Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2004)

Heft: 4

Rubrik: Pro Senectute Basel-Stadt : Sonderbeilage

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.11.2025

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

PRO SENECTUTE BASEL-STADT

Pro Senectute Basel-Stadt

Sonderbeilage Nr. 4 Oktober bis Dezember 2004

DIENSTLEISTUNGEN 28

PINWAND 30

TREFFPUNKTE 32

VERANSTALTUNGEN, KURSE 32

Die Veranstaltungen auf einen Blick 32

Führungen 33

Ausflüge 35

Vorträge 35

Musik, Malen, Gestalten 37

Und ausserdem ... 37

EDV 38

Sprachen 40

Sport und Wellness 41

In eigener Sache

Immer wieder wird in der Presse über das Thema Fundraising diskutiert. Dabei wird auch über schwarze Schafe auf dem Spendenmarkt berichtet. Dass es solche gibt, deren unsaubere Machenschaften verwerflich sind, braucht nicht besonders betont zu werden. Problematischer ist es, wenn die Presse Vergleiche zwischen verschiedenen gemeinnützigen Organisationen anstellt und aus der Höhe der Unkosten, die für das Fundraising entstehen, Rückschlüsse auf den verantwortungsvollen Umgang mit Spendengeldern zieht.

Es ist klar, dass es einfacher ist, für gewisse benachteiligte Gruppen zu sammeln als für andere. Für Kinder und Behinderte fliesst der Spenderfranken rascher als für Flüchtlinge. Das heisst, dass ein Flüchtlingswerk mehr (und damit teureren) Aufwand betreiben muss, um die dringend notwendige Unterstützung zu erlangen als beispielsweise eine Organisation für behinderte Kinder.

Da aber die Summe, die in der Schweiz jährlich gespendet wird, seit Jahren nahezu unverändert bleibt, «streiten» sich immer mehr gemeinnützige Werke um den gleich gross bleibenden «Spendenkuchen». Die Kosten, die aufgebracht werden müssen, um Spenderinnen und Spender zu gewinnen, steigen deshalb.

Nun haben viele Hilfswerke Hemmungen, über diese Kosten offen zu informieren, aus Angst Gönnerinnen oder Gönner zu verlieren. Das ist falsch. Die Spendenden sollen wissen, dass schon ein Spendenaufruf Geld kostet – Papier, Porto und auch die Zeit, die in den Brief investiert werden muss. Auch die Post stellt für jede eingegange Einzahlung einen Beitrag in Rechnung. Daneben wollen auch die Mitarbeitenden entlöhnt werden, die eine Spende bearbeiten und sie schliesslich ihrem endgültigen Zweck zuführen.

Benachteiligten Menschen zu helfen, ist nicht allein eine Sache des guten Herzens. Es geht auch darum, diese Hilfe so zu vermitteln, dass sie nachhaltig wirkt. Dies erfordert ein hohes Mass an Professionalität. Deshalb ist eine gemeinnützige Organisation verpflichtet, die Qualität ihrer Arbeit laufend zu überprüfen und zu verbessern und über die Verwendung der ihr anvertrauten Gelder Rechenschaft abzulegen. Letztlich ist der spürbare Wille eines Hilfswerkes, diese Forderungen zu erfüllen, die beste Garantie für die Gönnerin und den Gönner, dass die Spende in guten Händen ist.

Werner Ryser

Anlagen zwischen Risiko, Rendite und Steueroptimierung

Bei jeder Geldanlage stellt sich die Frage: Wie sieht das für mich optimale Verhältnis aus Risiko und Rendite aus? Es muss die Anlagekombination gefunden werden, welche die für Sie passende Mischung aus Obligationen, Aktien, Fonds und weiteren Produkten enthält. Wie sich die gewählten Anlagen auf Ihre Steuern auswirken ist ein weiterer Aspekt, dem Sie Ihre Aufmerksamkeit schenken sollten.

Je erfolgreicher Sie anlegen, umso mehr Steuern müssen Sie bezahlen.
Sie freuen sich zu Recht über den Erfolg Ihrer Anlagen und die damit erzielten Erträge. Als logische Folge werden Sie aber auch eine höhere Steuerbelastung erfahren. Dies ist ein Bestandteil unseres Rechtssystems und es ist Ihre Pflicht, die unvermeidlichen Steuern zu bezahlen. Es ist aber ebenfalls Ihr Recht, bei der Wahl Ihrer Anlagen darauf zu achten, dass die Steuerbelastung möglichst gering ist.

Erträge und Vermögen sind steuerpflichtig, Kapitalgewinne meist nicht
Grundsätzlich sind die Erträge Ihrer Anlagen – und natürlich auch das Vermögen selbst – steuerpflichtig. Das bedeutet, dass Sie nur so viel Erträge erzielen sollten, wie Sie zusätzlich zu Ihrem Einkommen für Ihren Lebensunterhalt, Reisen oder Freizeitaktivitäten brauchen. Denn diese Erträge müssen Sie versteuern. Die Kapitalgewinne hingegen sind in den meisten Fällen steuerfrei.

Gute Anlagen berücksichtigen Vorsorge, Rendite, Risiko und die Steuerbelastung
Es gibt viele Möglichkeiten, Ihre steuerliche Situation, Ihre persönliche Vorsorge und das Rendite-Risiko-Verhältnis Ihrer Anlagen zu optimieren. Selbstverständlich bestimmen dabei Ihre persönlichen Ziele und Wünsche, welche Aspekte stärker gewichtet werden sollen. Wie dies für Sie aussieht, lässt sich am besten in einem persönlichen Beratungsgespräch herausfinden.

Verlangen Sie über Pro Senectute Basel-Stadt eine Beratung: Telefon 061 206 44 44!
Pro Senectute Basel-Stadt vermittelt gerne den Kontakt zur BKB-Seniorenberatung. Die BKB-Seniorenberatung ist kostenlos und natürlich unverbindlich.

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.

061 206 44 77

ps-service

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.

Pro Senectute Basel-Stadt

Wenn der Garten ruft ...

Wir tun viel – und wir tun es gern!
Rufen Sie uns an.

PRO SENECTUTE
BASEL-STADT

Computeria

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. 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, 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 erhalten Sie unter Telefon 061 206 44 66.

Konzert

Wir laden Sie herzlich ein…

zu unserem Konzert
am 30. Oktober 2004
von 16.00 – 17.30 Uhr
im Ökolampad

Der Chor und die Flötengruppe von Pro Senectute Basel-Stadt singen und spielen Volkslieder aus der Schweiz und Musik aus dem 16. und 17. Jh. Sie hören ebenfalls Musik mit Konzertzithern und dem Hackbrett.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Die Kollekte geht an die Gassenküche.

EDV-Info-Tag

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

Datum	**Dienstag, 2. November 2004**
Zeit	**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:

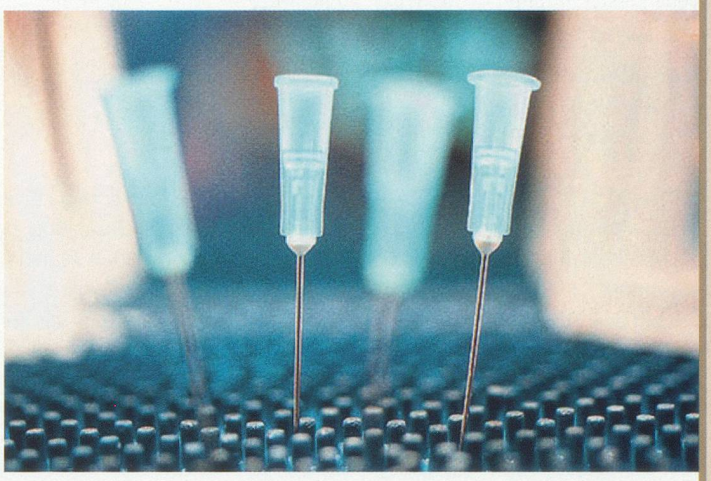
09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 15.00 Uhr.

Unsere Cafeteria ist am Morgen und am Nachmittag offen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Gemeinsam gegen die Grippe im Winter 2004

Eine Gratis-Impfaktion von Pro Senectute Basel-Stadt, der Medizinischen Gesellschaft und den Gesundheitsdiensten von Basel-Stadt



Die Grippesaison steht schon bald wieder vor der Tür. Um den nächsten Winter unbeschwert geniessen zu können, empfehle ich allen über 65-Jährigen sowie allen chronisch kranken oder immungeschwächten Menschen, sich gegen Grippe impfen zu lassen. Auch das Pflegepersonal, das berufshalber engen Kontakt zu Kranken oder Betagten hat, sollte sich unbedingt impfen lassen.
Warum? Personen, die sich impfen lassen, schützen nicht nur sich, sondern auch die anderen vor der Grippe. Und weil die Grippe schwerer verläuft, je älter man wird, ist es besonders wichtig, dass diejenigen, welche den 65. Geburtstag hinter sich haben, sich dagegen impfen lassen. Denn wer geimpft ist, wird nicht oder zumindest weniger stark krank, und wer nicht krank ist, steckt die anderen nicht an.
In der Schweiz erleiden jährlich bis zu 300'000 Personen eine Grippe. Zwischen 1'000 und 5'000 dieser Erkrankten müssen deswegen sogar ins Spital. Davon sind vor allem ältere Menschen betroffen.

Vermeiden Sie also das Vermeidbare und erhalten Sie sich Ihre Lebensqualität. Um Ihnen den Gang zur Impfung etwas schmackhafter zu machen, haben die Gesundheitsdienste Basel-Stadt beschlossen, **Ihnen die Grippeimpfung dieses Jahr anlässlich des nationalen Grippeimpftages vom 29. Oktober gratis anzubieten**. Die Aktion erfolgt in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Basel-Stadt und der Medizinischen Gesellschaft (MedGes) Basel-Stadt. Sie richtet sich in erster Linie an die über 65-Jährigen, die so gesund sind, dass sie nie zur Hausärztin oder zum Hausarzt gehen müssen. Ich bitte alle anderen, sich bei ihrer Hausärztin oder bei ihrem Hausarzt impfen zu lassen. Am gleichen Tag kann sich jedermann ohne Voranmeldung auch in den Arztpraxen impfen lassen. Die Grippeimpfung wird bei den über 65-Jährigen von der Krankenkasse übernommen.
Vor der Impfung durch die Gesundheitsdienste/Pro Senectute/MedGes müssen jeweils einige Fragen beantwortet werden, die anschliessend von den Gesundheitsdiensten unter strengem Datenschutz ausgewertet werden.

Datum	**Freitag, 29. Oktober 2004**
Zeit	**09.00 – 17.00 Uhr**
Ort	■ **Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)** ■ **Pro Senectute Basel-Stadt, Luftgässlein 3**

Ich freue mich auf eine hohe Impfrate!

Die Kantonsärztin, Frau Dr. med. Anne Witschi

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

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

Montag – Freitag	08.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 16.30 Uhr
Telefonisch	061 206 44 66
Persönlich	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

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

Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

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

20.10.04, Jowa Bäckerei (F)
21.10.04, Hieroglyphen lesen und verstehen (V)
21.10.04, Zahntechnik-Grosslabor Mall (F)
25.10.04, Kantonspolizei Spiegelhof (F)
26.10.04, Die Elisabethenkirche (F)
28.10.04, Geistheilung und Handauflegen (V)
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, Rahmenkunst (F)
03.11.04, Krieg und Frieden in Byzanz (V)
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)
16.11.04, Mc Donald's am Badischen Bahnhof (F)
16.11.04, Die Sprache der Tiere (V) (3 x)
17.11.04, Das Geheimnis der Farben (V)
17.11.04, Pflegewohnheim Sonnenrain (V)
17.11.04, Bachblüten (V)
18.11.04, Rehabilitationszentrum Basel (F)
18.11.04, Klee und die Musik (V)
19.11.04, Die Heiliggeistkirche im «Gundeli» (F)
22.11.04, Kaffeerösterei Moccaraba AG (F)
22.11.04, Etoscha und Gamgoas im Zolli (F)
23.11.04, Musikmuseum im Lohnhof (F)
23.11.04, Die Sprache der Tiere (V) (3 x)
24.11.04, Anatomisches Museum (F)
24.11.04, Die Wiener Walzer-Story (V)
25.11.04, Die Mistel – Besuch im Hiscia Laboratorium (F)
26.11.04, Büchsen-Museum im Läckerli-Huus (F)
29.11.04, Skulpturenhalle (F)
30.11.04, Hotel Euler (F)
30.11.04, Die Sprache der Tiere (V) (3 x)
01.12.04, Formen der Fernheilung bei Tier und Mensch (V)
02.12.04, Puppenhausmuseum (F)
02.12.04, Teneriffa/Lanzarote (V)
03.12.04, Sammlung Rosengart in Luzern (A)

✆ 061 206 44 66

06.12.04, Swissôtel Basel (F)
08.12.04, Weihnachtsrundgang Binningen (F)
08.12.04, Transsibirien-Express/Dia-Vortrag (V)
09.12.04, Weihnachtsdarstellungen im Kunstmuseum (F)
09.12.04, Wo sind Chakren (V)
13.10.04, Die Pinguine (F)
15.11.04, Weihnachtliches Basel (F)
15.11.04, Adventsbesuch Leonhardskirche (F)
16.12.04, Berlin/Dia-Vortrag (V)
16.12.04, Weihnachtszirkus in Zürich am See (A)

Führungen

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!

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.–

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 Spiegelhof
Leitung	Kantonspolizei BS
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Gut zu Fuss!

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.–

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
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Möglichkeit, selbst Hand und Mund anzulegen!

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)

Anne Frank im Jüdischen Museum

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

Datum	**2. November**
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Eingang, Kornhausgasse 8
Leitung	Katia Guth-Dreyfus
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Eintritt)

Sutter Konditorei

Nach einer Einführung besuchen Sie die Torten- und 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!

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
Ort	09.55 Uhr Herbergsgasse 4–6 (hinter Spiegelhof)
Leitung	Niklaus Knöll
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 25. 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 25. Oktober

Tinguely-Museum

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

Datum	**5. November**
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr vor dem Museumseingang
Leitung	Tinguely-Museum
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt AHV Fr. 5.– oder Museumspass)
Anmeldung	bis 25. 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

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 Naturhistorischen Museums, Augustinergasse 2
Leitung	Michel Brancucci
Kosten	Fr.18.– (inkl. Eintritt)
Besonderes	Keine Sitzmöglichkeiten
Anmeldung	bis 27. Oktober

Perücken

Wie wird eine Perücke, ein Haarteil oder ein Haarersatz angefertigt? Set 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

Alterszentrum Alban Breite

Nach einer Einführung in das Leitbild des Alters- und 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

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
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 10.–)
Anmeldung bis 1. November

Mc Donald's am Badischen Bahnhof

Mit einem Film werden Sie über die Geschichte und die Produktion der berühmten Fast-Food-Kette informiert. Anschliessende Führung.

Datum **16. November**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang
Leitung Mc Donald's
Kosten Fr. 18.– (inkl. Hamburger)
Anmeldung bis 2. November

Das Rehabilitationszentrum Basel

Nach dem Film über das Leben im Rehab-Zentrum werden Ihnen die Räumlichkeiten gezeigt und die besonders feinfühlige Architektur (Herzog und de Meuron) erklärt.

Datum **18. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.15 Uhr Endstation Tram 3, Burgfeldergrenze
Leitung Imeldis Brodmann
Kosten Fr. 21.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 3. November

Die Heiliggeistkirche im «Gundeli»

Es lohnt sich, die zu Unrecht unbekannte neugotische Heiliggeistkirche näher zu betrachten: eine Entdeckung im «Gundeli».

Datum **19. November**
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 10.00 Uhr vor der Kirche. Tram 15/16 bis Station Heiliggeistkirche
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 3. November

Kaffeerösterei Moccaraba AG

Sie erhalten einen Einblick in die Rösterei und hören etwas über die Geschichte.

Datum **22. November**
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr Unt. Rebgasse 29
Leitung Marco Cantoni, Geschäftsleiter
Kosten Fr. 18.– (inkl. Degustation)
Besonderes wenig Sitzmöglichkeiten
Anmeldung bis 8. November

Etoscha und Gamgoas im Zolli

Im Etoschahaus und der Gamgoasanlage sieht man die vielfältigen Zusammenhänge zwischen den Menschen, der Landschaft und der Tierwelt.

Datum **22. November**
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr Haupteingang, Tram 10 Richtung Binningen
Leitung Zoo
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 8. November

Musikmuseum im Lohnhof

Die grösste Musikinstrumentensammlung zeigt Instrumente aus fünf Jahrhunderten, die zum Teil anhand von Musikbeispielen klingend erfahren werden können.

Datum **23. November**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr im Lohnhof 9, Tram 3 bis Musikakademie
Leitung Basel Tourismus
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–/ Museumspass gültig)
Besonderes Treppen laufen!
Anmeldung bis 8. November

Anatomisches Museum / Sonderausstellung

Das Blut, ein besonderer Saft!

Datum **24. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.50 Uhr bei der Tramstation Nr. 11, St. Johanns-Tor
Leitung Dr. Hugo Kurz, Leiter des Museums
Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 10. November

Die Mistel – Besuch im Hiscia Laboratorium

Sie erhalten einen Einblick in den Herstellungsprozess und die Geschichte des erfolgreichen Krebsmedikamentes «Iscador».

Datum **25. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Dorf; Tram 10 Richtung Dornach

Leitung Laboratorium
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Treppenlaufen, 2 Stockwerke
Anmeldung bis 10. November

Büchsen-Museum im Läckerli-Huus

Es werden Ihnen die verrücktesten Büchsen, in allen Formen und Farben, und ihre Geschichte vorgestellt.
Datum **26. November**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Gerbergasse 57
Leitung Iris Meier, Konservatorin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 12. November

Skulpturenhalle / Sonderausstellung

Ferdinand Schlöth (1818–1891), einer der bedeutendsten Basler Bildhauer von Marmorskulpturen.
Datum **29. November**
Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr beim Eingang Skulpturenhalle, Mittlere Strasse (vis-à-vis vom Bernoullianum)
Leitung Dr. Thomas Lochmann, Leiter der Skulpturenhalle
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 15. November

Hotel Euler

Künstler, Politiker und der hohe Adel haben dem weltbekannten Hotel (erbaut 1865) schon die Ehre erwiesen.
Datum **30. November**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor Eingang, Centralbahnplatz
Leitung Ernst Jungreithmeier, Direktor
Kosten Fr. 21.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung bis 15. November

Puppenhausmuseum

Sie werden in die märchenhafte Welt der Puppen, Bären und Puppenhäuser aus alten und neuen Zeiten entführt. Es ist das grösste Puppenmuseum in Europa.
Datum **2. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Museum am Barfüsserplatz
Leitung Basel Tourismus
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–)
Anmeldung bis 17. November

Swissôtel Basel

Sie werden einen Einblick in die Küche, Seminarräume, Zimmer, Suiten, Restaurants und auch in den Wellness-Bereich erhalten.
Datum **6. Dezember**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Im Haupteingang des Hotels am Messeplatz
Leitung Swissôtel
Kosten Fr. 21.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung bis 22. November

Weihnachtlicher Rundgang in Binningen

Nach der Besichtigung der märchenhaften Weihnachtsdekorationen der Schlösschen in Binningen und Bottmingen empfängt Sie Eschti Klein im zauberhaften Weihnachtshaus.
Datum **8. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 17.15 – 18.30 Uhr
Treffpunkt 17.10 Uhr Tramstation Binningen, Tram 10
Leitung Eschti Klein
Kosten Fr. 18.– (inkl. Tee u. Läckerli)
Anmeldung bis 24. November

Weihnachtsdarstellungen im Kunstmuseum

In der Weihnachtszeit wollen wir die reizenden Krippendarstellungen und Engelsbilder wieder einmal genau betrachten.
Datum **9. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 24. November

Die Pinguine

Sie sind weder Fisch noch Vogel. Sie können fliegen, aber nur unter Wasser. Für Wasser wie für Land sind sie immer richtig gekleidet. Eine uralte Tierart mit interessanter Geschichte.
Datum **13. Dezember**
Tag/Zeit Montag, 10.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 10.25 Uhr Haupteingang Zoo
Leitung Zoo
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Besonderes Keine Sitzgelegenheiten!
Anmeldung bis 29. November

Weihnachtliches Basel

Auf dem Weg durch die stimmungsvollen Gassen wird über weihnachtliche Sitten und Bräuche berichtet.
Datum **15. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 16.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 16.25 Uhr Schifflände (Schiffstation)
Leitung Suzanne Meier
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 1. Dezember

Adventsbesuch in der Leonhardskirche

In diesem Jahr führt der traditionelle Adventsbesuch in die wunderschöne Leonhardskirche.
Datum **15. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr in der Kirche
Leitung Helen Liebendörfer und Frieder Liebendörfer an der Orgel
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 8. Dezember

Ausflüge

Sammlung Rosengart in Luzern

Die Sammlung Rosengart zeigt Werke von Cézanne, Pissarro, Matisse, Modigliani, Braque, Picasso und Klee. Das Museum wurde vom Basler Architekt Roger Diener umgebaut.
Datum **3. Dezember**
Tag/Zeit Freitag, 13.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 13.00 Uhr auf dem Perron nach Luzern (Abfahrt 13.10 Uhr; Billette bitte selber lösen)
Leitung Museum
Kosten Fr. 40.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 17. November

Colmar im Advent

Der Besuch führt über den Weihnachtsmarkt zum Unterlindenmuseum und zur Stadtkirche St. Martin. Sie haben auch Zeit für einen individuellen Spaziergang.
Datum **10. Dezember**
Tag/Zeit Freitag, 13.30 – ca. 18.30 Uhr
Treffpunkt 13.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung Albert Spycher
Kosten Fr. 58.–
Besonderes ID oder Pass! Museumspass gültig!
Anmeldung bis 24. November

Weihnachtszirkus Conelli in Zürich am See

Nach dem Zirkusbesuch spazieren Sie, von André Givel geführt, von der «Weihnachtsinsel» Bauschänzli durch die lichterfrohe Bahnhofstrasse zum Bahnhof.
Datum **16. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – 19.30 Uhr
Treffpunkt 13.00 Uhr auf dem Perron nach Zürich (13.07 Uhr Abfahrt; Zugbillette bitte selber lösen)
Leitung André Givel
Kosten Fr. 36.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 1. Dezember

Vorträge

Kultur

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 eingesetzt.
Datum **21. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. Mike Stoll
Kosten Fr. 18.–

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
Kosten Fr. 18.–

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
Leitung Dr. phil. Paul M. Strässle
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 25. Oktober

Vom Papyrus zum Pergament

Schriften und Geschriebenes im Laufe der Zeit.
Datum **4. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ernst Blatter
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 25. 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
Ort Restaurant Rialto, Saal 1
Leitung Frieder Liebendörfer
Kosten Fr. 18.–
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
Kosten Fr. 18.–
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**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Rialto Restaurant, Saal 2
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 18.–
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 **11. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Fernando Palmisano
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 27. Oktober

Die Sprache der Tiere

Wie kommunizieren Tiere? Haben sie eine Sprache? Anhand von Fallbeispielen wird das Verhalten näher beobachtet und erläutert.
Datum **16. – 30. November** (3 x)
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. Joseph Seiler, Biologe
Kosten Fr. 75.–
Anmeldung bis 25. Oktober

Das Geheimnis der Farben

Sie werden in das Geheimnis der Farben eingeführt, hören von ihrer symbolischen Bedeutung, von Farben aus der Natur und vom Heilen mit Farben.
Datum **17. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 47.–
Anmeldung bis 3. November

Pflegewohnheim Sonnenrain

Nach einem Vortrag über die Betreuung von dementen Betagten werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt und erhalten Einblick in einen besonderen Alltag.
Datum **17. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 13.45 Uhr Station Brausebad, Tram 6 und 1.
Leitung Urs Baudendistel, Heimleiter
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 3. November

Bachblüten

Bachblüten unterstützen seelische Wandlungen und helfen bei Alltagsbewältigung, Schlafstörungen, Stress, Ängsten etc.
Datum **17. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Charlotte Seemann, dipl. Lebensberaterin SVNH
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 3. November

Klee und die Musik

Klee spielte nicht nur Violine. Darüber hinaus versuchte er, die Malerei auf der Grundlage von Denkmodellen aus der Musik neu zu erfinden.
Datum **18. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Thomas Kain, Musiker und Kunsthistoriker
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 3. November

Die Wiener Walzer-Story

Mit exquisiten Ton-Beispielen präsentieren wir die Strauss Dynastie, Lanner, Ziehrer und Konsorten. Ein anekdotenreicher Walzer-Blumenstrauss!
Datum **24. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans A. Jenny
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 10. November

Formen der Fernheilung bei Tier und Mensch

Die Fernheilung kann durch Visualisieren, durch Fürbitte oder anhand von Hilfsmitteln erreicht werden.
Datum **1. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Katharina Remund, Geistheilerin SVNH geprüft
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 17. November

Teneriffa/Lanzarote

Teneriffa ist die grösste der Kanarischen Inseln und bietet eine üppige landschaftliche Vielfalt. Lanzarote dagegen – die «schwarze Perle» – überrascht mit einer spannenden Vulkanlandschaft.
Datum **2. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anne-Marie Baumann

Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 17. November

Transsibirien-Express / Dia-Vortrag

Per Bahn unterwegs durch endlose Weiten quer durch Sibirien bis nach Asien. Geschichte und Musik der einzigartigen Bahnstrecke. Steigen Sie ein!

Datum **8. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Restaurant Rialto, Saal 2
Leitung Damian Zingg
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 24. November

Was sind Chakren?

Chakren sind Energiezentren im Körper. Sie verwalten unser Gefühlsleben, unsere Willensstärke, unser Intellekt und unsere Spiritualität.

Datum **9. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Doris Hediger
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 24. November

Berlin / Dia-Vortrag

Berlin zwischen «Unter den Linden» und «Potsdamer Platz» – Spuren eines «Alten» wie «Neuen» Europas.

Datum **16. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Thomas Kain, Kunsthistoriker
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 1. Dezember

FOTO: JOHN MELVILLE

Musik, Malen, Gestalten

Semesterkurse

Aquarellieren
Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Malen, Zeichnen, Skizzieren
Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

Malen und Mischtechnik
Donnerstag, 09.30 – 11.00 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

Weihnachtskarten-Kurs

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

Datum **3. Dezember**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 47.– (exkl. Material)
Anmeldung bis 17. November

Und ausserdem ...

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**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort Migros Klubschule, Jurastrasse 4, Nähe Tellplatz
Leitung Rene Imark
Kosten Fr. 151.–
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!

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 bis 17.00 Uhr
Leitung 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, tel. 061 206 44 66

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.–.

EDV

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

Info-Tag

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

Datum	**Dienstag, 2. November 2004**
Zeit	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!

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.–
Videobearbeitung 1, 2: 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**
Kursort	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

Die Preise verstehen sich **inkl.** Unterlagen.

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

Tabellenkalkulation 1

Budgets und Rechnungen erstellen, Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.
Voraussetzungen: Besuch des «Einführungskurses» oder entsprechende Kenntnisse.

Tabellenkalkulation 2

Wiederholung «Tabellenkalkulation 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 «Windowskurs 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 «Windowskurs 2», Hard- und Software installieren, Computersicherheit, Systemsteuerung und Systemprogramme, einfache Fehler am Computer korrigieren.
Voraussetzung: «Windows- und Installationskurs

1» und «Internet und E-Mail 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 und E-Mail 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.

Vertiefungskurse

Digitalkamera und Computer

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

Bildbearbeitung 1

Bilder einscannen, von der Digitalkamera herunterladen, Bildteile auswählen, die Helligkeit und den Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, Bilder auf CD brennen und auf Fotopapier drucken.
Voraussetzung: Einführungs- und Aufbaukurs.
Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Bildbearbeitung 2

Repetition «Bildbearbeitung 1». Mit verschiedenen Ebenen arbeiten, Masken und Pfade erstellen, Farben korrigieren, Filter einsetzen. Bilder auf CD brennen oder auf Fotopapier drucken.
Voraussetzung: «Bildbearbeitung 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, 1. November
Mein persönlicher 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 Kurszentrum. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Referentinnen und Referenten gesucht!
Wissen Sie über ein Gebiet der Computerwelt besonders gut Bescheid? Würden Sie dieses Wissen gerne weitergeben? Dann freuen wir uns auf den Vortrag, den Sie im Rahmen der Computeria halten werden. Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 061 206 44 66.

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 66

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
Kursdaten auf Anfrage

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, 14.00 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr
Donnerstag, 15.45 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
Donnerstag, 10.45 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
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 11.00 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

Italienisch

Anfängerinnen und Anfänger
Kurszeiten auf Anfrage

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, 14.00 Uhr
Dienstag, 15.00 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr

Mittelstufe
Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 10.30 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
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Leichte Mittelstufe
Donnerstag, 08.45 Uhr

Mittelstufe
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.

Weitere 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

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.

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. 11.50/Lektion

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. 11.50/Lektion

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.
Tag/Zeit Montag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Diana Barth, Gymnastikpädagogin
Kosten Fr. 11.50/Lektion

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
Kosten Fr. 11.50/Lektion
Besonderes Auch für AnfängerInnen

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur.
Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Marie-José Tschopp
Kosten Fr. 11.50/Lektion

Gesellschaftstanz

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

Kurs 3
Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm
Kosten Fr. 10.50/Lektion

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. 18.–/Lektion (inkl. Hallenbadeintritt)

Kurs 2
Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
Ort Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89
Leitung Ursula Zoller
Kosten Fr. 15.–/Lektion (exkl. Eintritt, Fr. 7.–/12er-Abo Fr. 70.–)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.
Tag/Zeit Donnerstag
Kurs 1: 12.00 – 12.45 Uhr
Kurs 2: 12.45 – 13.30 Uhr
Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17
Leitung Dorothée Siefert-Steurenthaler
Kosten Fr. 18.–/Lektion (inkl. Eintritt)

Tennis

In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennisregeln, Grund- sowie Spezialschläge.
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Tennis Center Münchenstein
Leitung Evelyne de Roche
Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

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
Kurs 1 Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Kurs 2 Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Kurs 3 und 4
Kurs 3 Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Kurs 4 Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Badminton-Halle, Oberwil
Anmeldung bei Badminton-Halle, Oberwil (Telefon 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. 17.–/Lektion

Atem – Bewegen – Entspannen
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Kosten Fr. 17.–/Lektion
Besonderes ohne Bodenübungen

Damen- und Herrenmode von Euw
Liebe Leser..
-lich willkommen!
von Euw Mode
www.mode-voneuw.ch
-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
Herrenmode: Hauptstr. 55, 4153 Reinach, 061 713 11 80

Atem – Bewegung – Kräftigung
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Kosten Fr. 17.–/Lektion

Aus dem Schweigen Kraft und innere Ruhe schöpfen
Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
Kosten Fr. 17.–/Lektion

Atem – Bewegen im PS-Bewegungszentrum

Für Frauen und Männer, die neue Energien und Kräfte tanken wollen.
Tag/Zeit Dienstag
Kurs 1, 11.30 – 12.30 Uhr
Kurs 2, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Anita Joray-Pool, Atemtherapeutin
Kosten Fr. 17.–/Lektion

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
Leitung Diana Barth, Gymnastikpädagogin u. SimA-Trainerin
Kosten Fr. 11.50/Lektion

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 22. Oktober

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. 16.–/Lektion

Kurs 1 Yoga
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

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 bis 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung Mädi Hauert
Kosten Fr. 120.–
Besonderes nur für Frauen
Anmeldung bis 22. Oktober

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
Kurs 1: 09.45 – 10.45 Uhr
Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 16.–/Lektion

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. 16.–/Lektion

Feldenkrais

Sachte Bewegungen helfen, im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen weitestgehend zu vermeiden.
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Kosten Fr. 14.–/Lektion

Kurs 1
Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Leitung Elisabeth Howald, Feldenkrais-Lehrerin

Kurs 2
Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin

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. 11.50/Lektion

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.
Tag/Zeit Freitag
Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr
Kurs 2: 09.30 – 10.30 Uhr
Kurs 3: 10.40 – 11.40 Uhr
Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 11.50/Lektion

Kurs 4
Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Chantal Jauslin, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 11.50/Lektion

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
Kurs 1: 16.30 – 17.30 Uhr
Kurs 2: 17.30 – 18.30 Uhr
Kosten Fr. 11.50/Lektion

Beckenbodengrundkurs
Daten **29. Oktober – 26. November** (5 x)
Tag/Zeit Freitag, 16.30 – 18.00 Uhr
Kosten Fr. 85.–
Anmeldung bis 22. 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)
Tag/Zeit: Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung: Agnes Voltz

Kurs 2 (nur Männer)
Tag/Zeit: Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung: Erika Marquardt-Wenger

GymFit

Es wird die Beweglichkeit verbessert, die Muskulatur gekräftigt sowie das Gleichgewicht geschult.
Halbjahresabonnement Fr. 103.30 (inkl. Fr. 7.30 MwSt.)

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim
Laupenring 40
Dienstag, 14.00 Uhr
Don Bosco Pfarreiheim
Waldenburgerstrasse 32
Dienstag, 14.00 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
Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr
Dienstag 09.00, 09.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum
Rudolfstrasse 43
Montag 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr
Dienstag 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr
Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

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
Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr
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
Stephanus Kirchgemeindehaus
Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr
St. Johannes Gemeindehaus
Am Krayenrain 24
Montag, 14.45 Uhr
Zum Wasserturm
Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr
Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung
Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr
Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin
Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.15 Uhr

Laufspass mit dem Laufpass

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

Dienstag	09.15 – 10.30 Uhr **Laufträff Lange Erlen**
Freitag	09.15 – 10.30 Uhr **Laufträff Lange Erlen**
Treffpunkt	09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr **Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen**
Freitag	09.00 – 10.00 Uhr **Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen**
Treffpunkt	08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.
Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr **Vita-Parcours Allschwilerwald**
Treffpunkt	08.45 Uhr Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

Nordic Walking
Schützenmattpark / Dorenbach

Tag/Zeit	**Freitag, 16.45 – 17.45 Uhr**
Treffpunkt	Belchenstr. 15
Leitung	Chantal Jauslin, Physiotherapeutin, Nordic Walking-Leiterin
Besonderes	Eintritt jederzeit möglich

Tischtennis

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

Halbjahresabonnement Fr. 64.55 (inkl. Fr. 4.55 MwSt.)
Interessierte melden sich bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 66.

Kleinfeld-Tennis

Kleinfeld-Tennis wird auf den Badminton-Feldern mit normalen Rackets und Tennisbällen im Doppel gespielt.

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	St. Jakobshalle
Kosten	Fr. 129.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt) pro Semester
Ausrüstung	Turnkleidung, Hallensportschuhe
Anmeldung	Erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

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 zusätzliche Öffnungszeiten
Ort	PS-Bewegungszentrum, Kraftraum, Belchenstr. 15
Kosten	3 Monate Fr. 250.– 6 Monate Fr. 350.– 12 Monate Fr. 600.–
Anmeldung	Telefon 061 206 44 66

Wandern

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

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

Teilnehmerbeiträge

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, Telefon 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, Telefon 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.

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

Ferienwoche

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-Auswahlmenü 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, Seniorensport-Leiterin Max Pusterla-Bosshard, Seniorensport-Experte
Kosten	vorläufiger Richtpreis Fr. 990.– (exkl. MWST; Basis Doppelzimmer)
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

Beschweren Sie sich nicht bei der Telefonistin – sie kann nichts dafür!

Gratis-Jazz-Konzerte bei Pro Senectute Basel-Stadt

Pro Senectute Basel-Stadt ist eine gemeinnützige Organisation, die auf Spenden angewiesen ist. Vier Mal pro Jahr machen wir deshalb einen Spendenaufruf. Die Beiträge sind bestimmt für die Unterstützung älterer Menschen, die Hilfe brauchen. Wir setzen die Spenden dort ein, wo das soziale Netz gerissen ist, wo körperliche Beschwerden zusätzlich Schwierigkeiten bereiten oder eine finanzielle Notlage überbrückt werden muss.

All dies kostet Geld, das wir alleine nicht aufbringen könnten. Wir sind deshalb auf Ihre Unterstützung und Ihren Goodwill angewiesen und wir sind dafür dankbar.

Im Anschluss an die vier jährlichen Spendenaktionen organisieren wir jeweils ein Jazz-Konzert. Diesen Event betrachten wir als eine Geste, um uns bei Ihnen, liebe Spenderin, lieber Spender, zu bedanken für die kleineren und grösseren Beiträge, die Sie uns immer wieder zukommen lassen und mit denen Sie sich solidarisch mit jenen zeigen, die sich auf der Schattenseite des Lebens befinden.

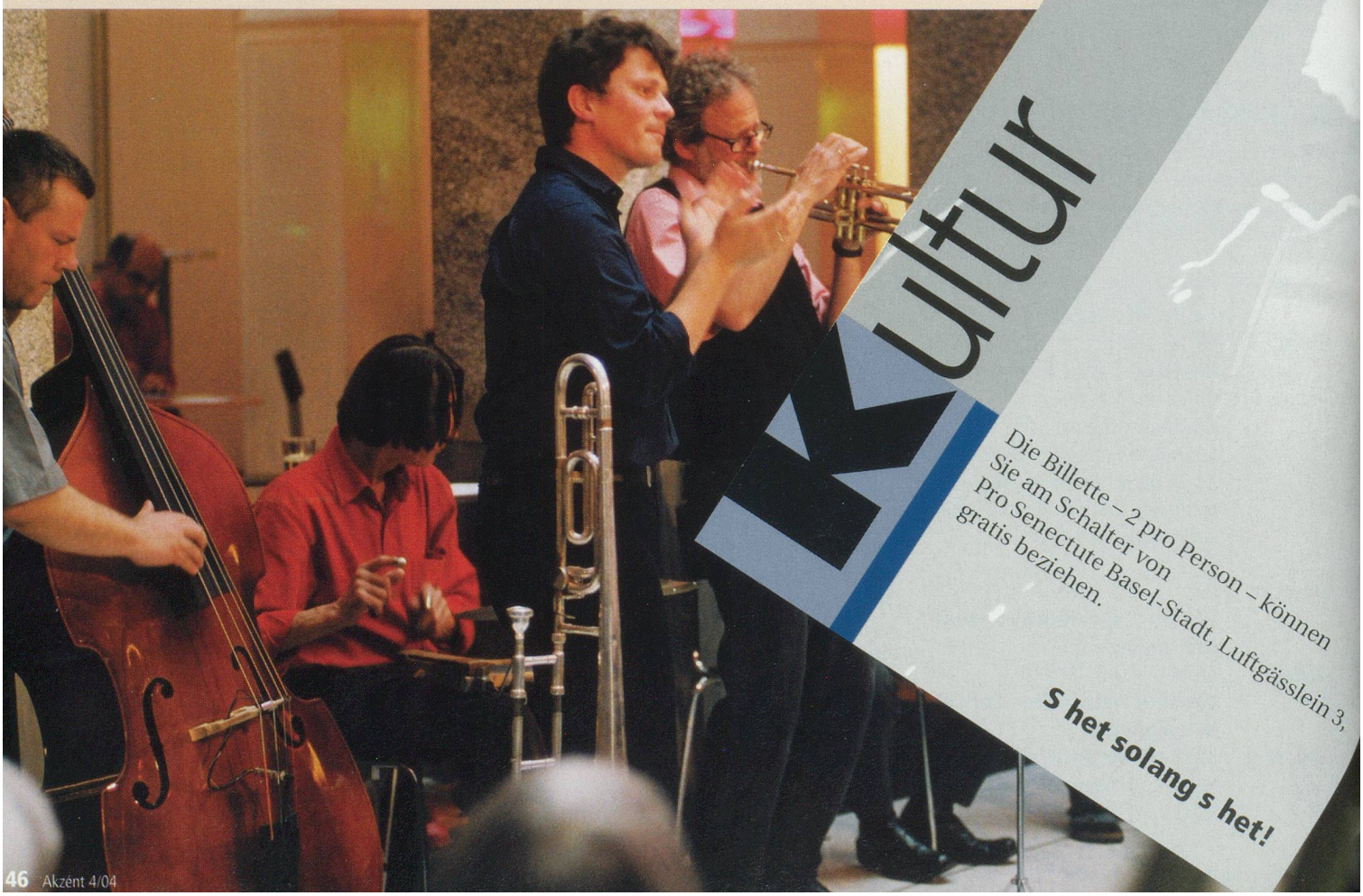
Wir können 1500 Gratis-Konzert-Tickets abgeben. Nicht mehr und nicht weniger und diese Tickets gehen jedes Mal weg wie warme Semmeln.

Das war auch im September nicht anders. Innert kürzester Zeit waren die Tickets für das Konzert der «Steppin Stompers» verschenkt. Zahlreiche enttäuschte und zum Teil aufgebrachte Jazzliebhaber mussten getröstet und beschwichtigt werden. Hilflos und auch betroffen stehen wir der Drohung gegenüber: «Euch spende ich nie mehr etwas.» Dazu ist zu sagen: Die Spenden sind nicht für uns bestimmt. Wir geben sie nur weiter, an finanziell und sozial Benachteiligte, und dass sie dafür «bestraft» werden sollen, weil Pro Senectute nicht mehr als 1500 Tickets verschenken kann, will uns nicht recht in den Kopf.

Seit vielen Jahren schon organisieren wir diese Konzerte für unsere Gönnerinnen und Gönner und immer wieder kommt es vor, dass ein paar Jazzbegeisterte keine Gratistickets mehr bekommen. Das ist bedauerlich, ist aber bei einer «S het solang s het»-Aktion nicht anders möglich.

Auch hier ist es wie so oft im Leben: einmal hat man Glück, dann wieder Pech. Das kann sich aber schon bei der nächsten Aktion ändern. Diejenigen, die diesmal leer ausgingen, können im Dezember, wenn die Tickets für das nächste Konzert ausgegeben werden, wieder zu den Glücklichen gehören.

Ich bedanke mich sehr für Ihr Verständnis

Werner Ryser

P.S.
Weil es immer wieder Verwechslungen gibt, soll an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass diese Gratis-Jazz-Konzerte nichts mit «ps-jazz» zu tun haben. Die Gratis-Konzerte organisieren wir als Dankeschön für Spenderinnen und Spender, «ps-jazz» dagegen ist der Jazz-Club von Pro Senectute Basel-Stadt, den wir für alle jene ins Leben gerufen haben, die Jazz gerne in einem etwas intimeren Rahmen geniessen möchten. Für Fr. 66.– sind Sie bei drei Konzerten mit dabei.