Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2004)

Heft: 1

**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: 22.11.2025** 

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



# Pro Senectute Basel-Stadt

Sonderbeilage Nr. 1 März – Juni 2004

DIENSTLEISTUNGEN	26
PINWAND	27
TREFFPUNKTE	30
VERANSTALTUNGEN, KURSE	30
Die Veranstaltungen auf	
einen Blick	30
Führungen	31
Ausflüge	34
Vorträge	35
Und ausserdem	37
EDV	37
Musik, Malen, Gestalten	39
Sprachen	40
Sport und Wellness	41
Wandern	45

# In eigener Sache

Wie jede gemeinnützige Organisation kommt auch Pro Senectute Basel-Stadt ab und zu in den Genuss einer Erbschaft. Das kann in einem Jahr sehr viel Geld sein, in einem anderen sehr wenig oder gar nichts. Immer wieder werden wir gefragt:

#### Was macht Ihr mit dem vielen Geld?

Zunächst einmal: Wenn das Legat zweckbestimmt ist, beispielsweise für den Mahlzeitendienst oder den Bundesrat H.P. Tschudi-Fonds, so wird das Geld auch dementsprechend verwendet.

Doch nicht davon soll die Rede sein, sondern von jenen Zuwendungen, die wir erhalten, im Vertrauen darauf, dass Pro Senectute Basel-Stadt die Mittel dort einsetzt, wo sie den grössten Nutzen stiften.

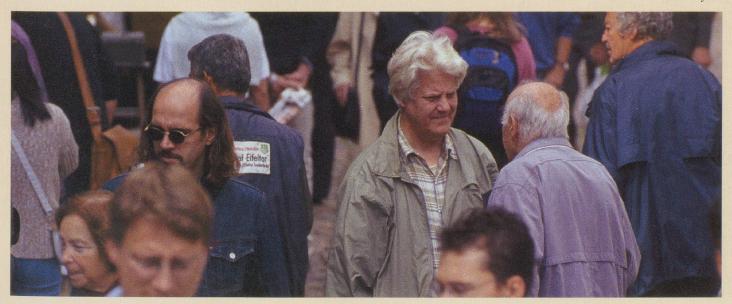
Zwei solche Projekte konnten wir im vergangenen Jahr realisieren. Das wohl grösste Anliegen älterer Menschen ist es, so lange als möglich, in den eigenen vier Wänden zu leben. Die Aussicht, sein Leben im Pflegeheim zu beschliessen, ängstigt viele Betagte. Nun lässt es sich aber nicht leugnen, dass man im hohen Alter auch in der eigenen Wohnung auf Hilfe angewiesen ist. Dabei kann es um eine Reinigung gehen, um den Mahlzeitendienst, um ein Nachtpikett – kurz: es geht um einen «Service à la carte» nach dem Motto: So viel Selbständigkeit wie möglich und nicht mehr Hilfe als nötig.

Für finanziell gut gestellte Betagte sind solche Lösungen einfach zu realisieren. Anders ist es für jene mit einem schmalen Portemonnaie. Und so investieren wir einen Teil unseres Vermögens, das weitgehend aus Legaten zustande gekommen ist, in altersgerechte Wohnungen. Die Mieten sind auch für jemanden erschwinglich, der eine Ergänzungsleistung bezieht. Zurzeit verfügt Pro Senectute Basel-Stadt über zehn eigene Alterswohnungen an der Belchenstrasse. Bis in zwei Jahren werden zwölf weitere dazu kommen.

22 preisgünstige, betreute Alterswohnungen, das heisst 22 Betagte, die ihr Alter in Sicherheit und Geborgenheit verbringen können. Und wenn die jetzigen Bewohnerinnen und Bewohner einmal nicht mehr da sind, werden neue folgen.

Investitionen in Alterswohnungen sind nicht so ertragreich wie der Kauf von Aktien. Die Rendite ist relativ klein und der grösste Teil muss für Unterhaltsarbeiten und Renovationen zurückgestellt werden. Aber wir sind sicher, dass diese Art der Verwendung von Erbschaften und Legaten den Vorstellungen unserer Gönnerinnen und Gönner entspricht, die über ihren Tod hinaus etwas für jene tun wollten, denen es nicht so gut gegangen ist, wie ihnen selber.

Werner Ryser



# Tipps für Einmaleinlage-Lebensversicherungen als Kapitalanlage

Bestimmte Lebensversicherungen sind gerade für Senioren sehr sinnvolle Vorsorgeprodukte. <u>Sie verkörpern eine sichere, vom Bundesamt für Privatversicherungswesen überwachte, ertragsstarke Kapitalanlage mit steuerlichen Privilegien.</u> Die Versicherungskosten für den Todesfall sind dabei relativ gering. Dennoch sind die Versicherungsleistungen bei einem solchen Ereignis eindrücklich: Sie mindern die zurückbleibenden finanziellen Verpflichtungen und begünstigen die persönliche Unabhängigkeit des überlebenden Ehepartners.

Diese Form von Lebensversicherungen ermöglicht eine <u>ertragsorientierte</u> <u>Vermögensbildung in Verbindung mit finanzieller Sicherheit und Flexibilität.</u>

Bund, Kantone und somit auch Gemeinden honorieren die soziale und die Vorsorge-Funktion der Lebensversicherungen durch steuerliche Privilegien.

Kapitalauszahlungen aus Lebensversicherungen unterliegen nicht der Einkommenssteuer. Für Rentenleistungen ist in der Regel ein Abzug von 60 % bei der Einkommenssteuer zulässig.

Lebensversicherungen sind auch attraktive Anschlussprodukte bei Kapitalauszahlungen aus Pensionskassen und/oder Konten der privaten Vorsorge.

Die für Senioren interessanten verschiedenen Varianten von Einmaleinlage-Lebensversicherungen mit Todesfallversicherung können bis zum 65. Altersjahr sowie mit einer Mindestlaufzeit von 8 Jahren abgeschlossen werden.

#### Verlangen Sie über Pro Senectute eine Beratung: Telefon 061 206 44 44!

Pro Senectute vermittelt gerne den Kontakt zur BKB-Seniorenberatung für die Beantwortung von Fragen im Zusammenhang mit der Vorsorge im dritten Lebensabschnitt 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.

Ihr Team BKB-Seniorenberatung



# Der Frühling kommt bestimmt!

Freuen Sie sich auch auf den Frühling, wenn die Tage wieder länger werden? Die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf und zeigt sich im neuen Kleid. Kommt Ihnen bei diesen Gedanken nicht auch der Frühlingsputz in den Sinn? Gerne befreit Sie Pro Senectute Basel-Stadt von dieser Last. Wir verfügen über eine Reinigungsequipe, die Ihre gründliche

Wohnungsreinigung übernimmt. Daneben putzen unsere professionellen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch Fenster, Vorfenster, Lamellenstoren, Fensterläden, Keller und Estrich. Die fachgerechte Behandlung und Pflege von Böden und Teppichen sind für sie kein Problem.

Selbstverständlich bringt unsere Reinigungsequipe das gesamte Putzmaterial und die Geräte (vom Staubsauger bis zum Teppichextrahierer) mit. Sie sehen, Sie brauchen sich um gar nichts mehr zu kümmern!

Übrigens – wir machen nicht nur den Frühlingsputz. Wenn Sie dies wünschen, kommen wir regelmässig für Reinigungsarbeiten bei Ihnen vorbei. Wir übernehmen auch Umzüge und Wohnungsräumungen und bringen Ihren Garten in Schuss

Wohnungsräumungen und bringen Ihren Garten in Schuss
Rufen Sie uns an: **Telefon 061 206 44 77** 

Wir freuen uns, wenn wir diese Arbeiten für Sie ausführen dürfen!

Montag bis Freitag, von 08.30 – 12.00 und von 14.00 – 16.30 Uhr.



Übrigens: Melden Sie sich frühzeitig für einen Termin bei uns – denn der Frühling kommt bestimmt!

#### Wir putzen

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

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

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

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

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

#### Wir zügeln

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

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

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

#### Wir gärtnern

Unsere Gärtner

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

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

#### Wir servieren

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

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmenüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.

### Alle Jahre wieder

Im März ist es wieder soweit, die Steuererklärung liegt im Briefkasten. Der Weg zur Steuerverwaltung ist nicht mehr möglich, seit man dort im Rahmen staatlicher Sparmassnahmen keine Steuererklärungen mehr ausfüllt, sondern die Rat Suchenden an Institutionen, Treuhänder usw. weiter weist.



Seit rund 13 Jahren bietet Pro Senectute Basel-Stadt ihre Dienstleistung

#### Ausfüllen der Steuererklärung

für ältere Menschen an, die im Kanton Basel-Stadt wohnen. Von Anfang März bis Mitte Mai stehen Ihnen Fachleute zur Verfügung. Unsere Steuerberater füllen mit Ihnen zusammen die Steuererklärung aus. Sie stehen für Fragen zur Verfügung und sehen ihre Aufgabe auch darin, vermeintlich Kompliziertes einfach und verständlich zu erklären.

Dank der Mithilfe unserer freitätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist es überhaupt erst möglich, diese Beratung günstig anzubieten. Zudem ist es selbstverständlich, dass ältere Menschen mit niedrigem Einkommen kostenlos beraten werden. Das ist gut so, denn eine der Aufgaben von Pro Senectute ist es, jene alten Menschen zu unterstützen, die auf Hilfe angewiesen sind.

Falls Sie also im AHV-Alter stehen und gerne Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung hätten, so rufen Sie uns an: Pro Senectute Basel-Stadt,

**Tel. 061 206 44 10**, jeweils von 08.30 bis 11.30 und von 14.00 bis 16.30 Uhr. Wir geben Ihnen gerne einen Termin mit einem von unseren Steuerberatern.

PS: Für das Ausfüllen der Steuererklärung verlangen wir einen nach dem steuerbaren Einkommen abgestuften Unkostenbeitrag.

## Freiwillige für Projekt Besuchsund Begleitdienst gesucht

Pro Senectute Basel-Stadt verfügt neu über einen Besuchs- und Begleitdienst. Er soll betagte Menschen entlasten, Behördengänge erleichtern, der Vereinsamung vorbeugen oder helfen, soziale Kontakte zu pflegen.

Dafür suchen wir freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die Einsätze als Besucher/in oder Begleiter/in erfolgen nach Vereinbarung und können regelmässig oder sporadisch gemacht werden.

Voraussetzungen: Freude und Interesse im Umgang mit betagten Menschen sowie Einfühlungsvermögen.

Interessierte Personen melden sich bitte bei Herrn Raimund Disch (Telefon 061 206 44 30, Dienstag- bis Freitagmorgen, 08.00 bis 12.00 Uhr, raimund.disch@bs.pro-senectute.ch)

### Das war ja gar kein Grossbrand!

#### Eine satirische Szenencollage

Theateraufführung nach Texten von Günter Eich, Gerhard Polt und Alan Ayckbourne.

Regie Verena Stalder Schauspielerinnen Theatergruppe Pro Senectute

Tag/Datum Zeit Ort Kosten Donnerstag, 25. März 20.00 Uhr Rampe, Eulerstrasse 9 Kollekte

## 5. Basler Walking-Event

Wir organisieren – in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt, mit Gsünder Basel und baselrennt – den 5. Basler Walking-Event.

Datum Sonntag, 2. Mai
Zeit 10.00 Uhr
Start Sportanlage St. Jakob

Ziel Rütihard, Streckenlänge ca. 6 km

Verlangen Sie ab Anfang März das Detailprogramm.



# Schnuppernachmittag im PS-Bewegungszentrum

Wir laden Sie herzlich ein, an unserem Schnuppernachmittag im PS-Bewegungszentrum teilzunehmen.

Datum Samstag, 3. April 2004

Ort PS-Bewegungszentrum, Belchenstrasse 15

In folgenden Kursen können Sie schnuppern:

Gymnastikhalle:

14.00 - 14.30 Uhr GymFit plus

14.45 – 15.15 Uhr Gleichgewichtstraining

15.30 – 16.00 Uhr Atem – Bewegen

16.15 – 16.45 Uhr Beckenbodentraining

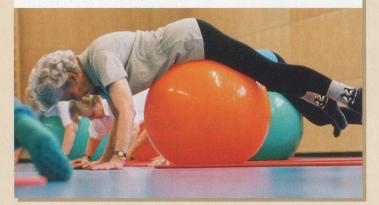
Mitbringen: Bequeme Turnkleidung und Hallenturnschuhe oder Gymnastikschläppli.

Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Schnupperzyt im Sport ist die Gelegenheit, uns und unser Kursangebot besser kennen zu lernen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Kraftraum:** 

Krafttraining

14.00 - 17.00 Uhr



# Tag der offenen Tür

**EDV und Sprachen** 

Wann Wo Was Samstag, 20. März 2004, 12.00 Uhr bis 17.00 Uhr Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) Essen, Trinken, Bazar, unterhaltsamer Sprachunterricht, Schnuppern im EDV-Raum, Beratung, Information, Gespräche mit unseren Lehrerinnen

Das Kurszentrum ist für alle offen! Auch Verwandte und Bekannte von SeniorInnen sind herzlich willkommen!

Im EDV-Raum können Sie unsere Computer «ausprobieren». Zwei EDV-Lehrerinnen sind den ganzen Tag anwesend. Sie haben die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Hier können Sie mehr über unser EDV-Kursangebot erfahren oder herausfinden, welcher Kurs für Sie der richtige ist.

Sprachkursleiterinnen gestalten Schnupperstunden, in denen man auf unterhaltsame Art viel lernen kann. Zu den vollen Stunden finden diese Veranstaltungen statt, und zwar auf Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch. Leute mit oder ohne Vorkenntnisse sind willkommen.

15.00 Uhr: «Das war ja gar kein Grossbrand!» Eine satirische Szenencollage, aufgeführt von unserer Theatergruppe.

Sie können an diesem Tag etwas trinken oder eine Suppe essen. Es gibt Kaffee und Kuchen und einen Bazar mit verschiedenen Spezialitäten aus England, Frankreich, Spanien und Italien.

Sie haben den ganzen Tag die Gelegenheit, mit unseren Lehrerinnen und dem Pro Senectute-Team ins Gespräch zu kommen.

#### Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Genauere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker (Telefon 061 206 44 62, Montag- bis Donnerstagmorgen, 08.30 bis 12.00 Uhr)

Pro Senectute Basel-Stadt übernimmt Treuhandschaften für ältere Menschen, die bei der Regelung ihrer Finanzen Unterstützung benötigen.

Für diese Aufgabe suchen wir

### Freitätige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- mit kaufmännischer Grundausbildung oder sehr guten Kenntnissen
- mit administrativen Fähigkeiten, inkl. Ausfüllen einer Steuererklärung
- die gerne mit älteren Menschen arbeiten
- die bereit sind, monatliche Einsätze zu leisten.

Für Auskünfte steht Ihnen Frau Anne-Claude Slongo-Millioud, Leiterin Treuhänderdienst, Telefon 061 206 44 44 zur Verfügung.

# **Persönliches Training**

Geht es Ihnen auch so?

- ... Sie würden gerne Sport treiben, wissen aber nicht welchen?
- ... Sie zweifeln, ob Sie fit genug sind?
- ... Sie wissen nicht, wo Sie ein geeignetes Angebot finden?

#### Wir helfen Ihnen bei Ihrer Entscheidung!

Ein neues Angebot von Pro Senectute Basel-Stadt in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Basel.

Im Rahmen des Kurses lernen Sie die verschiedenen Bewegungsangebote kennen (Walking, sanftes Krafttraining, Gedächtnistraining, etc.), ohne sich auf ein bestimmtes Angebot festlegen zu müssen. Der Kurs soll Ihnen helfen, herauszufinden, wo Ihre persönlichen Interessen liegen und welche Vorlieben Sie haben. Darüber hinaus werden Sie beraten, welches Bewegungsangebot für Sie persönlich sinnvoll ist und erhalten wertvolle Hinweise für den Alltag.

Für nähere Informationen verlangen Sie bitte das Detailprogramm im Kurszentrum St. Alban, Telefon 061 206 44 66.

Daten 21. April – 26. Mai (6 x)
Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.45 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum, Belchenstr. 15

Leitung Tobias Bächle, Torsten Kübler, Turn- und Sportlehrer

Kosten Fr. 120.-



### 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
- 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 Ruth Waldner geben Ihnen einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Herr Engler am Luftgässlein 3 für Ihre Rechtsfragen zur Verfügung.

#### **Herr Urs Engler**



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

# Alzheimer- und Demenz-Sprechstunden

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

Mit einer demenz- oder alzheimerkranken Person zusammen zu leben, sie zu betreuen oder zu pflegen, ist häufig mit Belastungen verbunden. Die Sprechstunde bietet allen, die demenz- oder alzheimerkranke Menschen betreuen oder pflegen die Möglichkeit, ihre Unsicherheiten, Ängste, Sorgen und Nöte, aber auch ihre Fragen, mit einer Fachperson zu besprechen.

Die in einem vertraulichen Rahmen stattfindende Sprechstunde soll Sicherheit im Umgang mit der Krankheit vermitteln. In dieser Sprechstunde erfahren Sie auch mehr über die Krankheitssymptome und deren Auswirkungen und lernen das veränderte Verhalten der erkrankten Person besser zu verstehen und damit adäquat umzugehen. Dabei erhalten Sie auch Informationen über Entlastungsangebote sowie finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten.

Schliesslich dienen diese Sprechstunden auch dazu, dass im Alltag auftretende Probleme und Belastungen der Betreuenden besprochen werden können

Wie gehen Sie vor?

Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, **Telefon 061 206 44 44** (08.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr).

Frau Fernande Gutknecht oder Frau Ruth Waldner 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



## **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 Sabine Waldner, 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.

# 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 1. März bis 5. März (Fasnacht), vom 8. April bis 12. April (Ostern), am Donnerstag, 20. Mai (Auffahrt), am Montag, 31. Mai (Pfingsten)

## Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

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

08.03.04, Reptilien im Zoo (F)

09.03.04, Jüdisches Museum (F)

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, Felix Mendelssohn (V)

17.03.04, Musikmuseum im Lohnhof (F)

17.03.04, Musikilluseulli IIII Loli

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)

29.03.04, Die Menschenaffen im Zoo (F)

30.03.04, Spielcasino Lurzern (A)

31.03.04, Der Teufelhof – Kulturhotel (F)

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

01.04.04, Zaubereien mit «Maggic Thomy» (V)

02.04.04, EuroAirport Basel-Mulhouse (F)

05.04.04, Altersresidenz Tertianum (F)

06.04.04, Altersheim Hofmatt (F)

19.04.04, Numerologie (V)

20.04.04, Umweltschutz- u. Naturzentrum (A)

20.04.04, Tierheim Basel (F)

21.04.04, Besuch im Hindu Tempel (F)

21.04.04, Die grosse Liebe (Teil 3) (V)

22.04.04, Ausflug nach Colmar (A) 23.04.04, Allschwil (F)

26.04.04, Die Elefanten im Zoo (F)

27.04.04, Puppenhausmuseum (F)

28.04.04, Diakonissenhaus Riehen (F)

28.04.04, Die grosse Liebe (Teil 4) (V)

29.04.04, Phonak in Stäfa (A)

29.04.04, Tutanchamun – goldenes Jenseits (F)

01.05.04, Blindenhundschule Allschwil (F)

03.05.04, Hotel Drei Könige (F)

04.05.04, 100 Jahre mod. Rheinschifffahrt (F)

04.05.04, Die 9. Sinfonie von Beethoven (V)

05.05.04, Basler Zeit – Basler Uhren (F)

06.05.04, Kloster Beinwil (A)

06.05.04, Edelsteine - Heilsteine (V)

07.05.04, Landsitze in Riehen (F)

10.05.04, Baseldytschi Bihni (F)

10.05.04, Brauerei Feldschlösschen (F)

11.05.04, Frauen und Kinder in Kleinbasel (F)

11.05.04, Vogelbestimmung, Lange Erlen (F)

12.05.04, Die Ermitage in Arlesheim (F)

12.05.04, Kinesiologie (V)

13.05.04, Das Schaulager (F)

13.05.04, Farbe und Stil (V)

14.05.04, Masoala Regenwald, Zoo Zürich (A)

14.05.04, Hotel Rochat (F)

17.05.04, Synagoge in Basel (F)

18.05.04, Etoscha – Gaboas im Basler Zoo (F)

19.05.04, Die Baumgartenhäuser (F)

24.05.04, Jungtiere im Zoo (F)

25.05.04, Muttenz Dorf und Kirche (F)

25.05.04, Augusta Raurica (F)

26.05.04, Der Rollerhof am Münsterplatz (F)

26.05.04, Systemogramm – Lebenskarte (V)

27.05.04, Novartis Pharma AG (F)

27.05.04, Sternwarte (F)

27.05.04, Die Religion der Alten Ägypter (V)

28.05.04, Altersheim Sternenhof (F)

01.06.04, Handbuchbinderei Freiburghaus (F)

02.06.04, Die Stadt Freiburg im Breisgau (A)

02.06.04, Hypnose (V)

03.06.04, Iris – Garten Schloss Vullierens (A)

03.06.04, St. Johann Vorstadt (F)

04.06.04, Basler Trinkwasser-Gewinnung (F)

07.06.04, Arlesheim Dorf (F)

08.06.04, Chrischona Sendeturm (F)

09.06.04, Bücherparadies von Hans Jenny (A)

09.06.05, Brunnen in der Dalben (F)

10.06.04, Musikautomaten Mus. in Seewen (A)

11.06.04, Alterszentrum Zum Lamm (F)

14.06.04, Wenkenhof in Riehen (F)

15.06.04, Der Wolfgottesacker (F)

15.00.04, Del Wolfgottesacker (1)

16.06.04, Geheimnisse des alten Basel (F)

17.06.04, Petite Camarque Alsacienne (F)

21.06.04, Wasser, Brunnen, Quellen (F)

22.06.04, Glasi Hergiswil (A)

23.06.04, Still und Stark - Mariastein (F)

24.06.04, Klösterliches Tibet, Institut Rikon (A)

25.06.04, 100 Jahre Grossratsaal (F)



## Führungen

#### Kultur

#### Jüdisches Museum

Sie erhalten 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 klingend 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

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

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 steht der berühmte Renaissancemaler Hans Holbein der Jüngere. Wir werden uns mit Leben und Werk des «grossen Holbein» befassen und auch seine Familie nicht vergessen.

Datum 24. März

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

museum

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

Anmeldung bis 10. März

#### Der Teufelhof – das Kunst- und Kulturhotel

Sie werden durch die Zimmer zum archäologischen Keller geführt und erfahren die Geschichte dieses besonderen Hotels.

Datum 31. März

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – ca. 16.00 Uhr Treffpunkt Vor dem Eingang, Leonhards-

graben 49, Tram 3

Leitung Teufelhof

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

Anmeldung bis 17. März

#### **Besuch im Hindu Tempel**

Sie werden durch den farbenprächtig ausgestalteten Hindu Tempel auf dem Dreispitzareal geführt und erfahren mehr zum Hinduismus.

Datum 21. April

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.15 Uhr Tramstation 10/11 Dreispitz beim Sanitärgeschäft

vis-à-vis vom Kiosk.

Leitung Christoph Baumann, Religions-

wissenschaftler, Leiter v. Inforel

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 2. April

#### Allschwil

Führung durch die Geschichte und den weithin unbekannten historischen Dorfkern Allschwils.

Datum 23. April

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.30 Uhr Endstation Tram 6 Leitung Dr. Leo Zehnder, Historiker

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 2. April

#### **Puppenhausmuseum**

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

Datum 27. April

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Museum am

Barfüsserplatz Basel Tourismus

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

Anmeldung bis 2. April

Leitung

#### Tutanchamun – Das goldene Jenseits

Erstmals seit über 20 Jahren kommen die bedeutendsten Grabschätze, rund 120 Originale, aus dem Tal der Könige nach Europa.

Datum 29. April

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang im Antiken-

museum

Leitung Dr. Mike Stoll, Ägyptologe

Kosten Fr. 18.- (exkl. Eintritt Sonderaus-

stellung)

Anmeldung bis 2. April

#### **Hotel Drei Könige**

Sie werden durch die öffentlichen Räumlichkeiten des berühmtesten Hotels von Basel geführt.

Datum 3. Mai

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr Eingangshalle Drei

Könige, Blumenrain 8

Leitung Hotel

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

Anmeldung bis 19. April

#### Basler Zeit - Basler Uhren

Vorbei sind die Zeiten, in denen die Basler ihre Uhren eine Stunde vorgestellt haben. Geblieben sind verschiedene Uhren in der Altstadt und eine bemerkenswerte Sammlung im Kirschgarten.

Datum 5. Mai

Tag/Zeit Mittwoch,14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr bei Münster Hauptein-

gang

Leitung Suzanne Meier Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)

Anmeldung bis 21. April

#### Landsitze in Riehen

Sie lernen die Geschichte einiger historisch wertvoller Landgüter und deren Bewohner kennen, die sich einst vornehme Basler Familien erbauen liessen.

Datum 7. Mai

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr Treffpunkt 14.00 Uhr Tramstation Riehen

Dorf, Tram Nr. 6 Albin Kaspar

Leitung Albin Kaspar Kosten Fr. 20.– (exkl. Kaffee)

Anmeldung bis 21. April

#### Baseldytschi Bihni

Werner Niederer gibt Ihnen einen Einblick in die Geschichte der «Baseldytsche Bihni».

Datum 10. Mai

Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.30 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang der Baseldytsche Bihni im Lohnhof

Leitung Werner Niederer, Präsident Kosten Fr. 18.–

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 26. April

#### Frauen und Kinder in Kleibasel

Vom Sandweibchen zur Klosterfrau, von der Kinderzeit Matthäus Merians bis Theobald Baerwart führt der Spaziergang durchs Mindere Basel.

Datum 11. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr Theodorskirchplatz

Leitung Helen Liebendörfer Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 26. April

#### Das Schaulager

Die neue Ausstellung zeigt Herzog & de Meuron, die Architekten des Schaulagers, welches weder Lagerhaus noch Museum, sondern ein Ort ist, an dem man Kunst anders sieht und denkt.

Datum 13. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr Treffpunkt 14.20 Uhr Station Schaulager

(Tram Nr. 11 Richtung Aesch)

Schaulager Leitung

Fr. 20.- (inkl. Eintritt)

Anmeldung bis 28. April

#### Synagoge in Basel

Führung durch die 1867 von Hermann Gauss erbaute und 1893 erweiterte Synagoge.

Datum 17. Mai

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 11.00 Uhr

Treffpunkt Leimenstrasse 24 Leituna Synagoge Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 3. Mai

#### Die Baumgartnerhäuser

Die unverwechselbaren drei- bis fünfgeschossigen Etagenhäuser sind in einem trockenen Neubarock gebaut, alterslos, unzeitgemäss und vielleicht gerade deswegen ein Erfolg. Es wird die Architektur und Geschichte der Häuser erläutert.

Datum 19. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr Polizeiposten am

Wielandplatz

Marco Zünd, Architekt Leitung

Fr. 25.- (inkl. Apéro im Rialto) Kosten

Anmeldung bis 5. Mai

#### **Muttenz Dorf und Kirche**

Sie besichtigen die einzigartige Wehrkirche St. Arbogast mit ihren reichhaltigen Fresken und werden durch das Oberdorf geführt.

Datum 25. Mai

Dienstag, 10.00 - 11.15 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.45 Uhr Station Muttenz Dorf,

Tram 14

Leitung Helen Liebendörfer

Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 10. Mai

#### **Augusta Raurica**

Die Ausgrabungen vermitteln einen Eindruck der römischen Baukunst. Im Museum erhalten Sie Einblick in den Alltag der einfachen und gehobenen Schichten der Bevölkerung

Datum 25. Mai

Dienstag, 14.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit 13.40 Uhr Bus Nr. 70 bei Aeschen-Treffpunkt

platz. Abfahrt 13.49 Uhr

Leitung Suzanne Meier Fr. 18.- (inkl. Eintritt) Kosten Anmeldung bis 10. Mai

#### Kosten

#### Der Rollerhof am Münsterplatz

Im Rollerhof, der um 1750/60 eine barocke Umgestaltung erfuhr, sind Überreste einer kostbaren Ausstattung erhalten, die vom hohen Wohnanspruch der damaligen Epoche zeugen.

Datum 26. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr 17.25 Uhr vor dem Rollerhof, Treffpunkt

Münsterplatz 20

Leitung Anne Nagel, Kunsthistorikerin

Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 12. Mai

#### Handbuchbinderei Freiburghaus

Sie schauen dem Buchbinder beim Arbeiten zu und lernen die Kunst der Buchbinderei kennen.

Datum 1. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - ca. 11.15 Uhr Treffpunkt 09.50 Uhr Station Allschwiler-

platz, Tram 6

Leitung René Freiburghaus

Kosten Fr. 18.-

Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten

Anmeldung bis 17. Mai

#### St. Johann Vorstadt

In der St. Johann Vorstadt sind Kirchen und Klöster zu finden, aber auch Spuren und Erinnerungen an bedeutende Persönlichkeiten.

3. Juni Datum

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr Treffpunkt 09.25 Uhr beim Totentanz

Leitung Suzanne Meier Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 17. Mai

#### **Arlesheim Dorf**

Auf dem Rundgang sehen Sie den ländlichen Dorfplatz, den städtisch anmutenden Domplatz, den Andlauerhof, den Sonnenhof, die beiden Kliniken und die reformierte Kirche.

Datum 7. Juni

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 16.00 Uhr Tramstation Arlesheim Dorf, Treffpunkt

Tram Nr. 10

Oscar Studer Leitung Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 24. Mai

#### Brunnen in Gärten und Höfen der Dalben

Sie spazieren durch die St. Alban-Vorstadt und besuchen wenig bekannte Brunnen.

Datum 9. Juni

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.30 Uhr vor Eingang der CMS,

St. Alban-Vorstadt 5 Werner Betz

Leitung Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 26. Mai

#### Wenkenhof in Riehen

Der geschichtsträchtige Wenkenhof wurde als

Sommer- und Lustschlösschen erbaut. Der Schlosspark wurde nach französischer Art angelegt.

14. Juni Datum

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 11.00 Uhr Treffpunkt 09.25 Busstation Wenkenhof,

Bus 32 Richtung Chrischona

Leitung Esther Frei, Verwalterin

Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 1. Juni

#### Der Wolfgottesacker

Er galt in seiner ursprünglichen Form als einer der schönsten landschaftlich gestalteten Friedhöfe des 19. Jh. Bemerkenswerte Grabsteine erinnern an bekannte Persönlichkeiten.

Datum 15. Juni

Dienstag, 16.00 - 17.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 15.55 Haupteingang, Tram

Nr. 10/11 Richtung Münchenstein

Anne Nagel, Kunsthistorikerin Leitung

Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 2. Juni

#### Geheimnisse des alten Basel

Sie erfahren wenig bekannte kulturhistorische Raritäten wie Katastrophen rund ums Rathaus, Pfalzsprünge en masse oder wie man aus einer «Mücke» einen Papst macht.

Datum 16. Juni

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - ca. 16.30 Uhr Treffpunkt 14.00 Uhr vor dem Rathaus

Leitung Hans A. Jenny Kosten Fr. 24.- (exkl. Kaffee)

Anmeldung bis 2. Juni

#### Wasser, Brunnen, Quellen

Dem Wasser entlang werden Sie vom Fischmarkt ins St. Alban-Tal geführt.

Datum 21. Juni

Montag, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.25 Uhr Schifflände bei grosser Infotafel zu den Schiffen

**Basel Tourismus** Leitung

Fr. 18.-Kosten Handtuch nicht vergessen! Besonderes

Anmeldung bis 7. Juni

#### Still und Stark - Mariastein

Eine etwas andere Wallfahrt zu «Maria im Stein».

23. Juni Datum

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr Tramstation Flüh,

Tram Nr. 10

Leitung Verein Frauenstadtrundgang BS

Kosten Fr. 35.-Gut zu Fuss! Besondres Anmeldung bis 26. Mai

#### 100 Jahre Grossratsaal

Sie besuchen die Spezialausstellung mit den originalen Portraitentwürfen von Emil Schill im Grossratssaal des Basler Rathauses.

25. Juni Datum

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr im Rathaushof Leitung Erwin Bezler

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 9. Juni

#### Betriebe

Leitung

#### **Tropeninstitut**

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

Datum 25. März

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

(Tram 6/1 bis Brausebad)
Dr. Adrian Zumstein, Biologie

Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 10. März

#### **AH-Hasenbrunnen**

Ihnen wird das Heim und sein Leitbild vorgestellt. Anschliessende Führung durch die Räumlichkeiten.

Datum 26. März

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

#### **EuroAirport Basel-Mulhouse**

Sie erfahren die Geschichte des weltweit einzigartigen binationalen Flughafens, besichtigen den neu ausgebauten Terminal und machen eine pistenseitige Rundfahrt.

Datum 2. April

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 12.00 Uhr Treffpunkt 09.15 Uhr Busstation Bhf. SBB,

Bus Nr. 50. Abfahrt 09.22 Uhr.

Billette bitte selber lösen.

Leitung Vivienne Gaskell Kosten Fr. 18.– Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 17. März

#### Altersresidenz Tertianum im St. Jakob Park

Sie werden über die Richtlinien der Altersresidenz informiert und durchs Haus geführt.

Datum 5. April

Leitung

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation St. Jakob,

> Tram Nr. 14 Tertianum

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

Anmeldung bis 22. März

#### Altersheim Hofmatt in Münchenstein

Ihnen wird das Heim und sein Leitbild vorgestellt. Anschliessende Führung durch die Räumlichkeiten.

Datum 6. April

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.15 Uhr bei Station Hof

14.15 Uhr bei Station Hofmatt, Tram 10

Leitung Elisabeth Meyer

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

Anmeldung bis 23. März

#### **Tierheim Basel**

Auf dem Rundgang werden Sie über Umgang und Pflege der abgegebenen Tiere informiert und hören verschiedene Tierschicksale.

Datum 20. April

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.15 Uhr Tramstation Breite,

Tram 3 Richtung Birsfelden Edith Baumgartner

Leitung Edith Baumgartner Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee)

Anmeldung bis 2. April

#### **Diakonissenhaus Riehen**

Neben ihrer spezifischen Lebensform übernehmen die Diakonissen diverse soziale Aufgaben. Sie führen ein Pflegeheim, eine Kinderkrippe und ein Wohnheim für Frauen. Sie erhalten einen Einblick in Alltag und Lebensformen der Schwestern.

Datum 28. April

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr Treffpunkt 14.15 Uhr bei Tramstation Riehen

Dorf, Tram 6

Leitung Schwester Karin Müller
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)

Anmeldung bis 2. April

#### Blindenhundschule in Allschwil

Blindenhunde sind besondere Tiere, die nach Temperament und Wesensart ausgewählt und über Wochen hinaus auf ihren künftigen Halter vorbereitet werden.

Datum 1. Mai

Tag/Zeit Samstag, 08.30 – 11.30 Uhr Treffpunkt 08.30 Uhr Endstation Tram 6 in

Allschwil

Leitung Blindenhundschule

Kosten Fr. 18.–

Besonderes Gut zu Fuss! Ca. 30 Min. auf

Wanderweg

Anmeldung bis 19. April

#### 100 Jahre moderne Rheinschifffahrt

Sie sehen eine Tonbildschau über den Rheinhafen, besuchen den Siloturm und werden durch die Sonderausstellung im Schifffahrtsmuseum geführt.

Datum 4. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr Treffpunkt 13.45 Uhr Endstation Tram 8,

Kleinhüningen

Leitung Albert Fritz

Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritte)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 19. April

#### Brauerei Feldschlösschen

Sie lernen die einzelnen Schritte der Bierherstel-

lung kennen und sind zu einem Imbiss und zur

Bierdegustation eingeladen.
Datum **10. Mai** 

Tag/Zeit Montag, 14.00 – ca.17.00 Uhr Treffpunkt 13.40 auf Perron Rheinfelden –

Zürich. Abfahrt 13.53 Uhr

Leitung Feldschlösschen

Kosten Fr. 18.– (Billette selber lösen)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 26. April

#### **Hotel Rochat**

Sie werden durch das historische, unter Denkmalschutz stehende Hotel geführt.

Datum 14. Mai

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr Hoteleingang,

Petersgraben 23

Leitung Christian Zussy, Leiter

Kosten Fr. 18.– (inkl. Imbiss u. Getränk)

Anmeldung bis 28. April

#### **Novartis Pharma AG**

Sie lernen die Geschichte der Novartis kennen, ihre diversen Arbeitsgebiete und besichtigen die Labors der Forschung. Ein Mittagessen rundet den Besuch ab.

Datum 27. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 13.00 Uhr Treffpunkt 08.55 Uhr bei Tramstation

Hüningerstrasse, Tram 11
Richtung St-Louis.

Leitung Novartis

Kosten Fr. 18.– (inkl. Mittagessen)

Anmeldung bis 12. Mai

#### **Altersheim Sternenhof**

Sie werden durchs Haus geführt, lernen das Leitbild kennen und können Ihre Fragen stellen.

Datum 28. Mai

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.30 Uhr bei Eingang

Leitung Andre Bischofberger, Heimleiter Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)

Anmeldung bis 12. Mai

#### **Chrischona Sendeturm**

Nach einer informativen Tonbildschau zur Geschichte und Entstehung werden Sie durch den Senderaum auf den Turm geführt.

Datum 8. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.50 Uhr Bushaltestelle
St. Chrischona (mit Bus 32A von

St. Chrischona (mit Bus 32A v Bettingen aus)

Leitung Chrischona Sendeturm Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 24. Mai

#### **Alterszentrum Zum Lamm**

Sie lernen das Leitbild und die Räumlichkeiten des Zentrums kennen und können Fragen stellen.

Datum 11. Juni

Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr 14.20 Uhr Claraplatz bei Kirche Treffpunkt Herr Baudendistel, Heimleiter Leitung Fr. 18.- (inkl. Kaffee u. Kuchen) Kosten

Anmeldung bis 26. Mai

Natur

#### **Reptilien im Basler Zoo**

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

Datum 8. März

Tag/Zeit Montag 10.00 - 11.30 Uhr 09.55 Uhr Haupteingang Zoo Treffpunkt Dr. Joseph Seiler, Biologe Leitung Fr. 18.- (exkl. Eintritt) Kosten Anmeldung bis 23. Februar

#### Die Menschenaffen im Zoo

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

29. März Datum

Montag, 09.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.25 Uhr Haupteingang

> Zoologischer Garten, Tram 10 Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher

Leitung Fr. 18.- (exkl. Eintritt Fr. 12.-) Kosten

Anmeldung bis 15. März

#### Die Elefanten im Zoo

Neben ihrer Grösse sind auch ihre individuellen Charaktere, ihr Familienleben und ihre Lernfähigkeit beeindruckend.

Datum 26. April

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr 09.55 Uhr Haupteingang Treffpunkt

Zoologischer Garten, Tram 10

Leitung Dr. med. vet. Jürg Völlm Kosten Fr. 18.- (exkl. Eintritt Fr. 12.-)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 2. April

#### Vogelbestimmung in der Langen Erlen

Sie haben die Gelegenheit Vögel, welche sich auf Rastplätzen wie Weihern und Feldern befinden, zu beobachten.

Datum 11. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr Treffpunkt 09.25 Uhr Station Eglisee, Tram 2

Leitung Jean-Pierre Biber, Ornithologe

Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 28. April

#### Die Ermitage in Arlesheim

Die Ermitage ist seit Jahrtausenden von besonderer Bedeutung und wurde im 18. Jh. zu einem englischen Garten umgestaltet.

Datum 12. Mai

Mittwoch, 14.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit

14.25 Uhr Tramhaltestelle Arles-Treffpunkt

heim Dorf, Tram 10

Leitung Enrico Somazzi

Kosten Fr. 18.-

Besonderes Gut zu Fuss und gute Schuhe!

Anmeldung bis 28. April

#### Etoscha - Gaboas im Basler Zoo

In den beiden neuen Häusern und Anlagen sieht man die vielfältigen Zusammenhänge zwischen den Menschen, der Landschaft und der Tierwelt.

18. Mai Datum

Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr Tag/Zeit 10.00 Uhr Haupteingang Zoo Treffpunkt Dr. Joseph Seiler, Dipl. Biologe Leitung Kosten Fr. 18.- (plus Eintritt Fr. 12.-)

Anmeldung bis 4. Mai

#### **Jungtiere im Zoo**

Sie beobachten die Jungtiere in ihrem Verhalten zu Mutter und Sippe.

24. Mai Datum

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang

Zoologischer Garten, Tram 10

Leitung Tanja Dietrich

Kosten Fr. 18.- (exkl. Eintritt Fr. 12.-)

Anmeldung bis 10. Mai

#### Sternwarte

Anhand eines Dia-Vortrags werden Sie in die Unendlichkeit des Weltraums und in die moderne Astronomie eingeführt und werfen einen Blick auf Planeten und Galaxien.

Datum 27. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.30 Uhr 14.55 Uhr vor dem Eingang des Treffpunkt

Astronomischen Instituts BS, Venusstr. 7 in Binningen.

Leitung Flavio Delorenzi Kosten Fr. 18.-

Anmeldung bis 12. Mai

#### **Basler Trinkwasser-Gewinnung**

Sie besichtigen die Schnellfilteranlage, den Grundwasserbrunnen, das Pumpwerk und alles was es zur Trinkwasseraufbereitung braucht.

Datum 4. Juni

Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.15 Uhr Endstation Tram 2,

Eglisee

**IWB** Leitung Kosten

Besonderes Gut zu Fuss! Keine Sitzgelegenheit!

Anmeldung bis 17. Mai

#### **Petite Camarque Alsacienne**

Beim Rundgang durch das Naturschutzgebiet gibt es viel zu sehen: bis zu 150 Vogelarten, Amphibien, Schottische Hochlandrinder u.v.m.

17. Juni Datum

Donnerstag, 08.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit 07.55 Uhr Schifflände, Bus 604 bis Treffpunkt

Neuweg. Abfahrt 08.05 Uhr

Leitung Petite Camarque Kosten Fr. 28 .- (inkl. Busbillette) Besonderes Gut zu Fuss! ID nicht vergessen! Anmeldung bis 2. Juni

# **Ausflüge**

#### Schweiz. Paraplegiker-Zentrum Nottwil

Anhand eines Films wird das SPZ vorgestellt. Anschliessend werden Sie durch die Therapieräumlichkeiten geführt.

Datum 12. März

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

(Abfahrt 12.52 Uhr; Billette bitte selber lösen: Sursee-Nottwil)

Leitung SPZ

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

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 25. Februar

#### Kultur –und Kongresszentrum in Luzern

Im vom französischen Stararchitekten gebauten KKZ hat der Konzertsaal ganz neue klangliche Massstäbe gesetzt.

16. März Datum

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

(Abfahrt 08.52 Uhr; Billette bitte

selber lösen)

Leitung Kongresszentrum Kosten Fr. 30.-

Anmeldung bis 25. Februar

#### Ringier Verlag in Zofingen

Nach einer Tonbildschau werden Sie über die Verlagsarbeit informiert und besuchen verschiedene Abteilungen.

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)

Ringier Verlag Leitung Fr 25. -Kosten Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 1. März

#### Spielcasino Luzern

Mit einem «Cüpli» in der Hand lernen Sie die Spielregeln von Black Jack und des amerikanischen Roulettes kennen. Um 20 Uhr ist die offizielle Führung beendet.

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)

Casino Leitung Fr. 30.-Kosten

Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!

Anmeldung bis 15. März

#### Trinationales Umweltschutz- u. Naturzentrum

Sie besuchen das Zentrum für einheimische Flora und Fauna und erfahren mehr vom Projekt.

Datum 20. April

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 - ca. 18.00 Uhr 13.30 Uhr Station Eglisee, Tram Treffpunkt

Nr. 6. Spaziergang durch die Lange

Erlen nach Weil.

Leitung Oscar Frey Kosten Fr. 30.-

Besonderes Pass oder ID nicht vergessen

Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 5. April

#### **Ausflug nach Colmar**

Am Morgen besuchen wir das Musée d'Unterlinden und betrachten den berühmten Isenheimer-Altar von Mathias Grünewald. Am Nachmittag besichtigen wir die reizende Stadt Colmar.

Datum 22. April

Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 - 18.00 Uhr Treffpunkt 08.30 Uhr Abfahrt an der Garten-

strasse mit Robert Saner Bus. Bitte

Pass nicht vergessen!

Leitung Elisabeth Winkler

Kosten Fr. 85.- (exkl. Mittagessen;

Museumspass gültig!)

Anmeldung bis 2. April

#### Phonak in Stäfa

Phonak gehört zu den führenden Entwicklern und Herstellern modernster Hörsysteme auf der ganzen Welt, ist in über 60 Ländern vertreten und hat den Hauptsitz in Stäfa.

Datum 29. April

Tag/Zeit Donnerstag, 11.10 - 19.30 Uhr Treffpunkt 11.10 Uhr auf Perron nach Zürich.

> Abfahrt 11.20 Uhr. Billet bitte selber lösen.

Leitung Phonak

Fr. 28.- (inkl. kleiner Imbiss) Kosten Besonderes Gut zu Fuss! Picknick für Reise;

kein Mittagessen vorgesehen!

Anmeldung bis 2. April

#### **Kloster Beinwil**

Sie besuchen das im Jahre 1100 gegründete kleine ökumenisch-benediktinische Kloster.

Datum 6. Mai

Leitung

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - ca. 18.00 Uhr

Treffpunkt 13.55 Uhr Gartenstrasse,

> Robert Saner Bus Kloster Beinwil

Kosten Fr. 46.- (exkl. Kaffee)

Anmeldung bis 21. April

#### Masoala Regenwald im Zürcher Zoo

In der Masoala-Halle ist ein ganzes Oekosystem nachgebaut. Danach besuchen Sie in Oerlikon die «Parkhalle», eine riesige Gartenanlage.

Datum 14. Mai

Tag/Zeit Freitag, 12.30 - ca. 19.00 Uhr. Treffpunkt 12.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse

mit Robert Saner Bus

Leitung Oscar Frey

Kosten Fr. 98.- (exkl. Z'Vieri)

Anmeldung bis 28. April

#### Die Stadt Freiburg im Breisgau

Sie besichtigen das Münster und die Altstadt der Zähringerstadt Freiburg. Auf der Hinfahrt gibt es einen Kaffeehalt in der Fauststadt Staufen. Auf der Rückfahrt im alten Bergbaustädtchen Sulzburg.

Datum 2. Juni

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - ca. 17.00 Uhr Treffpunkt Gartenstrasse. Abfahrt 08.30 Uhr

mit Robert Saner Bus

Leitung Dr. Max Wehrli

Kosten Fr. 80.- (exkl. Mittagessen) Besonderes Pass oder ID erforderlich

Anmeldung bis 17. Mai

#### Iris - Garten Schloss Vullierens

Um das Schloss, erbaut Anfang des 18. Jh., wurde ein wunderbarer Iris-Garten angelegt, der zu den grössten Europas zählt.

Datum 3. Juni

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 18.30 Uhr Treffpunkt 09.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse

mit Robert Saner Bus

Leitung Oscar Frey

Fr. 97.- (exkl. Mittagessen) Kosten

Anmeldung bis 17. Mai

#### Das Bücherparadies von Hans A. Jenny

Als Verfasser von 36 kulturgeschichtlichen Werken hat sich Hans A. Jenny eine Bibliothek von rund 90'000 Büchern angelegt. Ein amüsanter Nachmittag mit Anekdoten über besondere Menschen und Schicksale.

Datum 9. Juni

Leitung

Tag/Zeit Mittwoch, 13.30 - 18.30 Uhr 13.20 Uhr auf dem Perron nach Treffpunkt

Gelterkinden mit Regionalzug.

Abfahrt 13.29 Uhr Hans A. Jenny, Autor

Kosten Fr. 48.- (inkl. reichhaltigem Apéro;

Zugbillet Gelterkinden - Tecknau bitte selber lösen)

Anmeldung bis 26. Mai

#### Musikautomaten Museum in Seewen

Von den wunderschön-kitschigen Jahrmarktsorgeln bis zu den kleinen Musikdosen finden sie einen wertvollen kulturhistorischen Schatz.

Datum 10. Juni

Tag/Zeit Donnerstag, 13.15 - ca. 17.00 Uhr Treffpunkt Abfahrt 13.15 Uhr Gartenstrasse

mit Robert Saner Bus

Leitung Museum

Kosten Fr. 63.- (inkl. Eintritt)

Anmeldung bis 24. Mai

#### Glasi Hergiswil

Die älteste Glashütte der Schweiz hat das Glasblasen belebt und mit neuem Design verbunden. Datum 22. Juni

Dienstag, 08.40 - ca. 16.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 08.40 Uhr auf Perron nach Luzern.

Abfahrt 08.52 Uhr. Billet bitte

selber lösen nach Hergiswil.

Leitung Glasi Hergiswil

Kosten Fr. 35. – (exkl. Mittagessen)

Anmeldung bis 7. Juni

#### Klösterliches Tibet – Institut in Rikon

In Absprache mit dem Dalai Lama wurde das Institut vor 34 Jahren erbaut. Nach einer Einführung werden die Räumlichkeiten besucht.

Datum 24. Juni

Donnerstag, 13.00 - 18.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 13.00 Uhr Gartenstrasse mit

Robert Saner Bus

Leitung Tibet-Institut Kosten Fr. 77.- (exkl. Kaffee)

Anmeldung bis 9. Juni

# Vorträge

#### Kultur

#### Die grosse Liebe (Teil 1)

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

Datum 10. März

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

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

#### **Felix Mendelssohn Bartholdy**

Eine steinreiche Familie, brillante Intelligenz, glanzvolle Karriere: war Mendelssohns Leben wirklich glücklich? Vortrag mit Musikbeispielen.

Datum 16. März

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

Fr. 18.-Kosten Besonderes Rollstuhlgängig! Anmeldung bis 25. Februar

#### Das Geheimnis der Farben

Sie werden in das Geheimnis der Farben eingeführt, hören von ihrer symbolischen Bedeutung, von Farben aus der Natur und vom Heilen mit Farben.

Datum 23. März

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

St. Alban-Vorstadt 93

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

#### Einführung in den Islam

Wie gross ist die Bedeutung des Islam in der

Schweiz? Datum

25. März

Tag/Zeit Ort

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. theol. Werner Schatz, Islam-

Beauftragter der Evangel.-ref.

Kirche BS

Kosten Fr. 18 .-Anmeldung bis 10. März

#### Die grosse Liebe (Teil 2)

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

Datum

31. März

Tag/Zeit Ort

Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Hans A. Jenny Leitung Fr. 18.-Kosten

Anmeldung bis 17. März

#### Zaubereien mit «Maggic Thomy»

Er braucht für seine Tricks keinen Zauberstab, sondern reine, flüssige «Maggi». Eine spannende und witzige Unterhaltung mit klassischer Magie.

Datum

1. April

Tag/Zeit Ort

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Hans-Ueli Lerch

Leitung Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 17. März

#### Numerologie

Mithilfe der Numerologie lassen sich Geburtsdatum und Name eines Menschen in Symbolzahlen umsetzen. Sie widerspiegeln Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen.

Datum

19. April

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

St. Alban-Vorstadt 93

Edith Gisin Leitung Kosten Fr. 47.-Anmeldung bis 31. März

#### Die grosse Liebe (Teil 3)

Kultfiguren der grossen Liebe: Mata Hari - «die tanzende Blume», James Dean – der Unvergessene, Maria Callas - geliebt von Millionen, Rodolfo Valentino – unvergessen!

Datum

21. April

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

Leitung Hans A. Jenny Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 2. April

#### Die grosse Liebe (Teil 4)

Weitere Liebesanekdoten: u.a. «Nein!» am Altar, Blutjung und Steinalt, Geträumte Liebe, Kosenamen von «Affenschwänzchen» bis «Zuckerpüppchen», «Hilfe, ich muss heiraten!».

Datum 28. April

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans A. Jenny Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 2. April

#### Die 9. Sinfonie von Beethoven

Die 9. Sinfonie von Beethoven «Freude, schöner Götterfunken»: eine berühmte Melodie, aber eigentlich nur ein Baustein im ganzen Drama der 9. Sinfonie. Vortrag mit Musik.

Datum

4. Mai

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

Kosten

Fr. 18.-

Besonderes Rollstuhlgängig!

Anmeldung bis 19. April

#### **Farbe und Stil**

Interessante Informationen zu Auswirkungen und Vorteilen einer Imageberatung, zu Farbund Stilanalyse und zur Bedeutung von kalten und warmen Farben.

Datum

13. Mai

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

St. Alban-Vorstadt 93

Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und Leitung

Modefachberaterin

Fr. 47.-Kosten

Keine individuelle Beratung! Besonderes

Anmeldung bis 28. April

#### Die Religion der Alten Ägypter

Die Religion der Alten Ägypter scheint ein Geflecht mischgestaltiger Götter und magischen Aberglaubens zu sein. Auch heute noch hat sie nichts von ihrer Faszination verloren.

Datum

Leitung

27. Mai

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

St. Alban-Vorstadt 93

Dr. Mike Stoll, Ägyptologe

Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 12. Mai

Gesundheit

#### Häufige Erkrankungen der Netzhaut im Alter

Sie werden über häufige Netzhauterkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten informiert.

15. März Datum

Tag/Zeit Treffpunkt

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr 17.55 Uhr Eingang Vista Klinik in

Binningen, Hauptstr. 55

Leitung Dr. med. Frank Sachers

Kosten Fr 18 -Anmeldung bis 25. Februar

#### Die chinesische Medizin

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

Datum 19. März

Tag/Zeit Freitag, 17.30 - 19.00 Uhr Treffpunkt Aeschenvorstadt 57B, Hinterhaus, 3. Stock

Herr Rudolf Schaffner Leitung

Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 8. März

#### **Edelsteine – Heilsteine**

Sie lernen, wie die Edelsteine für den persönlichen Gebrauch auszuwählen sind und wie wichtig eine persönliche Beziehung zu solchen Steinen ist.

Datum 6. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.30 Uhr Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Elfinn van de Pol

Leitung Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 21. April

#### Kinesiologie – vom Stress in die Balance

Die Kinesiologie hilft, blockierte Energien aufzudecken und zum Fliessen zu bringen. Ein praxisbezogener Vortrag mit vielen Anwendungsmöglichkeiten.

Datum 12. Mai

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

Leitung Renate Kraft, Kinesiologin Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 28. April

#### Systemogramm – Lebenskarte

Das Systemogramm ermöglicht, Klarheit zu schaffen in Bezug auf Beruf, Familie, Freunde, Freizeit und Leben.

Datum 26. Mai

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

St. Alban-Vorstadt 93 Catherine Gruntz-Bruno, eug.phil/

Leitung dipl. Paar- und Familientherapeutin Fr. 22.-

Kosten Anmeldung bis 12. Mai

#### Hypnose

Hypnose, die geheimnisvolle Macht gegen Ängste, Schmerzen, Stress und Depressionen. Was kann sie? Wem hilft sie?

Datum 2. Juni

Tag/Zeit

Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Peter Amrein Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 21. April

#### Reisen

#### 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**

Millionen pilgerten im Mittelalter nach Santiago de Compostela. Wir betrachten die Wege und pilgern anhand von Dias selbst nach Santiago.

Datum 18. März

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Helen Liebendörfer

Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 25. Februar

### Und ausserdem ...

#### **Geistige Fitness / Gedächtnistraining**

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

Ort Kurszentrum Pro Senectute,

St. Alban-Vorstadt 93

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

Anmeldung bis 25. Februar

#### Grundkurs

Daten **8. März – 3. Mai** (ausser 12.4.) Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr

#### **Fortsetzungskurs**

Voraus-

setzung Besuch des Grundkurses
Daten **9. März – 4. Mai** (ausser 13.4.)
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr

#### **Aktuelles Kino**

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

Daten Tag/Zeit Treffpunkt Leitung **8. März und 19. April**Jeweils Montagnachmittag
10 Min. vor Filmbeginn
Susanne Leemann

Kosten Fr. 10.– pro Nachmittag (direkt

bezahlen; Eintritt selbst lösen)

Anmeldung Freitag vor Kinobesuch. Film wird bei Anmeldung bekannt gegeben

#### **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

#### **Theatergruppe**

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

Daten 21. April bis Dezember 2004 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr

Leitung Verena Stalder

Besonderes Einstieg jederzeit möglich.

#### Spielnachmittag im Rialto

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

Tag/Zeit Jeden 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 d

ung jeweils bis Montag für den darauf folgenden Mittwoch

### **EDV**

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

#### Tag der offenen Tür

#### **EDV** und Sprachen

Wann Samstag, 20. März 2003

12.00 Uhr – 17.00 Uhr

Wo Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)
Was Schnuppern im EDV-Raum, Essen,

Trinken, Bazar, unterhaltsamer Sprachunterricht, Beratung, Information, Gespräche mit unseren Lehrerinnen, Theateraufführung.

#### Details: Siehe auch «Pinwand» Seite 28.

Genauere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker (Telefon 061 206 44 62, Montagbis Donnerstagmorgen, 08.30 bis 12.00 Uhr)

#### **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:

8 Lektionen, Fr. 240.-

Das ABC des Druckens: 6 Lektionen, Fr. 180.— Bilder und Texte: 8 Lektionen, Fr. 240.— 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:**

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 Ländereinrichtung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.

Voraussetzung: Windowskurs 1 oder entsprechende Kenntnisse.

#### Windows- und Installationskurs 3

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

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

#### **MS Office Kurs**

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

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

#### Vertiefungskurse

#### **Digitalkamera und Computer**

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

Vorraussetzung: Einführungskurs, Windowskurs 1 oder entsprechende Kenntnisse

#### Das ABC des Druckens

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

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse

#### **Bilder und Texte**

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

Voraussetzung: Einführungskurs und Textverarbeitungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

### Steuererklärung, Bank- und Postkonto

#### per Internet

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

#### **Online-Shopping**

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

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

#### **Zeichnen mit Word**

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

#### **Bildbearbeitung 1**

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

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

#### Bildbearbeitung 2

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

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

#### **Photoshop-Werkstatt**

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

Voraussetzung: Mindestens ein Bildbearbeitungskurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

#### **Homepage 1**

Grundelemente vom Programm Macromedia Dreamweaver. Verlinken einer Site, analysieren von Websites betreffend Architektur, Einstiegsseite, Gestaltung, Ladezeit. Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse. Zudem empfiehlt es sich, vorher die Bildbearbeitung zu lernen.

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

#### Homepage 2

Repetition Homepage 1. Frames und Image-Maps erstellen. Interaktive Elemente und Animationseffekte kennen lernen. 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 kennen lernen, Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen Vorund Nachspann erstellen, das Video auf Kassette

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.- (inkl. Getränk) und ist direkt am Abend zu bezahlen).

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

#### Die nächsten Daten:

Montag, 8. März

Sprachen lernen mit dem Computer Irene Stenner

#### Montag, 5. April

Gesundheit im Netz I Dominik Holenstein

#### Montag, 3. Mai

Gesundheit im Netz II Dominik Holenstein

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)

#### Privatstunden

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

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

Kursort Im Kurszentrum oder bei Ihnen zu

Hause

Fr. 120.- pro Stunde Kosten

Die Dauer des Kurses bestimmen Kursdauer

Nach Wunsch Thema

#### **Natel, Handy**

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

#### 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.

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

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

### Musik, Malen, Gestalten

#### Langzeitkurse

#### Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr

#### Malen, Zeichnen, Skizzieren

Mittwoch, 09.30 - 11.30 Uhr

#### Aquarellieren

Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr

#### **Malen und Zeichnen**

Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr

#### **Bauernmalerei**

Donnerstag, 09.30 - 11.30 Uhr Donnerstag, 14.30 - 16.30 Uhr

#### Altflötenkurse

Mittwoch, 08.30 - 10.00 Uhr Mittwoch, 10.15 - 11.15 Uhr

#### **Blockflötenspiel**

Mittwoch, 09.45 - 11.00 Uhr

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

#### **Anmeldung**

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

#### Malen

#### **Kalligraphie Unzial**

Sie lernen die Unzial-Schrift, eine der ältesten Schriften der Welt, unter kompetenter Anleitung.

26. März - 4. Juni Daten (ausser 9.4./16.4./21.5.)

Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Edith Gisin Leitung

Fr. 180.- (plus ca. Fr. 20.- Material Kosten

direkt im Kurs zu bezahlen)

Anmeldung bis 10. März

#### Mandala und das Geheimnis der Farben

In diesem Kurs werden Sie in die Vielfalt der Farben eingeführt und finden beim meditativen Mandala-Malen Entspannung.

26. April - 10. Mai (3 x) Daten Montag, 14.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Edith Gisin Leitung

Fr. 139.- (exkl. Material)

Anmeldung bis 2. April

Kosten

Besonderes keine Malkenntnisse erforderlich!

#### Gestalten

#### Handweben

Sie lernen an Tischwebrahmen mithilfe unterschiedlicher Webtechniken Schritt für Schritt Ihre eigenen Ideen zu verwirklichen.

Daten Tag/Zeit Ort

20. April - 8. Juni Dienstag, 08.30 - 11.20 Uhr

Klubschule Migros, Jurastr. 4, im Gundelitor

Marianne Kirchhofer Leitung Kosten

Fr. 290.-

(exkl. Material ca. Fr. 15.-)

Besonderes Rollstuhlgängig! Anmeldung bis 31. März

# Sprachen

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

#### Tag der offenen Tür

#### Sprachen und EDV

Samstag, 20. März 2003 Wann

12.00 Uhr - 17.00 Uhr

Wo Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) Was Unterhaltsamer Sprachunterricht,

Schnuppern im EDV-Raum, Essen, Trinken, Bazar, Beratung, Information, Gespräche mit unseren Lehrerinnen, Theateraufführung

#### Details: Siehe auch «Pinwand» Seite 28.

Genauere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker (Telefon 061 206 44 62, Montagbis Donnerstagmorgen, 08.30 bis 12.00 Uhr)

#### **Computeria zum Thema Sprachen**

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

#### Montag, 8. März Sprachen lernen mit dem Computer

#### 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, Deutsch, 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 11/2 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, 10.35 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, 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, 9.00 Uhr Freitag, 09.30 Uhr

#### Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr Dienstag, 10.30 Uhr Dienstag, 15.15 Uhr Mittwoch, 08.30 Uhr Mittwoch, 09.30 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, 16.00 Uhr Mittwoch, 10.30 Uhr Donnerstag, 08.30 Uhr Donnerstag, 09.30 Uhr Donnerstag, 10.00 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, 13.00 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

Mittwoch, 8.30 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Mittwoch, 14.00 Uhr Donnerstag, 15.00 Uhr

#### **Leichte Mittelstufe**

Dienstag, 9.30 Uhr Dienstag, 10.30 Uhr 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, 10.45 Uhr Montag, 11.00 Uhr Mittwoch, 09.30 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.

#### Kurzzeitkurs<u>e</u>

Deutschkurse

Theatergruppe auf Deutsch Abendkurse für Berufstätige

Privatstunden bei Ihnen zu Hause Kurse für Leute, die nicht gut hören

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

Kurse für Leute, die nicht gut hören

Genauere Informationen finden Sie auf den nächsten Seiten.

#### Neu

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

#### **Preise Kurzzeitkurse**

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

#### Kursinhalte

#### Reisekoffer

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

#### **Intensivkurs**

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

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

#### Konversationsclub

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

#### **Filmclub**

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

#### Theatergruppe auf Deutsch

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

#### **Deutsch auf allen Stufen**

Kleingruppen von 4-6 Personen. Sprechen, schreiben, lesen: Die Kurse werden nach individuellen Bedürfnissen gestaltet.

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

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

#### **Deutsch: Konversation**

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

# **Sport und Wellness**

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

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

In die Kurse (gemischte Gruppen, sofern nichts anderes vermerkt) kann jederzeit eingestiegen werden. Der Kurspreis wird dann reduziert. Es kann auch jederzeit ein Schnuppertraining gemacht werden.

Während der Basler Schulferien finden die Kurse nicht statt.

#### **NEU: Persönliches Training**

Wenn Sie gerne Sport treiben würden, aber nicht wissen, welches Bewegungsangebot das geeignete für Sie wäre, helfen wir Ihnen bei der Entscheidung.

Daten
21. April – 26. Mai (6 x)
Tag/Zeit
Ort
PS-Bewegungszentrum,
Belchenstr. 15

Leitung Tobias Bächle, Torsten Kübler,

Turn- und Sportlehrer

Kosten Fr. 120.— Anmeldung bis 31. März

Besonderes Für nähere Informationen verlan-

gen Sie bitte das Detailprogramm!

#### **GymFit plus**

Für sportliche Frauen und Männer wird die allgemeine Kondition gefördert.

Halbjahresabonnement Fr. 103.30 (inkl. Fr. 7.30 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, 17.00 Uhr

(nur Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 14.00 Uhr,

17.00 Uhr (Neuer Kurs nach Ostern!)

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

#### **PS-Bewegungszentrum**

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15 Donnerstag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr Freitag, 09.30 Uhr

#### **Gymnastik und Spiel**

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Halbjahresabonnement Fr. 103.30 (inkl. Fr. 7.30 MwSt.)

Datum Ort

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

Kurs 1 (nur Frauen)

Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

Leitung Agnes Voltz

#### Kurs 2 (nur Männer)

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

#### **GymFit**

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

Halbjahresabonnement Fr. 103.30 (inkl. Fr. 7.30 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)

#### **PS-Bewegungszentrum**

Gymnastihalle, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

#### **Providentiasaal Heiliggeist**

Laufenstrasse 46

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

#### Rhypark Saalbau

Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

#### St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

Dienstag, 14.30 Uhr

#### St. Johannes Alterssiedlung

Wilhelm-Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

#### St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23 Freitag, 14.30 Uhr

#### **Stephanus Gemeindehaus**

Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

#### **Thomaskirche**

Hegenheimerstrasse 227 Donnerstag, 15.00 Uhr

#### **Tituskirche**

Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

#### Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag, 08.00, 09.00 Uhr

#### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370 Donnerstag, 09.00 Uhr Freitag, 15.00 Uhr

#### **Kleinbasel**

#### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr

#### Marienhaus

Horburgstr. 54

Montag, 14.30 Uhr

#### **Pro Senectute Turnhalle**

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00 Uhr, 16.00 Uhr (nur Frauen)

Dienstag, 10.30 Uhr

#### **Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal Freitag, 09.30 Uhr

#### St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12

Dienstag, 09.30 Uhr

#### St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

#### St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

#### Union

Klybeckstrasse 95

Dienstag, 09.30 Uhr

#### Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88 Montag, 15.00 Uhr

#### Riehen

#### **Andreashaus**

Keltenweg 41

Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur

#### 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 **20.** April – **22.** Juni (10 x) Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

> Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

Kosten Fr. 105.-Anmeldung bis 6. April

Ort

Ort

Ort

#### Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen Ihren

Körper und führen zu Wohlbefinden.

Daten **21.** April – **23.** Juni (10 x) Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 Uhr

PS-Bewegungszentrum,

Gym-nastikhalle, Belchenstr. 15 Leitung

Barbara Brütsch, Gymnastikpädagogin

Fr. 105.-Kosten

Anmeldung bis 6. April

#### Jazz-Gymnastik

Zu alter Jazzmusik lernen und tanzen Sie einfache Schrittfolgen.

**20. April – 22. Juni** (10 x) Daten Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit

PS-Bewegungszentrum,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15 Anita Joray

Leitung Fr. 105.-Kosten Anmeldung bis 6. April

Besonderes Auch für AnfängerInnen

#### **Rhythmische Gymnastik**

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur.

19. April - 21. Juni Daten

(9 x; ohne 31. Mai)

Tag/Zeit Montag, 08.45 - 09.45 Uhr Ort PS-Bewegungszentrum,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Susanne Hattler-Kretzer Kosten Fr. 94.50

Anmeldung bis 5. April

#### Wassergymnastik mit Schwimmen

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

Halbjahresabonnement Fr. 150.65 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 10.65 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

08.30 Uhr, 09.15 Uhr, 14.00 Uhr, Dienstag

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. 150.65 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 10.65 MwSt.)

#### **Kleinbasel**

#### Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

15.30 Uhr\*, 16.15 Uhr Mittwoch

(\*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 23. April - 25. Juni

(9 x; ohne 21.5.)

Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr Tag/Zeit Ort Hallenbad La Roche,

Grenzacherstr. 124, Bau 67

Leitung **Beatrice Meier** 

Kosten Fr. 153.- (inkl. Hallenbadeintritt)

Anmeldung bis 6. April

Daten Tag/Zeit

**20.** April – **22.** Juni (10 x) Dienstag, 13.30 - 14.20 Uhr Ort Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89

Leitung Ursula Zoller

Fr. 140.- (exkl. Eintritt; Fr. 7.-/ Kosten

12er-Abo Fr. 70.-)

Anmeldung bis 6. April

#### **Aqua-Jogging**

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Daten 22. April - 24. Juni

(9 x; ohne 20.5.)

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. 153.-Anmeldung bis 6. April

#### **Volkstanz**

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

Halbjahresabonnement Fr. 103.30 (inkl. Fr. 7.30 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).

23. April - 25. Juni Daten

(9 x; ohne 21.5.)

Tag/Zeit Freitag, 15.45 - 16.45 Uhr Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Romy Diethelm Fr. 85.50 Kosten Anmeldung bis 5. April

#### Kurs 2

Daten 19. April - 21. Juni (9 x; ohne 31.5.)

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Romy Diethelm Kosten Fr. 85.50 Anmeldung bis 5. April

#### Kurs 3

Daten 22. April - 24. Juni

(9 x, ohne 20.5.)

Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34 Ort

Leitung Bernhard Urfer Fr. 85.50 Kosten Anmeldung bis 5. April

#### Laufspass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 103.30 (inkl. Fr. 7.30 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

09.15 - 10.30 Uhr Dienstag

Laufträff Lange Erlen

09.15 - 10.30 Uhr Freitag

Laufträff Lange Erlen

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

Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Mittwoch 09.00 - 10.00 Uhr

> Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

09.00 - 10.00 Uhr Freitag

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.

09.00 - 10.00 Uhr Donnerstag

**Vita-Parcours Allschwilerwald** 

Treffpunkt 08.45 Uhr Garderobengebäude

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

Verfügung.

#### **Nordic Walking**

Schützenmattpark / Dorenbach

Freitag, 16.45 - 17.45 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt Belchenstr. 15

Leitung Chantal Jauslin, Physiotherapeutin,

Nordic Walking-Leiterin

Besonderes Eintritt jederzeit möglich

#### **Einstieg ins Nordic-Walking**

Im Gegensatz zum herkömmlichen Walking werden zusätzlich Laufstöcke eingesetzt. Somit wird auch der Oberkörper in den Bewegungsablauf integriert.

11. März – 1. April (4 x) Daten Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit Vita-Parcours Allschwilerwald Ort Treffpunkt 08.45 Uhr Garderobengebäude

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

Verfügung. Verena Glättli

Kosten Fr. 45.- (inkl. Stockmiete)

Anmeldung bis 26. Februar

Leitung

#### 5. Basler Walking-Event

Wir organisieren - in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt, mit Gsünder Basel und baselrennt - den 5. Basler Walking-Event.

Sonntag, 2. Mai Datum Zeit 10.00 Uhr

Sportanlage St. Jakob Start Ziel Rütihard, Streckenlänge ca. 6 km

Verlangen Sie ab Anfang März das Detailprogramm.

#### **Tischtennis**

#### Weiherweg Alterszentrum

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

Halbjahresabonnement Fr. 64.55 (inkl. Fr. 4.55

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.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Ort St. Jakobshalle

Kosten Fr. 129.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt)

pro Semester

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe,

Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit

möglich

#### **Tennis**

In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennisregeln, Grund- sowie Spezialschläge. 21. April - 23. Juni (10 x) Datum

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

> Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr Tennis Center Münchenstein

Leitung Evelyne de Roche

Fr. 230.- bei 4 Teilnehmenden Kosten

Fr. 295.- bei 3 Teilnehmenden

Besonderes Tennisrackets können gratis zur

Verfügung gestellt werden.

Anmeldung bis 5. April

#### **Atemkurse**

Leitung

Ort

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

schulung, Blotzheimerstr. 28 Carmen Siegrist, Atemlehrerin

**NEU: Leichte Atempflege und Atemtechnik** 

**20. April – 22. Juni** (10 x) Daten Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Kosten Fr. 160.-Anmeldung bis 6. April

#### Atem - Bewegen - Entspannen

Daten 22. April - 24. Juni

(9 x: ohne 20.5.)

Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Kosten Fr. 144.-Anmeldung bis 6. April

Besonderes ohne Bodenübungen

#### Atem - Bewegung - Haltungsapparat

Daten 22. April - 24. Juni

(9 x; ohne 20.5.)

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

Kosten Fr. 144.-Anmeldung bis 6. April

#### Atem - Stille - Konzentration - Meditation

#### Kurs 1

22. April - 24. Juni Daten

(9 x; ohne 20.5.)

Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit

Fr. 144.-Kosten Anmeldung bis 6. April

#### Kurs 2

Ort

Daten 23. April – 18. Juni

(9 x; ohne 21.5.)

Freitag, 12.15 - 13.15 Uhr Tag/Zeit

Kosten Fr. 144.-Anmeldung bis 6. April

#### Atemkurse im PS-Bewegungszentrum

Auf- und durchatmen, sich erholen und neue Energien und Kräfte tanken.

Daten **20.** April – **22.** Juni (10 x)

Tag/Zeit Dienstag

> Kurs 1, 11.30 - 12.30 Uhr Kurs 2, 10.30 - 11.30 Uhr PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Anita Joray-Pool, Atemtherapeutin

Kosten Fr. 160.-Anmeldung bis 6. April

#### Bewegung und Gedächtnis – Trainingskurs

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

Daten 19. April - 21. Juni

(9 x; ohne 31.5.)

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit PS-Bewegungszentrum, Ort

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Susanne Hattler-Kretzer

Fr. 94.50 Kosten

Anmeldung bis 5. April

#### Yoga

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

Daten 23. April - 25. Juni

(9 x; ohne 21.5.)

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin

Kosten Fr. 135.-Anmeldung bis 6. April

#### Tai-Ji

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

Pro Senectute Turnhalle, Waisen-Ort haus, Theodorskirchplatz 7

Meister Xinhua Zhu Leitung Fr. 150.-Kosten

Anmeldung bis 6. April

#### Kurs 1

Daten **21. April** – **23. Juni** (10 x) Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 - 10.45 Uhr

Kurs 2

Daten **21. April – 23. Juni** (10 x) Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

#### Qi-Gong

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

21. April - 23. Juni (10 x) Daten Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Meister Xinhua Zhu

Kosten Fr. 150.-Anmeldung bis 6. April

#### **Feldenkrais**

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

PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15 Kurs 1

Daten **21.** April – **16.** Juni (9 x) Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit Monika Ulrich, Feldenkrais-Leitung

Lehrerin, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 117.-Anmeldung bis 6. April

Kurs 2

Daten 20. April - 15. Juni

(8 x; ohne 25.5.)

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

Kosten Fr. 104.-Anmeldung bis 6. April

#### 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. 94.50 Anmeldung bis 5. April

**Trainingskurs 1** 

Daten 19. April - 21. Juni

(9 x; ohne 31.5.)

Montag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit

Monique Mattarelli Leitung

**Trainingskurs 2** 

Daten 22. April - 24. Juni

(9 x; ohne 20.5.)

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Leitung Claudine Schwyn

#### 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 23. April - 25. Juni

(9 x; ohne 21.5.)

Tag/Zeit Freitag, 08.20 - 09.20 Uhr

Kurs 2

Daten 23. April - 25. Juni

(9 x; ohne 21.5.)

Tag/Zeit Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr

Kurs 3

Daten 23. April - 25. Juni

(9 x; ohne 21.5.)

Tag/Zeit Freitag, 10.40 - 11.40 Uhr

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7,

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin

Kosten Fr. 94.50 Anmeldung bis 6. April Kurs 4

Leitung

23. April - 25. Juni Daten

(9 x; ohne 21.5.)

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr Ort

PS-Bewegungszentrum,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15 Chantal Jauslin, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 94.50 Anmeldung bis 6. April

#### **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 6. April

Kurs 1

Daten **20. April – 22. Juni** (10 x) Tag/Zeit Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr

Kurs 2

Daten **20.** April – **22.** Juni (10 x) Tag/Zeit Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr

#### **Gesundheitsorientiertes Krafttraining**

Krafttraining im neuen Pro Senectute-Kraft-

raum!

Ort

Kosten

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.30 - 11.30 Uhr

Mo und Do, 15.00 - 19.00 Uhr Besonderes Je nach Nachfrage gibt es

zusätzliche Öffnungszeiten

PS-Bewegungszentrum,

Kraftraum, Belchenstr. 15

3 Monate Fr. 250.-

6 Monate Fr. 350.-12 Monate Fr. 600.-

Anmeldung Telefon 061 206 44 66

#### Schnuppernachmittag: Samstag, 3. April, 14.00 - 17.00 Uhr

Details: Siehe auch «Pinwand» Seite 28.

#### Volkstanzferientage in Beckenried

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

Daten 3. - 7. Mai 2004

Ort Hotel Mond, Beckenried

Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Leitung

Tanzleiterinnen

ab Fr. 530.- exkl. MwSt. Kosten

(Vollpension, inkl. Reise (Car)

und Tanzleitung)

Für nähere Angaben verlangen Sie Besonderes

das Detailprogramm

Besonderes Nur noch wenige Plätze frei!

### Wandern

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

Montag 2 ½ - 3 Std. Dienstag Gruppe 1 2 Std. Dienstag Gruppe 2 3-4 Std. Mittwoch Gruppe 1 2-3 Std. Mittwoch Gruppe 2  $2\frac{1}{2} - 3$  Std. Donnerstag 4 - 5 Std. Freitag 2 Std.

#### Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung Fr. 7.50 Zehnerabonnement Fr. 75.-Semesterbeitrag Fr. 103.30

(inkl. 7.30 MwSt)

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

#### Bergwandern

Im Frühjahr 2004 beginnen wieder die anspruchsvollen 4- bis 6½-stündigen Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.

Genaue Informationen und ein detailliertes Jahresprogramm erhalten Sie im Kurszentrum St. Alban, Tel. 061 206 44 66.

#### Velotouren

Von April bis Oktober führen wir Velotouren durch (in der Regel bei jeder Witterung). Diese werden von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Radfahrer-Bundes (SRB) sowie der Pro Senectute begleitet.

#### Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement Fr. 103.30 (inkl. 7.30 MwSt) Zehnerabonnement Fr. 75.-Einzelbetrag pro Fahrt Fr. 7.50

Wir organisieren

- Velotouren (30 70 km)
- Gemütliche Velotouren (vorwiegend über ebene Strecken; ca. 20 - 30 km)
- NEU: Sportliche Velotouren (60 80 km)

Das ausführliche Jahresprogramm und genaue Angaben erhalten Sie im Kurszentrum St. Alban, Tel. 061 206 44 66.