Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2004)

Heft: 3

**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: 20.11.2025** 

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



# Pro Senectute Basel-Stadt

Sonderbeilage Nr. 3

August - Oktober 2004

DIENSTLEISTUNGEN	24
PINWAND	26
SCNUPPERZYT ÜBERSICHT	27
TREFFPUNKTE	28
VERANSTALTUNGEN, KURSE	28
Die Veranstaltungen auf einen Blick	28
Führungen	28
Ausflüge	32
Vorträge	32
Und ausserdem	34
Musik, Malen, Gestalten	35
EDV	35
Sprachen	38
Sport und Wellness	40
PS-JAZZ	46
Der Jazz-Club von Pro Senectute Basel-Stadt	46

## In eigener Sache

Corporate Governance ist auch eines dieser Wörter, die in den vergangenen Jahren Eingang in unser betriebliches Vokabular gefunden haben. Der Begriff leitet sich vom lateinischen «gubernare» ab und meint «lenken», «leiten», «führen».

In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, wer nun eigentlich eine Organisation, wie Pro Senectute Basel-Stadt, führt, der Stiftungsrat oder die Geschäftsleitung?

Die richtige Anwort ist: beide. Wesentlich ist, dass einem starken Management ein ebenso starkes Aufsichtsgremium gegenübersteht und dass die Entwicklung einer Organisation in einer kooperativen und ergänzenden Zusammenarbeit vorangetrieben wird.

Gerade bei Nonprofit-Organisationen, die sich im sensiblen Bereich bezüglich Verwendung öffentlicher Gelder (Subventionen) und Spenden bewegen, ist deshalb die Zusammensetzung der Organe, die über die Führungsphilosphie und die Umsetzung des Leitbildes entscheiden, von grosser Bedeutung.

Aufgrund der unterschiedlichen zeitlichen Ressourcen ist für grössere gemeinnützige Organisationen das Informationsungleichgewicht zwischen professionellem Management und ehrenamtlichen Führungsgremien (Vorstand, Stiftungsrat) typisch.

Dementsprechend wichtig sind deshalb nicht nur die angewandten Regeln bezüglich «Good Governance», sondern auch die Zusammensetzung des strategischen Gremiums (Vorstand, Stiftungsrat). Sie, vor allem die Präsidentin oder der Präsident, prägen Bild und Ansehen, das eine Organisation in der Öffentlichkeit geniesst. Und von ihnen wird erwartet, dass sie sich ein adäquates Bild über die Probleme «ihrer» Organisation machen können. Dass sie dabei auf Entscheidungsgrundlagen angewiesen sind, welche die Geschäftsleitung zu erarbeiten hat, versteht sich von selbst.

Im Rahmen unseres Qualitätsprojektes haben Stiftungsrat und Geschäftsleitung von Pro Senectute Basel-Stadt in den vergangenen Monaten mit Unterstützung einer externen Beratungsfirma intensiv über unsere Corporate Governance diskutiert. Dabei ist ein neues Geschäftsreglement für den Stiftungsrat entstanden, das so wichtige Fragen behandelt wie Aufgaben des Stiftungsrates, des Präsidenten und des Geschäftsleiters; Anforderungsprofil, Amtsdauer und Altersgrenzen für die Mitglieder des Stiftungsrates; Koordination der Pro Senectute Basel-Stadt angeschlossenen, rechtlich unabhängigen Organisationen (Stiftung Sedlmayer-Lips, Akzént AG, Club 65), Finanzkommission, Zeichnungsberechtigung usw. Integrierter Bestandteil des Geschäftsreglementes ist ein Funktionendiagramm sowie ein Organigramm.

Werner Ryser



## Die BKB-Seniorenberatung – eine Erfolgsgeschichte

Seit 1997 bietet die BKB mit der BKB-Seniorenberatung eine einzigartige Dienstleistung an. Pensionierte Mitarbeitende beraten Seniorinnen und Senioren in allen Finanzfragen.

Die BKB-Seniorenberatung wurde von der Basler Kantonalbank und von Pro Senectute Basel-Stadt ins Leben gerufen, um Seniorinnen und Senioren eine kompetente Finanzberatung zu bieten, die auf ihre besonderen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Der Erfolg der Dienstleistung zeigt, dass es ein echtes Bedürfnis älterer Menschen ist, ihre finanziellen Fragen mit einem Berater zu besprechen, der ihre Anliegen aus eigener Erfahrung kennt und sich genügend Zeit nehmen kann, um alle Fragen zu klären.

## Den Erfolg verdankt die BKB-Seniorenberatung natürlich auch den Beraterinnen und Beratern, die das Team engagiert und kompetent vertreten.

Das Team wird jetzt von vier neuen Mitgliedern verstärkt.

- Vivien Goldschmidt hat bis Ende Juli 2004 die Kunden im BKB-Standort Gundeldingen beraten.
- Kurt Heimo wurde Ende Mai 2004 als Leiter des BKB-Standortes Riehen-Rauracher pensioniert, wo er über 25 Jahre lang für seine Kunden da war.
- Karl Gubelmann hat in seiner über 20-jährigen BKB-Laufbahn zuletzt den BKB-Standort Breite während über 10 Jahren geleitet und wechselt Ende September in die BKB-Seniorenberatung.
- René Eichenberger wird das Team Ende des Jahres mit seinen Informatikkenntnissen administrativ und organisatorisch verstärken.

## Gleichzeitig haben sich langjährige Mitglieder aus dem Team verabschiedet.

Balthasar Stohrer, Willy Brändli und Peter Nefzger sind nicht mehr aktiv in der Beratung tätig, begleiten das Team aber weiterhin als Ehrenmitglieder. Wir danken ihnen herzlich für ihren Einsatz in der BKB-Seniorenberatung.

## Ein Abschied für immer

Eine traurige Nachricht traf das Team am 9. März dieses Jahres: Gründungsmitglied Heinz Schmassmann ist nach langer, tapfer ertragener Krankheit gestorben. Heinz Schmassmann war seit der Gründung in der BKB-Seniorenberatung aktiv und hat sich immer für die Anliegen von Seniorinnen und Senioren engagiert. Wir vermissen ihn sehr und werden ihn nicht vergessen.

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

Pro Senectute vermittelt gerne den Kontakt zur BKB-Seniorenberatung. Die BKB-Seniorenberatung ist absolut kostenlos und natürlich unver-

Ihr Team BKB-Seniorenberatung



## Rechtsauskünfte

#### **Eine Dienstleistung** von Pro Senectute Basel-Stadt

Haben Sie Fragen rechtlicher Natur, die Sie gerne mit einer kompetenten Fachperson in vertraulichem Rahmen besprechen möchten? Vielleicht fragen Sie sich, ob in Ihrer Situation ein Testament oder ein Ehe- und Erbvertrag wünschbar wäre. Möglicherweise stehen Sie vor einer Auseinandersetzung familienrechtlicher (Ehetrennung, -scheidung, Unterhaltsbeiträge usw.), anderer zivilrechtlicher (ZGB, OR, z.B. Miete, Versicherungen usw.) oder sozialversicherungsrechtlicher Natur (Krankenkasse, AHV/IV usw.) und möchten die Meinung eines erfahrenen Juristen hören.

Ihre Fragen werden nach Voranmeldung jeweils an einem Dienstagnachmittag während rund einer halben Stunde besprochen. In Ausnahmefällen können weitergehende rechtliche Abklärungen und Interventionen bei Ämtern, Versicherungen oder andern Stellen erfolgen.

## Wie gehen Sie vor?

Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 - 12.00 und 14.00 - 17.00 Uhr) und erhalten einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Herr Engler am Luftgässlein 3 zur Verfügung.

Nehmen Sie bitte Unterlagen mit, die einen Überblick über die wesentlichen Probleme erleichtern können.



Urs Engler, Dr. iur., Advokat, war während 24 Jahren als Basler Zivilgerichtspräsident und daneben während 18 Jahren als Präsident der AHV/IV-Rekurskommission tätig. Er ist Richter am kantonalen Sozialversicherungsgericht.

## Gartenarbeiten - Reinigungen -Zügeln

Wenn Pro Senectute Basel-Stadt für ältere Menschen Angebote wie den Gartendienst entwickelt hat, so geht es ihr als gemeinnützige Stiftung nicht um materielle Gewinne, sondern darum, die Lebensqualität in den Jahren jenseits der Pensionierung zu erhalten. So ist es das Recht eines jeden älteren Menschen, das Leben etwas leichter zu nehmen.

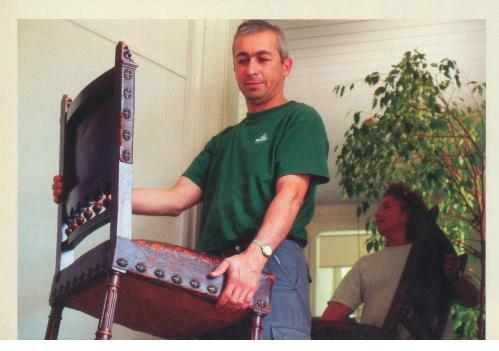
Ein Garten, der Freude bereitet, ist mit viel Arbeit verbunden: aufhacken, Kalk streuen, setzen, giessen, jäten, Büsche schneiden, Rasen mähen, Laub rechen. Es hört nicht mehr auf und in jeder Jahreszeit gibt es wieder anderes zu tun! Und - wie war das doch gleich - geniessen sollten Sie es können? Ja, so meinen wir! Aus diesem Grund hat Pro Senectute Basel-Stadt vier ausgebildete Gärtner in ihrem Team angestellt. Die Gärtner übernehmen sowohl die regelmässige Pflege Ihres Gartens als auch kleinere Arbeiten, welche sporadisch anfallen. Sie schneiden Bäume fachgerecht und kaufen die geeigneten Pflanzen ein. Unsere Gärtner sind für Sie da, um Ihnen die unbeschwerte Freude an Ihrem Garten zu ermöglichen. Gerne beraten wir Sie kostenlos und nehmen Ihre Wünsche entgegen.

Aber: wir pflegen nicht nur Ihren Garten. Unser professionelles Reinigungsteam mit 25 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern macht Ihren Grossputz, und wenn Sie dies wünschen, kommen sie regelmässig für Reinigungsarbeiten bei Ihnen vorbei. Selbstverständlich bringen sie das gesamte Putzmaterial und die Geräte mit (vom Staubsauger bis zum Teppichextrahierer). Zudem übernehmen wir ganze Wohnungsräumungen und entsorgen jene Gegenstände, welche Ihnen zur Belastung werden.

Daneben sind wir Ihnen auch bei einem Umzug behilflich. Wenn Pro Senectute Basel-Stadt beim Zügeln hilft, so deshalb, weil wir wissen, dass viele ältere Menschen froh sind, wenn wir ihnen die Beschwerlichkeiten eines Umzuges abnehmen. Unsere Mitarbeiterin organisiert zusammen mit Ihnen alle notwendigen Schritte, die neben dem eigentlichen Umzug anfallen: sich ummelden, das Telefon am neuen Ort organisieren und vieles mehr. Denn neben der eigentlichen Schwerarbeit, vom Packen bis hin zum eigentlichen Möbeltransport, den wir in Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen organisieren, gibt es viele kleine Dinge, die auch erledigt werden müssen.

Dass unsere Dienstleistungen von ps-service einem Bedürfnis entsprechen, beweist allein die Tatsache, dass sich das Auftragsvolumen seit 1990 versechsfacht hat, und dass wir alle über viel Erfahrung im Umgang mit älteren Menschen verfügen, das ist für das ganze Pro Senectute-Team selbstverständlich.

Sind Sie an unseren Dienstleistungen interessiert? Dann rufen Sie uns an unter Telefon 061 206 44 77 (08.30 12.00 Uhr und 14.00 - 16.30 Uhr). Wir freuen uns über Ihren Anruf und danken Ihnen für das Vertrauen, welches Sie Pro Senectute Basel-Stadt entgegenbringen!



## Wir putzen

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

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

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

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

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

#### Wir zügeln

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

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

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

#### Wir gärtnern

Unsere Gärtner

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

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

#### Wir servieren

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

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmenüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.



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

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

#### Die nächsten Daten:

#### Montag, 6. September 2004

Wie erstelle ich meine eigene Homepage? Franco Werlen

## Montag, 4. Oktober 2004

Computerkauf: Wie finde ich den Richtigen? Christa Ruckstuhl

#### Montag, 1. November 2004

Mein persönlicher Weihnachtskalender mit PowerPoint. Heidi Oetiker

## Montag, 6. Dezember 2004

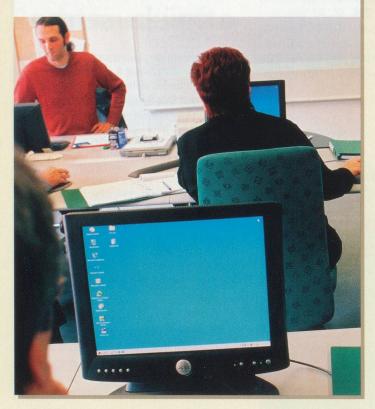
Einführung ins Forum der Computeria, Computer-Werkstatt für persönliche Fragen.

Franco Werlen

Kommen Sie doch um 18.00 Uhr ins Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift). 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)





## Schnuppertag für Krafttraining

Datum Freitag, 17. September 2004

Zeit 15.30 – 18.30 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum, Belchenstrasse 15

Pro Senectute Basel-Stadt hat vor einem Jahr an der Belchenstrasse 15 ein Zentrum für Physiotherapie, Krafttraining und diverse Bewegungsangebote eröffnet.

Interessierte an einem seniorenspezifischen Krafttraining sind herzlich eingeladen, am Schnuppertag teilzunehmen.

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



# **EDV-Info-Tag**

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

Datum Dienstag, 24. August 2004 7eit 09 00 – 12 00 Uhr und 14 0

09.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde. Danach haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Sie können zu folgenden Zeiten ins Kurszentrum kommen:

09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 15.00 Uhr.

Unsere Cafeteria ist am Morgen und am Nachmittag offen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

## Schnupperzyt

Kennen Sie unser grosses Sport- und Wellnessangebot? Und wissen Sie, dass wir über ein eigenes Bewegungszentrum und eine eigene Turnhalle verfügen? Alle, die Lust haben, uns und unsere Kurse kennen zu lernen, laden wir herzlich ein, an unserer Schnupperwoche teilzunehmen.

Datum: 20. – 24. September 2004, Ort: Turnhalle Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7 / PS-Bewegungszentrum, Belchenstrasse 15

In folgenden Kursen können Sie schnuppern:

#### **Zentrum Belchenstrasse, Belchenstrasse 15**

Montag, 20.9.2004	Dienstag, 21.9.2004	Mittwoch, 22.9.2004	Donnerstag, 23.9.2004	Freitag, 24.9.2004
Rhythmische Gymnastik 08.30 – 9.30 Uhr	Feldenkrais 08.30 – 09.30 Uhr		<b>GymFit plus</b> 08.30 – 09.30 Uhr	
Bewegung und Gedächtnis 09.30 – 10.30 Uhr	<b>GymFit</b> (nur für Männer) 09.30 – 10.30 Uhr	<b>Feldenkrais</b> 09.30 – 10.30 Uhr	<b>GymFit plus</b> 09.30 – 10.30 Uhr	<b>GymFit plus</b> 09.30 – 10.30 Uhr
<b>Leichte Gymnastik mit</b> <b>Musik</b> 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Atem – Bewegen</b> 10.30 – 11.30 Uhr		<b>GymFit</b> 10.30 – 11.30 Uhr	Selbstverteidigung 10.30 – 11.30 Uhr
				Yoga auf dem Stuhl 13.30 – 14.30 Uhr
Gleichgewichtstraining 14.30 – 15.30 Uhr	Jazzgymnastik 14.30 – 15.30 Uhr	Sanfte Gymnastik 14.00 – 15.00 Uhr	Gleichgewichtstraining Grundkurs 14.30 – 15.30 Uhr	<b>Yoga</b> 14.30 – 15.30 Uhr
Atem – Bewegen – Entspannen 15.30 – 16.30 Uhr	<b>GymFit</b> 15.30 – 16.30 Uhr	Persönliches Training 15.30 – 16.30 Uhr		Rückentraining 15.30 – 16.30 Uhr
	Beckenbodentraining (nur für Frauen) 16.30 – 17.30 Uhr			Nordic Walking 16.45 – 17.45 Uhr
Ganzheitliches Sehtraining 17.00 – 18.00 Uhr	Beckenbodentraining (nur für Frauen) 17.30 – 18.30 Uhr	Von Kopf bis Fuss entspannt 17.30 – 18.30 Uhr		

## Turnhalle Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 20.9.2004	Dienstag, 21.9.2004	Mittwoch, 22.9.2004	Donnerstag, 23.9.2004	Freitag, 24.9.2004
		<b>Qi-Gong</b> 08.30 – 09.30 Uhr		<b>Rückentraining</b> Kurs 1 08.20 – 09.20 Uhr
		<b>Tai-Ji</b> 09.45 – 10.45 Uhr		<b>Rückentraining</b> Kurs 2 09.30 – 10.30 Uhr
<b>GymFit plus</b> Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	<b>GymFit</b> 10.30 – 11.30 Uhr		<b>GymFit plus</b> Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Rückentraining</b> Kurs 3 10.40 – 11.40 Uhr
			<b>GymFit plus</b> 14.00 – 15.00 Uhr	
<b>GymFit</b> 15.00 – 16.00 Uhr	<b>Gymnastik und Spiel</b> (nur Frauen) 15.00 – 16.00 Uhr		<b>Gymnastik und Spiel</b> (nur Männer) 15.00 – 16.00 Uhr	
	Senioren Aerobic 16.00 – 17.00 Uhr		<b>GymFit plus</b> (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	
	<b>GymFit plus</b> 17.00 – 18.00 Uhr		<b>GymFit plus</b> 17.00 – 18.00 Uhr	

## Kraftraum im PS-Bewegungszentrum

Sie haben auch die Möglichkeit, in unserem Kraftraum zu schnuppern:

Montag - Freitag, 08.30 - 11.30 Uhr, Montag und Donnerstag, 15.00 - 19.00 Uhr, Mittwoch, 15.00 - 17.00 Uhr

Wie wird's gemacht? – Einfach und unkompliziert! Wählen Sie diejenigen Sport- und Wellnessangebote aus, welche Sie interessieren und kommen Sie zur angegebenen Zeit in die Turnhalle Waisenhaus oder an die Belchenstrasse 15. Mitbringen: Bequeme Turnkleidung und Turnschuhe 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!

## **Treffpunkte**

#### Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 061 206 44 11

## 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 061 206 44 11 / 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. 061 206 44 11 / 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**

Persönlich

Montag - Freitag 08.00 - 12.00 Uhr

14.00 – 16.30 Uhr

Telefonisch 061 206 44 66

Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei einer rechtzeitigen Abmeldung, d.h. bis 5 Tage vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10% des Kursgeldes, mindestens aber Fr. 13.—, erhoben. Weil uns bei einer Abmeldung Unkosten entstehen, müssen wir eine Bearbeitungsgebühr verlangen.

## Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

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

01.09.04, Schloss Wildenstein (A)

06.09.04, Die Basler Zeitung (F)

07.09.04, LiteraTour (F)

08.09.04, Die Schweizerischen Rheinsalinen (F)

09.09.04, Schlaraffia Basilea (F)

09.09.04, Farbe und Stil (V)

10.09.04, Kunst u. Architektur in der Roche (F)

13.09.04, Brauerei Fischerstube (F)

14.09.04, Kirchen im Elsass (A)

14.09.04, Kehrichtverbrennungsanlage (F)

14.09.04, Numerologie (V)

15.09.04, SBB neues Stellwerk (F)

15.09.04, Stärkungsmittel (V)

16.09.04, Alexei Jawlensky (F)

16.09.04, Das Goetheanum (F)

17.09.04, Dalbehof – eine Alterspension (F)

20.09.04, St. Jakob Stadion (F)

21.09.04, Weleda – eine Betriebsführung (F)

21.09.04, Geheimnis der Mandalas (V)

22.09.04, Die Salzkammer (F)

22.09.04, Ablauf der Bestattung (V)

23.09.04, MeteoSchweiz in Zürich (A)

24.09.04, Die Belchen um Basel (F)

28.09.04, Emma Kunz Zentr. in Würenlos (A)

29.09.04, St. Chrischona Pilgermission (F)

30.09.04, Binninger Schlössli (F)

05.10.04, Schautöpferei in Rheinfelden (F)

06.10.04, Griechisch-orthodoxe Kirche (F)

07.10.04, Spielcasino Basel (F)

11.10.04, Fondue-Essen auf der Fähri (F)

12.10.04, Die Matthäus-Passion (V)

12.10.04, Bahnhof SBB (F)

13.10.04, Das Münster (F)

14.10.04, Napoleon – ein «Universalgenie» (V)

14.10.04, Kleiderbügel Museum (F)

15.10.04, Feuerwehr (F)

18.10.04, Radio Basilisk (F)

19.10.04, Bundeshaus Bern (V)

19.10.04, Marc Chagall (F)

20.10.04, Die drei Belchen (V)

20.10.04, Jowa Bäckerei (F)

21.10.04, Hieroglyphen lesen und verstehen (V)

21.10.04, Zahntechnik-Grosslabor Mall (F)

22.10.04, Hotel Ramada im Messeturm (F)

25.10.04, Altersresidenz Tertianum (F)

25.10.04, Kantonspolizei Spiegelhof (F)

26.10.04, Die Elisabethenkirche (F)

26.10.04, Besuch bei Bettina Eichin im Atelier (F)

27.10.04, Matthäuskirche im Kleinbasel (F)

28.10.04, Geistheilung und Handauflegen (V)

28.10.04, Die Menschenaffen im Zoo (F)

29.10.04, Die Kunst des Glasblasens (F)

01.11.04, Ita Wegmann Klinik in Arlesheim (F)

02.11.04, Anne Frank im Jüdischen Museum (F)

02.11.04, Sutter Konditorei (F)

03.11.04, Krieg und Frieden in Byzanz (V)

03.11.04, Rahmenkunst (F)

04.11.04, Vom Papyrus zum Pergament (V)

04.11.04, Kostüm Kaiser (F)

05.11.04, Tinguely-Museum (F)

08.11.04, Kiosk AG in Muttenz (F)

09.11.04, Strawinsky, Weltbürger am Genfersee (V)

09.11.04, Hilfsmittel für körperliche Behinderungen (F)

10.11.04, Em Bebby sy Bangg (V)

10.11.04, Die Käfer sind da (F)

11.11.04, Erasmus von Rotterdam (V)

11.11.04, Das neue Handy für Senioren (V)

11.11.04, Perücken (F)

12.11.04, Alterszentrum Alban Breite (F)

15.11.04, Fotografie aus zwei Jahrhunderten (F)

## Führungen

## Kultur

## LiteraTour

Auf dem Weg zum Marktplatz hören wir von bedeutenden Dichtern (Goethe, Hebel, Kleist, Dostojewsky, Hesse) mit Zitaten aus ihren Briefen und Werken.

Datum 7. September

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt Münsterplatz beim Brunnen

Leitung Helen Liebendörfer Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 23. August

## Rittertum und ritterliche Bräuche in Basel?

Kunst, Humor und Freundschaft ist bei den Schlaraffen aufs Banner geschrieben. Eine Männergesellschaft, die das Ritterbrauchtum pflegt. Ein ganz besonderer Genuss!

Datum 9. September

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – ca. 19.00 Uhr Ort Unterer Heuberg 19

Leitung Schlaraffia Basilea Kosten Fr. 25.–

(inkl. Imbiss, exkl. Getränke)

Anmeldung bis 25. August

## Kunst / Architektur in der Hoffmann-La Roche

Auf dem Areal gibt es sehenswerte Bauten von den Architekten Salvisberg, Rohn und Herzog & de Meuron. Daneben hat es Kunstwerke von S. Buri, E. Chillida und B. Luginbühl.

Datum 10. September

Tag/Zeit Freitag, 16.00 – ca. 19.00 Uhr Treffpunkt 15.25 Uhr bei der Station Hoffmann-La Roche, Bus 31

(2 Stationen nach Wettsteinplatz)

Leitung Hoffmann-La Roche Kosten Fr. 18.– (inkl. Apéro) Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 23. August

## Alexej Jawlensky

Dank der «Sammlung Im Obersteg» können wir uns vertieft mit Leben und Werk Alexej Jawlenskys befassen, einem Maler aus der Gruppe des blauen Reiters.

Datum 16. September

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 1. September

## Das Goetheanum – Garten – Gelände

Das ungewöhnliche Bauwerk aus Beton, gebaut nach einem Modell von Rudolf Steiner, ist schon von weitem sichtbar und weckt das Interesse.

Datum 16. September

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr Treffpunkt In der Eingangshalle bei der Kasse

und dem Kartenverkauf

Leitung Goetheanum

Kosten Fr. 22.– (inkl. Eintritt, exkl. Kaffee)

Anmeldung bis 1. September

#### Die Belchen um Basel

Besuch im ältesten Basel: Vom archäologischen Keller auf das Dach der heutigen Novartisbauten. Eine keltische Stadt prägt die Entwicklung des St. Johann-Quartiers.

Datum 24. September

Tag/Zeit Freitag, 16.00 – ca. 18.00 Uhr Treffpunkt 15.55 Uhr Tram 1 bis Station

Novartis Campus (nach Voltaplatz)

Leitung Dr. Rolf d'Aujourd'hui

Kosten Fr. 18.— Besonderes Gut zu Fuss Anmeldung bis 8. September

#### St. Chrischona Pilgermission

Eine Dia-Show zeigt die Entwicklungsgeschichte der Mission. Sie werden durch die verschiedenen Häuser geführt, davon eines mit dem ältesten Holzbackofen der Region.

Datum **29. September** 

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – ca. 16.30 Uhr Treffpunkt 13.45 Uhr Abfahrt mit Bus 32 von

Bettingerstrasse

Leitung Victor Winteler, Seminarleiter Stv.

Kosten Fr. 18.— (inkl. Kaffee) Anmeldung bis 15. September

## Binninger Schlössli

Sie hören die Geschichte über das Schlössli, das heute ausschliesslich ein Restaurant ist.

Datum 30. September

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr Tramstation Binningen,

Tram 10

Leitung Wilfried Dammann

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

Anmeldung bis 13. September

### Schautöpferei in Rheinfelden

Vom Formen des Tons über das Malen, Glasieren und Brennen lernen Sie die einzelnen Schritte bis zum Endprodukt kennen (Einkaufsmöglichkeit).

Datum 5. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – ca. 16.30 Uhr Treffpunkt 13.20 Uhr auf Perron nach

Rheinfelden. 13.33 Uhr Abfahrt. Billette bitte selber lösen bis Rheinfelden-Augarten

Leitung Töpferei Kosten Fr. 21.–

Anmeldung bis 22. September

## Die griech.-orthod. Kirche in Münchenstein

2003 wurde die erste griechisch-orthodoxe Kirche der Region vom grossen Patriarchen von Konstantinopel eingeweiht. 1300 Personen gehören zur Kirchgemeinde.

Datum 6. Oktober

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr Station Zollweiden,

Tram 10 Richtung Dornach Matthias Amiet, Geschichtslehrer

Leitung Matthias A Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 22. September

#### Fondue-Essen auf der neuen Dalbe-Fähri

Das Fondue-Essen findet auf der neuen St. Alban Glas-Fähre «Wilde Maa» statt mit dem Fährimaa Martin Reidiger.

Datum 11. Oktober

Tag/Zeit Montag, 12.00 – ca.13.00 Uhr Treffpunkt 11.55 Uhr bei der St. Alban Fähre

Leitung Martin Reidiger

Kosten Fr. 32.– (inkl. Fondue mit Tee)

Anmeldung bis 27. September

### Das Münster

Die Kostbarkeiten aus der Romanik und Gotik, aber auch die Fenster (19. Jh.) und die Orgel (21. Jh.) lohnen den Besuch des Basler Münsters. Datum 13. Oktober

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.45 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr Haupteingang Leitung Helen Liebendörfer

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 29. September

## Kleiderbügel Museum

Fasziniert von der Einfachheit, der Vielfalt, den Formen und den Materialien wurde die weltweit einmalige Sammlung von Hans M. Dunkel 1974 ausgestellt.

Datum 14. Oktober

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.30 Uhr Birsstr. 56 Leitung Hans M. Dunkel

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 29. September

## **Marc Chagall**

Die Gruppe von Chagallbildern ist dank der «Sammlung Im Obersteg» wieder erfreulich repräsentativ. Dieser Maler fasziniert immer wieder neu.

Datum 19. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum

Leitung Elisabeth Winkler Kosten Fr. 18.— (exkl. Eintritt) Anmeldung bis 4. Oktober

## **Hotel Ramada im Messeturm**

Einblick in die Hotelhalle, Restaurant, Zimmer, Banketträumlichkeiten und Wellnessbereich.

Datum 22. Oktober

Tag/Zeit Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr Treffpunkt 15.55 Uhr vor dem Eingang

Leitung Hotel Ramada

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

Anmeldung bis 6. Oktober

## Die Elisabethenkirche

Die Elisabethenkirche ist die bedeutendste neugotische Kirche der Schweiz. Im Anschluss an die Führung werden Sie über die Idee der Offenen Kirche informiert.

Datum 26. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Haupteingang

der Kirche

Leitung Elisabethenkirche

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 4. Oktober

## Besuch bei Bettina Eichin im Atelier

Bettina Eichin war die erste Steinmetzin der Schweiz. Ihre Skulpturen sind berührend und lassen uns nachdenken, denn das künstlerischpolitische Engagement ist immer spürbar.

Datum 26. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr Blumenrain 34

Leitung Bettina Eichin

Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 13. Oktober

## Matthäuskirche im Kleinbasel

Die neugotische Kirche aus dem 19.Jh. hat den höchsten Turm (80 m) der Stadtkirchen und wurde 2001 neu renoviert.

27. Oktober Datum

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.50 Uhr Station Feldbergstrasse,

Bus 33, Tram 8 **Basel Tourismus** 

Fr. 18.-Kosten

Leitung

Anmeldung bis 27. September

## Die Kunst des Glasblasens

Von der Blastechnik zum Spitzenziehen über das Arbeiten mit Hohlglas und Glasstäbchen beobachten Sie im Glashüttli Riehen die Herstellung von Vasen, Tieren, Kugeln etc.

Datum 29. Oktober

Tag/Zeit Freitag, 09.30 - 11.00 Uhr Treffpunkt 09.20 Uhr Tram 6 / Riehen-Dorf

Leitung Peter Keil Fr. 18.-Kosten

Besonderes Möglichkeit, selbst Hand und

Mund anzulegen!

Anmeldung bis 13. Oktober

#### Anne Frank im Jüdischen Museum

Die Sonderausstellung gibt einen Einblick in das Leben der Anne Frank.

Datum 2. November

Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang,

Kornhausgasse 8 Katia Guth-Drevfus Leitung Fr. 18.- (inkl. Eintritt) Kosten Anmeldung bis 18. Oktober

## Rahmenkunst in unserem Jahrhundert

Die Rahmenmacherei stellt eine der wenigen Handwerke dar, die sich über die Zeit retten konnte. Seit Generationen sind die Rahmenkünstler der Firma Knöll in Basel tätig.

Datum 3. November Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr 09.55 Uhr Herbergsgasse 4-6 Ort

(hinter Spiegelhof) Niklaus Knöll Leitung Kosten Fr 18 -Anmeldung bis 20. Oktober

#### Kostüm Kaiser

«Kostüm Kaiser» in Aesch hält rund 50 000 Kostüme für verkleidungswillige Kunden bereit. Sie werden staunen.

Datum 4. November

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr Treffpunkt 09.15 Uhr Endstation Tram 11 in

Aesch (10 Min. laufen bis zur

Fabrik)

Leitung Kostüm Kaiser Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 20. Oktober

## **Tinguely-Museum**

Das von Mario Botta erstellte Museum zeigt Werke von Jean Tinguely. Sonderausstellungen werden immer berücksichtigt.

5. November Datum

Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Museums-

eingang

Tinguely-Museum Leitung

Fr. 18.- (exkl. Eintritt AHV Fr. 5.-

oder Museumspass)

Anmeldung bis 22. Oktober

#### Perücken

Kosten

Wie wird eine Perücke, ein Haarteil oder ein Haarersatz angefertigt? Seit vier Generationen ist die Familie Schwald Spezialist in der Perückenfabrikation.

Datum 11. November

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr vor Gerbergasse 26 Leitung

Thomas Schwald,

Perückenmacher

Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 27. Oktober

## Fotografie in Basel aus zwei Jahrhunderten

In Basel befinden sich rund 3,5 Millionen historische Fotografien. Es werden Ausschnitte aus der gesamten Bandbreite dieser fotografischen Bestände gezeigt.

Datum 15. November

Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr Treffpunkt 10.05 Uhr vor dem Historischen Museum, Barfüsserplatz

Leitung Suzanne Meier

Fr. 18.- (exkl. Eintritt Fr. 10.-) Kosten

Anmeldung bis 1. November

#### Betriebe

#### **Die Basler Zeitung**

Nach einer Dia-Schau sehen Sie die Produktionsabteilung mit der neuen Rotationsmaschine.

Datum 6. September

Tag/Zeit Montag, 15.00 - 16.30 Uhr Treffpunkt 14.55 Uhr Hochbergerstr. 15,

Bus Nr. 36 Leitung Basler Zeitung Kosten Fr. 18.-Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 23. August

#### **Brauerei Fischerstube**

Lernen Sie bei einem Rundgang die kleine Kleinbasler Brauerei kennen, in der das «Ueli-Bier» hergestellt wird.

Datum 13. September

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr Treffpunkt Restaurant Linden Rheingasse 43

Leitung Brauerei Fischerstube Fr. 18.- (inkl. Bier und Bretzel) Kosten

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 30. August

## Kehrichtverbrennungsanlage Stadt Basel

Nach einem Einführungsreferat mit Tonbildschau werden Sie auf einem Rundgang durch die Verbrennungsanlage geführt.

Datum 14. September

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr



Treffpunkt 13.50 Uhr Busstation im Wasen-

boden, Bus 36 Kehrichtverbrennung

Kosten Fr. 18.— Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 30. August

Leitung

#### SBB neues Stellwerk OBZ

Anhand einer Tonbildschau werden Sie in die Funktion des Stellwerkes eingeführt. Anschliessend besuchen Sie den Kommandoraum und die Dachterrasse.

Datum 15. September

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.20 Uhr Münchensteinerstr.,

Tramstation 10/11 (Richtung Dornach/Aesch)

Leitung SBB
Kosten Fr. 18.—
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 1. September

#### Dalbehof - eine Alterspension

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

Datum 17. September

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

Kapellenstrasse 17. Mit Tram Nr. 14 bis Sevogelplatz

Leitung Marianne Martin, Leiterin Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)

Anmeldung bis 1. September

## St. Jakob Stadion

Es wird Ihnen das gesamte Projekt des von den Architekten Herzog & de Meuron gebauten St. Jakob Parks vorgestellt.

Datum 20. September

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 15.30 Uhr Treffpunkt 13.50 Uhr bei Tramstation

St. Jakob, Tram Nr. 14 Richtung

Muttenz

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

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 6. September

## Weleda – eine Betriebsführung

Nach einem Dia-Vortrag über die Entstehung der Kosmetik und Diätetika der Weleda werden Sie durch den Betrieb geführt. Degustation der besonderen Weleda-Elixiere.

Datum 21. September

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – ca. 11.30 Uhr Treffpunkt 08.45 Uhr Tramstation Stollenrain

Arlesheim, Tram Nr. 10 Richtung

Dornach

Leitung Weleda

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

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 6. September

#### **Spielcasino Basel**

Im Oktober 2003 wurde das erste Spielcasino in Basel eröffnet. Sie sehen auf dem Rundgang den Automatensaal, Videosaal, Spieltischsaal und den Eventsaal.

Datum 7. Oktober

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

(Abfahrt 15.37 Uhr)

Leitung Pascale Eisner, Leiterin Marketing

und Verkauf

Kosten Fr. 18.– (Busbillette bitte selber

lösen, bis Frachthalle)

Anmeldung bis 22. September

#### **Bahnhof SBB**

Nach einem Rundgang über die neue Passerelle, Fundbüro und Perrons werden Sie auch über die Arbeiten des Zugpersonals, des Lokführers und der Abfertigungsbeamten informiert.

Datum 12. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 –16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr Schalterhalle

Leitung Bahnhof SBB Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 27. September

#### Feuerwehr

Eine Tonbildschau zeigt Ihnen einen Grossbrand-Einsatz. Anschliessend besuchen Sie die Werkstätte, die Einsatzzentrale bis hin zur berühmten «Stange» und das Museum.

Datum 15. Oktober

Tag/Zeit Freitag, 14.30 –17.00 Uhr Treffpunkt Kornhausgasse 18

Leitung Feuerwehr
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 29. September

## **Radio Basilisk**

Sie besuchen die Redaktion, Werbeabteilung, Musikredaktion und das Sendestudio.

Datum 18. Oktober

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

bei Schifflände

Leitung Radio Basilisk Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 4. Oktober

#### Jowa Bäckerei

Nach einer Tonbildschau über die Arbeitsabläufe der Jowa werden Sie durch den Betrieb geführt.

Datum

20. Oktober

Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 10.30 Uhr Treffpunkt 07.45 Uhr Aeschenplatz Bus 70.

Abfahrt 07.49 Uhr bis Station

Stausee

Leitung Jowa

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

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 6. Oktober

## **Zahntechnik-Grosslabor Mall**

Die Herstellung von künstlichem Zahnersatz, die Vielfalt der Technik von der abnehmbaren Zahnprothese bis zur Anfertigung von Kronen und Brücken werden gezeigt und erklärt.

Datum 21. Oktober

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

Leitung Lukas Mall, ZTM

Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 6. Oktober

### Altersresidenz Tertianum im St. Jakob Park

Nach einer Einführung in die Richtlinien der Altersresidenz werden Sie durchs Haus geführt. Anschliessend gibt es Kaffee und Kuchen, so viel Sie mögen.

Datum 25. Oktober

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

Tram 14

Leitung Tertianum Kosten Fr. 21.— Anmeldung bis 11. Oktober

## Kantonspolizei Spiegelhof

Sie besichtigen die Einsatzzentrale und erhalten einen direkten Einblick in die Arbeit der Polizei.

Datum 25. Oktober

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr Haupteingang Spiegel-

hot

Leitung Kantonspolizei BS

Kosten Fr. 18.— Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 11. Oktober

## Ita Wegman Klinik in Arlesheim

Einblick in die Besonderheiten der Pflege und Behandlung im ersten anthroposophischen Krankenhaus, das von Ita Wegman und Rudolf Steiner gegründet wurde.

Datum 1. November

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf /

Tram 10

Leitung Ita Wegman Klinik

Kosten Fr. 21.— (inkl. Kaffee u. Kuchen)

Anmeldung bis 18. Oktober

## **Sutter Konditorei**

Nach einer Einführung besuchen Sie die Tortenund Kuchenabteilung, die Pralinenproduktion, die Geschenke- und Verpackungsabteilung.

Datum 2. November

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.30 Uhr Treffpunkt 08.45 Uhr Station Spengler, Tram

11 Richtung Aesch

Leitung Dr. Gabriel Barell, Geschäftsführer

Kosten Fr. 18.–

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 18. Oktober

#### **Kiosk AG in Muttenz**

Nach einer Tonbildschau über den Ablauf «vom Lager zu den Kiosken» werden Sie, mit Kopfhörer, durch die verschiedenen Abteilungen geführt.

Datum 8. November

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.30 Uhr Treffpunkt 09.15 Uhr Tramstation zum Park,

Tram 14

Leitung Herr Heuberger Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee) Anmeldung bis 25. Oktober

## Hilfsmittel für körperliche Behinderungen

Mit den neuesten Hilfsmitteln kann Mobilität und Selbständigkeit erhalten bleiben. Vom Reiserollstuhl über den Duschklappsitz zu Ess- und Trinkhilfen. Eine Vorstellung der neuesten Erfindungen im Auforum.

Datum 9. November

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr Treffpunkt 13.55 Uhr Station Logstrasse,

Tram 11 Richtung Aesch

Leitung Auforum

Kosten Fr. 21.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)

Anmeldung bis 18. Oktober

## **Alterszentrum Alban Breite**

Nach einer Einführung in das Leitbild des Altersund Pflegeheims werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt.

Datum 12. November

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang,

Zürcherstr. 143. Tram 3 bis Breite

Leitung Adrian Kummer, Heimleiter Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)

Anmeldung bis 27. Oktober

#### Natur

#### Die Schweizerischen Rheinsalinen

Im Auftrag der Kantone versorgen die Schweizer Rheinsalinen die ganze Schweiz mit Salz. Es sind ca. 30 verschiedene Salzsorten. Sie sehen eine Tonbildschau und besichtigen das Gelände.

Datum 8. September

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.10 Uhr Aeschenplatz bei Bus

70 (Abfahrt 09.19 Uhr, Rückfahrt

11.06 Uhr)

Leitung Rheinsalinen Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 25. August

#### Die Salzkammer

In der stilvoll renovierten Direktorenvilla von Otto von Glenck wird die spannende Firmengeschichte sowie die kulturgeschichtliche Bedeutung des «weissen Goldes» gezeigt und erklärt. Datum 22. September

Tag/Zeit Mittwoch, 14.10 – 16.30 Uhr Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Bus 70 ab

Aeschenplatz (Abfahrt 14.19 Uhr)

Leitung Salzkammer

Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt) Anmeldung bis 6. September

#### Die Menschenaffen im Zoo

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

Datum 28. Oktober

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoolo

09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram10

Leitung Herr Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher

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

Anmeldung bis 13. Oktober

## Die Käfer sind da

Mit über 3 Millionen Käfern besitzt das Naturhistorische Museum Basel die grösste Käfersammlung der Welt.

Datum 10. November

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang des Natur-

> historischen Museums, Augustinergasse 2

Leitung Michel Brancucci Kosten Fr.18.— (inkl. Eintritt) Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten

Anmeldung bis 27. Oktober

## Ausflüge

#### **Schloss Wildenstein**

Nach vielen Besitzerwechseln erhielt die «Höhenburg» erst im 20 Jh. ihr heutiges Aussehen. Sie liegt in einem Stück mittelalterlichen Kulturlandschaft.

Datum 1. September

Tag/Zeit Mittwoch, 14.15 – 17.30 Uhr Treffpunkt 14.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse

> mit Robert Saner Bus Schloss Wildenstein

Leitung Schloss Wildenstein Kosten Fr. 45.– (exkl. Kaffee)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 18. August

#### Ebersmünster - Baldenheim - Schlettstadt

Besuch in Kirchen mit wunderbaren Glasmalereien, in der Bibliothek mit dem ältesten Christbaum-Dokument, im Brotmuseum und in luxuriösen Chocolaterien.

Datum 14. September

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 18.00 Uhr Treffpunkt 08.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse

mit Robert Saner Bus

Leitung Albert Spycher

Kosten Fr. 85.– (exkl. Mittagessen,

inkl. Eintritte)

Besonderes Pass oder ID nicht vergessen!

Anmeldung bis 30. August

#### MeteoSchweiz in Zürich

Sie sehen eine Tonbildschau über MeteoSchweiz. Bei der Führung wird Ihnen erklärt, wie man von der Wetterbeobachtung zur Wetterprognose gelangt.

Datum 23. September

Tag/Zeit Donnerstag, 12.30 – 18.00 Uhr Treffpunkt 12.35 Uhr auf Perron nach Zürich

(Abfahrt 12.46 Uhr; Billet bitte selber lösen: City-Ticket ZH)

Leitung Meteo Schweiz Kosten Fr. 31.—

Anmeldung bis 8. September

#### **Emma Kunz Zentrum in Würenlos**

Sie lernen das Leben und Werk der Künstlerin, Heilpraktikerin und Forscherin Emma Kunz intensiv kennen. Sie besuchen die Grotte, ein Kraftort mit starker Wirkung.

Datum 28. September

Tag/Zeit Dienstag, 13.00 – 18.00 Uhr Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse

mit Robert Saner Bus Anton C. Meier

Leitung Anton C. Meier

Kosten Fr. 82.— (inkl. Kaffee oder Tee)

Anmeldung bis 30. August

## **Bundeshaus Bern**

Sie besichtigen den Kuppel- und Wandelsaal sowie die National- und Ständeratstagungsräume des Bundeshauses.

Datum 19. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 08.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 07.50 Uhr Perron nach Bern
(Abfahrt 08.00 Uhr; Billette bitte

selber lösen)

Leitung Bundeshaus Kosten Fr. 25.—

Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!

Anmeldung bis 4. Oktober

## Vorträge

#### **Farbe und Stil**

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

Datum 9. September

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

Besonderes Keine individuelle Beratung!

Anmeldung bis 25. August

#### **Numerologie**

Mithilfe der Numerologie lassen sich Geburtsdatum und Namen eines Menschen in Symbolzahlen umsetzen. Sie widerspiegeln Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabun-

gen.

14. September Datum

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

St. Alban-Vorstadt 93

**Edith Gisin** Leitung Fr. 47.-Kosten Anmeldung bis 30. August

## Stärkungsmittel, kleine Mengen -

## grosse Wirkung

Was ist in Stärkungsmitteln enthalten und was können Sie davon erwarten? Sind sie sinnvoll zur täglichen Nahrung? Wie wirkt Ihr Stärkungsmittel? Erkenntnisse über pflanzliche und synthetische Mittel.

Datum 15. September

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Markus Mesmer, dipl. Drogist

Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 1. September

#### **Geheimnis der Mandalas**

In allen Kulturen finden sich Mandalas (Kreisbild) aus den verschiedensten Materialien (Sand, Textilien, Farben) und mit verschiedensten Interpretationen.

Datum 21. September

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 17.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin Kosten Fr. 39.-

Besonderes Es wird auch gemalt! Anmeldung bis 6. September

#### Ablauf der Bestattung

Welche Schritte und Entscheidungen müssen bei einem Todesfall vorgenommen werden. Sie erfahren, was bereits zu Lebzeiten angeordnet werden kann.

Datum 22. September

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

St. Alban-Vorstadt 93

Alexander Egli, Vorsteher des Leitung

Zivilstandsamtes BS

Kosten Fr. 18.-

Anmeldung bis 8. September

## Die Matthäus-Passion, Höhepunkt von

#### **Bachs Kunst**

Bis 100 Jahre nach Bach war die Matthäus-Passion fast vergessen. Was macht es aus, dass sie heute zur Spitze der Weltmusik gehört?

12. Oktober Datum

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

Kosten Fr. 18.-

Anmeldung bis 27. September

## Napoleon - ein «Universalgenie»

Wir begleiten den grossen kleinen Korporal von Korsika bis St. Helena, beleuchten sein Privatleben und enthüllen sein Lebensgeheimnis als Stratege und Manager.

Datum 14. Oktober

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Ort

Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93

Hans A. Jenny

Leitung Fr. 18.-Kosten

Anmeldung bis 29. September

#### Die drei Belchen

Die Belchen- und Blauenberge faszinieren in der Region Elsass, Schwarzwald und Jura. In Mythen und Sagen erscheinen sie als heilige Berge und bewohnte Stätten.

Datum 20. Oktober Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr Kurszentrum Pro Senectute, Ort St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Dr. Kurt Derungs, Ethnologe

Kosten Fr. 22.-Anmeldung bis 6. Oktober

## Hieroglyphen lesen und verstehen - Eine Einführung in die altägyptische Schrift

Gemeinsam wird erst die Funktion und Entwicklung der Schrift im Allgemeinen betrachtet und diese Erkenntnisse zur Entzifferung einge-

Datum 21. Oktober

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

St. Alban-Vorstadt 93

Dr. Mike Stoll Leitung Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 6. Oktober

## Geistheilung und Handauflegen

Geschichte und Entwicklung der heutigen Geistheiler. Möglichkeit zur praktischen Einstimmung in die Heilenergie.

Datum 28. Oktober

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Katharina Remund, Geistheilerin

SVNH geprüft

Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 13. Oktober

## Krieg und Frieden in Byzanz

Im heilsgeschichtlichen Weltreich Byzanz wurde jeder Krieg vom und für das von Gott auserwählte Volk geführt. Die Rhomäer sahen sich als Friedensträger – analog den Amerikanern heute.

Datum 3. November

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.30 Uhr Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93

Dr. phil. Paul M. Strässle

Leitung Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 20. Oktober

# Damen- und Herrenmode von Euw

Liebe Leser...



-lich willkommen!



-tragbare Mode für Sie und Ihn..

> ..in Reinach auch in grossen Herrengrössen

Damenmode: Klybeckstr. 69, 4057 Basel, 061 692 44 48 Damen-Herrenmode: Hauptstr. 72, 4127 Birsfelden, 061 311 13 62 4153 Poinach 061 713 11 80 rronmodo: Hauntetr 55

## **Vom Papyrus zum Pergament**

Schriften und Geschriebenes im Laufe der Zeit.

Datum

4. November

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung **Ernst Blatter** Fr. 18.-Kosten

Anmeldung bis 20. Oktober

## Strawinsky, der Weltbürger am Genfersee

Im Rebgelände von Epesses werden der exzentrische Musiker Strawinsky und der gemütvolle Dichter Ramuz Freunde und schmieden künstlerische Pläne.

Datum

9. November

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

Fr. 18.-Kosten

Anmeldung bis 25. Oktober

## **Em Bebbi sy Bangg**

Dreiteiliger Vortrag über die Entstehung und Geschichte des Schnitzelbanggs.

Datum

10. November

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Richard Dürr Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 27. Oktober

#### **Erasmus von Rotterdam**

Ein Vorkämpfer für Frieden und Toleranz. Wir betrachten das Leben und Werk des grossen Gelehrten, der 1536 in Basel gestorben ist.

Datum

11. November

Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Ort Rialto Restaurant, Saal 2 Helen Liebendörfer Leitung

Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 27. Oktober

## Das neue Handy für Senioren von

## **Moby Click**

Das junge Schweizer Unternehmen lanciert das «einfachste Handy der Welt» mit nur drei Tasten. Eingestellt für «automatisches Abnehmen», «Laut hören», «Alarmsystem» etc. Genial!

Datum Tag/Zeit

Ort

11. November

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum.

St. Alban-Vorstadt 93 Fernando Palmisano

Leitung Fr. 18.-Kosten

Anmeldung bis 27. Oktober

## Und ausserdem ...

#### **Patience legen**

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

Daten 13. und 27. Oktober Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Gabriele Hasler Leitung Kosten Fr. 90.-

Anmeldung bis 27. September

## **Intuitives Tarotkarten legen**

Sie lernen die 22 Karten der grossen Arkana zu alltäglichen Lebensfragen zu legen und zu lesen. Dazwischen werden Meditations- und Intuitionsübungen vorgestellt.

Daten 13. - 27.Oktober (3 x) Mittwoch, 14.30 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Charlotte Seemann,

dipl. Lebensberaterin SVNH

Kosten Fr. 120.-

Besonderes Tarotkarten nach Raider

mitnehmen

Anmeldung bis 27. September

#### Geistige Fitness / Gedächtnistraining

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

Kurszentrum Pro Senectute, Ort

St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Theres Weigel-Gysel Fr. 159.- (8 Lektionen) Kosten Anmeldung bis 27. September

Grundkurs

Daten 12. Oktober - 30. November Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr

**Fortsetzungskurs** 

11. Oktober - 29. November Daten Montag, 15.00 - 16.30 Uhr Voraussetzung: Besuch des Grundkurses

## Jassen für Anfänger

Das Ziel des Kurses ist der beliebte «Schieber», den Sie von Anfang an auf praktische Art lernen.

Daten

Leitung

14. Oktober - 11. November

Tag/Zeit Donnerstag, 09.15 - 11.15 Uhr Ort Pro Senectute Seniorentreffpunkt

Kaserne, Klybeckstr. 1b Irene Schneider-Uebersax

Fr. 125.- (5 x) Kosten Anmeldung bis 29. September

## **Fahr-Theorie Auffrischungskurs**

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

Daten 18. Oktober

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum.

St. Alban-Vorstadt 93

Philipp Warpelin, Fahrlehrer Leitung

Kosten Fr. 35.-Anmeldung bis 4.Oktober

## Kochkurs für Anfänger

Es wird gekocht, gegessen, gelacht! Unter kundiger Leitung werden Sie in die Kochkunst eingeführt. Es werden einfache, aber abwechslungsreiche Mahlzeiten zubereitet. Viel Vergnügen!

Daten 4. und 11. November Donnerstag, 10.00 - 14.00 Uhr Tag/Zeit Migros Klubschule, Jurastrasse 4, Ort

Nähe Tellplatz Rene Imark Leitung

Fr. 151.-Kosten Anmeldung bis 20. Oktober

## **Theatergruppe**

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

Mittwoch, 15.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit

Leituna Verena Stalder

Besonderes Einstieg jederzeit möglich.

## Gedächtnistraining auf Italienisch

## Allenamento della memoria in italiano

Ha dimenticato la lista della spesa a casa e non sa più cosa avava scritto?

In questo corso riceverà consigli e stimoli per restare intellettualmente attivo. Imparerà tecniche per memorizzare, che le faciliteranno la vita di tutti i giorni. Un corso alternativo, nel quale si potrà imparare divertendosi.

Il prossimo corso sarà in autunno.

Per ulteriori informazioni rivolgersi a Sabina Brücker, tel. 061 206 44 62 (lun - giov, 8.30 - 12.00).

## **Beratung beim Computerkauf**

Eine kompetente Beratung hilft Ihnen beim Kauf eines Computers oder von Peripherie-Geräten (Drucker, Scanner,...), diejenigen Geräte zu finden, die Ihren Vorstellungen entsprechen. Eine Lektion à 50 Minuten kostet Fr. 75.-.

#### **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.–.

## Musik, Malen, Gestalten

#### Semesterkurse

## **Malen und Mischtechnik**

Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr

## Aquarellieren

Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr

### Malen, Zeichnen, Skizzieren

Mittwoch, 09.30 - 11.30 Uhr

#### **Malen und Zeichnen**

Freitag, 09.30 – 11.30 Uhr Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

#### **Bauernmalerei**

Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

#### **Altflötenkurse**

Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr

#### **Blockflötenspiel**

Mittwoch, 09.45 - 11.00 Uhr

#### Chor

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

#### **Anmeldung**

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

#### Kurse

#### Schnupperstunde Kalligraphie

Sie erhalten einen Einblick in die Kunst des Schreibens.

Datum

17. September

Tag/Zeit Ort Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Kosten Edith Gisin Fr. 30.–

Anmeldung bis 1. September

## Mandala und die Numerologie

Sie werden in das Geheimnis der Zahlen eingeführt und lernen die vielseitigen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten numerologischer Mandalas (Kreisbilder) kennen.

Daten

12. - 26. Oktober (3 x)

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 139.— (exkl. Material) Anmeldung bis 27. September

## **Kalligraphie Unzial**

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

Daten 15. Oktober – 19. November

(6x)

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 163.– (plus ca. Fr. 20.– Mate-

rial direkt im Kurs zu bezahlen)

Anmeldung bis 29. September

## **EDV**

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

#### Info-Tag

Ort

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

Datum **Dienstag, 24. August 2004** Zeit 09.00 – 12.00 Uhr und

14.00 – 16.00 Uhr

Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde. Danach haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Sie können zu folgenden Zeiten ins Kurszentrum kommen:

09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 15.00 Uhr.

Unsere Cafeteria ist am Morgen und am Nachmittag offen.

### Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

## **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).

#### Einführungskurs

12 Lektionen, Fr. 420.-

#### Aufbaukurse

Textverarbeitung 1, 2, 3: 12 Lektionen, Fr. 420.— Zeichnen mit Word: 8 Lektionen, Fr. 280.— Tabellenkalkulation 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 420.— PowerPoint: 8 Lektionen, Fr. 280.— Internet und E-Mail 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 420.— Windows- und Installationskurs 1, 2, 3: 12 Lektionen, Fr. 420.— MS-Office-Kurs: 12 Lektionen, Fr. 420.— Werkstatt für eigene Fragen: 4 Lektionen, Fr. 140.—

#### Vertiefungskurse

Bildbearbeitung 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 450.— Photoshop-Werkstatt: 12 Lektionen, Fr. 450.— Homepage 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 450.— Homepage-Werkstatt: 12 Lektionen, Fr. 450.— Video-Werkstatt: 12 Lektionen, Fr. 450.— Video-Werkstatt: 12 Lektionen, Fr. 450.—

#### Neu

Digitalkamera und Computer: 8 Lektionen, Fr. 300.– Das ABC des Druckens: 6 Lektionen, Fr. 225.– Bilder und Texte: 8 Lektionen, Fr. 300.– Steuererklärung, Bankkonto per Internet: 4 Lektionen, Fr. 150.– Onlineshopping: 4 Lektionen, Fr. 150.–

Kursdaten laufend auf Anfrage

Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Die Preise verstehen sich inkl. Unterlagen.

#### **Und ausserdem**

Kursort

Computeria jeden Monat 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 Kennt-

#### **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.

## Werkstatt für eigene Fragen

Sie bestimmen, welche Themen im Kurs behandelt werden. Bei der Anmeldung teilen Sie uns mit, worüber Sie gerne mehr erfahren möchten. Wir organisieren eine Lehrperson, die Ihnen weiterhelfen kann. Die Kursteilnehmenden arbeiten also parallel an verschiedenen Themen.

#### **Digitalkamera und Computer**

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

Vorraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

#### Das ABC des Druckens

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

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

## **Bilder und Texte**

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

Voraussetzungen: Einführungskurs und Textverarbeitungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

## Steuererklärung, Bank- und Postkonto

#### per Internet

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

## **Online-Shopping**

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

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

#### **Zeichnen mit Word**

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

#### **Bildbearbeitung 1**

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

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

## **Bildbearbeitung 2**

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

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

## **Photoshop-Werkstatt**

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

Voraussetzung: Mindestens ein Bildbearbeitungskurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

## Homepage 1

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

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

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

## Homepage 2

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

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

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

## **Homepage-Werkstatt**

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

Voraussetzung: Mindestens ein Dreamweaver-Homepagekurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

### Videobearbeitung 1

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

Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.

## Videobearbeitung 2

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

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

#### **Video-Werkstatt**

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

Voraussetzung: Mindestens ein Premiere-Kurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

#### Weitere Angebote

#### Computeria

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

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

#### Die nächsten Daten:

## Montag, 6. September

Die eigene Website. Wie gehe ich vor? Franco Werlen

#### Montag, 4. Oktober

Computerkauf: Wie finde ich den Richtigen? Christa Ruckstuhl

#### Montag, 1. November

Der persönliche Weihnachtskalender mit Powerpoint.

Heidi Oetiker

## Montag, 6. Dezember

Einführung ins Forum der Computeria Computer-Werkstatt für eigene Fragen. Franco Werlen

Kommen Sie doch um 18.00 Uhr ins Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift). 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)

## **Beratung beim Computerkauf**

Möchten Sie einen Computer kaufen, wissen aber nicht, was Sie dabei beachten müssen? Nach unserer Beratung haben Sie genug Informationen, um den Computer zu finden, der für Sie der Richtige ist. Wir beraten auch beim Kauf von Peripherie-Geräten (Drucker, Scanner, ...) oder beim Einrichten eines Internet-Anschlusses. Bei dieser Beratung geht es nicht um bestimmte Marken oder Anbieter.

Eine Lektion à 50 Minuten kostet Fr. 75.-.

#### **Privatstunden**

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

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

Kursort Im Kurszentrum oder bei Ihnen

zu Hause

Kosten: Fr. 120.– pro Stunde

Fr. 30.- Wegpauschale

Kursdauer: Wird von Ihnen bestimmt

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.—. Dazu kommt noch eine Wegpauschale von Fr. 30.—.

#### 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

Fr. 30.– Wegpauschale

Telefon: 061 206 44 62

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

## **Sprachen**

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

#### Semesterkurse

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

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

#### Hauptsprachen

Englisch, Französisch, **Deutsch**, Italienisch, Spanisch

#### Stufen

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

#### **Anmeldung**

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

#### **Preise Semesterkurse**

Grossgruppe (7 – 12 Teilnehmende)
Fr. 225.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)
Fr. 335.– 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

Datum ab 11. Oktober 2004
Tag/Zeit Montag, 11.00 – 11.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban–Vorstadt 93 / 95 (Lift)

Leitung Mimi Wichmann Kosten Fr. 144.– (12 Lektionen)

## Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Montag, 08.30 Uhr Montag, 09.00 Uhr Montag, 10.00 Uhr Montag, 10.40 Uhr Montag, 11.00 Uhr Montag, 14.00 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, 16.00 Uhr Freitag, 08.30 Uhr Freitag, 11.00 Uhr

## **Leichte Mittelstufe**

Montag, 15.00 Uhr Montag, 16.00 Uhr Dienstag, 08.20 Uhr Mittwoch, 10.30 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, 09.00 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 Montag, 14.00 Uhr Dienstag, 13.00 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr

#### **Leichte Mittelstufe**

Montag, 09.45 Uhr

#### Oberstufe

Dienstag, 15.00 Uhr

#### Oberstufe/Konversation/Lektüre

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

#### **Italienisch**

## Anfängerinnen und Anfänger

Daten ab 13. Oktober 2004
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban-Vorstadt 93 / 95 (Lift)

Leitung Anna Giovannelli Kosten Fr. 144.– (12 Lektionen)

## Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Montag, 08.30 Uhr Mittwoch, 08.30 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Mittwoch, 14.00 Uhr Donnerstag, 15.00 Uhr

#### **Leichte Mittelstufe**

Dienstag, 09.30 Uhr Dienstag, 10.30 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr 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 Donnerstag, 09.45 Uhr Freitag, 08.30 Uhr

#### Mittelstufe

Montag, 10.00 Uhr Freitag, 09.45 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.

## Kurse

## 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 Konversationsclubs in den Hauptsprachen Konversationsclubs (für Leute mit Muttersprache E, I, SP oder F)

Filmclubs (E, F, I, SP)

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 Kurse**

Grossgruppe Fr. 12.– pro Lektion Kleingruppe Fr. 19.– pro Lektion

## **AUFORUM**

Hilfsmittel für Behinderte, Betagte und Kranke











Wir führen ein umfassendes Programm an Produkten zur

## Förderung der Mobilität und Verbesserung der Pflege zu Hause

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie unsere permanente Ausstellung in Münchenstein oder Zug (Eintritt/Beratung kostenlos).











4142 Münchenstein, AUFORUM, Telefon 061 411 24 24 6300 Zug, AUFORUM, Telefon 041 712 14 14 Internet: www.auforum.ch, E-Mail: info@auforum.ch

## Senden Sie mir bitte Ihre Gesamtdokumentation

Institution:

Vorname/Name:

Strasse:

PLZ/Ort:

Telefon:

Finsenden an: AUFORUM Fmil Frev-Strasse 137 4142 Münchenstein

#### **Kursinhalte**

#### Reisekoffer

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

#### **Intensivkurs**

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

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

#### Konversationsclub

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

#### **Filmclub**

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

## Theatergruppe auf Deutsch

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

#### Kurse

Die Kurse finden quartalsweise statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung für das entsprechende Quartal, welches – je nach Kurs – zwischen 9 und 12 Lektionen hat.

## Bogenschiessen - Einführungskurs

Bogenschiessen ist vermutlich eine der ältesten Sportarten der Welt und ein gutes Mittel, um die körperliche Motorik, die Konzentration sowie den Einfluss des Geistes zu steigern.

Daten	7. September – 5. Oktober
	(5 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Ort	Schiessanlage der Bogenschützer
	Juventas, Lettenackerweg, Rieher
Leitung	Rita Faber, Schweizermeisterin
	im Bogenschiessen
Kosten	Fr. 130.—
Anmeldung	bis 24. August

#### Schnupperkurse Segeln

Auf dem Stausee in Kaiseraugst lernen Sie von Lehrern der Segelschule Basilisk den Segelsport. Daten Juni bis September

Tag/Zeit	Montag bis Mittwoch, Lektion à
ragizati	3 Stunden (am Vormittag, am
	Nachmittag und am Abend)
Ort	Augst bei der Ergolzmündung
Kosten	Fr. 126 pro Lektion (mind. 2,
	max. 3 Personen)
Ausrüstung	Sportliche Kleider zum Segeln
	und Turnschuhe, evtl. Regenklei-
	der und Ersatzwäsche

Anmeldung schriftlich oder telefonisch bei der Segelschule Basilisk (Fritz Gloor, Tel. 061 313 57 29 oder f.gloor@freesurf.ch)

## Wieder im Programm: 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 13. Oktober – 1. Dezember

Dutch	13. OKTOBEL 1. DEZEMBEL
	(8 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort	PS-Bewegungszentrum,
	Belchenstr. 15
Leitung	Tobias Bächle, Torsten Kübler,
	Michael Frei, Turn- und Sportlehre
Kosten	Fr. 150.—
Anmeldung	bis 27. September
Besonderes	Für nähere Informationen
	verlangen Sie bitte das
	Detailprogramm!

#### Senioren-Aerobic

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

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Turnhalle,
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten Fr. 10.50/Lektion (ab Okt. Fr. 11.50)

## Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen Ihren Körper und führen zu Wohlbefinden.
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum,
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Barbara Brütsch,
Gymnastikpädagogin
Kosten Fr. 10.50/Lektion (ab Okt. Fr. 11.50)

## Leichte Gymnastik mit Musik

Nach den Prinzipien der F.M. Alexandertechnik wechseln kurze Bewegungsschulungen mit freien Bewegungsformen. Mit Vergnügen am Rhythmus wird die Beweglichkeit verbessert.

wild die beweglichkeit verbessert.		
Daten	20. Oktober – 22. Dezember	
	(10 x)	
Tag/Zeit	Montag, 10.30 – 11.30 Uhr	
Ort	Pro Senectute Gymnastikhalle,	
	Belchenstrasse 15	
Leitung	Diana Barth,	
	Gymnastikpädagogin	
Kosten	Fr. 115.—	
Anmeldung	bis 6. Oktober	

#### Jazz-Gymnastik

Zu alter Jazzmusik lernen und tanzen Sie einfache Schrittfolgen.

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

Leitung Anita Joray

Fr. 10.50/Lektion (ab Okt. Fr. 11.50) Kosten

Besonderes Auch für AnfängerInnen

## **Rhythmische Gymnastik**

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur.

Montag, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit Ort PS-Bewegungszentrum,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Marie-José Tschopp

Fr. 10.50/Lektion (ab Okt. Fr. 11.50) Kosten

#### Gesellschaftstanz

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

Tanzschule Fromm,

Freie Strasse 34

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm Besonderes ab Oktober

Kurs 3

Tag/Zeit Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr

Bernhard Urfer Leitung

Kosten Fr. 9.50/Lektion (ab Okt. Fr. 10.50)

Besonderes ab Oktober

#### Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Kurs 1

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

Grenzacherstr. 124, Bau 67

Leitung **Beatrice Meier** 

Kosten Fr. 17.-/Lektion (inkl. Hallenbad-

eintritt) (ab Okt. Fr. 18.-)

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 - 14.20 Uhr Ort Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89

Leitung Ursula Zoller

Kosten Fr. 14.-/Lektion (exkl. Eintritt,

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

(ab Okt. Fr. 15.-)

## **Aqua-Jogging**

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Donnerstag, 12.00 - 12.45 Uhr

Tag/Zeit Donnerstag, 12.45 - 13.30 Uhr

(Kurs 2)

Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17

Leitung Dorothée Siefert-Steurenthaler Kosten Fr. 17.-/Lektion (inkl. Eintritt) (ab Okt. Fr. 18.-)

## **Einstieg ins Nordic Walking**

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

Daten 28. September/

1./5./8. Oktober (4 x)

Tag/Zeit Dienstag und Freitag,

08.15 - 09.15 Uhr

Treffpunkt 08.10 Uhr Schorenweg 117,

Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg)

Annemarie Ramseier Leitung 50.- (inkl. Stockmiete) Kosten Anmeldung bis 14. September

#### **Tennis**

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

13. Oktober - 22. Dezember Daten

(11 x)

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

> Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Tennis Center Münchenstein Ort Leitung Evelyne de Roche

Kosten Fr. 297. - bei 4 Teilnehmenden

Fr. 385. - bei 3 Teilnehmenden

Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Anmeldung bis 29. September

#### Racket - Spiel - Plausch

Badminton, Softtennis und Tischtennis werden mit leichten Rackets auf einem Gelenk schonenden Parkettschwingboden gespielt. Diese drei Racketsportarten eignen sich perfekt für den Seniorensport. Es kann frei gespielt oder ein Badminton-Kurs genommen werden (für Anfänger und Fortgeschrittene).

#### Kurs 1 und 2

Besonderes

12. Oktober - 21. Dezember Daten Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr Kurs 1 Kurs 2 Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

#### Kurs 3 und 4

Daten 14. Oktober - 23. Dezember Kurs 3 Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr Kurs 4 Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr



Ort Badminton-Halle, Oberwil
Kosten Fr. 175.— (inkl. Rackets u. Bälle)
Anmeldung bis 30. September bei Badminton-

Halle, Oberwil (Tel. 061 401 57 27)

#### **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

## **Integrale Atem- und Bewegungsschulung** Methode Klara Wolf

Für körperlich Trainierte mit Übungen im Liegen, Stehen und Sitzen.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr Kosten Fr. 16.–/Lektion (ab Okt. Fr. 17.–)

#### Atem - Bewegen - Entspannen

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr Kosten Fr. 16.–/Lektion (ab Okt. Fr. 17.–) Besonderes ohne Bodenübungen

### Atem - Bewegung - Kräftigung

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr Kosten Fr. 16.–/Lektion (ab Okt. Fr. 17.–)

## Aus dem Schweigen Kraft und innere Ruhe schöpfen

Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr Kosten Fr. 16.–/Lektion (ab Okt. Fr. 17.–)

#### Atem - Bewegen im PS-Bewegungs-

#### zentrum

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

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr

(Kurs 1)

Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

(Kurs 2)

Ort PS-Bewegungszentrum,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Anita Joray-Pool,

Atemtherapeutin

Kosten Fr. 16.-/Lektion (ab Okt. Fr. 17.-)

#### **Bewegung und Gedächtnis**

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

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr Ort PS-Bewegungszentrum,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15 Diana Barth, Gymnastikpäda-

gogin u. SimA-Trainerin

Kosten Fr. 10.50/Lektion (ab Okt. Fr. 11.50)

## Ganzheitliches Sehtraining – Grundkurs

Mit gezielten Sehspielen, Entspannungs- und Bewegungsübungen fördern Sie die Sehkraft, entdecken neue Sichtweisen und lernen «augenfreundliches» Verhalten im Alltag. Daten 8. November – 13. Dezember

(5 x, ohne 6. Dezember)

Tag/Zeit Montag, 17.00 – 18.15 Uhr
Ort Pro Senectute Gymnastikraum,

Belchenstrasse 15

Leitung Thekla Häberli, Sehlehrerin

Kosten Fr. 75.-

Besonderes geeignet für Normal- und

Fehlsichtige

Anmeldung bis 15. Oktober

### Von Kopf bis Fuss entspannt

Sie lernen die progressive Muskelrelaxation nach der Methode von Dr. Jakobson. Es geht um den Wechsel zwischen Spannung und Lösung. Sie lernen, Ihre Energie wieder fliessen zu lassen und mit Belastungen gelassener umzugehen.

Daten 13. Oktober – 3. November

(4 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 17.30 – 19.00 Uhr Ort Pro Senectute Gymnastikraum,

Belchenstrasse 15
Leitung Therese Wehrle
Kosten Fr. 110.—

Anmeldung bis 29. September

## Yoga

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

Ort PS-Bewegungszentrum,
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin
Kosten Fr. 15.—/Lektion (ab Okt. Fr. 16.—)

Kosten Fr.

Kurs 1

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

Yoga

Kurs 2 Yoga auf dem Stuhl (ab Oktober)

Tag/Zeit Freitag, 13.30 – 14.30 Uhr

#### Selbstverteidigung -

#### Einführungsworkshop

In diesem Kurs lernen Sie Methoden, mit denen Sie sich wirksam verteidigen können. Dadurch gewinnen Sie Selbstvertrauen und können im Alltag selbstbewusster auftreten

Daten 30. Oktober und 6. November

Tag/Zeit Samstag, 30.10., 09.00 – 12.00 Uhr

Samstag, 6.11., 09.00 – 12.00

und 13.30 – 16.30 Uhr Ort Pro Senectute Gymnastikhalle,

Belchenstrasse 15 Leitung Mädi Hauert

Kosten Fr. 120.— Anmeldung bis 15. Oktober Besonderes nur für Frauen

## Tai-Ji

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

Kreislauf.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

(Kurs 1)

Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

(Kurs 2)

Ort Pro Senectute Turnhalle,

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Meister Xinhua Zhu

Kosten Fr. 15.-/Lektion (ab Okt. Fr. 16.-)

### **Qi-Gong**

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

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu

Kosten Fr. 15.–/Lektion (ab Okt. Fr. 16.–)

#### **Feldenkrais**

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

Ort PS-Bewegungszentrum,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr Leitung Elisabeth Howald,

Leitung Elisabeth Howald, Feldenkrais-Lehrerin

Kosten Fr. 13.–/Lektion (ab Okt. Fr. 14.–)

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr

Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin

reidelikiais-Leilieilli

Kosten Fr. 13.–/Lektion (ab Okt. Fr. 14.–)

## 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

**Trainingskurs** 

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr Leitung Monique Mattarelli

Kosten Fr. 10.50/Lektion (ab Okt. Fr. 11.50)

Grundkurs 1

Daten 11. Oktober 04 – 10. Januar 05

(12 x; ohne 20. und 27. Dez.)

Tag/Zeit Montag, 15.45 – 17.00 Uhr

Leitung Monique Mattarelli

Kosten Fr. 180.—

Anmeldung bis 27. September

#### **Grundkurs 2**

Daten 14. Oktober 04 – 13. Januar 05

(12 x; ohne 23. und 30. Dez.)

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung

Claudine Schwyn Leitung Fr. 180.-Kosten Anmeldung bis 27. September

## 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.

Freitag, 08.20 - 09.20 Uhr Tag/Zeit

(Kurs 1)

Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr

(Kurs 2)

Freitag, 10.40 - 11.40 Uhr

(Kurs 3)

Pro Senectute Turnhalle, Waisen-Ort

> haus, Theodorskirchplatz 7, Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin

Kosten Fr. 10.50/Lektion (ab Okt. Fr. 11.50)

Kurs 4

Leitung

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

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Chantal Jauslin, Physiotherapeutin

Fr. 10.50/Lektion (ab Okt. Fr. 11.50) Kosten

#### Beckenbodenkurse

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

Ort PS-Bewegungszentrum,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Beatrice Meier-Keller,

Physiotherapeutin

## **Trainingskurs**

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr

(Kurs 1)

Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr

(Kurs 2)

Kosten Fr. 10.50/Lektion (ab Okt. Fr. 11.50)

Beckenbodengrundkurs

29. Oktober - 26. November Daten

(5x)

Tag/Zeit Freitag, 16.30 – 18.00 Uhr

Kosten Fr. 85.-Anmeldung bis 15. Oktober

#### Semesterkurse

## **GymFit plus**

Für sportliche Frauen und Männer. Es 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 (neu ab Oktober)

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.)

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 1 (nur Frauen)

Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

Leitung Agnes Voltz

Kurs 2 (nur Männer)

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

## Grossbasel

## Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

## **Don Bosco Pfarreiheim**

Waldenburgerstrasse 32 Dienstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

**Eglise française** 

Holbeinplatz 7

Groupe de langue française Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

## Gellertkirche

Christoph Merian-Platz 5 Dienstag, 09.00 Uhr

## **Gundeldingerhof Alterssiedlung**

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

## **Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung**

Donnerstag, 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

Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

## **Rhypark Saalbau**

Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

## St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35 Montag, 14.00, 15.00 Uhr Dienstag, 14.30 Uhr

## St. Johannes Alterssiedlung

Wilhelm Klein-Strasse 19 Donnerstag, 14.30 Uhr

## St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23 Freitag, 14.30 Uhr

## **Stephanus Gemeindehaus**

Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

## **Thomaskirche**

Hegenheimerstrasse 227 Donnerstag, 15.00 Uhr

**Tituskirche** 

Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

## 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

## 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

09.00 Uhr, 09.45 Uhr, 10.30 Uhr Montag Dienstag

09.00 Uhr, 09.45 Uhr

#### **Weiherweg Alterszentrum**

Rudolfstrasse 43

Montag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr, 10.15 Uhr,

14.00 Uhr, 14.45 Uhr, 15.30 Uhr,

16.15 Uhr

08.30 Uhr, 09.15 Uhr, 14.00 Uhr, Dienstag

14.45 Uhr

14.00 Uhr, 14.45 Uhr Mittwoch

## **Fit im Wasser**

Für sportliche Frauen und Männer. Es 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 08.00 Uhr, 08.45 Uhr Dienstag Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

#### Riehen

Wasserstelzenschulhaus Wasserstelzenweg 15 Mittwoch 15.30 Uhr

#### 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

Schnuppertage: 20./27. August und 3./10./

17./24. September

## **Stephanus Kirchgemeindehaus**

Furkastrasse 12 Freitag, 14.30 Uhr

Schnuppertage: 15./22. Oktober St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24 Montag, 14.45 Uhr

Schnuppertage: 11./18. Oktober

#### **Zum Wasserturm**

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144 Montag, 09.30 Uhr

Schnuppertage: 13./20./27. September

#### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370 Freitag, 09.30 Uhr

Schnuppertage: 17. September und 15. Oktober

## **Kleinbasel**

## **Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal Freitag, 15.00 Uhr

Schnuppertage: 10./17./24. September

Kleinhüningen Gemeindehaus Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

Schnuppertage: 21./28. Oktober

### Riehen

Freitag

Treffpunkt

## **Haus zum Wendelin**

Inzlingerstrasse 50 Freitag, 09.15 Uhr

#### Laufspass mit dem Laufpass

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

09.15 - 10.30 Uhr Dienstag

Laufträff Lange Erlen

09.15 - 10.30 Uhr

Laufträff Lange Erlen

09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte

(Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

09.00 - 10.00 Uhr Mittwoch

Walking (sportliches Gehen)

in Brüglingen

Freitag 09.00 - 10.00 Uhr

Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Treffpunkt

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

zur Verfügung.

Donnerstag 09.00 - 10.00 Uhr

**Vita-Parcours Allschwilerwald** 

Treffpunkt 08.45 Uhr Garderobengebäude

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

Verfügung.

## **Ab Oktober: Nordic Walking**

Schützenmattpark / Dorenbach

Freitag, 16.45 - 17.45 Uhr Tag/Zeit

Belchenstr. 15 Treffpunkt Chantal Jauslin, Leitung

Physiotherapeutin, Nordic Walking-Leiterin

Besonderes Eintritt jederzeit möglich

Einstiegskurs, siehe S. 41

#### **Tischtennis**

#### Weiherweg Alterszentrum

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

Halbiahresabonnement 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. Keine Vorkenntnisse nötig.

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

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

pro Semester

Turnkleidung, Hallensportschuhe Ausrüstung

Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit

## möglich

## **Gesundheitsorientiertes Krafttraining**

Krafttraining im neuen Pro Senectute-Kraftraum!

Tag/Zeit Mo – Fr, 08.30 – 11.30 Uhr

Mo und Do, 15.00 – 19.00 Uhr Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr

Besonderes Je nach Nachfrage gibt es zusätz-

liche Öffnungszeiten PS-Bewegungszentrum,

Ort PS-Bewegungszentrum,

Kraftraum, Belchenstr. 15

3 Monate Fr. 250.— 6 Monate Fr. 350.—

12 Monate Fr. 600.—

Anmeldung Telefon 061 206 44 66

## Schnuppertag:

Freitag, 17. September, 15.30 - 18.30 Uhr

#### Wandern

Kosten

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

Montag	2½−3 Std.
Dienstag Gruppe 1	2 Std.
Dienstag Gruppe 2	3-4 Std.
Mittwoch Gruppe 1	2-3 Std.
Mittwoch Gruppe 2	$2\frac{1}{2} - 3$ Std.
Donnerstag	4-5 Std.
Freitag	2 Std.

## Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung Fr. 7.50 Zehnerabonnement Fr. 75.— Semesterbeitrag Fr. 103.30 (inkl. 7.30 MwSt)

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

## Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6½-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.

Genaue Informationen und ein detailliertes Programm 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 Tourenleiterinnen und -leitern 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)
- NEU: Probefahrten mit Elektrovelo (e-bike)

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

## Ferienwochen

## Segeln, wandern und entdecken -

#### Rund um Elba auf einer Yacht

Samstag, 23. – Samstag, 30. Oktober 2004 Anmeldeschluss: 16. Oktober 2004 Mit Ruedi Huber, pmp travel Segelkenntnisse sind für diese Traumferien nicht erforderlich: Ihr Skipper segelt mit Ihnen auf einer komfortablen und sicheren Yacht um Elba und zu den benachbarten Inseln. Geschlafen wird an Bord – entweder in romantischen Häfen oder vor Anker in geschützten Buchten. Eine Genusswoche abseits des Touristenrummels:

«far niente», Segeln, Baden, Ausflüge direkt

vom Schiff aus, Naturerlebnisse, italienisches Essen und Trinken. In der geselligen und lockeren Atmosphäre fühlen sich auch Einzelreisende wohl.

Kosten: Fr. 1250.— ab Elba,

inkl.: 7 Übernachtungen an Bord in Zweierkabinen; Skipper und alle Schiffskosten.

Nicht in den Kosten inbegriffen: An- und Rückreise, Essen auf dem Schiff oder an Land. Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm!

## **Polysportive Wintertage in Klosters**

Sportprogramm mit Morgengymnastik, Aqua-Fitness, Langlauf und Winterwandern. Unterkunft im «Ferien-, Familien- und Seminarhotel Sport». Im Preis inbegriffen sind ein Willkommensapéro und während des gesamten Aufenthaltes ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie ein 4-Gang-Auswahlmenu am Abend. Ferner die Benützung des Hallenbades, der Sauna, der Turnhalle, des Tischtennis-Raumes und des Ortsbusses.

Daten 30. Januar – 5. Februar 2005 Leitung Yvonne Knöri-Hasler, Senioren-

sport-Leiterin

Max Pusterla-Bosshard, Seniorensport-Experte

Kosten vorläufiger Richtpreis Fr. 990.–

(exkl. MWST; Basis Doppelzimmer)

Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie

bitte das Detailprogramm.

## Geschenkgutscheine

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

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

Die Geschenkgutscheine können gekauft werden

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



## ps-jazz, der Jazz-Club von Pro Senectute Basel-Stadt

Im Aschluss an die vier jährlichen Spendenaktionen organisiert Pro Senectute Basel-Stadt jeweils ein Jazz-Konzert im Stadtcasino als Dankeschön für Spenderinnen und Spender. Die 1500 (Gratis) Tickets gehen weg wie «warme Weggli». Nach wenigen Tagen schon müssen wir Dixiebesgeisterte auf das nächste Konzert und auf etwas mehr Glück vertrösten, weil alle Karten bereits verschenkt sind.

Es ist immer wieder ein Erlebnis, im Casino die zahlreich ergrauenden Häupter zu sehen, die sich für zwei Stunden begeistert in die Welt des guten alten Jazz vom Dixie über Swing entführen lassen.

Keine Frage: die ungebrochene Freude an den mitreissenden Klängen hat etwas mit Nostalgie zu tun. Wer heute zur älteren Generation gehört, ist seinerzeit in den Kriegs- und Nachkriegsjahren mit dem gross geworden, was die Eltern, fernab von jeglicher political correctness, als «Negermusik» bezeichneten. Heute wecken Dixie, Blues und Swing Erinnerungen an schöne alte Zeiten.

Für all jene, die für unsere Casino-Konzerte kein Ticket mehr bekommen und für alle, die Jazz in einem etwas intimeren Rahmen geniessen möchten, haben wir vor zwei Jahren den Club «ps-jazz» gegründet. Von Dezember 2004 bis Juni 2005 organisieren wir im Volkshaus, Unionsaal, Rebgasse 12–14 drei Jazz-Konzerte unter dem Label

#### ps-jazz der Jazz-Club von Pro Senectute Basel-Stadt

Die Konzerte finden statt am

- Dienstag, 7. Dezember 2004
- Dienstag, 8. März 2005
- Dienstag, 7. Juni 2005

jeweils um 18.00 Uhr

Die ersten beiden Jahre unseres Jazz-Clubs haben es gezeigt: der eingeschlagene Kurs ist richtig. Die Stimmung war jeweils hervorragend. Die Musiker schätzten es sehr, vor einem sachkundigen Publikum zu spielen, das noch weiss, wie man zuhört. Sie dankten es mit begeisternden Motiven und tollen Solis

Wenn auch Sie sich mit uns zurück in die alten Zeiten des Dixie und Swing versetzen lassen wollen, füllen Sie einfach die Karte aus, die Ihnen mit diesem *Akzént* zugestellt worden ist, oder rufen Sie uns an (Telefon 061 206 44 44). Wir senden Ihnen darauf die Mitgliederkarte samt Rechnung.

Die Mitgliedschaft kostet Fr. 66.– und berechtigt zum Eintritt an alle drei Konzerte. Die Karte ist übertragbar. Wenn Sie einmal nicht kommen können, so machen Sie damit einer Bekannten oder einem Freund eine Freude.

Sind Sie interessiert? Wir freuen uns auf Sie.

Herzlichst Ihre Pro Senectute Basel-Stadt

