

**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:** 12.01.2026

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

## DIENSTLEISTUNGEN

26

## In eigener Sache

## 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

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.

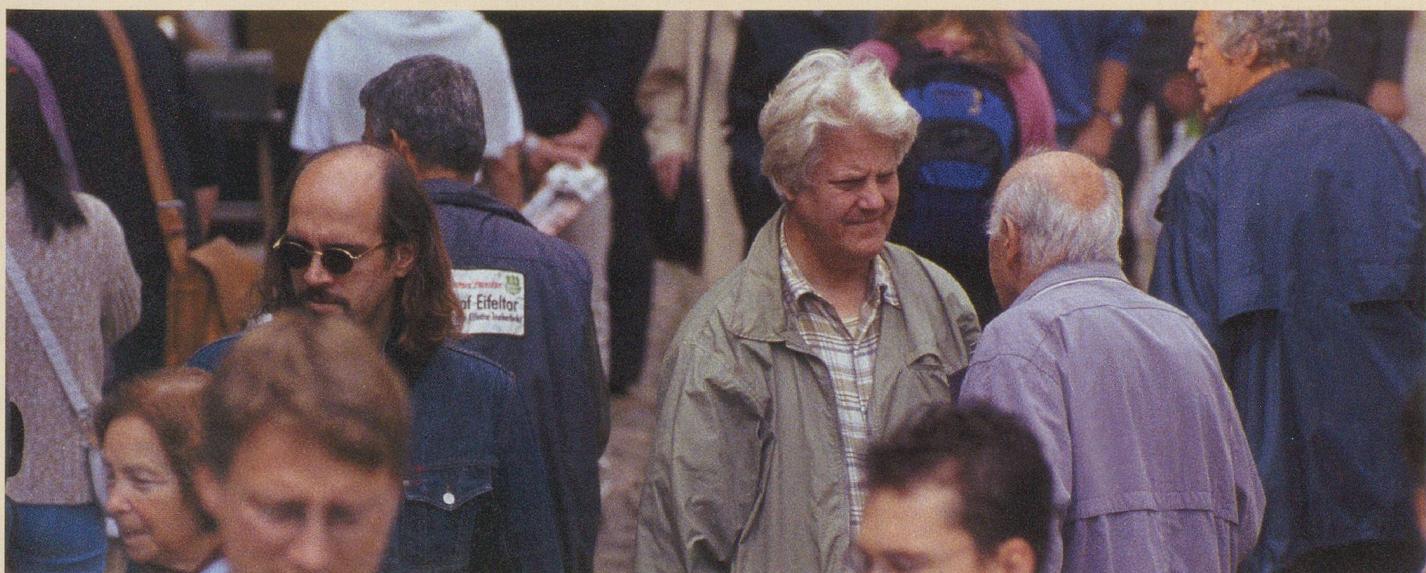
Doch nicht davon soll die Rede sein, sondern von jenen Zuwendungen, die wir erhalten, im Vertrauen darauf, dass Pro Senectute Basel-Stadt die Mittel dort einsetzt, wo sie den grössten Nutzen stiften.

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. Sie verkörpern eine sichere, vom Bundesamt für Privatversicherungswesen überwachte, ertragsstarke Kapitalanlage mit steuerlichen Privilegien. 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 ertragsorientierte Vermögensbildung in Verbindung mit finanzieller Sicherheit und Flexibilität.

## 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

Rufen Sie uns an: **Telefon 061 206 44 77**

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

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



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 Haushaltsgegenstände und Mobiliar
- helfen beim Einrichten der neuen Wohnung, packen aus und montieren die Möbel

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

**Wir gärtnern**

Unsere Gärtner

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

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

**Wir servieren**

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

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmenüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.

# 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 Besuchs- und 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

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



## 5. Basler Walking-Event

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

<b>Datum</b>	<b>Sonntag, 2. Mai</b>
<b>Zeit</b>	<b>10.00 Uhr</b>
<b>Start</b>	<b>Sportanlage St. Jakob</b>
<b>Ziel</b>	<b>Rütihard, Streckenlänge ca. 6 km</b>

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:

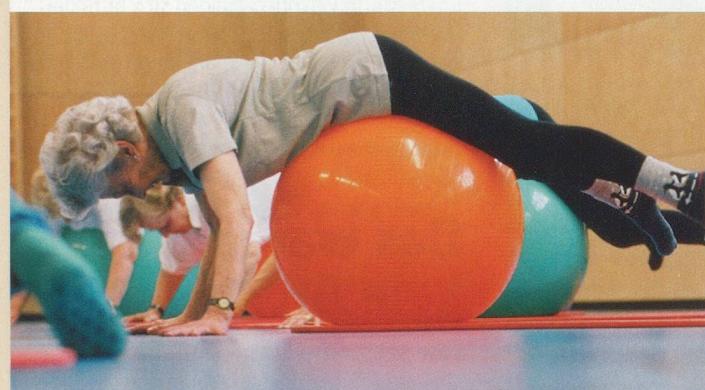
- 14.00 – 14.30 Uhr GymFit plus
- 14.45 – 15.15 Uhr Gleichgewichtstraining
- 15.30 – 16.00 Uhr Atem – Bewegen
- 16.15 – 16.45 Uhr Beckenbodentraining

## Kraftraum:

- 14.00 – 17.00 Uhr Krafttraining

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!



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

**Für diese Aufgabe suchen wir**

## Freit  ige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- mit kaufm  nischer Grundausbildung oder sehr guten Kenntnissen
- mit administrativen Fähigkeiten, inkl. Ausf  llen 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 Treuh  nderdienst,  
Telefon 061 206 44 44 zur Verfügung.

# Tag der offenen Tür

## EDV und Sprachen

**Wann**

**Samstag, 20. März 2004, 12.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

**Wo** Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

**Was** 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 ´ber 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 Szenen-collage, 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 Br  cker (Telefon 061 206 44 62, Montag- bis Donnerstagsmorgen, 08.30 bis 12.00 Uhr)

# 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 K  bler, 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 usw.)
- Familienrecht (Unterhaltsbeiträge, Ehetrennen und -scheidungen)
- Erbrecht, Güterrecht

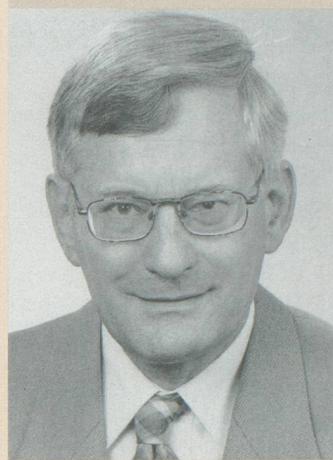
Herr Engler steht Ihnen mit seinem Fachwissen und seiner grossen beruflichen Erfahrung für Rechtsauskünfte zur Verfügung.

### 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 alzheimerkrank Menschen betreuen oder pflegen die Möglichkeit, ihre Unsicherheiten, Ängste, Sorgen und Nöte, aber auch ihre Fragen, mit einer Fachperson zu besprechen.

Die in einem vertraulichen Rahmen stattfindende Sprechstunde soll Sicherheit im Umgang mit der Krankheit vermitteln. In dieser Sprechstunde erfahren Sie auch mehr über die Krankheitssymptome und deren Auswirkungen und lernen das veränderte Verhalten der erkrankten Person besser zu verstehen.

hen und damit adäquat umzugehen. Dabei erhalten Sie auch Informationen über Entlastungsangebote sowie finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten.

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

### Wie gehen Sie vor?

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

Frau Fernande Gutknecht oder Frau 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)**

- 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. Rheinschiffahrt (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 Wolfsgottesacker (F)
- 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)

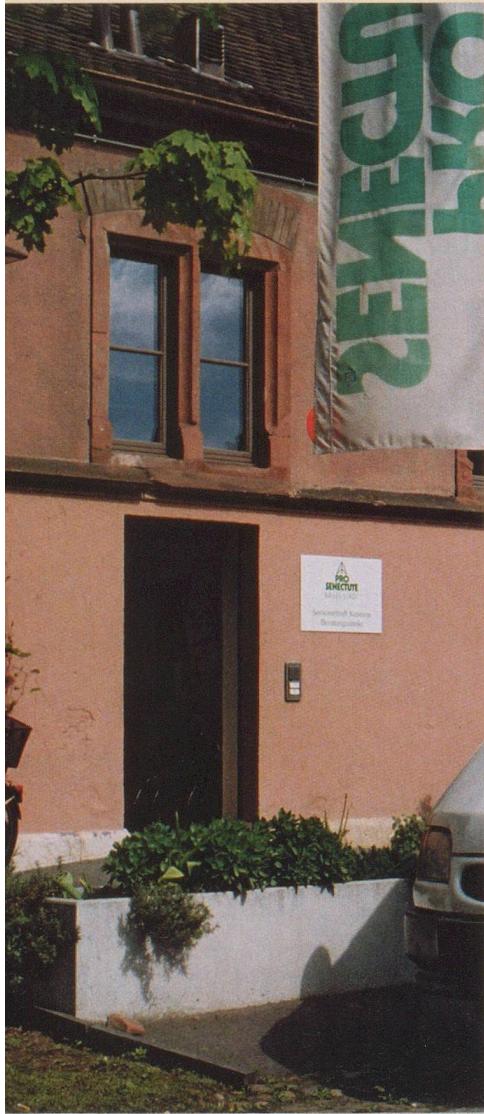
## Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

### 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)
- 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 «Maggie Thomy» (V)
- 02.04.04, EuroAirport Basel-Mulhouse (F)
- 05.04.04, Altersresidenz Tertianum (F)



# Führungen

## Kultur

### Jüdisches Museum

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

Datum	<b>9. März</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Eingang, Kornhausgasse 8
Leitung	Katia Guth-Dreyfus
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 23. Februar

### Musikmuseum im Lohnhof

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

Datum	<b>17. März</b>
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	<b>18. März</b>
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	<b>23. März</b>
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 Renaissance-maler Hans Holbein der Jüngere. Wir werden uns mit Leben und Werk des «grossen Holbein» befassen und auch seine Familie nicht vergessen.

Datum	<b>24. März</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr Eingangshalle Kunstmuseum

Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 10. März

### Der Teufelhof – das Kunst- und Kulturhotel

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

Datum	<b>31. März</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt	Vor dem Eingang, Leonhardsgraben 49, Tram 3
Leitung	Teufelhof
Kosten	Fr. 25.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung	bis 17. März

### Besuch im Hindu Tempel

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

Datum	<b>21. April</b>
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, Religionswissenschaftler, Leiter v. Inforel
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 2. April

### Allschwil

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

Datum	<b>23. April</b>
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	<b>27. April</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Museum am Barfüsserplatz
Leitung	Basel Tourismus
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–)
Anmeldung	bis 2. April

### Tutanchamun – Das goldene Jenseits

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

Datum	<b>29. April</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	10.00 Uhr Eingang im Antikenmuseum
Leitung	Dr. Mike Stoll, Ägyptologe

Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt Sonderausstellung)
Anmeldung	bis 2. April

### Hotel Drei Könige

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

Datum	<b>3. Mai</b>
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	<b>5. Mai</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr bei Münster Haupteingang
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	<b>7. Mai</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.00 Uhr Tramstation Riehen Dorf, Tram Nr. 6
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	<b>10. Mai</b>
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.–
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	<b>11. Mai</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Theodorskirchplatz
Leitung	Helen Liebendorfer
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	<b>13. Mai</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr Station Schaulager (Tram Nr. 11 Richtung Aesch)
Leitung	Schaulager
Kosten	Fr. 20.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 28. April

**Synagoge in Basel**

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

Datum	<b>17. Mai</b>
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Leimenstrasse 24
Leitung	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	<b>19. Mai</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Polizeiposten am Wielandplatz
Leitung	Marco Zünd, Architekt
Kosten	Fr. 25.– (inkl. Apéro im Rialto)
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	<b>25. Mai</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	09.45 Uhr Station Muttenz Dorf, Tram 14
Leitung	Helen Liebendorfer
Kosten	Fr. 18.–
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	<b>25. Mai</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	13.40 Uhr Bus Nr. 70 bei Aeschenthalplatz. Abfahrt 13.49 Uhr
Leitung	Suzanne Meier
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 10. Mai

**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	<b>26. Mai</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 17.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt	17.25 Uhr vor dem Rollerhof, Münsterplatz 20
Leitung	Anne Nagel, Kunsthistorikerin
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 12. Mai

**Handbuchbinderei Freiburghaus**

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

Datum	<b>1. Juni</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – ca. 11.15 Uhr
Treffpunkt	09.50 Uhr Station Allschwilerplatz, 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.

Datum	<b>3. Juni</b>
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	<b>7. Juni</b>
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	Tramstation Arlesheim Dorf, Tram Nr. 10
Leitung	Oscar Studer
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 24. Mai

**Brunnen in Gärten und Höfen der Dalben**

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

Datum	<b>9. Juni</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.30 Uhr vor Eingang der CMS, St. Alban-Vorstadt 5
Leitung	Werner Betz
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 26. Mai

**Wenkenhof in Riehen**

Der geschichtsträchtige Wenkenhof wurde als

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

Datum	<b>14. Juni</b>
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.25 Busstation Wenkenhof, Bus 32 Richtung Chrischona
Leitung	Esther Frei, Verwalterin
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 1. Juni

**Der Wolfsgottesacker**

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

Datum	<b>15. Juni</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt	15.55 Haupteingang, Tram Nr. 10/11 Richtung Münchenstein
Leitung	Anne Nagel, Kunsthistorikerin
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	<b>16. Juni</b>
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	<b>21. Juni</b>
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Schiffände bei grosser Infotafel zu den Schiffen
Leitung	Basel Tourismus
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Handtuch nicht vergessen!
Anmeldung	bis 7. Juni

**Still und Stark – Mariastein**

Eine etwas andere Wallfahrt zu «Maria im Stein».

Datum	<b>23. Juni</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Tramstation Flüh, Tram Nr. 10
Leitung	Verein Frauenstadtrundgang BS
Kosten	Fr. 35.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 26. Mai

**100 Jahre Grossratsaal**

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

Datum	<b>25. Juni</b>
-------	-----------------

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

### Tropeninstitut

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

Datum	<b>25. März</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Eingang, Socinstr. 57 (Tram 6/1 bis Brausebad)
Leitung	Dr. Adrian Zumstein, Biologie
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 10. März

### AH-Hasenbrunnen

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

Datum	<b>26. März</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	14.25 Uhr Eingang, Feierabendstr. 1
Leitung	Verena Pinösch, Heimleiterin
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 10. März

### EuroAirport Basel-Mulhouse

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

Datum	<b>2. April</b>
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	<b>5. April</b>
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr Tramstation St. Jakob, Tram Nr. 14
Leitung	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	<b>6. April</b>
-------	-----------------

Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	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	<b>20. April</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr Tramstation Breite, Tram 3 Richtung Birsfelden
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	<b>28. April</b>
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	<b>1. Mai</b>
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	<b>4. Mai</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Endstation Tram 8, Klein Hüningen
Leitung	Albert Fritz
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Eintritte)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 19. April

### Brauerei Feldschlösschen

Sie lernen die einzelnen Schritte der Bierherstellung

kennen und sind zu einem Imbiss und zur Bierdegustation eingeladen.

Datum	<b>10. Mai</b>
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	<b>14. Mai</b>
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	<b>27. Mai</b>
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	<b>28. Mai</b>
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	<b>8. Juni</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.50 Uhr Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus 32A von 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	<b>11. Juni</b>
-------	-----------------

Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr Claraplatz bei Kirche
Leitung	Herr Baudendistel, Heimleiter
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
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	<b>8. März</b>
Tag/Zeit	Montag 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang Zoo
Leitung	Dr. Joseph Seiler, Biologe
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 23. Februar

**Die Menschenaffen im Zoo**

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

Datum	<b>29. März</b>
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt	09.25 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
Leitung	Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 12.–)
Anmeldung	bis 15. März

**Die Elefanten im Zoo**

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

Datum	<b>26. April</b>
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang 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	<b>11. Mai</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt	09.25 Uhr Station Eglisee, Tram 2 oder 6
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	<b>12. Mai</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr

Treffpunkt	14.25 Uhr Tramhaltestelle Arlesheim 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.

Datum	<b>18. Mai</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	10.00 Uhr Haupteingang Zoo
Leitung	Dr. Joseph Seiler, Dipl. Biologe
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.

Datum	<b>24. Mai</b>
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
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	<b>27. Mai</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.55 Uhr vor dem Eingang des Astronomischen Instituts BS, Venusstr. 7 in Binningen.
Leitung	Flavio Delorenzi
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 12. Mai

**Basler Trinkwasser-Gewinnung**

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

Datum	<b>4. Juni</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr Endstation Tram 2, Eglisee
Leitung	IWB
Kosten	Fr. 18.–
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.

Datum	<b>17. Juni</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt	07.55 Uhr Schiffflände, Bus 604 bis Neuweg. Abfahrt 08.05 Uhr
Leitung	
Kosten	
Besonderes	
Anmeldung	

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 Therapierräumlichkeiten geführt.

Datum	<b>12. März</b>
Tag/Zeit	Freitag, 12.40 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	12.40 Uhr auf Perron nach Olten (Abfahrt 12.52 Uhr; Billette bitte selber lösen: Sursee-Nottwil)
Leitung	SPZ
Kosten	Fr. 25.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 25. Februar

**Kultur –und Kongresszentrum in Luzern**

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

Datum	<b>16. März</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 08.40 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.40 Uhr auf Perron nach Luzern (Abfahrt 08.52 Uhr; Billette bitte selber lösen)
Leitung	Kongresszentrum
Kosten	Fr. 30.–
Anmeldung	bis 25. Februar

**Ringier Verlag in Zofingen**

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

Datum	<b>22. März</b>
Tag/Zeit	Montag, 13.40 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	13.40 Uhr auf Perron nach Olten-Zofingen (Abfahrt 13.52 Uhr, Billette bitte selber lösen)
Leitung	Ringier Verlag
Kosten	Fr. 25.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 1. März

**Spielcasino Luzern**

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	<b>30. März</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 15.40 – ca. 22.00 Uhr
Treffpunkt	15.40 Uhr auf Perron nach Luzern (Abfahrt 15.52 Uhr, City-Ticket Luzern bitte selber lösen)
Leitung	Casino
Kosten	Fr. 30.–
Besonderes	ID oder Pass nicht vergessen!
Anmeldung	bis 15. März

**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  
Treffpunkt 13.30 Uhr Station Eglisee, Tram 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 Gartenstrasse 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  
11.10 Uhr auf Perron nach Zürich.  
Abfahrt 11.20 Uhr.

Billet bitte selber lösen.

Leitung Phonak

Kosten Fr. 28.– (inkl. kleiner Imbiss)

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**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 18.00 Uhr  
13.55 Uhr Gartenstrasse,

Robert Saner Bus

Leitung Kloster Beinwil

Kosten Fr. 46.– (exkl. Kaffee)

Anmeldung bis 21. April

**Masoala Regenwald im Zürcher Zoo**

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

Datum **14. Mai**

Tag/Zeit Freitag, 12.30 – ca. 19.00 Uhr.  
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 Stauf. 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  
09.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus

Leitung Oscar Frey

Kosten Fr. 97.– (exkl. Mittagessen)

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**

Tag/Zeit Mittwoch, 13.30 – 18.30 Uhr  
13.20 Uhr auf dem Perron nach Gelterkinden mit Regionalzug.

Abfahrt 13.29 Uhr

Leitung 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  
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**

Tag/Zeit Dienstag, 08.40 – ca. 16.00 Uhr  
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**

Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – 18.30 Uhr  
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 «Héloïse und Abélard».

Datum **10. März**

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

Leitung Hans A. Jenny

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 23. Februar

**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

Leitung Frieder Liebendorfer

Kosten Fr. 18.–

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**

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

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 47.–

Anmeldung bis 8. März

**Einführung in den Islam**

Wie gross ist die Bedeutung des Islam in der Schweiz?

Datum	<b>25. März</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. theol. Werner Schatz, Islam- Beauftragter der Evangel.-ref.
Kosten	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	<b>31. März</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hans A. Jenny
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 17. März

**Zaubereien mit «Maggie Thomy»**

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

Datum	<b>1. April</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hans-Ueli Lerch
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	<b>19. April</b>
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
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	<b>21. April</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hans A. Jenny
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 2. April

**Die grosse Liebe (Teil 4)**

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

Datum	<b>28. April</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hans A. Jenny
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 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	<b>4. Mai</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Restaurant Rialto, Saal 1
Leitung	Frieder Liebendorfer
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	<b>Rollstuhlgängig!</b>
Anmeldung	bis 19. April

**Farbe und Stil**

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

Datum	<b>13. Mai</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und Modefachberaterin
Kosten	Fr. 47.–
Besonderes	Keine individuelle Beratung!
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	<b>27. Mai</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	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.

Datum	<b>15. März</b>
Tag/Zeit	Montag, 18.00 – 19.30 Uhr
Treffpunkt	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	<b>19. März</b>
Tag/Zeit	Freitag, 17.30 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	Aeschenvorstadt 57B, Hinterhaus, 3. Stock
Leitung	Herr Rudolf Schaffner
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 8. März

**Edelsteine – Heilsteine**

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

Datum	<b>6. Mai</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elfinn van de Pol
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	<b>12. Mai</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Renate Kraft, Kinesiologin
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 28. April

**Systemogramm – Lebenskarte**

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

Datum	<b>26. Mai</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Catherine Gruntz-Bruno, eug.phil/ dipl. Paar- und Familientherapeutin
Kosten	Fr. 22.–
Anmeldung	bis 12. Mai

**Hypnose**

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

Datum	<b>2. Juni</b>
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 Liebendorfer  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 25. Februar

## Und ausserdem ...

### Geistige Fitness / Gedächtnistraining

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

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

Kosten Fr. 10.– pro Nachmittag (direkt bezahlen; Eintritt selbst lösen)  
Anmeldung Freitag vor Kinobesuch. Film wird bei Anmeldung 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 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, Montag bis 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.

Voraussetzung: 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.

Voraussetzung: 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 kennenlernen, Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen Vorf- und Nachspann erstellen, das Video auf Kassette kopieren.

Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.

## Videobearbeitung 2

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

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

## Video-Werkstatt

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

Voraussetzung: Mindestens ein Premiere-Kurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

## Weitere Angebote

### Computeria

Jeden ersten Montag im Monat findet im Kurszentrum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. Danach haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Die Teilnahme kostet Fr. 20.– (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 Gelehrte auffrischen oder ergänzen? Dann sind Privatlektionen das Richtige für Sie.

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

Kursort Im Kurszentrum oder bei Ihnen zu Hause  
Kosten Fr. 120.– pro Stunde  
Kursdauer Die Dauer des Kurses bestimmen Sie.  
Thema Nach Wunsch

### Natel, Handy

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

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

# Musik, Malen, Gestalten

### Langzeitkurse

#### Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

#### Malen, Zeichnen, Skizzieren

Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

#### Aquarellieren

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

#### Malen und Zeichnen

Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr

Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

#### Bauernmalerei

Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr

Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

#### Altflötenkurse

Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr

#### Blockflötenspiel

Mittwoch, 09.45 – 11.00 Uhr

#### Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

#### Anmeldung

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

### Malen

#### Kalligraphie Unzial

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

Daten **26. März – 4. Juni**

(ausser 9.4./16.4./21.5.)

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 180.– (plus ca. Fr. 20.– Material direkt im Kurs zu bezahlen)

Anmeldung bis 10. 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.

Daten **26. April – 10. Mai** (3 x)

Montag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 139.– (exkl. Material)

Anmeldung bis 2. April

Besonderes keine Malkenntnis erforderlich!

**Gestalten****Handweben**

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

Daten **20. April – 8. Juni**

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 11.20 Uhr

Ort Klubschule Migros, Jurastr. 4, im Gundelitor

Leitung Marianne Kirchhofer

Kosten Fr. 290.–

(exkl. Material ca. Fr. 15.–)

Besonderes **Rollstuhlgängig!**

Anmeldung bis 31. März

**Hauptsprachen**

Englisch, Französisch, Deutsch, Italienisch, Spanisch

**Stufen**

Anfängerinnen und Anfänger

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Leichte Mittelstufe

Mittelstufe

Fortgeschrittene Mittelstufe

Oberstufe/Konversation/Lektüre

**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

# Sprachen

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

**Tag der offenen Tür****Sprachen und EDV**

Wann **Samstag, 20. März 2003**

12.00 Uhr – 17.00 Uhr

Wo Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)  
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, Montag bis 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.

**Preise Langzeitkurse**

Grossgruppe (7 – 12 Teilnehmende)

Fr. 200.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Fr. 300.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)

Kleingruppe (4 – 6 Teilnehmende)

Fr. 350.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

**Aktuelle Kurse****Englisch****Anfängerinnen und Anfänger**

Kurszeiten auf Anfrage

**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger**

Montag, 09.00 Uhr

Montag, 08.30 Uhr

Montag, 10.00 Uhr

Montag, 10.40 Uhr

Montag, 11.00 Uhr

Montag, 14.00 Uhr

Montag, 16.00 Uhr

Dienstag, 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.

**Kurzzeitkurse**

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 grammatischen Strukturen, die auf der Reise von Nutzen sind.

**Intensivkurs**

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

**Konversationsclub**

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

**Filmclub**

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

**Theatergruppe auf Deutsch**

Wir studieren zusammen ein Theaterstück ein und führen es nach Wunsch auch auf. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Theater 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	<b>21. April – 26. Mai</b> (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.–
Anmeldung	bis 31. März

Besonderes Für nähere Informationen verlangen 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 Der Kurs findet immer statt  
Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7**Kurs 1 (nur Frauen)**

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Leitung Agnes Voltz

**Kurs 2 (nur Männer)**

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Leitung Erika Marquardt-Wenger

**GymFit**

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

Halbjahresabonnement Fr. 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**

Gymnastikhalle, 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 Männer)

**Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal**

Schützengasse 66

Montag, 14.15 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

**Kornfeldkirche**

Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

**St. Franziskus Pfarreiheim**

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

**Senioren-Aerobic**

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

Daten **20. April – 22. Juni (10 x)**

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 105.–

Anmeldung bis 6. April

**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

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Barbara Brütsch, Gymnastikpädagogin

Kosten Fr. 105.–

Anmeldung bis 6. April

**Jazz-Gymnastik**

Zu alter Jazzmusik lernen und tanzen Sie einfache Schrittfolgen.

Daten **20. April – 22. Juni (10 x)**

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Anita Joray

Kosten Fr. 105.–

Anmeldung bis 6. April

Besonderes Auch für AnfängerInnen

**Rhythmische Gymnastik**

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur.

Daten **19. April – 21. Juni**

(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

Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr, 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Mittwoch 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

### Fit im Wasser

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

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

### Kleinbasel

#### Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr\*, 16.15 Uhr  
(\*Wassertiefe 2 m)

### Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

### Riehen

#### Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg 15

Mittwoch 15.30 Uhr

### Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Daten **23. April – 25. Juni**  
(9 x; ohne 21.5.)

Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr

Ort Hallenbad La Roche,

Grenzacherstr. 124, Bau 67

Leitung Beatrice Meier

Kosten Fr. 153.– (inkl. Hallenbadeintritt)

Anmeldung bis 6. April

Daten **20. April – 22. Juni** (10 x)  
Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr

Ort	Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89
Leitung	Ursula Zoller
Kosten	Fr. 140.– (exkl. Eintritt; Fr. 7.–/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).

Daten **23. April – 25. Juni**  
(9 x; ohne 21.5.)

Tag/Zeit	Freitag, 15.45 – 16.45 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Romy Diethelm
Kosten	Fr. 85.50
Anmeldung	bis 5. April

### Kurs 2

Daten **19. April – 21. Juni**

(9 x; ohne 31.5.)

Montag, 15.30 – 16.30 Uhr

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

Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Bernhard Urfer

Kosten Fr. 85.50

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).

Dienstag 09.15 – 10.30 Uhr

#### Laufräff Lange Erlen

09.15 – 10.30 Uhr

#### Laufräff Lange Erlen

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

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr

#### Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

09.00 – 10.00 Uhr

#### Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

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

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr

#### Vita-Parcours Allschwilerwald

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

Tag/Zeit **Freitag, 16.45 – 17.45 Uhr**

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.

Daten	<b>11. März – 1. April</b> (4 x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	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.
Leitung	Verena Glättli
Kosten	Fr. 45.– (inkl. Stockmiete)
Anmeldung	bis 26. Februar

### 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	Rüthihard, Streckenlänge ca. 6 km

Verlangen Sie ab Anfang März das Detailprogramm.

### Tischtennis

#### Weiberweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43	
Mittwoch, 09.00 Uhr	
Donnerstag, 09.00 Uhr	
Freitag, 14.30 Uhr	
Halbjahresabonnement	Fr. 64.55 (inkl. Fr. 4.55 MwSt.)
Interessierte melden sich bei Pro Senectute Basel-Stadt, 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, Racket
Anmeldung	Erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

### Tennis

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

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Tennis Center Münchenstein
Leitung	Evelyne de Roche
Kosten	Fr. 230.– bei 4 Teilnehmenden
Besonderes	Fr. 295.– bei 3 Teilnehmenden
Anmeldung	Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.
	bis 5. April

### Atemkurse

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

### NEU: Leichte Atempflege und Atemtechnik

Daten	<b>20. April – 22. Juni</b> (10 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Kosten	Fr. 160.–
Anmeldung	bis 6. April

### Atem – Bewegen – Entspannen

Daten	<b>22. April – 24. Juni</b>
	(9 x; ohne 20.5.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Kosten	Fr. 144.–
Anmeldung	bis 6. April
Besonderes	ohne Bodenübungen

### Atem – Bewegung – Haltungsapparat

Daten	<b>22. April – 24. Juni</b>
	(9 x; ohne 20.5.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Kosten	Fr. 144.–
Anmeldung	bis 6. April

### Atem – Stille – Konzentration – Meditation

#### Kurs 1

Daten	<b>22. April – 24. Juni</b>
	(9 x; ohne 20.5.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Kosten	Fr. 144.–
Anmeldung	bis 6. April

#### Kurs 2

Daten	<b>23. April – 18. Juni</b>
	(9 x; ohne 21.5.)
Tag/Zeit	Freitag, 12.15 – 13.15 Uhr
Kosten	Fr. 144.–
Anmeldung	bis 6. April

### Atemkurse im PS-Bewegungszentrum

Auf- und durchatmen, sich erholen und neue Energien und Kräfte tanken.	
Daten	<b>20. April – 22. Juni</b> (10 x)
Tag/Zeit	Dienstag
	Kurs 1, 11.30 – 12.30 Uhr
	Kurs 2, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung	Anita Joray-Pool, Atemtherapeutin
Kosten	Fr. 160.–
Anmeldung	bis 6. April

### Bewegung und Gedächtnis – Trainingskurs

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

Daten	<b>19. April – 21. Juni</b>
	(9 x; ohne 31.5.)

Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Susanne Hattler-Kretzer
Kosten	Fr. 94.50
Anmeldung	bis 5. April

### Yoga

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

Daten	<b>23. April – 25. Juni</b>
	(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.

Ort	Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 150.–
Anmeldung	bis 6. April

#### Kurs 1

Daten	<b>21. April – 23. Juni</b> (10 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

Daten	<b>21. April – 23. Juni</b> (10 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

### Qi-Gong

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

Daten	<b>21. April – 23. Juni</b> (10 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
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	<b>21. April – 16. Juni</b> (9 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Leitung	Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 117.–
Anmeldung	bis 6. April

**Kurs 2**

Daten	<b>20. April – 15. Juni</b>
(8 x; ohne 25.5.)	
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung	Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin
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	<b>19. April – 21. Juni</b>
(9 x; ohne 31.5.)	
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung	Monique Mattarelli

**Trainingskurs 2**

Daten	<b>22. April – 24. Juni</b>
(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	<b>23. April – 25. Juni</b>
(9 x; ohne 21.5.)	
Tag/Zeit	Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr

**Kurs 2**

Daten	<b>23. April – 25. Juni</b>
(9 x; ohne 21.5.)	
Tag/Zeit	Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

**Kurs 3**

Daten	<b>23. April – 25. Juni</b>
(9 x; ohne 21.5.)	
Tag/Zeit	Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr
Ort	Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7,
Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 94.50
Anmeldung	bis 6. April

**Kurs 4**

Daten	<b>23. April – 25. Juni</b>
(9 x; ohne 21.5.)	
Tag/Zeit	Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	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	<b>20. April – 22. Juni</b> (10 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr

**Kurs 2**

Daten	<b>20. April – 22. Juni</b> (10 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr

**Gesundheitsorientiertes Krafttraining**

Krafttraining im neuen Pro Senectute-Kraftraum!

Tag/Zeit	<b>Mo – Fr, 08.30 – 11.30 Uhr</b>
	<b>Mo und Do, 15.00 – 19.00 Uhr</b>
Besonderes	Je nach Nachfrage gibt es zusätzliche Öffnungszeiten
Ort	PS-Bewegungszentrum, Kraftraum, Belchenstr. 15
Kosten	3 Monate Fr. 250.– 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	<b>3. – 7. Mai 2004</b>
Ort	Hotel Mond, Beckenried
Leitung	Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen
Kosten	ab Fr. 530.– exkl. MwSt. (Vollpension, inkl. Reise (Car) und Tanzleitung)
Besonderes	Für nähere Angaben verlangen Sie das Detailprogramm
Besonderes	<b>Nur noch wenige Plätze frei!</b>

**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 ½ – 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 6 ½-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.