

**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:** 10.02.2026

**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 Wertschriftdepot 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](http://www.bkb.ch) → Privatkunden → 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 übergebebereit. 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 Zügdienst 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 Haushaltsgegenstände 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

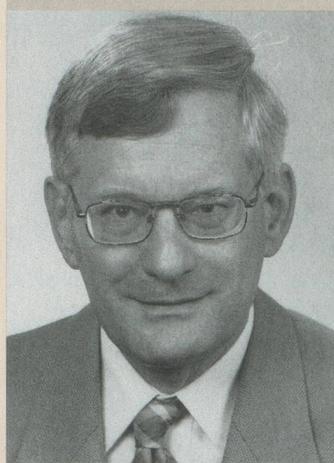
Herr Engler steht Ihnen mit seinem Fachwissen und seiner grossen beruflichen Erfahrung für Rechtsauskünfte zur Verfügung.

### 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 Häsliger 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.

hen 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 Häsliger 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.

Datum Dienstag, 20. Januar 2004  
 Zeit 09.00 – 12.00 und 14.00 – 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!**



## 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.

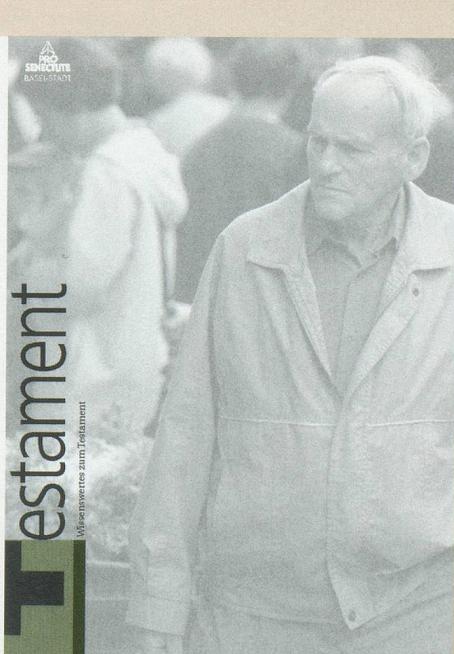


## Wissenswertes zum Testament

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 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.  
 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.

# 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 am Vortag.

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 Frühstückbuffet 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)

- 12.01.03, Sweet Basel AG (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 – Chiropädie (V)
- 05.02.04, Tele Basel (F)
- 05.02.04, Riesen und Zwergen (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 – 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 Liebendorfer

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 Wettsteinplatz

Leitung Helen Liebendorfer und Frieder Liebendorfer an der Orgel

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 24. November

### Weihnachtliches Basel

Auf dem Weg durch die stimmungsvollen Gasen 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 Schiffslände (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.

Datum **22. und 29. Januar**

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr

Treffpunkt 10.05 Uhr Eingangshalle Kunstmuseum

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 Liebendorfer

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

Leitung Monika Wechsler

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 Kunstmuseum

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**

## FÜHRUNGEN

Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.55 Uhr vor Haupteingang Theater
Leitung	Theater
Kosten	Fr. 18.–
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
Leitung	lic. phil. Daniel Kress
Kosten	Fr. 18.–
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

Datum **24. Februar**

Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 14.45 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr vor Theatereingang, Spalenberg 12
Leitung	Caroline Rasser
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**

Tag/Zeit	Freitag, 13.30 – ca. 16.30 Uhr
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
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Eingang, Kornhausgasse 8
Leitung	Katia Guth-Dreyfus
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 23. Februar

### Musikmuseum im Lohnhof

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

Datum **17. März**

Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr im Lohnhof 9
Leitung	Basel Tourismus
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–/Museumspass gültig)
Besonderes	Treppen laufen!
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**

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

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

Tag/Zeit	Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr Eingangshalle Kunstmuseum
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

## PRO SENECTUTE BS

Treffpunkt	Haupteingang Hotel, Messeplatz
Leitung	Swissôtel
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)
Leitung	Vinzenz Flury, Inhaber
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**

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

Datum **16. Januar**

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

### Radio Basilisk

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

Datum **19. Januar**

Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Marktgasse 8, Eingang bei Schiffslände
Leitung	Radio Basilisk
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 5. Januar

**Zahntechnik-Grosslabor Mall**

Diese Führung zeigt die Herstellung jeglicher Art von künstlichem Zahnersatz.

Datum	<b>22. Januar</b>
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	<b>26. Januar</b>
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	<b>28. Januar</b>
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	<b>3. Februar</b>
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	<b>5. Februar</b>
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	<b>6. Februar</b>
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	<b>9. Februar</b>
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	<b>12. Februar</b>
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 Tätig-keitsfeld der Basel Mission.

Datum	<b>16. Februar</b>
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	<b>18. Februar</b>
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	<b>20. Februar</b>
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.

**23. Februar**

Datum	<b>23. Februar</b>
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.

**25. März**

Datum	<b>25. März</b>
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.

**26. März**

Datum	<b>26. März</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	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 Ein-blick in eine der besten Tierorganisationen gibt.

**13. Februar**

Datum	<b>13. Februar</b>
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Museumseingang, Augustinerstrasse 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.

**17. Februar**

Datum	<b>17. Februar</b>
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.

**8. März**

Datum	<b>8. März</b>
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  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Dr. Max Wehrli  
 Kosten Fr. 36.–  
 Anmeldung bis 19. Januar

### Poetisches Basel 2

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 Liebendorfer  
 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.–  
 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 «Héloïse und Abélard».

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	<b>16. März</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Restaurant Rialto, Saal 1
Leitung	Frieder Liebendorfer
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	<b>Rollstuhlgängig</b>
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	<b>23. März</b>
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	<b>25. März</b>
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	<b>31. März</b>
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	<b>28. Januar</b>
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	<b>29. Januar</b>
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	<b>4. Februar</b>
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 Bildddokumente zu phänomenalen Erscheinungen.

Datum	<b>5. Februar</b>
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	<b>11. Februar</b>
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	<b>18. Februar</b>
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	<b>19. Februar</b>
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	<b>15. März</b>
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	<b>19. März</b>
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	<b>11. Dezember</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Anne-Marie Baumann  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 26. November

### Marokko / Dia-Vortrag

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

Datum **15. Januar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Anne-Marie Baumann  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 5. Januar

### Malta / Dia-Vortrag

Sie sehen Kulturdenkmäler und faszinierende Landschaften dieser Inselrepublik im Mittelmeer.

Datum **12. Februar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Anne-Marie Baumann  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 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  
 Leitung Anne-Marie Baumann  
 Kosten Fr. 18.–  
 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  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Helen Liebendorfer  
 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  
 Kosten Fr. 159.– (8 x 2 Lektionen)  
 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 Patienten in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Könner.

Daten **7. und 14. Januar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Gabriele Hasler  
 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.**  
 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. Film wird bei Anmeldung bekanntgegeben

### Spelnachmittag 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  
 Ort Restaurant Rialto  
 Leitung Monika Oser  
 Kosten Fr. 10.– pro Nachmittag direkt bezahlen  
 Besonderes **Rollstuhlgängig!**  
 Anmeldung jeweils bis Montag für den darauf folgenden Mittwoch

### Kochkurs für Männer

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

### Daten

**13. und 20. Februar**  
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 14.00 Uhr  
 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  
 Leitung Theres Weigel-Gysel  
 Kosten Fr. 45.– (2 x 2 Lektionen)  
 Anmeldung bis 27. Februar

### Natel, Handy

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

## 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 laufend auf Anfrage**

Kursort 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, Schriftart- und 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 Ländereinstellung, 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 Fotopapier.

Voraussetzung: 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 ImageMaps 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

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: Freitag, 10.00 / 11.00 Uhr  
Kosten: 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**

Kosten: Fr. 120.– pro Stunde

Kursdauer: Die Dauer des Kurses bestimmen Sie.

Thema: Nach Wunsch

#### Natel, Handy

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

#### Support

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

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

Kosten: Fr. 120.– pro Stunde  
Telefon: 061 206 44 62  
Montag bis Donnerstag,  
08.30 bis 12.00 Uhr  
Dienstag und Donnerstag,  
14.00 bis 18.00 Uhr

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 26.2. und 4.3.)

Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 16.20 Uhr  
Ort Klubschule Migros, Jurastr. 4, im Gundelitor

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

**Rollstuhlgängig!**  
Anmeldung bis 14. Januar

## 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

##### Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

##### Anmeldung

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

#### Malen

##### 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.

Daten **16. Januar – 19. März** (ausser

27.2. und 5.3.)

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

#### 3. Dezember

Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 47.– (exkl. Material)

Anmeldung bis 19. November

#### Töpfert mit Steinzeugton

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

Daten **6. Januar – 24. Februar**

Dienstag, 09.00 – 10.50 Uhr

Ort Klubschule Migros, Jurastr. 4, im Gundelitor

Leitung Keramikkursleitung der Klub- schule

Kosten Fr. 265.– (inkl. Brennen und Glasuren, 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 grammatischen 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.

**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.)

## 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.



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

**Kurs 1 (nur Frauen)**

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr  
 Leitung Agnes Voltz

**Kurs 2 (nur Männer)**

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

**GymFit**

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

Halbjahresabonnement Fr. 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 Senectute 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)

**Rhspark Saalbau**

Mühlauerstr. 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

**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

Ort 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 Mittwoch, 16.30 Uhr

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 **5. Januar – 29. März (11 x)**

Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr

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 **9. Januar – 26. März (10 x)**

Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr  
Ort Hallenbad La Roche,  
Grenzacherstr. 124, Bau 67  
Leitung Beatrice Meier  
Kosten Fr. 170.– (inkl. Hallenbadeintritt)  
Anmeldung bis 17. Dezember

Daten **6. Januar – 6. April (12 x)**

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr  
Ort 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  
Leitung Dorothée Siefert-Steurenthaler  
Kosten Fr. 170.–  
Anmeldung bis 17. Dezember

**Volkstanz**

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 **9. Januar – 2. April (11 x)**

Tag/Zeit Freitag, 15.45 – 16.45 Uhr  
Ort Tanzschule Fromm,  
Freie Strasse 34  
Leitung Romy Diethelm  
Kosten Fr. 104.50  
Anmeldung bis 16. Dezember

**Kurs 2**

Daten **5. Januar – 29. März (11 x)**

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr  
Ort Tanzschule Fromm,  
Freie Strasse 34  
Leitung Romy Diethelm  
Kosten Fr. 104.50  
Anmeldung bis 16. Dezember

**Kurs 3**

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

**Laufpass 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 Garderobengebäude 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****Weiherrweg 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  
Ort St. Jakobshalle  
Leitung Eva Guiglia  
Kosten Fr. 190.– pro Semester  
Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe  
Besonderes Rackets und Bälle werden zur Verfügung gestellt  
Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit 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  
Besonderes Tennisrackets können gratis zur 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.  
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28  
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

**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**

Daten 9. Januar – 2. April (11 x)  
Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr  
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  
Kurs 1, 11.30 – 12.30 Uhr  
Kurs 2, 10.30 – 11.30 Uhr  
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
Leitung Anita Joray-Pool, 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  
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
Leitung Susanne Hattler-Kretzer  
Kosten Fr. 115.50  
Anmeldung bis 15. Dezember

**Alexandertechnik**

Nach den Prinzipien von F. M. Alexander gewinnen Sie für die alltägliche Bewegung mehr Flexibilität, Koordination und Sicherheit.  
Daten 14. Januar – 31. März (10 x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr  
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
Leitung Diana Barth, Gymnastikpädagogin  
Kosten Fr. 105.–  
Anmeldung bis 17. Dezember  
Besonderes Schnupperstunde am 3.12.03

**Yoga**

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

Daten 9. Januar – 2. April (11 x)  
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr  
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin  
Kosten Fr. 165.–  
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.

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Meister Xinhua Zhu  
Kosten Fr. 165.–  
Anmeldung bis 17. Dezember

**Kurs 1**

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

**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  
Leitung Meister Xinhua Zhu  
Kosten Fr. 165.–  
Anmeldung bis 17. Dezember

**Feldenkrais**

Sachte Bewegungen helfen im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen weitestgehend zu vermeiden.  
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
Kosten Fr. 130.–

**Kurs 1**

Daten 7. Januar – 24. März (10 x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr  
Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin  
Anmeldung bis 17. Dezember

**Kurs 2**

Daten 13. Januar – 30. März (10 x)  
Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr  
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.

Daten 21. Januar – 11. Februar (4 x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 17.30 – 19.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15  
Leitung Therese Wehrle  
Kosten Fr. 100.–  
Anmeldung bis 7. Januar

**Beweglichkeit im Alltag**

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

**Kurs 1**

Daten	<b>6. Januar – 30. März</b> (10 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Annatina Voellmin, Feldenkrais- Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 105.–
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
Kosten	Fr. 180.– (Grundkurs) Fr. 115.50 (Trainingskurs)
Anmeldung	bis 15. Dezember

**Grundkurse**

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

Daten	<b>22. Januar – 6. Mai</b> (12 x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.45 Uhr
Leitung	Claudine Schwyn

**Trainingskurs**

Daten	<b>5. Januar – 29. März</b> (11 x)
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 15.00 Uhr
Leitung	Monique Mattarelli
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	<b>9. Januar – 2. April</b> (11 x)
Tag/Zeit	Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr

**Kurs 2**

Daten	<b>9. Januar – 2. April</b> (11 x)
Tag/Zeit	Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

**Kurs 3**

Daten	<b>9. Januar – 2. April</b> (11 x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr

Ort	Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 115.50
Anmeldung	bis 16. Dezember

**Kurs 4**

Daten	<b>9. Januar – 2. April</b> (11 x)
-------	------------------------------------

Tag/Zeit	Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Chantal Jauslin, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 115.50
Anmeldung	bis 16. Dezember

**Beckenbodentraining**

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

Ort	PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 16. Dezember

**Kurs 1**

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

**Kurs 2**

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

**Kurs 3**

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

**Gesundheitsorientiertes Kraftraining**

Kraftraining im neuen Pro Senectute-Kraftraum!

Tag/Zeit	<b>Mo – Fr, 09.00 – 11.00 Uhr</b>
	<b>Mo und Do, 15.00 – 19.00 Uhr</b>
Besonderes	Je nach Nachfrage gibt es zusätzliche Öffnungszeiten
Ort	PS-Bewegungszentrum, Kraftraum, Belchenstr. 15
Kosten	3 Monate Fr. 250.00 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 inbegrieffen sind Hotelunterkunft, reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang-Auswahlmenu am Abend, Benützung des Hallenbades, der Sauna, der Turnhalle, des Tischtennis-Raumes und des Ortbusses.

Daten	<b>25. – 31. Januar 2004</b>
Leitung	Yvonne Knöri-Hasler, Seniorensport-Leiterin Max Pusterla-Bosshard, Seniorensport-Experte
Kosten	prov. Richtpreis Fr. 990.– (DZ; exkl. MwSt.)
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 inbegrieffen sind 8 Tage/7 Nächte im DZ, Vollpension (reichhaltige Buffets), Flug, Ausflüge und Wanderleitung.

Daten	<b>8. – 15. Februar 2004</b>
Leitung	Annemarie Zurflüh, PS-Wanderleiterin
Kosten	Fr. 1270.– (bei bis zu 25 Teilnehmenden); 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	<b>3. – 7. Mai 2004</b>
Ort	Hotel Mond, Beckenried
Leitung	Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen
Kosten	ab Fr. 530.– exkl. MwSt. (Vollpension) 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).

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

**Teilnehmerbeiträge**

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.