1 Stunde, Fr. 120.– (exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

Handy Privatlektion

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.
1 Lektion, Fr. 75.–, 2 Lektionen, Fr. 140.–

Handy Gruppenkurs

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die mobile Kommunikation und lernen den Umgang mit ihrem Handy in praktischen Übungen. Die Themen sind Anbieter und Zahlungssysteme, Tastensperre, Telefonieren, Adressbuch erstellen und bedienen, Anrufbeantworter, SMS erstellen, senden und empfangen.
Es werden Kurse für Nokia, Ericsson, Motorola und Siemens angeboten und für jeden Handy-Typ eine detaillierte Anleitung abgegeben.
Voraussetzung: Eigenes Handy zum Üben
2 x 2 Lektionen, Fr. 85.–

Billettautomat

Eine Fachperson erklärt Ihnen, wie Sie am Billettautomaten ein Bahnbillett oder eine Mehrfahrtenkarte herauslassen können. Sie üben in dieser Privatlektion alle grundlegenden Schritte, damit Sie in Zukunft für Ihre Reisen gerüstet sind.
1 Lektion, Fr. 75.–

Sprachen

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

Engl. Grammatik für Fortgeschr. NEU

Intensives Durcharbeiten von Verben, Adjektiven, Adverbien, Satzstellungen, Zeitformen etc., um Ihre Kenntnisse zu festigen und ihre Sicherheit in der Sprache zu stärken.

Dauer	**7. Februar – 4. April** (ausser 7. März)
Tag/Zeit	Dienstag, 11.30 – 12.20 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Eleonora Häsler
Kosten	Fr. 152.– (8 x)
Anmeldung	bis 25. Januar

Deutschkurs für Fortgeschrittene NEU

Ziel des Kurses ist es, sich im Alltag besser verständigen und selbstbewusster auftreten zu können. Die Grundlage der Grammatik wird Ihnen näher gebracht.

Dauer	**13. Februar – 22. Mai** (ausser 27.2/6.3./10.4./17.4./1.5.)
Tag/Zeit	Montag, 15.30 – 16.20 Uhr
Ort	Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Sibylle Kaufmann
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 30. Januar

Spanisch Reisekofferkurs NEU

Die Vorbereitung für die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Dauer	**13. Februar – 22. Mai** (ausser 27.2./6.3/10.4./17.4./1.5.06)
Tag/Zeit	Montag, 08.45 – 09.35 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ana Fritschi
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Besonderes	Grundkenntnisse nötig
Anmeldung	bis 30. Januar

Italienisch Reisekofferkurs NEU

Die Vorbereitung für die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Dauer	**14. Februar – 16. Mai** (ausser 28.2./7.3./11.4./18.4.06)
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.20 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Rosanna Furler
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Besonderes	Grundkenntnisse nötig
Anmeldung	bis 30. Januar

Englisch Reisekofferkurs NEU

Die Vorbereitung für die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur, geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Dauer	**14. Februar – 16. Mai** (ausser 28.2./7.3./11.4./18.4.06)
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 15.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mimi Wichmann
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Besonderes	Grundkenntnisse nötig
Anmeldung	bis 30. Januar

Italienisch Anfängerkurs NEU

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Dabei wird auf «reden können» grossen Wert gelegt.

Dauer	**14. Februar – 16. Mai** (ausser 28.2./7.3./11.4./18.4.06)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.40 – 10.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anna Giovannelli
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 31. Januar

Englisch Anfängerkurs NEU

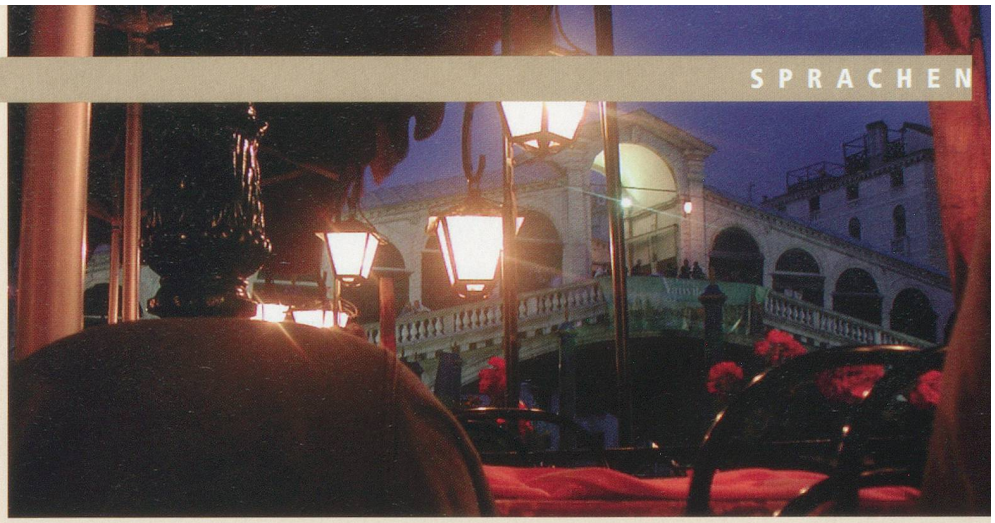
Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Das Redenlernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Dauer	**15. Februar – 17. Mai** (ausser 1.3./8.3./12.4./19.4.06)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.40 – 10.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Sibylle Kaufmann
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 1. Februar

Deutschkurs für Anfänger NEU

Ziel des Kurses ist es, den Alltag sprachlich besser zu bewältigen, selbstbewusster auftreten zu können und die Grundlage der Grammatik zu verstehen. Dabei wird das Redenkönnen geübt.

Datum	**15. Februar – 17. Mai** (ausser 1.3./7.3./12.4./19.4.)
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.40 – 09.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Sibylle Kaufmann
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 1. Februar



Spanisch Anfängerkurs NEU

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «reden können» wird grossen Wert gelegt.

Dauer	**17. Februar – 19. Mai** (ausser 3.3./10.3./14.4./21.4.06)
Tag/Zeit	Freitag, 08.45 – 09.35 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mirta Maggi
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 31. Januar

Michelangelo – Dia-Vortrag NEU

In leicht verständlichem Italienisch werden das Leben und die Werke des grossen Meisters vorgestellt. Ausserdem werden die Lebensabschnitte (Malerei und Skulpturen) analysiert.

Datum	**22. Februar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. phil. Guido Giovannini
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 6. Februar

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 – 10 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.)

Englisch

AnfängerInnen
Mittwoch, 11.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Montag, 09.00 Uhr
Montag, 10.00 Uhr
Montag, 11.00 Uhr
Montag, 14.00 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 16.00 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr
Donnerstag, 15.45 Uhr
Freitag, 11.00 Uhr

Leichte Mittelstufe
Montag, 10.40 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
Mittwoch, 16.00 Uhr
Donnerstag, 08.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

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

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

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

Französisch

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, 15.45 Uhr

Italienisch

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Mittwoch, 14.00 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr

Leichte Mittelstufe
Montag, 08.45 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr

Mittelstufe
Dienstag, 09.30 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre
Dienstag, 08.45 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Dienstag, 16.30 Uhr
Mittwoch, 10.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr

Spanisch

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Donnerstag, 09.45 Uhr
Freitag, 10.00 Uhr
Freitag, 11.00 Uhr

Mittelstufe
Montag, 10.45 Uhr
Donnerstag, 08.45 Uhr
Freitag, 09.45 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre
Donnerstag, 10.45 Uhr

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 7 und 13 Lektionen hat.

Blasenschwäche für Männer NEU

Oft ist die Prostata schuld. Doch Sie können einiges tun zur Verbesserung der Situation.

Daten **13. Januar – 10. Februar** (5 x)
Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 90.–
Anmeldung bis 22. Dezember

Einstieg ins Nordic Walking NEU

Im Gegensatz zum herkömmlichen Walking werden zusätzlich Laufstöcke eingesetzt. Somit wird auch der Oberkörper in den Bewegungsablauf integriert. In unserem Schnupperkurs lernen Sie die korrekte Gangart und Körperhaltung.

Daten **17. März – 7. April** (4 x)
Tag/Zeit Freitag, 15.15 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 15.00 Uhr Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand)
Leitung Svenja Jutzi
Kosten Fr. 60.– (inkl. Stockmiete)
Anmeldung bis 3. März

Körpertraining – Stretching – Entspannung NEU

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten Fr. 16.–/Lektion

Osteoporosegymnastik NEU

Zum Kursinhalt gehören Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung Svenja Jutzi, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 11.50/Lektion

Tanz und Beweglichkeit NEU

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten Fr. 16.–/Lektion

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 Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 11.50/Lektion

Bauch – Beine – Po

Ein gezieltes Kräftigen der Problemzonen.

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten Fr. 11.50 pro Lektion

Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Körpergefühl.

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 11.50/Lektion

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur.

Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Marie-José Tschopp
Kosten Fr. 11.50/Lektion

Tanz

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: Anfängerkurs
Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm

Kurs 2: Fortgeschrittene
Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm

Kurs 3: Fortgeschrittene
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Bernhard Urfer

Kurs 4: leicht Fortgeschrittene
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.

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)

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

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

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 Fitnesscenter 50+

Für Frauen und Männer, die neue Energien und Kräfte tanken wollen.

Tag/Zeit: Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort: Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung: Lisbeth Reinhardt-Barth, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin
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: Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung: Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin
Kosten: Fr. 11.50/Lektion

Yoga

Beim Yoga wird die Muskulatur durch Übungen sanft aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert.

Tag/Zeit: Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort: Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung: Olivia Rasser, Yogalehrerin
Kosten: Fr. 16.–/Lektion

Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, 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: Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung: Meister Xinhua Zhu
Kosten: Fr. 16.–/Lektion

Qi-Gong

Beim Qi-Gong werden Beweglichkeit, Gleichgewicht, 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 weitgehend zu vermeiden.

Ort: Fitnesscenter 50+, 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: Fitnesscenter 50+, 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: Fitnesscenter 50+, 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: Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung: Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

Trainingskurs
Tag/Zeit: Dienstag
Kurs 1: 16.30 – 17.30 Uhr
Kurs 2: 17.30 – 18.30 Uhr
Kosten: Fr. 11.50/Lektion

Semesterkurse

GymFit+

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

Providentia-Saal 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

Fitnesscenter 50+
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: Claudine Schwyn

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, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)
Fitnesscenter 50+
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr
Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr
Providentia-Saal 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
Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Montag, 14.00 Uhr,
Dienstag, 14.30 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
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

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend. (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 16.00 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).

Lange Erlen: Laufträff

Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr
Freitag	09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt	09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Brüglingen: Walking / Nordic Walking

Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr
Freitag	09.00 – 10.00 Uhr
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.

Allschwilerwald: Vita Parcours / Nordic Walking

Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr Vita-Parcours
Freitag	14.00 – 15.00 Uhr Nordic Walking
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

Donnerstag, 09.00 Uhr
Freitag, 14.30 Uhr

Pro Halbjahr Fr. 69.95
(inkl. Fr. 4.95 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 Halbjahr
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 **Neu:** Di, 15.00 – 19.00 Uhr, ab Januar
Besonderes	Zusätzliche Öffnungszeiten sind geplant
Ort	Fitnesscenter 50+, Kraftraum, Belchenstr. 15
Kosten	3 Monate Fr. 269.– (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, 28. Januar, 14.00 – 16.00 Uhr

Wandern

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

	Reine Marschzeit:
Montag	2½ – 3 Std.
Dienstag Gruppe 1	2 Std.
Dienstag Gruppe 2	3 – 4 Std.
Mittwoch	2 – 3 Std.
Donnerstag	3 – 4 Std.
Freitag	2 – 3 Std.

Teilnehmerbeiträge
Einzelbeitrag pro Wanderung Fr. 7.50
Zehnerabonnement Fr. 75.–
Semesterbeitrag Fr. 109.75 (inkl. 7.75 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 Flims

Sportprogramm mit Morgengymnastik, Aqua-Fitness, Langlauf, Ski alpin und Winterwandern.

Daten	15. – 21. Januar 2006
Leitung	Yvonne Knöri-Hasler, Seniorensportleiterin Max Pusterla-Bosshard, Seniorensportexperte

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

Volkstanzferientage in Beckenried

Haben Sie Freude an Musik und Bewegung? In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwoche eignet sich auch für Nichttänzer, denn Beckenried bietet zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

Daten	1. Ferienwoche: 3. – 7. April 2006 2. Ferienwoche: 12. – 16. Juni 2006
Ort	Hotel Mond, Beckenried
Leitung	Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen
Kosten	Fr. 570.30 bis Fr. 654.40 inkl. MWST (je nach Hotelarrangement) Vollpension, inkl. Reise (Car) und Tanzleitung

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

Fitness- und Computerferien in Todtmoos

Verbringen Sie einige sportliche Tage im Naturpark des Südschwarzwalds. Morgengymnastik, Nordic Walking, Wandern, Tennis und Boules sind unsere sportlichen Angebote. Die sportlichen Tätigkeiten können aber auch mit einem Computerkurs über digitale Fotografie und Bildbearbeitung ergänzt werden.

Daten	3. – 7. Juli 2006
Preis	Fr. 554.15 (inkl. Fr. 39.15 MwSt.) pro Person im Doppelzimmer
Computerkurs	Fr. 390.– (inkl. Material und Unterlagen)

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

Pro Senectute Basel-Stadt hat Lösungen – dank Ihrer Hilfe

Wir neigen dazu, Gesellschaften und Staaten miteinander zu vergleichen. Beispielsweise anhand des Bruttoinlandproduktes, das den Wert aller Güter und Dienstleistungen misst, die während einem bestimmten Zeitraum in einem Land produziert werden. Im Jahr 2004 betrug dieser Wert pro Kopf der Schweizer Bevölkerung 59'900 Franken. Für Äthiopien lag er bei rund 200 Franken.

Kein Zweifel: Wir sind ein reiches Land. Das lässt sich auch an Vergleichen zum Pro-Kopf-Einkommen ablesen. Nur: Aufgrund dieser Zahlen lässt sich wenig über den Wohlstand der Bevölkerung sagen. Je nachdem können Einkommen und Vermögen höchst ungleich verteilt sein. Ein Spitzenmanager mit einem Jahresgehalt von 4 Mio Franken und ein Sozialhilfebezüger verfügen über ein durchschnittliches Einkommen von 2 Mio Franken. Was allerdings für den Armen kein Trost ist.

Zahlen sagen wenig über den Wert einer Gesellschaft aus. Der Wert, oder besser, die Qualität einer Gemeinschaft misst sich daran, wie sie mit ihren benachteiligten Gruppierungen umgeht. Mit den Behinderten etwa, den Kranken oder jenen, die beim besten Willen keine Arbeit finden.

Unser Thema sind die alten Menschen. Nein, nicht jene, die die Werbung unter dem Begriff «Silver Age» als kaufkräftige und mobile Konsumentengruppe ins Visier genommen hat. Pro Senectute Basel-Stadt interessiert die, die nach einem harten, arbeitsreichen Leben, das von Entbehrungen geprägt war, ihre alten Tage an jener Grenze verbringen, die wir als Existenzminimum bezeichnen.

Machen wir uns nichts vor: Das Alter, und wir sprechen jetzt vom hohen Alter, hat nicht mehr viel zu tun mit Mobilität, Kaufkraft und Konsumentenfreuden. Zunächst einmal das, was uns allen bevorsteht: Die Kräfte lassen nach, Gebrechen stellen sich ein, man ist auf Hilfe angewiesen. Mit der Zeit sogar bei intimsten Verrichtungen. Dann: Die Generation, mit der man gross geworden ist, gelebt hat, verschwindet. Freunde, Bekannte kommen einem abhanden. Der Lebenspartner stirbt. Wenn dann noch finanzielle Sorgen dazu kommen, ist die Misere vollkommen. Trotz allem: Man möchte in der eigenen Wohnung bleiben. Die Vorstellung ins Pflegheim umzuziehen, löst Angst aus, denn man weiss: Von dort gibt es kein Zurück mehr.

Wir von Pro Senectute Basel-Stadt kennen die Probleme – und wir haben Lösungen. Rund 300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter engagieren sich Tag für Tag für ältere Menschen. Wir verteilen Mahlzeiten, holen behinderte Betagte zu Hause ab und fahren sie zum Mittagstisch, wir übernehmen Wohnungsreinigungen, räumen Keller und Estrich, organisieren gesellige Veranstaltungen und haben ein vielfältiges Angebot an Kursen und sportlicher Betätigung für alle, die älter werden.

Und das Beste: Wenn jemand nicht in der Lage ist, für eine Dienstleistung, die benötigt wird, zu bezahlen, können wir sie gratis erbringen. Die Kosten übernehmen unsere Spenderinnen und Spender. Aus Spendengeldern werden auch Nothilfen bezahlt: Eine neue Brille, einen Mantel, einen Beitrag an die Mietkosten usw.

Nein, es ist nicht Pro Senectute, die das alles bezahlt. Sie sind es, liebe Spenderin, lieber Spender. Wir wissen, wo Hilfe Not tut und dank Ihrer Unterstützungen können wir die Probleme lösen. Altersarbeit ist ein Stück jener Solidarität, die jenseits vom Bruttosozialprodukt den Wert einer Gesellschaft ausmacht. Pro Senectute, das sind Sie und das sind wir, die Ihren Beitrag so einsetzen, dass viele Betagte ein Alter in Geborgenheit und Würde verbringen können.

Wir bedanken uns herzlich für Ihre Hilfe.

Pro Senectute Basel-Stadt
Luftgässlein 3, 4010 Basel, Telefon 061 206 44 44
Postcheckkonto 40-4308-3