Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2003)

Heft: 4

**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:** 10.11.2025

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



# Pro Senectute Basel-Stadt

Sonderbeilage Nr. 4

November 2003 - Februar 2004

DIENSTLEISTUNGEN	26
PINWAND	29
TREFFPUNKTE	30
VERANSTALTUNGEN, KURSE	30
Die Veranstaltungen auf einen Blick	30
Führungen	31
Ausflüge	34
Vorträge	34
Und ausserdem	36
EDV	36
Musik, Malen, Gestalten	39
Sprachen	40
Sport und Wellness	41
Wandern	45

# In eigener Sache

Das Verbandsmanagement-Institut der Universität Fribourg (VMI) und die Schweizerische Vereinigung für Qualitäts- und Management-Systeme (SQS) haben ein Zertifizierungsverfahren ausgearbeitet, welches das Führungssystem und Dienstleistungen von Nonprofit-Organisationen überprüft. Es ist für uns eine grosse Freude und Genugtuung, dass

# Pro Senectute Basel-Stadt mit dem NPO-Label ausgezeichnet

wurde. Konkret bedeutet das, dass man unserer Organisation bescheinigt, dass fachkompetente Mitarbeitende nicht nur kundenorientierte Dienstleistungen erbringen, sondern dass die Angebote von Pro Senectute Basel-Stadt auch kontinuierlich verbessert und entwickelt werden.

Gemäss Professor Robert Putschert von der Universität Fribourg hat das NPO-Label gegenüber ISO 9001 den Vorzug, dass besondere Aspekte von gemeinnützigen Organisationen wie die Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen und die Freiwilligenarbeit berücksichtigt werden. Nicht unwichtig im Zusammenhang mit den Spendenskandalen der letzten Zeit ist der Umstand, dass der überprüften Organisation u.a. ein sorgfältiger Umgang mit Spendengeldern bescheinigt werde.

Für uns von Pro Senectute Basel-Stadt ist diese Auszeichnung eine wichtige Wegmarke in unserem Qualitätsprojekt, an dem wir seit Jahren arbeiten. Beim Aufbau einer qualitativ hochwertigen Organisation geht es nicht nur darum, die Ansprüche von Kundinnen und Kunden optimal zu befriedigen, sondern auch diejenigen anderer wichtiger Austauschpartner wie Auftraggeber, Spenderinnen, Behörden und Mitarbeitenden.

Qualität muss immer wieder neu erarbeitet werden. In diesem Sinne gibt uns diese Anerkennung von kompetenter Seite die Zuversicht, unsere Aufgabe zu Gunsten der älteren Bevölkerung auch in Zukunft mit Elan und Engagement zu erfüllen. Stiftungsrat und Geschäftsleitung bedanken sich bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ganz herzlich, denn sie sind es, die Pro Senectute Basel-Stadt zu dem

machen, was sie heute ist: eine gemeinnützigen Organisation von hoher Qualität.

Werner Ryser



# Tipps für den bargeldlosen Zahlungsverkehr

Der Zahlungsverkehr ist für viele Privatpersonen das meistgenutzte Produkt der Finanzanbieter. Dabei ist erstaunlich, dass immer noch über 40 % der Schweizerinnen und Schweizer ihre Zahlungen zeitaufwändig vor allem über den Postschalter abwickeln. Diese Zahlungsgewohnheit kann für den Einzahlenden vor allem an Monatsenden längere Wartezeiten sowie für den Empfänger Spesenbelastungen bedeuten. Demgegenüber bieten die Finanzinstitute heute bargeldlose Instrumente an, durch die der Zahlungsverkehr sicher und bequem von zu Hause aus abgewickelt werden kann.

Mit Daueraufträgen und/oder über Lastschriftverfahren (LSV) automatisieren wir wiederkehrende Zahlungen.

Wiederkehrende Zahlungen sind auch häufig anfallende Überweisungen: Entsprechend entfällt bei einer Automatisierung der Aufwand für Einzelzahlungen. Daueraufträge (periodisch wiederkehrende Zahlungen mit gleichem Betrag an gleichen Empfänger) können über Dauerauftragsformulare des Finanzinstitutes initiiert werden. Ermächtigungen für Zahlungen über Lastschriftverfahren (LSV; wiederkehrende Zahlungen mit unterschiedlichen Beträgen an den gleichen Empfänger) stellt der Zahlungsempfänger gerne zur Verfügung.

Der Zahlungsauftrag ermöglicht uns Überweisungen unabhängig der Öffnungszeiten von zu Hause aus.

Auf dem Zahlungsauftragsformular gewünschtes Ausführungsdatum ausfüllen, den Gesamtbetrag des Zahlungsauftrages einsetzen, Anzahl Belege eintragen, unterschreiben, die orangen bzw. blauen und roten Einzahlungsscheine beilegen und an das Finanzinstitut senden – so leichtfüssig kann Zahlungsverkehr sein! Als Beleg über die erfolgten Zahlungen erhalten Sie jeweils eine Übersicht.

Mit dem zukunftsweisenden Internet-Banking richten wir gewissermassen unsere eigene Bank zu Hause ein!

Via Internet-Banking können rund um die Uhr über PC/Notebook sofortige oder terminierte, einzelne oder wiederkehrende Zahlungen ausgelöst werden. Überdies sind Kontostände und -bewegungen, erfolgte und veranlasste Zahlungen einsehbar. Nach Wunsch lässt sich sogar das Wertschriftendepot selbst verwalten. Immer mehr Kunden nutzen diese gleichermassen integrale wie auch sichere Dienstleistung.

Debit- (z.B. ec/Maestro) und Kreditkarten (z.B. MasterCard, VISA Card) erschliessen uns den bargeldlosen Zahlungsverkehr vor Ort und in Fremdwährungen.

Diese Zahlungsmittel sind heute international etabliert. Zudem kann an Geldausgabeautomaten global Bargeld in der jeweiligen Landeswährung bezogen werden. Weniger bekannt ist die Tatsache, dass sich Kreditkarten auch für bargeldloses Zahlen schriftlicher Aufträge und Internet-Bestellungen eignen.

Verlangen Sie über Pro Senectute Basel-Stadt eine Beratung: Telefon 061 206 44 44!

Pro Senectute Basel-Stadt vermittelt gerne den Kontakt zur BKB-Seniorenberatung für die Beantwortung von Fragen im Zusammenhang mit dem Zahlungsverkehr bzw. im Hinblick auf eine gesamtheitliche Beratung. Das Team BKB-Seniorenberatung besteht aus erfahrenen ehemaligen Mitarbeitenden der BKB. Diese – selber Senioren – kennen die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren. Die Mitglieder der BKB-Seniorenberatung beraten Sie aus Freude an der Nutzung ihres Finanz-Know-hows und am Kontakt zu Mitmenschen. Die BKB-Seniorenberatung ist absolut kostenlos und natürlich unverbindlich.

Erste Anhaltspunkte über den bargeldlosen Zahlungsverkehr finden Sie im Internet unter www.bkb.ch  $\rightarrow$  Privatkunden  $\rightarrow$  Bezahlen.

Ihr Team BKB-Seniorenberatung



# Geschenkgutscheine

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

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

Die Geschenkgutscheine können gekauft werden

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



# Umzug, Wohnungsabgabe und Räumung aus einer Hand

Der Umzug liegt hinter Ihnen. Pro Senectute hat dafür gesorgt, dass das altvertraute Mobiliar, fachmännisch montiert, im neuen Zuhause steht. Sie könnten sich entspannen, loslassen, wäre da nicht die Frage, wohin mit den Möbeln, die Sie nicht mitgenommen haben und mit der Abgabe der alten Wohnung.

Der Einzug in das neue Zuhause soll möglichst unbeschwert vollzogen werden können. Wir übernehmen deshalb auch all jene Dinge, die viel Energie kosten. Während Sie sich in aller Ruhe mit ihrem neuen Zuhause beschäftigen, sich ausmalen, wo Sie das Bett platzieren, wo den Schrank, wo das Sofa und wie die Pflanzen angeordnet sein sollen, machen wir Ihre alte Wohnung übergabebereit. Wir übernehmen die Endreinigung, die Schlüsselübergabe und Herr Ritter von unserem ps-service-Team nimmt ihnen gerne den belastenden Papierkram ab, der im Zusammenhang mit einem Umzug entsteht. Er organisiert für Sie die Haushaltauflösung und die damit verbundene Räumung.

Die Zukunft gehört Ihnen, die Vergangenheit übernehmen wir.

Indem wir mit zwei verschiedenen Partnern zusammenarbeiten – einer Zügelfirma und einem Räumungsunternehmen – können wir Ihnen beide Dienstleistungen aus einer Hand anbieten und so für Sie auch eine kostengünstige Lösung realisieren.

Übrigens: Wir übernehmen selbstverständlich Keller- und Estrichreinigungen, ohne dass Sie deswegen auch gleich noch zügeln müssen.

Sind Sie an unseren Dienstleistungen interessiert?

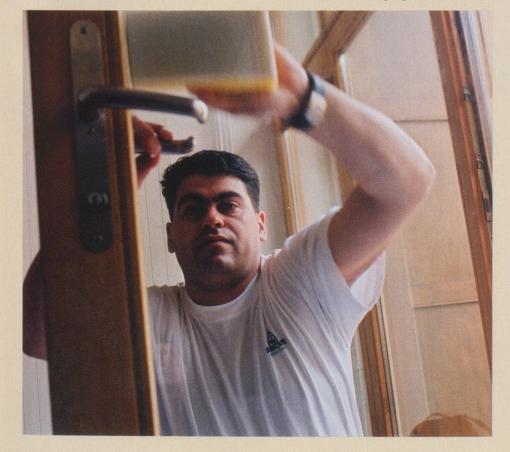
Dann rufen Sie uns an unter

Telefon 061 206 44 77

(08.30 – 12.00 und 14.00 – 16.30 Uhr).

Wir freuen uns über Ihren Anruf und danken Ihnen für das Vertrauen, welches Sie Pro Senectute Basel-Stadt entgegenbringen!

Der Zügeldienst von Pro Senectute Basel-Stadt übernimmt auch die Endreinigung!



### Wir putzen

Unser Team mit über 28 speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist von Montag bis Freitag im Einsatz für Sie mit:

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

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

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

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

#### Wir zügeln

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

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

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

# Wir gärtnern

Unsere Gärtner

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

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

#### Wir servieren

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

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmenüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.

# Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

Jeden Tag werden wir mit einer Vielzahl von Informationen überflutet: Zeitungen, Radio und Fernsehen, aber auch neue Medien wie das Internet bieten die Möglichkeit, uns über aktuellste Neuerungen der AHV, des Krankenversicherungsgesetzes und Rechtsfragen auf dem Laufenden zu halten. Doch oft ist es sehr schwer, sich in diesem ganzen Dschungel zurecht zu finden und Antworten auf persönliche Rechtsfragen und -probleme zu erhalten. Gerade in Fragen zum Recht braucht es oft einen Spezialisten, den wir aber in der Regel nicht zur Verfügung haben.

Pro Senectute Basel-Stadt ist nun in der glücklichen Lage, dass sich ein pensionierter Jurist, Herr Dr. Urs Engler, bereit erklärt, Ihnen bei allfälligen Rechtsfragen weiterzuhelfen, so zum Beispiel bei Fragen zu

- Sozialversicherungen (AHV/IV/EL usw.)
- Familienrecht (Unterhaltsbeiträge, Ehetrennungen und -scheidungen)
- Erbrecht, Güterrecht

Herr Engler steht Ihnen mit seinem Fachwissen und seiner grossen beruflichen Erfahrung für Rechtsauskünfte zur Verfügung.

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).

Frau Fernande Gutknecht oder Frau Ellie Häsler geben Ihnen einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Herr Engler am Luftgässlein 3 für Ihre Rechtsfragen zur Verfügung.

#### **Herr Urs Engler**



Dr. iur., Advokat war von 1977 bis zu seiner Pensionierung Ende Oktober 2001 Basler Zivilgerichtspräsident. Von 1980 bis 1998 war er zudem Präsident der AHV/IV-Rekurskommission. Seit April 2002 bekleidet er das Amt eines Richters am Sozialversicherungsgericht.

# Alzheimer- und Demenz-Sprechstunden

In Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Alzheimervereinigung bietet
Pro Senectute Basel-Stadt wöchentlich
Sprechstunden bei Fragen zur Demenz
oder Alzheimerkrankheit an. Jeden
Mittwoch zwischen 14 und 17 Uhr stehen Ihnen Frau Vreni Kiefer oder Herr
Peter Graditzky der Beratungs- und
Informationsstelle der Schweizerischen
Alzheimervereinigung zur Verfügung.

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.

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).

Frau Fernande Gutknecht oder Frau Ellie Häsler geben Ihnen gerne einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen jemand der Informationsstelle zur Verfügung.

**Herr Peter Graditzky** 



#### Frau Vreni Kiefer



# **EDV-Info-Tag**

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem EDV-Info-Tag.

Dienstag, 20. Januar 2004

09.00 - 12.00 und 14.00 - 16.00 Uhr Zeit 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. Sie können zu folgenden Zeiten ins Kurszentrum kommen:

09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 15.00 Uhr.

Selbstverständlich ist unsere Cafeteria den ganzen Tag geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



# Schnuppertag für Krafttraining

**Datum** Freitag, 9. Januar 2004 Zeit 15.30 - 18.30 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 senioren-spezifischen Krafttraining sind herzlich eingeladen am Schnuppertag teilzunehmen.

Erfahrene Seniorensport-Leiterinnen und -Leiter und Physiotherapeutinnen demonstrieren die neusten im Kraftraum vorhandenen Geräte.

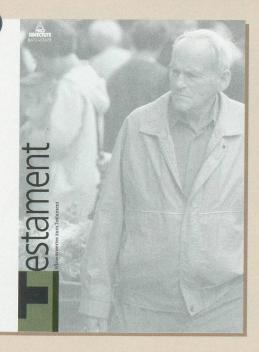


# Wissenswertes **zum Testament**

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

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

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



# **Aktuelles Kind**

Sie schauen sich zusammen einen aktuellen Film an. Bei einem Kaffee wird der Film anschliessend besprochen und vertieft.

Daten 12.1. / 9.2. / 8.3. / 19.4. Tag/Zeit **Jeweils Montagnachmittag** Treffpunkt 10 Min. vor Filmbeginn

Leitung Susanne Leemann

Kosten Fr. 10.- pro Nachmittag (direkt

bezahlen; Eintritt selbst lösen)

Anmeldung Freitag vor Kinobesuch,

Telefon 061 206 44 66. Film wird bei Anmeldung bekanntgegeben.

12.01.03, Sweet Basel AG (F)

# **Treffpunkte**

#### Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 061 691 66 10

# Treffpunkt und Café **Jassnachmittag**

Montag von 14.00 - 17.00 Uhr

# Mittagstisch

Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag ab 12.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr

Telefon 061 691 66 10 / 206 44 44

# Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte

Dienstag, Mittwoch und Freitag, 11.00 – 14.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag bei Eleonore Bollier, Tel. 061 691 66 10 / 206 44 44.

#### **Treffpunkt Kaserne**

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

#### Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café, Davidsbodenstrasse 25

# Seniorentreffpunkt Davidseck

Jeden Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr. Offene Treffen und spezielle Angebote wie Vorträge, Spiele, Filme, Ausflüge, die Sie mitgestalten können.

Programme und Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 061 206 44 44. Annelies Schudel oder Anne-Claude Slongo-Millioud verlangen.

# Senioren Samschtig-Zmorge

Jeden 1. Samstag im Monat ab 09.00 Uhr Mit Frühstücksbuffet ab Fr. 6.-

# 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.

Das Kurszentrum bleibt geschlossen vom 24. Dezember bis 4. Januar.

# Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

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

02.12.03, Puppenhausmuseum (F)

03.12.03, Skulpturen am Münster (F)

03.12.03, Gabriele Münter / Dia-Vortrag (V)

04.12.03, Engel, Erzengel, ... Edelsteine (V)

05.12.03, Swissôtel Basel (F)

08.12.03, Weihnachtl. Grand Hotel Dolder (A)

09.12.03, Adventsbes. in Theodorskirche (F)

10.12.03, Weihnachtliches Basel (F)

11.12.03, Adventliches Altkirch (A)

11.12.03, Jordanien (V)

16.12.03, Joseph Beuys (F)

09.01.03, Hotel Merian und Café Spitz (F)

13.01.04, Pharmazie-Hist. Museum (F) 14.01.04, Die Post am Bahnhof (F) 15.01.04, Kostüm Kaiser (F) 15.01.04, Marokko / Dia-Vortrag (V) 16.01.04, Ländliheim (F) 19.01.04, Radio Basilisk (F) 20.01.04, Schmiede am Münsterberg (F) 21.01.04, Elisabethenkirche (F) 21.01.04, Wundermenschen – Wundertiere (V) 22.01.04, Zahntechnik Mall (F) 26.01.04, Leitstelle BVB (F) 27.01.04, Peterskirche (F) 28.01.04, Bethesda Spital (F) 28.01.04, Humor (V) 29.01.04, Feng Shui (V) 30.01.04, Heuberg, Spalentor, Nadelberg (F) 02.02.04, Uni-Bibliothek (F) 03.02.04, Betagtenzen. «Zum Wasserturm» (F) 03.02.04, Vertraute u. unbek. Gedichte (2x) (V) 04.02.04, Blindenheim (F) 04.02.04, Handlesen - Chirologie (V) 05.02.04, Tele Basel (F) 05.02.04, Riesen und Zwerge (V) 06.02.04, Hotel Hilton (F) 09.02.04, Zentralwäscherei Basel (F) 10.02.04, Giacometti im Kunstmuseum (F) 10.02.04, Theater und Schauspielhaus (F) 10.02.04, Vertraute u. unbek. Gedichte (2x) (V) 11.02.04, Das Gehör - schwer hören? (V) 12.02.04, Alterspension Dalbehof (F) 12.02.04, Malta / Dia-Vortrag (V) 13.02.04, Ameisen im Museum (F) 16.02.04, Mission 21 (F) 17.02.04, Botan. Garten - Tropenhäuser (F) 17.02.04, Poetisches Basel 2 (V) 18.02.04, Hotel Europe (F) 18.02.04, Negative Strahlungen (V) 19.02.04, Staatsarchiv Basel (F) 20.02.04, St. Jakob Park (F) 23.02.04, Spielcasino Basel (F) 24.02.04, Theater Fauteuil (F) 24.02.04, Froschmuseum (F) 25.02.04, Wir bitten zu Tisch (V) 26.02.04, Gourmands und Gourmets (V) 26.02.04, Ayurveda Medizin (V) 27.02.04, Burghof Lörrach (F) 08.03.04, Reptilien im Zoo (F) 09.03.04, Jüdisches Museum (F)





10.03.04, Schweiz. Landestopographie (A) 10.03.04, Die grosse Liebe (Teil 1) (V)

11.03.04, Libyen - Sahara / Dia-Vortrag (V) 12.03.04, Schweiz. Paraplegiker-Zentrum (A)

15.03.04, Netzhauterkrankungen (V)

16.03.04, Kultur- u. Kongresszentr. Luzern (A)

16.03.04, Mendelssohn (V)

17.03.04, Musikmuseum im Lohnhof (F)

18.03.04, Kloster Mariastein (F)

18.03.04, Der Jakobsweg (V)

19.03.04, Die chinesische Medizin (V)

22.03.04, Ringier Verlag Zofingen (A)

23.03.04, Antoniuskirche (F)

23.03.04, Das Geheimnis der Farben (V)

24.03.04, Fam. Holbein im Kunstmuseum (F)

25.03.04, Tropeninstitut (F)

25.03.04, Einführung in den Islam (V)

26.03.04, AH-Hasenbrunnen (F)

30.03.04, Spielcasino Lurzern (A)

31.03.04, Die grosse Liebe (Teil 2) (V)

# Führungen

Kultur

# Puppenhausmuseum

Sie werden durch die märchenhafte Welt der Puppen und Bären geführt und sehen dabei Puppenhäuser aus alten und neuen Zeiten.

Datum **2. Dezember** Tag/Zeit Dienstag, 14.30

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr Treffpunkt Vor Museum, Barfüsserplatz

Leitung Basel Tourismus

Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–)

Anmeldung bis 17. November

# Engel, Menschen, Tiere am Münster

Die Ausstellung zeigt Gipsabgüsse und Originale aus den Lagerbeständen. Dem Betrachter zeigt sich aus der Nähe, was am Münster kaum wahrzunehmen ist.

Datum 3. Dezember

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor Museum Kleines

Klingental, Unt. Rheinweg 26

Leitung Helen Liebendörfer Kosten Fr. 18.– (Eintritt frei!) Anmeldung bis 19. November

#### Adventsbesuch in der Theodorskirche

Der traditionelle Adventsbesuch führt in die Hauptkirche Kleinbasels mit ihrem grossen Christophorus und der romantischen Orgel.

Datum 9. Dezember

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Theodorskirche beim Wettstein-

platz

Leitung Helen Liebendörfer und Frieder

Liebendörfer an der Orgel

Kosten Fr. 18.-

Anmeldung bis 24. November

#### **Weihnachtliches Basel**

Auf dem Weg durch die stimmungsvollen Gassen werden weihnachtliche Themen angesprochen und von Basler Sitten und Bräuchen in der Weihnachtszeit erzählt.

Datum 10. Dezember

Tag/Zeit Mittwoch, 16.30 – 18.00 Uhr

Treffpunkt 16.25 Uhr Schifflände

(Schiffstation) Leitung Suzanne Meier

Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 26. November

# Joseph Beuys aktuell!

Im Rahmen dieser Führung erfahren Sie was der so genannte «erweiterte Kunstbegriff» des Joseph Beuys bedeutet.

Datum 16. Dezember

Tag/Zeit Dienstag, 11.00 – ca. 12.00 Uhr Treffpunkt 10.55 Uhr beim Eingang vom

Museum der Gegenwartskunst,

St. Alban Tal

Leitung Elisabeth Winkler Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt) Anmeldung bis 1. Dezember

#### **Pharmazie-Historisches Museum**

Das «Schweizerische Apothekenmuseum» zeigt eine der grössten Sammlungen zur Geschichte der Pharmazie.

Datum 13. Januar

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr Treffpunkt Eingang, Totengässlein 3

Leitung Museum
Kosten Fr. 18.—
Besonderes Treppen laufen!
Anmeldung bis 5. Januar

### Kostüm Kaiser

Sie besichtigen den riesigen Kostümbestand, erfahren Wissenswertes zur Geschichte der Fabrik und zu ihren Geschäftsabläufen.

Datum 15. Januar

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.15 Uhr Endstation Tram 11 (10 Min. laufen bis zur Fabrik)

Leitung Kostüm Kaiser Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 5. Januar

# Schmiede am Münsterberg

Sie erfahren alles Wissenswerte rund um die Kunst des Schmiedens und werden durch die Werkstatt geführt.

Datum 20. Januar

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr Treffpunkt 13.55 Uhr vor der Schmiede am

Münsterberg

Leitung Peter Weiland, Schmied

Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 5. Januar

#### **Die Elisabethenkirche**

Sie werden durch diese neugotische Kirche geführt und über die Entwicklung der Offenen Kirche Elisabethen informiert.

Datum 21. Januar

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Hauptportal

Leitung Elisabethenkirche

Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 7. Januar

# **Der «Blaue Reiter» im Kunstmuseum**

Sie erfahren mehr über die 1911 gegründete Künstlergemeinschaft in Deutschland, zu welcher Kandinsky, Klee, Münter u.a. gehörten.

Daten **22. und 29. Januar**Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr

Treffpunkt 10.05 Uhr Eingangshalle Kunst-

museum

Leitung Elisabeth Winkler

Kosten Fr. 36.– (2 x) exkl. Eintritt

Anmeldung bis 5. Januar

#### Peterskirche

Es werden Ihnen u.a. die Malereien, das Chorgestühl mit seinen Darstellungen und das figurenreiche Westfenster erklärt.

Datum 27. Januar

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr vor der Peterskirche

Leitung Helen Liebendörfer

Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 12. Januar

#### Heuberg, Spalentor, Nadelberg

Es werden ihnen prachtvolle, in verschiedenen Stilen gebaute Häuser gezeigt und Sie erfahren Wissenswertes zu diesem historischen Stadtteil.

Datum 30. Januar

Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.30 Uhr Treffpunkt 09.25 Uhr Leonhardskirchplatz

Leitung Susanne Meier Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 15. Januar

#### **Uni-Bibliothek**

Sie werden durch die Räumlichkeiten geführt und hören etwas über die Geschichte und die heutige Arbeit der Bibliothek.

Datum 2. Februar

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr Treffpunkt 13.55 Uhr vor Haupteingang,

> Schönbeinstr. 18/20 Monika Wechsler

Leitung Monika Wech: Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 19. Januar

# Blindenheim

Sie werden durchs Gebäude geführt und erfahren mehr über das Blindenheim, seine Bewohner und die Braille-Schrift.

Datum 4. Februar

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt Beim Empfang,

Kohlenberggasse 20 Leitung Andreas Freiermuth Kosten Fr. 18.— (inkl. Kaffee) Anmeldung bis 21. Januar

### Alberto Giacometti im Kunstmuseum

Es wird versucht über das Betrachten von Skulpturen Alberto Giacomettis, Leben und Werk des Künstlers in einen Kontext zu bringen.

Datum 10. Februar

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr Treffpunkt 10.05 Uhr Eingangshalle Kunst-

museum

Leitung Elisabeth Winkler Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt) Anmeldung bis 26. Januar

#### Theater und Schauspielhaus

Sie werden durch die Verbindung Theater-Schauspielhaus geführt, um dort einen Blick hinter die Kulissen zu werfen.

Datum 10. Februar

Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.55 Uhr vor Haupteingang

Theater Leitung Theater Fr. 18.-Kosten

Anmeldung bis 26. Januar

# Staatsarchiv Basel

Sie werden mit der Geschichte des Archivs vertraut gemacht und sehen viele wertvolle Stücke wie Stadtpläne, Urkunden, Bilder usw.

Datum 19. Februar

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang Martinsgasse 2

lic. phil. Daniel Kress Leitung

Fr. 18.-Kosten Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 4. Februar

### **Fauteuil und Neues Tabourettli**

Caroline Rasser führt Sie durch das älteste Kleintheater der Schweiz, welches 1989 vom Stararchitekten Calatrava umgebaut wurde

24. Februar Datum

Dienstag, 14.00 - 14.45 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 13.55 Uhr vor Theatereingang,

> Spalenberg 12 Caroline Rasser

Leitung Kosten Fr. 18.-

Besonderes Gut zu Fuss, viele Treppen!

Anmeldung bis 9. Februar

# Das fröhlichste Froschmuseum

Dieses kleine Museum in Münchenstein zeigt 11'000 verschiedene Frösche aus Holz, Wolle, Messing, Marzipan, Edelsteine etc.

Datum 24. Februar

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr Treffpunkt 14.20 Uhr Station Gartenstadt,

Tram 11

Leitung Elfi Hiss

Kosten Fr. 20.- (inkl. Apéro) Besonderes keine lebenden Frösche!

Anmeldung bis 9. Februar

### **Burghof Lörrach**

Der Burghof Lörrach ist nicht nur ein kulturelles Zentrum, sondern besticht auch durch seine Architektur. Sie erfahren alles Wissenswerte.

Datum 27. Februar

Freitag, 13.30 - ca. 16.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 13.30 Uhr Schalterhalle Badischer

Bahnhof

Leitung Burghof

Kosten Fr. 20.- (Billet bitte selbst lösen)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 11. Februar

#### Jüdisches Museum

Sie gewinnen einen Einblick in die Traditionen des strengen Judentums (Hochzeitsbräuche, Geburts- und Todesrituale, u.a.).

Datum 9. März Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr 14.25 Uhr vor dem Eingang, Treffpunkt

Kornhausgasse 8

Leitung Katia Guth-Dreyfus Fr. 18.- (inkl. Eintritt) Kosten Anmeldung bis 23. Februar

# Musikmuseum im Lohnhof

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

Datum 17. März

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr

14.25 Uhr im Lohnhof 9 Treffpunkt Leitung **Basel Tourismus** 

Kosten Fr. 18.- (exkl. Eintritt Fr. 5.-/

Museumspass gültig)

Treppen laufen! Besonderes Anmeldung bis 27. Februar

# **Kloster Mariastein**

Sie werden durch die Barockkirche und den Kreuzgang geführt und erfahren die bewegte Geschichte dieses Benediktiner-Klosters.

Datum 18. März

Donnerstag, 14.00 -15.00 Uhr Tag/Zeit 13.50 Uhr vor dem Haupteingang Treffpunkt

des Klosters

Leitung Kloster Mariastein

Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 27. Februar

# **Antoniuskirche**

Führung durch die Antoniuskirche, einem Hauptwerk des modernen Kirchenbaus

Datum 23. März

Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt Vor dem Eingang der Kirche

Leitung Dr. Max Wehrli Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 8. März

#### Die Familie Holbein im Kunstmuseum

Im Zentrum dieser Führung steht Hans Holbein der Jüngere, aber auch weitere Künstler seiner Familie werden behandelt.

Datum 24. März

Mittwoch, 10.15 - 11.15 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 10.05 Uhr Eingangshalle Kunst-

museum

Leitung Elisabeth Winkler Kosten Fr. 18.- (exkl. Eintritt)

Anmeldung bis 10. März

# Betriebe

#### **Swissôtel Basel**

Führung von der Küche über die Seminarräume, Suiten, Restaurants bis zum Wellness-Bereich.

Datum 5. Dezember Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr Treffpunkt Haupteingang Hotel, Messeplatz

Swissôtel Leitung

Kosten Fr. 18.- (inkl. Kaffee u. Kuchen)

Anmeldung bis 19. November

# **Hotel Merian und Cafe Spitz**

Nach der Führung wird Ihnen «Läberli und Rösti» serviert, das typische Vogel-Gryff Mahl.

Datum 9. Januar

Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 17.00 Uhr Treffpunkt Hoteleingang Rheingasse 2/

Greifengasse

Leitung Herr Bodo Skrobucha

Kosten Fr. 30.- (inkl. Abendessen / exkl.

Getränke)

Anmeldung bis 22. Dezember

#### **Sweet Basel AG**

Sie sehen wie Mässmogge, Täfeli, Nougat de Bâle u.a. hergestellt werden.

Datum 12. Januar

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 11.00 Uhr Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation Bären, (Tram 3 Richtung Birsfelden)

Vinzenz Flury, Inhaber Leitung Kosten Fr. 18.-

Anmeldung bis 22. Dezember

#### Die Post - PTT

Sie werden durch das Gebäude beim Bahnhof geführt und bekommen verschiedene öffentliche Automaten erklärt.

Datum 14. Januar

Mittwoch, 09.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit 09.25 Uhr Personaleingang Treffpunkt (bei Peter Merian-Brücke)

PTT Leituna Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 5. Januar

### Privates Alters-und Pflegeheim «Ländliheim»

Sie werden durch das von Diakonissen-Schwestern geleitete Heim geführt und erfahren Wissenswertes über dieses und ihren Orden.

16. Januar Datum

Tag/Zeit Freitag, 09.30 - 11.00 Uhr 09.25 Uhr Eingang Ländliheim, Treffpunkt

St. Alban-Vorstadt 85

Schwester Edith Kugler Leitung

Kosten Fr. 18.- (inkl. Kaffee und Gipfel) Anmeldung bis 5. Januar

#### **Radio Basilisk**

Führung durch die Redaktion, Werbeabteilung, Musikredaktion und das Sendestudio.

19. Januar Datum

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.55 Uhr Marktgasse 8, Eingang

bei Schifflände

Radio Basilisk Leitung Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 5. Januar

#### Zahntechnik-Grosslabor Mall

Diese Führung zeigt die Herstellung jeglicher Art von künstlichem Zahnersatz.

Datum 22. Januar

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr Treffpunkt 14.20 Uhr bei Eingang Clara-Post

Leitung Lukas Mall, ZTM

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 7. Januar

### **Basler Verkehrsbetriebe (BVB)**

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

Datum 26. Januar

Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.00 Uhr Treffpunkt BVB, Claragraben 55 Leitung Betriebsleitstelle BVB

Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 12. Januar

#### **Bethesda Spital**

Sie besichtigen u.a. Therapieräume, Wäscherei, Küche und den wunderschönen Park.

Datum 28. Januar

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – ca. 16.00 Uhr Treffpunkt Vor dem Eingang, Gellertstr. 144 Leitung Schwester Elisabeth Meier Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)

Anmeldung bis 14. Januar

### Betagtenzentrum «Zum Wasserturm»

Sie lernen die Geschichte und den Leitfaden des Heims kennen und machen einen Rundgang.

Datum 3. Februar

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Eingang

(mit Bus 37 von Bottmingen bis

Spitzacker)

Leitung Bruno Engeler, Heimleiter Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)

Anmeldung bis 19. Januar

#### **Tele Basel**

Sie besuchen die Regie- und Studioräume und können die Vorbereitung von Nachrichten sowie die Sendung «live» direkt miterleben.

Datum 5. Februar

Tag/Zeit Donnerstag, 17.45 – ca. 19.30 Uhr Treffpunkt Austr. 35 beim Eingang (Tram 6

bis Holbeinstrasse)

Leitung Tele Basel Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 21. Januar

#### **Hotel Hilton**

Führung durch dieses renommierte Hotel.

Datum 6. Februar

Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr Treffpunkt Vor dem Eingang, Aeschen-

graben 31

Leitung Hotel Hilton

Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Gipfel)

Anmeldung bis 21. Januar

#### Zentralwäscherei Basel

Der Rundgang führt durch die hoch technisierte, renovierte Anlage und zeigt Ihnen den Ablauf.

Datum 9. Februar

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr Treffpunkt 13.45 Uhr Haltestelle Im Wasen-

boden (Bus 50)

Leitung Zeba AG
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 26. Januar

#### Dalbehof - eine Alterspension

Neben der Führung erhalten Sie Informationen über das Wohnen im Dalbehof und seine Ge-

schichte.

Datum 12. Februar

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang,

Kapellenstrasse 17 (Tram 14 bis

Sevogelplatz)

Leitung Esther Haari, Leiterin

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 28. Januar

#### Mission 21

Neben der Führung erhalten Sie einen Einblick in die Geschichte und das gegenwärtige Tätigkeitsfeld der Basel Mission.

Datum 16. Februar

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr Treffpunkt 13.50 Uhr Tramstation Spalentor,

Tram 3

Leitung Helmut Fässler

Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)

Anmeldung bis 2. Februar

# **Hotel Europe**

Sie erhalten die Gelegenheit das vierstern Hotel und seine Restaurants zu besichtigen.

Datum 18. Februar

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr vor Eingang,

Clarastr. 43

Leitung Hotel Europe Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 4. Februar

### St. Jakob Park

Beim Rundgang besuchen Sie die Sport-Räume, die VIP-Räume und die Zuschauerplätze.

Datum 20. Februar

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr Treffpunkt 13.50 Uhr Tramstation St. Jakob,

Tram 14

Leitung Basel United Kosten Fr. 22.— (inkl. Kaffee)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 4. Februar

#### **Spielcasino Basel**

Sie werden durch die verschiedenen Säle des im Oktober 03 eröffneten Spielcasinos geführt. Datum 23. Februar

Tag/Zeit Montag, 16.00 – 17.30 Uhr Treffpunkt 15.30 Uhr Bahnhof SBB, Bus 50

Leitung Stefan Zimmermann

Kosten Fr. 18.– (Billet bitte selbst lösen)

Anmeldung bis 9. Februar

# **Tropeninstitut**

Neben der Besichtigung der Laboratorien werden Sie über Entwicklungsarbeit und Forschung unterrichtet.

Datum 25. März

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang, Socinstr. 57

(Tram 6/1 bis Brausebad)

Leitung Dr. Adrian Zumstein, Biologie

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 10. März

# **AH-Hasenbrunnen**

Sie werden durch das Alters- und Pflegeheim geführt und erfahren allerlei Wissenswertes.

Datum 26. März

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr Ort 14.25 Uhr Eingang,

14.25 Uhr Eingang, Feierabendstr.1

Leitung Verena Pinösch, Heimleiterin

Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 10. März

#### Natur

# Ameisen im Naturhistorischen Museum

Das Museum zeigt eine Art von Blattschneiderameisen aus Costa Rica, was Ihnen einen Einblick in eine der besten Tierorganisationen gibt.

Datum 13. Februar

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Museumseingang,
Augustinergasse 2

Leitung Michel Brancucci Kosten Fr. 18.— (inkl. Eintritt) Anmeldung bis 28. Januar

### Tropenhaus – Steppenhaus – Victoriahaus

Bei der Führung durch die Tropenhäuser sehen Sie u.a. Tropen-, Wüsten- und Wasserpflanzen.

Datum 17. Februar

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.50 Uhr Haltestelle Spalentor,

Tram 3

Leitung Bruno Erny Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 2. Februar

#### Reptilien im Basler Zoo

Im Vivarium hat es viele spannende Reptilien. Sie hören u.a. vom Einfang, Transport, Pflege und Verhalten der Tiere und können mit einer Schlange hautnah in Berührung kommen.

Datum 8. März

Tag/Zeit Montag 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoo Leitung Dr. Joseph Seiler, Biologe Kosten Fr. 18.— (exkl. Eintritt) Anmeldung bis 23. Februar

# Ausflüge

#### **Adventliches Altkirch**

Führung durch den märchenhaften «Forêt enchantée», wo lebensgrosse Figuren der Sundgauer Sagenwelt zu sehen sind und anschliessender Rundgang beim Eindunkeln.

Datum 11. Dezember

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 19.00 Uhr Treffpunkt 14.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse

Leitung Albert Spycher
Kosten Fr. 61.— (exkl. Kaffee)
Anmeldung bis 26. November

#### Schweizerische Landestopographie

Hier erfahren Sie wie verschiedenste Kartenarten (Wander-, Klimakarten usw.) hergestellt werden.

Datum 10. März

Tag/Zeit Mittwoch 12.00 – 19.00 Uhr Treffpunkt 11.50 Uhr auf Perron nach Bern

(Abfahrt 12.04 Uhr; Billette bitte

selber lösen)

Leitung Armin Hanselmann, Bundesamt

für Landestopographie

Kosten Fr. 25.– (exkl. Zugreise)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 18. Februar

# Schweiz. Paraplegiker-Zentrum Nottwil

Sie werden durch das Zentrum geführt und erfahren alles Wissenswerte zur täglichen Arbeit.

Datum 12. März

Tag/Zeit Freitag, 12.40 – 18.00 Uhr Treffpunkt 12.40 Uhr auf Perron nach Olten

(Abfahrt 12.52 Uhr; Billette bitte

selber lösen: Sursee-Nottwil)

Leitung SPZ

Kosten Fr. 25.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 25. Februar

#### Kultur- und Kongresszentrum in Luzern

Führung durch das vom französischen Stararchitekten Jean Nouvel gebaute Zentrum.

Datum 16. März

Tag/Zeit Dienstag, 08.40 – ca. 11.30 Uhr Treffpunkt 08.40 Uhr auf Perron nach Luzern

(Abfahrt 08.52 Uhr; Billette bitte

selber lösen)

Leitung Kongresszentrum

Kosten Fr. 30.— Anmeldung bis 25. Februar

#### Ringier Verlag in Zofingen

Sie erfahren Wissenswertes zur Verlagsarbeit

und machen einen Rundgang durch den Betrieb.

Datum 22. März

Tag/Zeit Montag, 13.40 – 18.00 Uhr Treffpunkt 13.40 Uhr auf Perron nach Olten-

> Zofingen (Abfahrt 13.52 Uhr, Billette bitte selber lösen)

Leitung Ringier Verlag Kosten Fr 25. – Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 1. März

#### **Spielcasino Luzern**

Sie werden durchs Haus geführt und lernen die Spielregeln von Black Jack und Roulette kennen.

Datum 30. März

Tag/Zeit Dienstag, 15.40 – ca.22.00 Uhr Treffpunkt 15.40 Uhr auf Perron nach Luzern

(Abfahrt 15.52 Uhr; City-Ticket Luzern bitte selber lösen)

Leitung Casino Kosten Fr. 30.–

Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!

Anmeldung bis 15. März

# Vorträge

#### Kultur

# Gabriele Münter / Dia-Vortrag

Gabriele Münter war die Lebenspartnerin des jungen Kandinsky (1866–1944). In diesem Vortrag wird nicht nur diese begabte Malerin vorgestellt, sondern auch ihr Einfluss auf Kandinsky erklärt.

Datum 3. Dezember

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Eingang

Rümelinsplatz

Leitung Elisabeth Winkler

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 19. November

# Engel, Erzengel, ... Edelsteine

Sie lernen die christliche Lebensphilosophie nach Hildegard von Bingen kennen. Bei ihr verbinden Engel die Welt Gottes mit jener der Menschen.

Datum 4. Dezember

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Emmi Erni Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 19. November

#### Wundermenschen - Wundertiere

Historische Kuriositäten in Wort und Bild: Bartfrauen, «Halbmenschen», «Fettmenschen», Hungerkünstler, frühreife Genies etc. Eine Revue sensationeller Erscheinungen!

Datum 21. Januar

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans A. Jenny Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 7. Januar

### Altvertraute und unbekannte Gedichte

Sie hören Rezitationen von Gedichten und Balladen. Das Gehörte werden Sie vertiefen und besprechen. Textblätter werden abgegeben.

Datum **3. und 10. Februar**Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr

Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. Max Wehrli Kosten Fr. 36.— Anmeldung bis 19. Januar

#### **Poetisches Basel 2**

Ort

Dias vom schönen, alten Basel, mit Gedichten von oder über Frauen unterlegt, vermitteln eine besondere Sicht auf unsere Stadt.

Datum 17. Februar

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang Schönes Haus

Leitung Helen Liebendörfer

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 2. Februar

# Wir bitten zu Tisch

Grosse Klassiker der Gastronomie: Archestratos, Apicius, Lucullus etc. Prominenz am Kochtopf. Eine anekdoten- und bilderreiche Schau durch die Geschichte gepflegter Tafelfreuden.

Datum 25. Februar

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans A. Jenny Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 11. Februar

#### **Gourmands und Gourmets**

Ess- und Trinksitten zwischen 1700 und 1950. Die groben und feinen Unterschiede zwischen Fressern und Geniessern. Kuriositäten und Raritäten in Wort und Bild.

Datum **26. Februar** 

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans A. Jenny Kosten Fr. 18.–

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 11. Februar

#### Die grosse Liebe (Teil 1)

Es werden romantische und dramatische Schicksale geschildert. U.a. «Das Drama von Mayerling», «Queen Victoria, Albert und John» und «Héloise und Abälard».

Datum 10. März

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans A. Jenny Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 23. Februar

#### Mendelssohn

Sie erfahren allerlei Schönes über Felix Mendelssohn, aber auch von seinen Problemen und seinem frühen Tod. Musikbeispiele zeigen seine Vielseitigkeit auf.

Datum 16. März

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr Ort Restaurant Rialto, Saal 1 Leitung Frieder Liebendörfer

Kosten Fr. 18.–
Besonderes **Rollstuhlgängig**Anmeldung bis 25. Februar

#### Das Geheimnis der Farben

Sie werden in das Geheimnis der Farben eingeführt und erfahren dabei viel wissenswertes über symbolische Bedeutung und diverse Farbarten.

Datum 23. März

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin Kosten Fr. 47.— Anmeldung bis 8. März

### Einführung in den Islam

Sie erfahren Wissenswertes über den Islam, über Islamisten, die «Scharia», den «Dschihad» etc.

Datum 25. März

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. theol. Werner Schatz, Islam-

Beauftragter der Evangel.-reform.

Kirche BS

Kosten Fr. 18 .– Anmeldung bis 10. März

# Die grosse Liebe (Teil 2)

Sie erfahren weitere Liebesschicksale, u.a. «Liebessalti am Trapez», «Othello und Desdemona», «Goethische und Baslerische Wertheriaden» und natürlich «Romeo und Julia».

Datum 31. März

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans A. Jenny Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 17. März

# Gesundheit

#### Humor – mehrmals täglich eine Prise

«Jeder Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag!» In einer gelösten Atmosphäre wird gemeinsam über Texte, Bilder und Begebenheiten gelächelt und gelacht. Das hilft, sich besser zu fühlen.

Datum 28. Januar

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans-Ueli Lerch Kosten Fr. 18.—

Anmeldung bis 14. Januar

# Was ist Feng Shui?

Der Begriff steht für die taoistische Kunst, in Harmonie mit der Umgebung zu leben und Wohlergehen zu erlangen. Sie erhalten Einblick in das westliche Feng Shui.

Datum 29. Januar

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr Ort Kurszentrum Pro Senectute.

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Beatrice Hug, Dipl. Feng Shui-

Beraterin INFIS

Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 14. Januar

#### Handlesen - Chirologie

Handlesen hat mit Wahrsagerei nichts zu tun. Vielmehr geht es um das Erkennen von Fähigkeiten und Lebenstendenzen.

Datum 4. Februar

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Marie-Therese S. Schibig,

Dipl. Astrologische Beratung

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 21. Januar

# **Riesen und Zwerge**

Sie erfahren faszinierende Lebensgeschichten von Riesen und Zwergen, die einst auf Jahrmärkten Furore machten und sehen seltene Bilddokumente zu phänomenalen Erscheinungen.

Datum 5. Februar

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 21. Januar

# Das Gehör – schwer hören?

Im Alter wird das Gehör schlechter. Es wird aufgezeigt, wie man sein Gehör verbessern kann und wie vorzugehen ist, wenn man sich ein Hörgerät beschaffen muss.

Datum 11. Februar

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans-Ueli Lerch, Hörgeräte-

Akustiker Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 28. Januar

# Elektrosmog, Wasseradern, Erdstrahlen

Negative Strahlungen verursachen häufig Schlafstörungen. Es wird Ihnen gezeigt, wie solche Strahlungen entdeckt werden können.

Datum 18. Februar

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 -16.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Werner Gastel, Geologischer

Fachberater

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 4. Februar

# **Ayurveda Medizin**

Es wird Ihnen Ayurveda, ein altes Naturheilsystem aus dem Himalaya-Gebiet, vorgestellt. Seine Heilerfolge sind bei chronischen Krankheiten verblüffend.

Datum 19. Februar

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. med. Nasim Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 5. Februar

# Häufige Erkrankungen der Netzhaut im Alter

Sie werden über häufige Netzhauterkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten informiert.

Datum 15. März

Tag/Zeit Montag, 18.00 – 19.30 Uhr Treffpunkt 17.55 Uhr vor dem Eingang der

Vista Klinik in Binningen,

Hauptstr. 55

Leitung Dr. med. Frank Sachers

Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 25. Februar

# Die chinesische Medizin

Sie werden mit dieser neu-alten Medizin vertraut gemacht und es werden Ihnen verschiedene Behandlungsmethoden praktisch vorgeführt.

Datum 19. März

Tag/Zeit Freitag, 17.30 - 19.00 Uhr Treffpunkt Aeschenvorstadt 57B, Hinterhaus,

3. Stock

Leitung Herr Rudolf Schaffner

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 8. März

#### Reisen

# Jordanien

Sie lernen dieses faszinierende Land besser kennen, u.a. die weltbekannte Felsenstadt Petra, die 1812 von J. Burckhardt wieder entdeckt wurde.

Datum 11. Dezember

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Anne-Marie Baumann Leitung

Kosten Fr. 18.-

Anmeldung bis 26. November

# Marokko / Dia-Vortrag

Der Dia-Vortrag zeigt Ihnen eine grosse landschaftliche Vielfalt, eine interessante alte Kultur und berühmte Königsstädte.

Datum 15. Januar

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Anne-Marie Baumann

Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 5. Januar

Leitung

### Malta / Dia-Vortrag

Sie sehen Kulturdenkmäler und faszinierende Landschaften dieser Inselrepublik im Mittelmeer.

Datum 12. Februar

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Anne-Marie Baumann Leitung

Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 28. Januar

# Libyen - Sahara / Dia-Vortrag

Sie sehen römische Ausgrabungsstätten und erleben die grandiose Schönheit der Sahara.

Datum 11. März

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

> St. Alban-Vorstadt 93 Anne-Marie Baumann

Leitung Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 25. Februar

# Der Jakobsweg

Anhand von Dias machen Sie selbst den Pilgerweg nach Santiago de Compostela und hören dabei alte Reiseberichte.

Datum 18. März

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Helen Liebendörfer

Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 25. Februar

# **Und ausserdem**

#### Geistige Fitness / Gedächtnistraining

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

#### Grundkurs

Daten 6. Januar - 24. Februar Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Theres Weigel-Gysel Fr. 159.- (8 x 2 Lektionen) Kosten Anmeldung bis 22. Dezember

#### **Fortsetzungskurs**

Daten 5. Januar - 23. Februar Tag/Zeit Montag, 15.00 - 16.30 Uhr Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Theres Weigel-Gysel Kosten Fr. 159. – (8 x 2 Lektionen)

Anmeldung bis 22. Dezember

Voraus-

setzung Besuch des Grundkurses

# Patience legen

Sie lernen verschiedene Patiencen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Könner.

Daten 7. und 14. Januar

Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum.

St. Alban-Vorstadt 93

Gabriele Hasler Leitung Kosten Fr. 90.-

Anmeldung bis 19. Dezember

# **Aktuelles Kino**

Sie schauen sich zusammen einen aktuellen Film an. Bei einem Kaffee wird der Film anschliessend besprochen und vertieft.

Daten 12.1./9.2./8.3./19.4. Jeweils Montagnachmittag Tag/Zeit Treffpunkt 10 Min. vor Filmbeginn Susanne Leemann Leitung

Kosten Fr. 10.- pro Nachmittag (direkt bezahlen; Eintritt selbst lösen)

Freitag vor Kinobesuch. Film wird Anmeldung bei Anmeldung bekanntgegeben

# Spielnachmittag im Rialto

Sie lernen spannende Brett-, Karten- und Würfelspiele für zwei und mehr Personen kennen.

Daten ab 21. Januar immer am Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.45 Uhr Restaurant Rialto Ort

Leitung Monika Oser

Fr. 10.- pro Nachmittag direkt Kosten

bezahlen

Besonderes Rollstuhlgängig!

jeweils bis Montag für den darauf Anmeldung folgenden Mittwoch

# Kochkurs für Männer

Es wird gekocht, gegessen, gelacht! Unter kundiger Leitung werden Sie in die Kochkunst eingeführt und bereiten einfache, aber abwechslungsreiche Mahlzeiten zu.

Daten 13. und 20. Februar Freitag, 10.00 - 14.00 Uhr Tag/Zeit Ort Migros Klubschule, Jurastrasse 4, Nähe Tellplatz

Leitung Rene Imark Kosten Fr. 151.-Anmeldung bis 2. Februar

# **Mind Mapping**

Mind Mapping ist eine kreative Arbeitstechnik mit der Sie Ihre Notizen, Gedanken und Ideen besser festhalten können.

Daten 17. und 24. März

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 - 16.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Theres Weigel-Gysel Fr. 45.- (2 x 2 Lektionen)

Kosten Anmeldung bis 27. Februar

# Natel, Handy

Leitung

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

# **EDV**

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

# **Unser aktuelles Kursangebot**

In **Kleingruppen** mit 4 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern lernen Sie auf neuesten Geräten das Arbeiten mit dem PC. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows XP und den Anwendungsprogrammen aus Office XP (Word, Excel, PowerPoint 2002).

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

#### **Aufbaukurse**

Einführungskurs: 12 Lektionen, Fr. 360.-Textverarbeitung 1, 2, 3: 12 Lektionen, Fr. 360.-Tabellenkalkulation 1, 2:12 Lektionen, Fr. 360.-PowerPoint: 8 Lektionen, Fr. 240.-Internet und E-Mail 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 390.-Windows- und Installationskurs 1, 2, 3: 12 Lektionen, Fr. 360.-

# Vertiefungskurse

Zeichnen mit Word: 8 Lektionen, Fr. 240.-Bildbearbeitung 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 360.-Photoshop-Werkstatt: 12 Lektionen, Fr. 360.- Homepage 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 390.— Homepage-Werkstatt: 12 Lektionen, Fr. 390.— Videobearbeitung 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 390.— Video-Werkstatt: 12 Lektionen, Fr. 390.—

#### Neu:

Digitalkamera und Computer: 6 Lektionen, Fr. 180.–

Das ABC des Druckens: 6 Lektionen, Fr. 180.— Bilder und Texte: 6 Lektionen, Fr. 180.— Steuererklärung, Bankkonto per Internet: 4 Lektionen, Fr. 120.—

Onlineshopping: 4 Lektionen, Fr. 120.-

Kursdaten Kursort laufend auf Anfrage

Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

Die Preise verstehen sich exkl. Unterlagen.

#### **Und ausserdem:**

Info-Tag im Januar Computeria jeden Monat Üben am Freitag Privatstunden Natel, Handy Support

Für genauere Informationen lesen Sie bitte weiter!

# Einführungskurs

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Texte schreiben, Fehler korrigieren, Wörter und Sätze einfügen oder verschieben, Texte speichern und ausdrucken, Dateien erstellen, öffnen, schliessen, löschen.

Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.

# Aufbaukurse

#### **Textverarbeitung 1**

Wiederholung Einführungskurs, Tabulatoren setzen, Texte gestalten (Titel zentrieren, Schriftartund grösse verändern, Absätze formatieren ...), mit dem Explorer arbeiten.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

### **Textverarbeitung 2**

Wiederholung Text 1, Tabellen und Vorlagen erstellen, Zeichnen mit Word, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Rechtschreibprüfung, Symbolleisten einrichten.

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

# **Textverarbeitung 3**

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

#### **Tabellenkalkulation 1**

Budgets und Rechnungen erstellen, Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

# **Tabellenkalkulation 2**

Wiederholung Tabellen 1, Funktionen wie Summe und Mittelwert, Zahlenformate definieren, detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, das Verwenden von Namen statt Bezügen.

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

#### **PowerPoint**

Einladungen, Glückwunschkarten, Präsentationen gestalten, ClipArts und Grafiken einfügen. Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses und des Textverarbeitungskurses 1 oder entsprechende Kenntnisse. Zu empfehlen ist auch der Besuch des Vertiefungskurses «Zeichnen mit Word».

#### Internet und E-Mail 1

Surfen, gezielt suchen, per E-Mail kommunizieren, Adressbuch verwalten.

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

#### Internet und E-Mail 2

Repetition Internet und E-Mail 1. Bilder und komprimierte Dateien verschicken. Datensicherheit (SPAM, Viren und Virenschutz), Chat und Newsgroups.

Voraussetzungen: Besuch des Kurses «Internet und E-Mail 1» oder entsprechende Kenntnisse.

#### Windowskurs 1

Repetition Einführungskurs. Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Symbolgrösse, Tastatur und Eingabehilfen.

Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungskurses repetieren und vertiefen möchten.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse

### Windows- und Installationskurs 2

Repetition Windows 1. Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinrichtung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.

Voraussetzung: Windowskurs 1 oder entsprechende Kenntnisse.

# Windows- und Installationskurs 3

Repetition Windows 2. Hard- und Software installieren. Computersicherheit. Systemsteuerung und Systemprogramme. Einfache Fehler am Computer korrigieren.

Voraussetzung: Windows- und Installationskurs 1 und Internetkurs 1 sowie praktische Erfahrung und Interesse am Computer.



#### **MS Office Kurs**

Mit Word, Excel, PowerPoint und Internet programmübergreifend arbeiten. Grafiken und Texte aus dem Internet oder Excel Diagramme in Worddateien einbinden.

Voraussetzung: Textverarbeitung 1, Tabellenkalkulation 1 und Internet 1 oder entsprechende Kenntnisse.

#### Vertiefungskurse

# **Digitalkamera und Computer**

Wir arbeiten mit Windows XP, den Bildbearbeitungsprogrammen MS Photo Editor und Photoshop elements und mit einer schuleigenen Digitalkamera. Sie können mit Ihren Bildern arbeiten, die Sie auf CD in den Kurs mitnehmen. Sie lernen, CDs zu brennen, Bilder per E-Mail zu verschicken und eine Diashow vorzubereiten. Wir drucken Ihre Bilder auf ein spezielles Foto-

Vorraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse

# Das ABC des Druckens

Wir drucken Texte und Bilder auf Kuverts. Visitenkarten und Adressetiketten. Dabei verwenden wir viele Formate und Materialien. Sie lernen verschiedene Drucker und die Einstellungen im Programm kennen.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse

#### **Bilder und Texte**

Verknüpfen von Bildern, Grafiken, Tabellen und Texten. So gestalten Sie Ansichtskarten, Broschüren und Themenhefte oder vielleicht sogar Ihre Biografie.

Voraussetzung: Einführungskurs und Textverarbeitungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

# Steuererklärung, Bank- und Postkonto

#### per Internet

Software vom Internet herunterladen. Steuererklärung ausfüllen oder Zahlungen erledigen. Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse

# **Online-Shopping**

Übers Internet Ferien buchen, Lebensmittel und Bücher bestellen. Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

# Zeichnen mit Word

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten (Word Art) oder Objekte, Bilder (ClipArts) einfügen. Glückwunschkarten, Einladungen gestalten. Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

# **Bildbearbeitung 1**

Bilder einscannen, von der Digitalkamera herunterladen, Bildteile auswählen, die Helligkeit und den Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, Bilder auf CD brennen und auf Fotopapier drucken.

Voraussetzung: Einführungs- und Aufbaukurs. Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

#### **Bildbearbeitung 2**

Repetition Bildbearbeitung 1. Mit verschiedenen Ebenen arbeiten, Masken und Pfade erstellen, Farben korrigieren, Filter einsetzen. Bilder auf CD brennen oder auf Fotopapier drucken. Voraussetzung: Bildbearbeitungskurs 1 oder entsprechende Kenntnisse.

Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

# **Photoshop-Werkstatt**

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.

Voraussetzung: Mindestens ein Bildbearbeitungskurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

### Homepage 1

Grundelemente vom Programm Macromedia Dreamweaver. Verlinken einer Site, analysieren von Websites betreffend Architektur, Einstiegsseite, Gestaltung, Ladezeit.

Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse. Zudem empfiehlt es sich, vorher die Bildbearbeitung zu lernen.

Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

# Homepage 2

Repetition Homepage 1. Frames und Image-Maps erstellen. Interaktive Elemente und Animationseffekte kennenlernen. Eine einfache Homepage mit Schriften (CSS), Hintergrundfarben und Bildern erstellen

Voraussetzungen: Besuch von «Homepage 1» oder entsprechende Kenntnisse sowie Kenntnisse in Bildbearbeitung.

Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

#### Homepage-Werkstatt

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.

Voraussetzung: Mindestens ein Dreamweaver-Homepagekurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

# Videobearbeitung 1

Grundelemente von Adobe Premiere kennenlernen. Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen Vor- und Nachspann erstellen, das Video auf Kassette kopieren.

Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.

# Videobearbeitung 2

Repetition von Videobearbeitung 1. Mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- und Bildeffekte erstellen. Standbilder einfügen.

Voraussetzung: Besuch von «Videobearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

#### Video-Werkstatt

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.

Voraussetzung: Mindestens ein Premiere-Kurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

#### **Weitere Angebote**

# Computeria

Jeden ersten Montag im Monat findet im Kurszentrum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. Danach haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Die Teilnahme kostet Fr. 20.- pro Abend (inkl. Getränk! Direkt am Abend zu bezahlen).

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

#### Die nächsten Daten:

# Montag, 1. Dezember

Welcher Internet-Zugang ist für mich der Richtige? Irene Stenner

#### Montag, 5. Januar

SPAM - Mails Walter Santschi

#### Montag, 2. Februar

Einführung ins Internet Gabriella Canonica

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

# Referentinnen und Referenten gesucht!

Wissen Sie über ein Gebiet der Computerwelt besonders gut Bescheid? Würden Sie dieses Wissen gerne weitergeben? Dann freuen wir uns auf den Vortrag, den Sie im Rahmen der Computeria halten werden. Weitere Informationen erteilt Ihnen Frau Brücker (Tel. 061 206 44 66, Montag bis Donnerstag, jeweils morgens)

#### Info-Tag

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

Datum Dienstag, 20. Januar 2004

#### PRO SENECTUTE BS

Zeit 09.00 bis 12.00 und

14.00 bis 16.00 Uhr

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. Sie können zu folgenden Zeiten ins Kurszentrum kommen:

09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 15.00 Uhr. Selbstverständlich ist unsere Cafeteria den ganzen Tag geöffnet.

#### Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

# Üben

Wenn Sie zu Hause keinen Computer haben, können Sie bei uns im Kursraum üben. Eine Kursleiterin hilft Ihnen, wenn Sie nicht mehr weiter kommen.

Tag/Zeit: Kosten:

Freitag, 10.00 / 11.00 Uhr Fr. 20.- pro Übungslektion

(direkt an die Kursleitung zu

bezahlen)

Anmeldung: nicht erforderlich

Besonderes: Das Angebot gilt in erster Linie

für Leute, die bei uns einen EDV-Kurs besuchen.

Kommen Sie um 10.00 Uhr oder um 11.00 Uhr ins Kurszentrum!

#### Privatstunden

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

Es ist möglich alleine, zu zweit oder zu dritt einen Kurs zu besuchen.

Kursort Im Kurszentrum oder bei Ihnen

zu Hause

Fr. 120.- pro Stunde

Kursdauer: Die Dauer des Kurses bestimmen

Sie.

Thema: Nach Wunsch

#### **Natel, Handy**

Kosten:

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

#### Support

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr, und Sie wissen nicht warum? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren innerhalb von 2 bis 5 Tagen eine Fachperson, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft.

Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der Richtige für Sie ist.

Kosten: Telefon: Fr. 120.- pro Stunde 061 206 44 62

Montag bis Donnerstag, 08.30 bis 12.00 Uhr Dienstag und Donnerstag, 14.00 bis 18.00 Uhr

# Musik, Malen, Gestalten

#### Langzeitkurse

#### **Malen und Mischtechnik**

Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr

#### Malen, Zeichnen, Skizzieren

Mittwoch, 09.30 - 11.30 Uhr

#### Aquarellieren

Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr

#### Malen und Zeichnen

Freitag, 10.00 - 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

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

#### **Anmeldung**

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

### Malen

Ort

# **Kalligraphie Fraktur**

In diesem Kurs lernen Sie unter individueller Anleitung die Fraktur-Schrift, die sich gegen Ende des 15 Jh. aus der gotischen Schrift entwickelte.

16. Januar - 19. März (ausser Daten

27.2. und 5.3.)

Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

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 5. Januar

#### Seidenmalen

Sie lernen die Grundtechniken wie das Bemalen von losen und gespannten Tüchern, die Knüpf-, Salz-, oder Tupftechnik kennen und anwenden.

29. Januar - 1. April (ausser Daten

26.2. und 4.3.)

Donnerstag, 13.30 - 16.20 Uhr Tag/Zeit

Klubschule Migros, Jurastr. 4, im Ort

Gundelitor

Bettina Giannini Leitung Fr. 290.- (exkl Material) Kosten Grundmaterial ca. Fr. 50.-Besonderes

Rollstuhlgängig!

Anmeldung bis 14. Januar

#### **Chakra-Mandalas**

In diesem Kurs werden Sie in das Geheimnis der Chakras (Energiezentren im Körper) eingeführt und finden beim meditativen Mandala-Malen Entspannung

2. - 16. Februar Daten

Montag, 14.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung **Edith Gisin** 

Fr. 139.- (exkl. Material) Kosten

Anmeldung bis 19. Januar

# Gestalten

# Weihnachts-Kartenkurs

Sie erhalten viele Tipps und Ideen, um Ihre ganz persönlichen Weihnachts- und Neujahrskarten zu gestalten.

3. Dezember Daten

Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Edith Gisin Leitung

Fr. 47.- (exkl. Material) Kosten Anmeldung bis 19. November

# Töpfern mit Steinzeugton

Sie erarbeiten mit Hilfe von unterschiedlichen Aufbautechniken Gebrauchskeramik und Objekte. Sie arbeiten mit Steinzeugton, der ritzbeständig, geschirrspülmaschinenfest und frostbeständig ist.

Daten 6. Januar - 24. Februar

Dienstag, 09.00 - 10.50 Uhr Tag/Zeit Klubschule Migros, Jurastr. 4, im Ort

Gundelitor

Keramikkursleitung der Klub-Leitung

Fr. 265.- (inkl. Brennen und Gla-Kosten

suren, exkl. Ton; erhältlich im Kurs 5 Kg für Fr. 12.-)

Besonderes Rollstuhlgängig! Anmeldung bis 22. Dezember

# **Sprachen**

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

# Langzeitkurse

Lieben Sie Italien? Verbringen Sie Ihre Ferien gerne in Spanien? Haben Sie Verwandte in der Romandie? Oder möchten Sie Ihr Schulenglisch auffrischen?

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an.

#### Hauptsprachen

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

#### Stufen

Anfängerinnen und Anfänger Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger Leichte Mittelstufe Mittelstufe Fortgeschrittene Mittelstufe Oberstufe/Konversation/Lektüre

#### **Anmeldung**

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Bei uns gibt es keine Einstufungstests. Nach einem Gespräch über Ihre Kenntnisse erfolgt die Einteilung. Sie können in einem oder mehreren Kursen gratis schnuppern. So haben Sie die Gelegenheit, einen Kurs zu finden, der Ihnen in jeder Hinsicht gefällt.

# **Preise Langzeitkurse**

Grossgruppe (7 – 12 Teilnehmende)
Fr. 200.– pro Semester à 19 Lektionen
(50 Min.)
Fr. 300.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen
(75 Min.)

Kleingruppe (4 – 6 Teilnehmende) Fr. 350.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

# Aktuelle Kurse

#### Englisch

#### Anfängerinnen und Anfänger

Kurszeiten auf Anfrage

# Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Montag, 09.00 Uhr Montag, 08.30 Uhr Montag, 10.00 Uhr Montag, 10.40 Uhr Montag, 11.00 Uhr Montag, 14.00 Uhr Montag, 16.00 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr Mittwoch, 16.00 Uhr Donnerstag, 08.45 Uhr

Donnerstag, 09.45 Uhr

Donnerstag, 10.45 Uhr

Donnerstag, 14.00 Uhr Donnerstag, 14.00 Uhr Donnerstag, 15.00 Uhr Donnerstag, 15.45 Uhr Donnerstag, 16.00 Uhr Freitag, 08.30 Uhr

### **Leichte Mittelstufe**

Montag, 15.00 Uhr Montag, 16.00 Uhr Dienstag, 08.20 Uhr Mittwoch, 10.30 Uhr Donnerstag, 10.30 Uhr Freitag, 09.30 Uhr

#### Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr Dienstag, 10.30 Uhr Mittwoch, 08.30 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Donnerstag, 10.30 Uhr Donnerstag, 10.35 Uhr Freitag, 08.30 Uhr

# **Fortgeschrittene Mittelstufe**

Montag, 09.35 Uhr Dienstag, 08.30 Uhr Dienstag, 09.20 Uhr Dienstag, 09.30 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Mittwoch, 15.00 Uhr

# Oberstufe/Konversation/Lektüre

Montag, 10.00 Uhr Montag, 15.00 Uhr Dienstag, 11.00 Uhr Dienstag, 15.15 Uhr Dienstag, 16.00 Uhr Mittwoch, 10.30 Uhr Donnerstag, 08.30 Uhr Donnerstag, 09.00 Uhr Donnerstag, 09.30 Uhr Freitag, 09.30 Uhr

# Oberstufe/Filmclub

Freitag, 14.00 Uhr

#### Französisch

# Anfängerinnen und Anfänger

Kurszeiten auf Anfrage

# Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Montag, 11.00 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr

#### **Leichte Mittelstufe**

Montag, 09.00 Uhr

#### Oberstufe

Dienstag, 15.00 Uhr

### Oberstufe/Konversation/Lektüre

Dienstag, 16.00 Uhr Donnerstag, 16.00 Uhr Donnerstag, 17.00 Uhr

#### **Italienisch**

# Anfängerinnen und Anfänger

Kurszeiten auf Anfrage

# Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Dienstag, 09.30 Uhr Dienstag, 10.30 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Mittwoch, 14.00 Uhr Donnerstag, 15.00 Uhr

#### **Leichte Mittelstufe**

Dienstag, 14.00 Dienstag, 15.00 Uhr Donnerstag, 14.00 Uhr

#### Oberstufe/Konversation/Lektüre

Dienstag, 08.45 Uhr Mittwoch, 10.45 Uhr

# Fortgeschrittene Oberstufe/ Konversation/Lektüre

Dienstag, 16.30 Uhr (Kleingruppe)

# Spanisch

# Anfängerinnen und Anfänger

Kurszeiten auf Anfrage

# Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Montag, 08.30 Uhr Montag, 10.45 Uhr Montag, 11.00 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Freitag, 08.30 Uhr

#### Mittelstufe

Montag, 10.00 Uhr Freitag, 09.30 Uhr

# Oberstufe/Konversation/Lektüre

Donnerstag, 10.45 Uhr

#### Sprachkurse für Kleingruppen

Auf Wunsch organisieren wir gerne einen Kurs, der speziell auf Ihre Kleingruppe (4 – 6 Personen) zugeschnitten ist.
Preis auf Anfrage.

# Kurzzeitkurse

Reisekoffer-Kurse in den Hauptsprachen Reisekoffer Neugriechisch Reisekoffer Holländisch Reisekoffer Türkisch Intensivkurse in den Hauptsprachen Konversationclubs in den Hauptsprachen Konversationclubs (für Leute mit Muttersprache E, I, SP oder F) Filmclubs Theatergruppen Deutschkurse Kurse für Leute, die nicht gut hören Abendkurse für Berufstätige Privatstunden auch bei Ihnen zu Hause

Genauere Informationen finden Sie auf den nächsten Seiten.

#### Neu

Möchten Sie eine bestimmte Sprache lernen? Dann melden Sie sich doch bei uns. Wir kümmern uns dann um die Ausschreibung. Sobald sich 4 Leute gemeldet haben, organisieren wir einen Kurs.

#### **Preise Kurzzeitkurse**

Grossgruppe Fr. 11.— pro Lektion Kleingruppe Fr. 19.— pro Lektion

#### **Kursinhalte**

#### Reisekoffer

Sie möchten in den Ferien mit den Einheimischen (besser) reden können. Nach diesem Kurs verfügen Sie über einen grösseren Wortschatz. Zudem kennen Sie Redewendungen und grammatikalische Strukturen, die auf der Reise von Nutzen sind.

#### **Intensivkurs**

Ein Intensivtraining für Leute, die in kurzer Zeit ihr Englisch auffrischen möchten.

Pro Woche haben Sie zwei Unterrichtsstunden. In der ersten Lektion steht die Grammatik im Vordergrund. Schwerpunkte in der zweiten Lektion sind Konversation und Hörverständnis. Um maximal profitieren zu können, sollten Sie Zeit für Hausaufgaben einplanen. Wer möchte, kann am Ende des Kurses einen kleinen Test absolvieren.

Viel Erfolg!

#### Konversationsclub

Sie lesen Zeitungsartikel oder Geschichten und diskutieren darüber. Sie sprechen über einen Film, den Sie im Kino gesehen haben oder über eine Radiosendung, die Ihre Lehrerin aufgenommen hat. Es gibt so viele Möglichkeiten ins Gespräch zu kommen. Die Gruppe bestimmt zusammen mit der Lehrerin, worüber gesprochen wird. Mögliche Themen sind: Reisen, Politik, Gesundheit, Natur und vieles mehr.

# Filmclub

Sie schauen sich einen Film im Kino oder auf Video an. Danach wird im Kurszentrum diskutiert. Der zeitliche Rahmen hängt von der Gruppe und vom Kinoprogramm ab.

# **Theatergruppe auf Deutsch**

Wir studieren zusammen ein Theaterstück ein und führen es nach Wunsch auch auf. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Theater spielend lernen möchten.

#### **Deutsch: Grammatik und Schreiben**

Kommen Sie aus der Romandie, aus dem Tessin oder aus England? Leben Sie schon lange in der Deutschschweiz? Nach diesem Kurs machen Sie beim Schreiben weniger Fehler. Wir repetieren unter anderem die Fälle, den Satzbau und die Verben. Sie haben ebenfalls Gelegenheit, Ihr mündliches Hochdeutsch anzuwenden.

#### **Deutsch: Konversation**

Kommen Sie aus der Romandie, aus dem Tessin oder aus England? Leben Sie schon lange in der Deutschschweiz? Nach diesem Kurs sind Sie sicherer im mündlichen Deutsch. Dabei geht es nicht darum, keine Fehler zu machen. Wichtiger sind die Wortwahl und die Ausdrucksweise. Die Themen werden zusammen mit den KursteilnehmerInnen festgelegt.

# 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.

#### **GymFit plus**

Für sportliche Frauen und Männer wird die allgemeine Kondition gefördert.

Halbjahresabonnement Fr. 96.- (exkl. MwSt.)

#### Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130 Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

#### Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34

Mittwoch, 14.30 Uhr

# **Providentiasaal Heiliggeist**

Laufenstrasse 46

Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

#### **Pro Senectute Turnhalle**

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7 Montag, 08.30, 09.30, 14.00 Uhr Montagnachmittag (nur Frauen), 16.00, 17.00 Uhr

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 14.00 Uhr, 17.00 Uhr (Neuer Kurs ab Januar 04!) Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

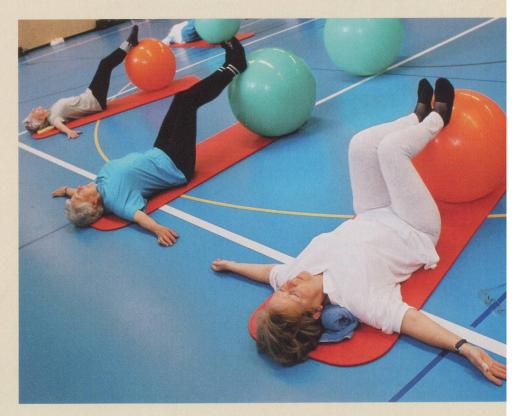
# **PS-Bewegungszentrum**

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15 Donnerstag, 09.30 Uhr Freitag, 09.30 Uhr

### **Gymnastik und Spiel**

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Halbjahresabonnement Fr. 96.- (exkl. MwSt.)



Datum Ort Der Kurs findet immer statt Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 1 (nur Frauen)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Leitung Agnes Voltz

Kurs 2 (nur Männer)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr Leitung Erika Marguardt-Wenger

#### **GymFit**

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

Halbjahresabonnement Fr. 96.- (exkl. MwSt.)

#### Grossbasel

# Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40 Dienstag, 14.00 Uhr

#### **Don Bosco Pfarreiheim**

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.45 Uhr (nur Frauen)

# **Eglise française**

Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

Gellertkirche

Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

### **Gundeldingerhof Alterssiedlung**

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

# **Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung**

Donnerstag, 08.45 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

#### **Pro Senecutete Gymnastikraum**

Zentrum Belchenstrasse, Belchenstr. 15 Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr Donnerstag, 10.30 Uhr

Freitag, 08.30 Uhr

### **Providentiasaal Heiliggeist**

Laufenstrasse 46

Mittwoch, 14.30 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

#### Union

Klybeckstrasse 95

# Dienstag, 09.30 Uhr Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag, 08.00, 09.00 Uhr

#### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370 Donnerstag, 09.00 Uhr Freitag, 15.00 Uhr

#### **Kleinbasel**

#### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr

#### Marienhaus

Horburgstr. 54 Montag, 14.30 Uhr

# **Pro Senectute Turnhalle**

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00 Uhr Dienstag, 10.30 Uhr

# **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

#### Senioren-Aerobic

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

Daten

6. Januar – 30. März (11 x)

Tag/Zeit

Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Kosten Fr. 115.50

Anmeldung bis 16. Dezember

# Sanfte Gymnastik

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

Daten 7. Januar – 31. März (11 x)
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Barbara Brütsch, Gymnastikpädagogin

Kosten Fr. 115.50 Anmeldung bis 17. Dezember

# **Musik und Bewegung**

Von animierender Musik unterstützt, gelangen Sie zu harmonischen Bewegungsabläufen.

Daten
7. Januar – 31. März (11 x)
Tag/Zeit
Ort
PS-Bewegungszentrum,
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Barbara Brütsch,

Gymnastikpädagogin Kosten Fr. 115.50 Anmeldung bis 17. Dezember

# Jazz-Gymnastik

Gymnastik zu alter Jazzmusik.

Daten **6. Januar – 30. März** (ohne 30.1.) (10 x)

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr Ort PS-Bewegungszentrum,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Anita Joray
Kosten Fr. 105.—
Anmeldung bis 16. Dezember
Besonderes Auch für AnfängerInnen

# **Rhythmische Gymnastik**

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur.

Daten
Tag/Zeit
Ort
PS-Bewegungszentrum,
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung
Susanne Hattler-Kretzer

Kosten Fr. 115.50 Anmeldung bis 15. Dezember

### Wassergymnastik mit Schwimmen

Im Vordergrund steht Wohlbefinden und Spass (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).

Halbjahresabonnement Fr. 140.— (inkl. Eintritt; exkl. MwSt.)

#### Grossbasel

#### **Dalbehof**

Kapellenstrasse 17

Dienstag 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

#### **Weiherweg Alterszentrum**

Rudolfstrasse 43

Montag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr, 10.15 Uhr,

14.00 Uhr, 14.45 Uhr, 15.30 Uhr,

16.15 Uhr

Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr, 14.00 Uhr,

14.45 Uhr

Mittwoch 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

#### **Fit im Wasser**

Für sportliche Frauen und Männer wird die allgemeine Kondition gefördert. (Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich).

Halbjahresabonnement Fr. 140.— (inkl. Eintritt; exkl. MwSt.)

### **Kleinbasel**

#### Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr\*, 16.15 Uhr

(\*Wassertiefe 2 m)

#### Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr
Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

#### Riehen

#### Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg 15 Mittwoch 15.30 Uhr

#### **Aquafit**

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Daten Tag/Zeit

Ort

**9. Januar – 26. März** (10 x) Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr Hallenbad La Roche,

Grenzacherstr. 124, Bau 67

Leitung Beatrice Meier

Fr. 170.— (inkl. Hallenbadeintritt)

Anmeldung bis 17. Dezember

Daten Tag/Zeit Ort

Kosten

**6. Januar – 6. April** (12 x) Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89

Leitung Ursula Zoller

Kosten Fr. 168.– (exkl. Eintritt;

Fr. 7.-/12er-Abo Fr. 70.-)

Anmeldung bis 16. Dezember

# **Aqua-Jogging**

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Daten

8. Januar – 25. März (10 x)

Tag/Zeit Donnerstag, 12.00 – 12.45 Uhr

(Kurs 1)

Tag/Zeit Donnerstag, 12.45 – 13.30 Uhr

(Kurs 2)

Ort Pestalozzi-Schulhaus,

St. Johanns-Ring 17

Dorothée Siefert-Steurenthaler

Kosten Fr. 170.-

Anmeldung bis 17. Dezember

#### **Volkstanz**

Leitung

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

Halbjahresabonnement Fr. 96.- (exkl. 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

# Gesellschaftstanz

Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (Für Anfänger und Fortgeschrittene).

Daten Tag/Zeit

Ort

**9. Januar – 2. April** (11 x) Freitag, 15.45 – 16.45 Uhr

Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Anmeldung bis 16. Dezember

Leitung Romy Diethelm Kosten Fr. 104.50

Kurs 2

Daten **5. Januar – 29. März** (11 x)

Tag/Zeit Montag, 15.30 — 16.30 Uhr

Tanzschule Fromm,

Freie Strasse 34 Romy Diethelm Fr. 104.50

Kosten Fr. 104.50 Anmeldung bis 16. Dezember

#### Kurs 3

Leitung

Ort

Daten 8. Januar – 1. April (11 x)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Tanzschule Fromm,

Freie Strasse 34
Leitung Bernhard Urfer
Kosten Fr. 104.50

Anmeldung bis 16. Dezember

# Laufspass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 96.— (exkl. MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

Dienstag 09.15 – 10.30 Uhr

Laufträff Lange Erlen

Freitag 09.15 – 10.30 Uhr

Laufträff Lange Erlen

Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36

bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur

Verfügung.

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr

Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

Freitag 09.00 – 10.00 Uhr

Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-

Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur

Verfügung.

Donnerstag 09.00 - 10.00 Uhr

Vita-Parcours Allschwilerwald

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobenge-

bäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

#### **Nordic Walking**

Schützenmattpark / Dorenbach

Tag/Zeit Freitag, 16.45 – 17.45 Uhr

Treffpunkt Belchenstr. 15

Leitung Chantal Jauslin, Physiotherapeutin, Nordic Walking-Leiterin

Besonderes Eintritt jederzeit möglich

#### **Tischtennis**

# Weiherweg Alterszentrum

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

Halbjahresabonnement Fr. 60.- (exkl. MwSt.) Interessierte melden sich bei Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 061 206 44 66

# **Softball-Tennis**

Softball-Tennis wird auf kleineren Feldern mit leichten Rackets und Softtennisbällen im Doppel gespielt. Keine Vorkenntnisse nötig.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

St. Jakobshalle Ort

Leitung Eva Guiglia Kosten Fr. 190.- pro Semester

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe Rackets und Bälle werden zur Besonderes

Verfügung gestellt

Erforderlich, Eintritt jederzeit Anmeldung

möglich

#### **Tennis**

In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennisregeln, Grund- sowie Spezialschläge.

Datum 7. Januar - 7. April (12 x) 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

Kosten Fr. 312. - bei 4 Teilnehmenden

Fr. 408.- bei 3 Teilnehmenden Tennisrackets können gratis zur Besonderes

Verfügung gestellt werden.

Interessierte melden sich bitte bis 17. Dezember bei Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 061 206 44 66

#### **Atemkurse**

Einfache Atem- und Körperübungen (im Liegen, Sitzen und Stehen) helfen, zu entspannen.

Studio für Atem- und Bewegungs-Ort schulung, Blotzheimerstr. 28

Carmen Siegrist, Atemlehrerin Leitung

#### Atem - Bewegen - Entspannen

Daten 8. Januar - 1. April (11 x) Tag/Zeit Donnerstag

Kurs 1, 09.00 - 10.00 Uhr Kurs 2, 10,00 - 11,00 Uhr

Kosten Fr. 176.-Anmeldung bis 16. Dezember Besonderes ohne Bodenübungen

### **Atemtraining**

9. Januar – 2. April (11 x) Daten Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit Kosten Fr. 176.-

Anmeldung bis 16. Dezember Besonderes für Geübte

# Atem - Konzentration - Meditation

Daten 8. Januar - 25. März (10 x) Tag/Zeit Donnerstag, 16.30 - 17.30 Uhr Kosten Fr. 160.-

Anmeldung bis 16. Dezember

# Atemkurse über Mittag

Daten 6. Januar - 30. März

(ohne 20.1.) (10 x)

Tag/Zeit Dienstag

Ort

Kurs 1, 11.30 - 12.30 Uhr Kurs 2, 10.30 - 11.30 Uhr PS-Bewegungszentrum,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Anita Joray-Pool, Leitung Atemtherapeutin

Kosten Fr. 160.-Anmeldung bis 16. Dezember

# Bewegung und Gedächtnis - Trainingskurs

Durch das Verknüpfen von Bewegen und Denken wird die geistige Fitness trainiert.

Daten 5. Januar - 29. März (11 x) Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr PS-Bewegungszentrum, Ort Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Susanne Hattler-Kretzer

Fr. 115.50 Kosten Anmeldung bis 15. Dezember

#### **Alexandertechnik**

Nach den Prinzipien von F. M. Alexander gewinnen Sie für die alltägliche Bewegung mehr Flexibilität, Koordination und Sicherheit.

14. Januar - 31. März (10 x) Daten Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Diana Barth, Leitung

Gymnastikpädagogin

Fr. 105.-Kosten

Anmeldung bis 17. Dezember

Besonderes Schnupperstunde am 3.12.03

#### Yoga

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

9. Januar - 2. April (11 x) Daten Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin Fr. 165.-Kosten

Anmeldung bis 17. Dezember

#### Tai-Ji

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

Pro Senectute Turnhalle, Waisen-Ort

haus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Meister Xinhua Zhu

Kosten Fr. 165.-Anmeldung bis 17. Dezember

Kurs 1

7. Januar - 31. März (11 x) Daten Mittwoch, 09.45 - 10.45 Uhr Tag/Zeit

Kurs 2

Daten 7. Januar - 31. März (11 x) Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

#### Qi-Gong

Beim Qi-Gong werden Bewegung, Körperhaltung, Atemführung und meditative Konzentration trainiert.

Daten 7. Januar – 31. März (11 x) Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Meister Xinhua Zhu Leitung

Kosten Fr. 165.-Anmeldung bis 17. Dezember

#### **Feldenkrais**

Sachte Bewegungen helfen im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen weitestgehend zu vermeiden.

PS-Bewegungszentrum, Ort

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Fr. 130.-Kosten

Kurs 1

Daten 7. Januar - 24. März (10 x) Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit Monika Ulrich, Feldenkrais-Leitung Lehrerin, Physiotherapeutin

Anmeldung bis 17. Dezember

Kurs 2

**13. Januar – 30. März** (10 x) Daten Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit Leitung Marlys Müller,

Feldenkrais-Lehrerin

Anmeldung bis 16. Dezember

# **Von Kopf bis Fuss entspannt**

Oft wird der Alltag durch Belastungen und Stress erschwert. Ziel des Kurses ist es, mit Belastungen gelassener umzugehen.

**21.** Januar – **11.** Februar (4 x) Daten Mittwoch, 17.30 - 19.00 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Gymnastikraum,

Belchenstrasse 15 Therese Wehrle Leitung Fr. 100.-Kosten

# Anmeldung bis 7. Januar

**Beweglichkeit im Alltag** 

Einfache Körperübungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen sollen die Haltung und den Bewegungsablauf im Alltag verbessern.

Daten

# PRO SENECTUTE BS

Kurs 1

6. Januar - 30. März (10 x) Daten Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr Tag/Zeit

PS-Bewegungszentrum, Ort Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Annatina Voellmin, Feldenkrais-Leitung

Lehrerin, Physiotherapeutin

Fr. 105.-Kosten

Anmeldung bis 16. Dezember

# Gleichgewichtstraining

Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft und erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

Ort PS-Bewegungszentrum,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Fr. 180.- (Grundkurs) Kosten

Fr. 115.50 (Trainingskurs)

Anmeldung bis 15. Dezember

#### Grundkurse

Daten 5. Januar - 5. April (12 x) Tag/Zeit Montag, 15.00 - 16.15 Uhr Monique Mattarelli Leitung

Daten **22.** Januar – **6.**Mai (12 x) Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.45 Uhr

Leitung Claudine Schwyn

### **Trainingskurs**

Daten 5. Januar - 29. März (11 x) Tag/Zeit Montag, 14.00 - 15.00 Uhr Monique Mattarelli Leitung

Besonderes Das im Grundkurs Gelernte wird

vertieft

#### 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

Daten 9. Januar - 2. April (11 x) Freitag, 08.20 - 09.20 Uhr Tag/Zeit

Kurs 2

Daten 9. Januar - 2. April (11 x) Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit

Kurs 3

Daten 9. Januar - 2. April (11 x) Freitag, 10.40 - 11.40 Uhr Tag/Zeit

Ort Pro Senectute Turnhalle,

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin

Fr. 115.50 Kosten Anmeldung bis 16. Dezember

Kurs 4

Daten 9. Januar - 2. April (11 x)

0 061 206 11 66

Tag/Zeit Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr PS-Bewegungszentrum, Ort

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Chantal Jauslin, Leitung Physiotherapeutin

Fr. 115.50 Kosten

Anmeldung bis 16. Dezember

# **Beckenbodentraining**

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

Ort PS-Bewegungszentrum,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Beatrice Meier-Keller, Leitung

Physiotherapeutin

Kosten Fr. 105.-

Anmeldung bis 16. Dezember

#### Kurs 1

6. Januar - 23. März (10 x) Daten Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Kurs 2

Daten 6. Januar – 23. März (10 x) Tag/Zeit Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr

Kurs 3

Daten 8. Januar – 25. März (10 x) Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 - 09.30 Uhr

### **Gesundheitsorientiertes Krafttraining**

Krafttraining im neuen Pro Senectute-Kraftraum!

Tag/Zeit Mo - Fr, 09.00 - 11.00 Uhr Mo und Do, 15.00 - 19.00 Uhr

Besonderes Je nach Nachfrage gibt es zusätz-

liche Öffnungszeiten

PS-Bewegungszentrum, Ort

Kraftraum, Belchenstr. 15

3 Monate Fr. 250.00 Kosten

6 Monate Fr. 350.00

12 Monate Fr. 600.00

Anmeldung Telefon 061 206 44 66

Schnuppertag Freitag, 9.1., 15.30 - 18.30 Uhr

#### **Polysportive Wintertage in Klosters**

Sportprogramm mit Volkstanz, Aqua-Fitness, Langlauf und Winterwandern. Im Preis inbegriffen sind Hotelunterkunft, reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang-Auswahlmenu am Abend, Benützung des Hallenbades, der Sauna, der Turnhalle, des Tischtennis-Raumes und des Ortsbusses.

Daten 25. - 31. Januar 2004

Yvonne Knöri-Hasler, Senioren-Leitung

sport-Leiterin

Max Pusterla-Bosshard, Seniorensport-Experte prov. Richtpreis Fr. 990.-

(DZ; exkl. MwSt.)

Kosten

Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie

bitte das Detailprogramm.

### Wander- und Kulturwoche auf Mallorca

Sie machen Wanderungen von 2-3 Stunden in einer grossartigen Landschaft und besuchen dabei auch Sehenswürdigkeiten. Das Hotel liegt ruhig und direkt am Meer und verfügt über ein Hallenschwimmbad und einen Tennisplatz. Im Preis inbegriffen sind 8 Tage/7 Nächte im DZ, Vollpension (reichhaltige Buffets), Flug, Ausflüge und Wanderleitung.

8. - 15. Februar 2004

Leitung Annemarie Zurflüh,

PS-Wanderleiterin

Fr. 1270.- (bei bis zu 25 Teilneh-Kosten menden); Fr. 1150.- (bei mehr als 25) (exkl. MWST; Basis DZ mit

> Dusche/WC; Zuschlag für DZ als EZ, Fr. 190.-)

Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie

bitte das Detailprogramm.

# Volkstanzferientage in Beckenried

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

Daten 3. - 7. Mai 2004

Hotel Mond, Beckenried Ort

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin,

Tanzleiterinnen

ab Fr. 530.- exkl. MwSt. (Voll-Kosten

pension) inkl. Reise (Car) und

**Tanzleitung** 

Besonderes Für nähere Angaben verlangen

Sie das Detailprogramm

Anmeldung bis 5. Februar 2004

# Wandern

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

2% - 3 Std. Montag Dienstag Gruppe 1 2 Std. Dienstag Gruppe 2 3 - 4 Std. 2-3 Std. Mittwoch Gruppe 1  $2\frac{1}{2} - 3$  Std. Mittwoch Gruppe 2 Donnerstag 4-5 Std. Freitag 2 Std.

# **Teilnehmerbeiträge**

Zehnerabonnement Fr. 75.-

Semesterbeitrag Fr. 96.- (exkl. MwSt) Für genaue Angaben verlangen Sie bitte das detaillierte Wanderprogramm im Kurszentrum

St. Alban, Tel. 061 206 44 66.

Für die Wanderungen erforderlich sind: Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und Bahnabonnemente, evtl. Pass oder ID-Karte, kleines Picknick und Getränk.