

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2004)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Pro Senectute Base-Stadt : Sonderbeilage

#### **Nutzungsbedingungen**

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

#### **Conditions d'utilisation**

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

#### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 12.01.2026

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

# Pro Senectute Basel-Stadt

Sonderbeilage Nr. 2

Juni – September 2004

**DIENSTLEISTUNGEN****46****PINWAND****48****TREFFPUNKTE****49****VERANSTALTUNGEN, KURSE****49**Die Veranstaltungen auf  
einen Blick**49**

Führungen

**49**

Ausflüge

**52**

Vorträge

**52**

Und ausserdem ...

**53**

Musik, Malen, Gestalten

**53**

EDV

**53**

Sprachen

**56**

Sport und Wellness

**58**

## In eigener Sache

Verluste auf Finanzanlagen, zu hohe Ausgaben für Spendenaktionen, problematisches Finanzmanagement – dies alles hat in den letzten Jahren dazu geführt, dass bei gemeinnützigen Institutionen

### die angemessene Höhe des Organisationskapitals

in der Öffentlichkeit und in den Medien vermehrt diskutiert und hinterfragt wird. Spenderinnen und Subventionsgeber erwarten, dass die in einer Nonprofit-Organisation verfügbaren Finanzmittel umgehend, der entsprechenden Zweckbestimmung zugeführt werden.

Nun lässt sich aber nicht leugnen, dass auch ein Hilfswerk, das, wie Pro Senectute Basel-Stadt, 60 festangestellte und 250 freitätige Mitarbeitende beschäftigt, einen legitimen Bedarf hat, Reserven anzulegen für

- Rückstellungen für Personalkosten: Im Falle einer Liquidation oder Teilliquidation muss genügend Geld vorhanden sein, um die Löhne während der ordentlichen Kündigungsfristen zu bezahlen sowie zusätzliche Reserven zur Realisierung eines Sozialplanes.
- Rückstellungen für Abschreibungen auf Mobilien und Immobilien gemäss den Abschreibungsgrundsätzen, wie sie auf dem Merkblatt der eidgenössischen Steuerverwaltung festgehalten sind.
- Rückstellungen für langfristige Verbindlichkeiten (ab sechs Monaten) gemäss Vertragsdauer (z.B. Mietverträge, Versicherungen, Support usw.)
- Rückstellungen für Betriebsausfälle und Liquidationsengpässe

Wenn nun ein Privater einer sozialen Institution eine Spende oder ein Legat zu kommen lässt, so geschieht dies gewiss nicht in der Absicht, die öffentliche Hand respektive den Subventionsgeber zu entlasten. Er will vielmehr für die beschenkte NPO einen Mehrwert für besondere Zwecke schaffen.

So hat eine gemeinnützige Organisation nicht nur das Recht, sondern die Verpflichtung, solche Spendengelder und Legate zweckbestimmt für Projekte zu verwenden. Das ist bei grösseren Projekten nicht immer sofort möglich. In diesem Fall ist das Geld einem separaten Fonds zuzuweisen, wo es in der Tat das Organisationskapital vermehrt, bis das geplante Projekt realisiert werden kann.

Man sieht: die Frage nach der angemessenen Höhe des Organisationskapitals ist gar nicht so einfach zu beantworten, zumal sich auch das schweizerische Stiftungsrecht zu diesem Thema ausschweigt. Einen Hinweis mag die Praxis in Österreich und Deutschland geben, wo in der Regel das Finanzmittelaufkommen eines Jahres als «Puffergrösse» akzeptiert werden.

Wie auch immer: Die Verantwortlichen für eine soziale Organisation sitzen im Glashaus und das ist recht so. Wer für die Erfüllung einer sozialen Aufgabe Spenden und Subventionen erhält, soll sich mit diesen Fragen auseinandersetzen und jenen, die sie unterstützen, Rechenschaft ablegen.

Werner Ryser

#### Literaturhinweis:

Blümle Ernst-Bernd und Schauer Reinbert, VM 104,  
Fachzeitschrift für Verbands- und Nonprofit-Management.

# Tipps für sichere und bequeme Reisezahlungsmittel

Reisen gehört für viele ältere Menschen zu den attraktivsten Freizeitbeschäftigungen. Die finanziellen Reisevorkehrungen sind heute dank globalen elektronischen Netzwerken mit weltweit akzeptierten Zahlungsmitteln so einfach wie nie zuvor.

## Karten sind der Schlüssel zum weltweiten Zahlungsverkehr

Nicht mehr wegzudenkende Zahlungsmittel auf Reisen im In- und Ausland sind die folgenden Karten, mit denen vor Ort das nötige Bargeld in der jeweiligen Landeswährung bequem an Geldautomaten bezogen werden kann:

- Debitkarten (z.B. Maestro, früher «ec»)
- Kreditkarten (z.B. MasterCard oder VISA Card)
- Aufladbare Reisekarte (Swiss Bankers Travel Cash)

Mit Debit- und Kreditkarten bezahlen Sie auch bargeldlos in Geschäften, an Tankstellen, in Hotels oder Restaurants auf der ganzen Welt.

## Ein Mix aus verschiedenen Reisezahlungsmitteln bietet optimale Sicherheit

Um finanzielle Engpässe z.B. aufgrund eines Kartenverlusts oder einer aufgebrauchten Kartenlimite zu vermeiden, ist es empfehlenswert, immer zwei Karten (z.B. Kreditkarte und Maestro-Karte) mitzunehmen. Als Alternativen bieten sich auch Reisechecks oder neu «Travel Cash» an.

## Travel Cash, das neue Produkt von Swiss Bankers, ist eine ideale Ergänzung zur Maestro-Karte oder Kreditkarte

Mit Travel Cash lässt sich weltweit rund um die Uhr Bargeld in der Landeswährung am Geldautomaten beziehen. Travel Cash ist eine Weiterentwicklung des bewährten Swiss Bankers Travelers Cheque. Die Karte lässt sich bis maximal 10'000 Euro oder US-Dollar aufladen. Es gibt

keine monatlichen Bezugslimiten und die Karte lässt sich einfach wieder aufladen, auch während eines Auslandaufenthaltes.

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

Pro Senectute vermittelt gerne den Kontakt zur BKB-Seniorenberatung für Fragen im Zusammenhang mit Reisezahlungsmitteln bzw. im Hinblick auf eine gesamtheitliche Beratung. Das Team BKB-Seniorenberatung besteht aus erfahrenen ehemaligen Mitarbeitenden der BKB. Diese – selber Senioren – kennen die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren. Die Mitglieder der BKB-Seniorenberatung beraten Sie aus Freude an der Nutzung ihres Finanz-Know-hows und am Kontakt zu Mitmenschen. Die BKB-Seniorenberatung ist absolut kostenlos und natürlich unverbindlich.

Ihr Team BKB-Seniorenberatung



# 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.

# Treffpunkt Kaserne

## Das Begegnungszentrum im Herzen Kleinbasels mit regelmässigen Mittagessen, Nachmittagsaktivitäten und einem eigenen Mahlzeitendienst Hauslieferdienst

Haben Sie nicht Lust, ab und zu mit anderen gemeinsam zu essen? An einen hübsch gedeckten Tisch zu sitzen und ein gutes und preiswertes Mittagessen zu geniessen. Sich ein, zwei oder drei Mal in der Woche verwöhnen zu lassen und dabei auch etwas für die gesunde Ernährung zu tun – denn wir achten sehr darauf, dass die Menüs ausgewogen und frisch zubereitet sind. Für viele ältere Menschen sind diese gemeinsamen Stunden ein schöner und bunter «Farbtupfer» im Alltag, der einem manchmal grau und eintönig erscheinen mag.

Auch Gäste, die nicht mehr selbstständig zu uns kommen können, sind herzlich willkommen. Der Fahrer und eine Begleitperson holen sie mit unserem Pro Senectute-Bus zu Hause ab – selbstverständlich an der Wohnungstür, damit wir allenfalls helfen können, wenn Hilfe erwünscht ist. Nach dem Mittagessen, das sie gemeinsam mit anderen geniessen können, fahren wir sie nach Hause und begleiten sie wieder zurück in ihre eigenen vier Wände.

Daneben gibt es auch viele Betagte, die unseren Mahlzeitendienst in Anspruch nehmen. Denn: Sie wissen es vielleicht gar nicht, aber über 90 % aller älteren Menschen leben daheim, in ihren eigenen vier Wänden. Sie fühlen sich wohl, auch wenn ihnen manchmal die Einsamkeit zu schaffen macht. Den täglichen Kehr können sie noch bewältigen, manchmal geht er ihnen leicht

von der Hand, manchmal sind sie froh, wenn sie Hilfe von aussen in Anspruch nehmen können. Gerade Hochbetagten, die ihre Wohnung kaum mehr verlassen können, fehlt die Kraft, ihre Kommissionen zu erledigen, geschweige denn sich eine ausgewogene Mahlzeit selber zu kochen.

### Zum Glück springt hier unser Mahlzeitendienst ein

All jenen, die gerne ein gutes und warmes Essen auf dem Tisch haben, bringen unsere Frauen regelmässig Mahlzeiten nach Hause, welche im Handumdrehen zubereitet und angerichtet sind. Aber nicht nur das: die Beruhigung zu wissen, dass jede Woche ein vertrautes Gesicht vorbeischaut und im Notfall Hilfe organisieren kann, macht den Mahlzeitendienst für viele alte Menschen zu einer unentbehrlichen Einrichtung.

Möchten Sie unsere Mahlzeiten bestellen oder im Treffpunkt Kaserne zu Mittag essen?

Rufen Sie uns an unter **Telefon 061 206 44 11**, Montag bis Mittwoch und Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr.

### Offene Veranstaltungen

- Wöchentlicher Jassnachmittag, jeweils am Montag, ab 13.30 Uhr
- Lottomatch, jeweils am zweiten Mittwoch im Monat, ab 14.30 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Schauen Sie einfach herein, eine Anmeldung ist nicht nötig.



Wir fahren behinderte Betagte in den Treffpunkt Kaserne.

### Wir putzen

Unser Team mit speziell geschulten Mitarbeitern 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 demonstrieren die Möbel
- übernehmen die Endreinigung Ihrer alten Wohnung und die Wohnungsabgabe
- entsorgen ausgediente Haushaltsgegenstände und Mobiliar
- helfen beim Einrichten der neuen Wohnung, packen aus und montieren die Möbel

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

### Wir gärtner

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.

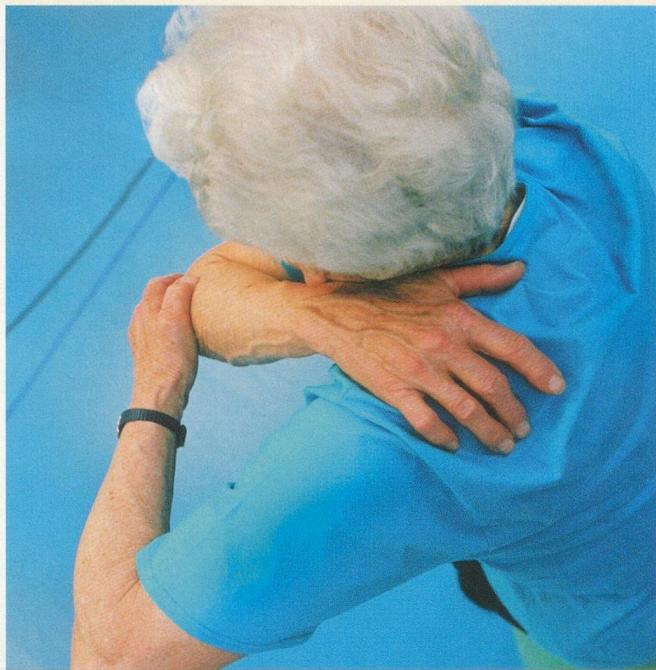
## Physiotherapie im PS-Bewegungszentrum

Neben diversen Bewegungsangeboten und dem Krafttraining gibt es im **PS-Bewegungszentrum an der Belchenstrasse 15** auch eine Physiotherapie. Die Behandlung erfolgt auf ärztliche Verordnung (alle Krankenkassen, SUVA, IV) oder privat.

Es werden die folgenden Behandlungen angeboten:

- |                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| ■ Allgemeine Krankengymnastik | ■ Wickel          |
| ■ Lymphdrainage               | ■ Elektrotherapie |
| ■ Inkontinenzbehandlung       | ■ Ultraschall     |
| ■ Reflexzonentherapie         | ■ Lasertherapie   |
| ■ Massage                     |                   |

Wenn Sie sich informieren oder anmelden wollen, rufen Sie bitte die Physiotherapie an (Telefon 061 303 06 00)



## Schnuppertag für Krafttraining

**Datum** Freitag, 18. Juni 2004

**Zeit** 15.30 – 18.30 Uhr

**Ort** PS-Bewegungszentrum, Belchenstrasse 15

Pro Senectute Basel-Stadt hat im August 2003 an der Belchenstrasse 15 ein Zentrum für Physiotherapie, Krafttraining und diverse Bewegungsangebote eröffnet.

Interessierte an einem 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, 15. Juni 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.

Selbstverständlich ist unsere Cafeteria den ganzen Tag geöffnet.

**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

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.

**Während den Sommerferien (28. Juni – 6. August) ist das Kurszentrum am Nachmittag geschlossen.**

**Am Morgen sind wir jeweils zu den üblichen Öffnungszeiten zu erreichen.**

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 Park (F)

21.09.04, Weleda – eine Betriebsführung (F)

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)

# Führungen

## Kultur

### Wenkenhof in Riehen

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

Datum **14. Juni**

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.25 Busstation Wenkenhof,

Bus 32 Richtung Chrischona

Leitung Esther Frei, Verwalterin

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 7. Juni

### Der Wolfgottesacker

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

Datum **15. Juni**

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.30 Uhr

Treffpunkt 15.55 Haupteingang, Tram

Nr. 10/11 Richtung Münchenstein

Leitung Anne Nagel, Kunsthistorikerin

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 7. Juni

### Geheimnisse des alten Basel

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

Datum **16. Juni**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – ca. 16.30 Uhr

Treffpunkt 14.00 Uhr vor dem Rathaus

Leitung Hans A. Jenny

Kosten Fr. 24.– (exkl. Kaffee)

Anmeldung bis 7. Juni

**Wasser, Brunnen, Quellen**

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

Datum	<b>21. Juni</b>
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Schifflände bei grosser Infotafel zu den Schiffen
Leitung	Basel Tourismus
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Handtuch nicht vergessen!
Anmeldung	bis 7. Juni

**Pharmazie-Historisches Museum**

Das Museum zeigt eine der weltweit grössten Sammlungen. Im Haus «Zum vorderen Sessel» gingen einst Berühmtheiten wie Erasmus von Rotterdam und Paracelsus ein und aus.

Datum	<b>22. Juni</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang, Totengässlein 3
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Treppen laufen!
Anmeldung	bis 9. Juni

**100 Jahre Grossratsaal**

Sie besuchen die Spezialausstellung mit den originalen Portraittwürfen von Emil Schill im Grossratsaal des Basler Rathauses.

Datum	<b>25. Juni</b>
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr im Rathaushof
Leitung	Erwin Bezler
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 9. Juni

**Schwitters – Arp im Kunstmuseum**

In der Sonderausstellung lernen Sie die beiden Dadaisten, den Collagenkünstler Kurt Schwitters und den in Basel bekannten Hans Arp näher kennen.

Datum	<b>19. August</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 9. August

**Hotel Engel in Dornach**

Das stilvoll restaurierte Romantik Hotel bietet Genuss. Helle Zimmer, ein wunderschöner Festsaal und ein idyllischer Garten.

Datum	<b>24. August</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.10 Uhr Bahnhof Dornach, Endstation Tram 10
Leitung	Hotel Engel
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung	bis 9. August

**Christo und Jeanne-Claude, die Verhüller**

Das Forum Würth zeigt 70 original Entwürfe und 2000 Fotografien über das Schaffen des Künstlerpaars, welches die «Wrapped Trees» im Park der Fondation Beyeler erschuf.

Datum	<b>26. August</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.10 Uhr Endstation Tram 10 in Dornach
Leitung	Forum Würth
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 11. 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	<b>9. September</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 – ca. 19.00 Uhr
Ort	Unterer Heuberg 19
Leitung	Schlaraaffia 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	<b>10. September</b>
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	<b>16. September</b>
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	<b>16. September</b>
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	<b>24. September</b>
Tag/Zeit	Freitag, 16.00 – 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

### Betriebe

#### Restaurant Stucki

Einblick in die Geschichte des weltbekannten Restaurants auf dem Bruderholz.

Datum **31. August**

Tag/Zeit Dienstag, 15.30 – 17.00 Uhr  
Treffpunkt 15.25 Uhr Tramstation Radio-studio Basel, Tram 15  
Leitung Pierre Buess  
Kosten Fr. 24.–  
Anmeldung bis 16. August

#### 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  
Kosten Fr. 18.– (inkl. Bier und Bretzel)  
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  
Leitung Kehrichtverbrennung  
Kosten Fr. 18.–  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 30. August

### SBB neues Stellwerk OBZ

Anhand einer Tonbildschau werden Sie in die Funktion des Stellwerkes eingeführt. Anschlies-send 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 Ge-schichte.

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



## Weltstars im Abo



Ich bestelle kostenlos das Abonnements-Magazin 2004/2005

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
Strasse \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Bitte senden Sie den Talon an: Opernhaus Zürich, Billettkasse, Falkenstrasse 1, 8008 Zürich  
Telefon 01 268 66 66, Fax 01 268 65 55, [www.opernhaus.ch](http://www.opernhaus.ch)

**Natur****Basler Zolli von 1874 – 2004**

130 Jahre alt ist unser von Erfolg gekrönter Zolli und er hat eine spannende Geschichte, der erste Tierpark der Schweiz.

Datum **1. September**

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang  
Leitung Zoo  
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 18. August

**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 Dienstag, 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

# Ausflüge

**Glasi Hergiswil**

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

Datum **22. Juni**

Tag/Zeit Dienstag, 08.40 – ca. 16.00 Uhr  
Treffpunkt 08.40 Uhr auf Perron nach Luzern.  
Abfahrt 08.52 Uhr. Billet bitte selber lösen nach Hergiswil.  
Leitung Glasi Hergiswil  
Kosten Fr. 35.– (exkl. Mittagessen)  
Anmeldung bis 7. Juni

**Klösterliches Tibet – Institut in Rikon**

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

Datum **24. Juni**  
Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – 18.30 Uhr  
Treffpunkt 13.00 Uhr Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
Leitung Tibet-Institut  
Kosten Fr. 77.– (exkl. Kaffee)  
Anmeldung bis 9. Juni

**Das neue Europaparlament in Strassburg**

Das neue Europaparlament wurde 1999 eröffnet. Am Morgen wird Ihnen das neue Gebäude und der parlamentarische Betrieb vorgestellt. Nachmittags lernen Sie die bezaubernde Altstadt kennen.

Datum **17. August**  
Tag/Zeit Dienstag, 08.15 – 18.00 Uhr  
Treffpunkt 08.15 Uhr Abfahrt , Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
Leitung Max Wehrli  
Kosten Fr. 92.– (exkl. Mittagessen)  
Anmeldung bis 25. Juni

**Berühmte Hotels in Luzern**

Am Morgen besichtigen Sie das Grand Hotel National, erbaut im Stil eines Renaissance-schlosses (1870), nachmittags das Art Deco Hotel Montana mit dem einmaligen Panoramablick.

Datum **25. August**  
Tag/Zeit Mittwoch, 07.40 – 18.00 Uhr  
Treffpunkt 07.40 Uhr auf dem Perron nach Luzern (Abfahrt 07.52 Uhr; Zugbillett bitte selber lösen!)  
Leitung Hotels in Luzern  
Kosten Fr. 43.– (exkl. Mittagessen)  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 11. August

**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  
Leitung Schloss Wildenstein  
Kosten Fr. 45.– (exkl. Kaffee)  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 18. August

**Ebersmünster – Baldenheim – Schlettstadt**

Besuch in Kirchen mit wunderbaren Glasmale-reien, 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  
Leitung Anton C. Meier  
Kosten Fr. 82.– (inkl. Kaffee oder Tee)  
Anmeldung bis 30. August

# Vorträge

**Farbe und Stil**

Interessante Informationen zu Auswirkungen und Vorteilen einer Imageberatung, zu Farb- und 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 Fr. 47.–  
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 Begabungen.

Datum **14. September**  
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Edith Gisin  
Kosten Fr. 47.–  
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

**Mandala – der magische Kreis**

Kreise, Spiralen und andere runde Objekte beschäftigten schon immer die Phantasie der Menschen. Unsere fernen Ahnen wussten bereits, dass diese Formen besondere Bedeutung haben.

**21. September**

Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 47.–

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.

**22. September**

Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Alexander Egli, Vorsteher des  
Zivilstandsamtes BS

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 8. September

**Und ausserdem ...****Theatergruppe**

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

Daten **21. April bis Dezember 2004**

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 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 aveva 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.–.

**Anmeldung**

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

**Kurzzeitkurs****Schnupperstunde Kalligraphie**

Sie erhalten einen Einblick in die Kunst des Schreibens.

Daten **17. September**

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 30.–

Anmeldung bis 1. September

**EDV**

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

**Achtung: Klimatisierter Kursraum!****Info-Tag**

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

Datum **Dienstag, 15. Juni 2004**

Zeit 09.00 – 12.00 und  
14.00 – 16.00 Uhr

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

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

09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 15.00 Uhr.

Selbstverständlich ist unsere Cafeteria den ganzen Tag geöffnet.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!****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.–

**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 Text 1, Tabellen und Vorlagen erstellen, Zeichnen mit Word, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattie-

rung» oder Rechtschreibprüfung, Symbolleisten einrichten.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

**Textverarbeitung 3**

Wiederholung Text 2, mit grossen Dokumenten und Formularen arbeiten, Adresslisten, Etiketten und Serienbriefe erstellen.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2» oder entsprechende Kenntnisse.

**Tabellenkalkulation 1**

Budgets und Rechnungen erstellen, Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

**Tabellenkalkulation 2**

Wiederholung Tabellen 1, Funktionen wie Summe und Mittelwert, Zahlenformate definieren, detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, das Verwenden von Namen statt Bezügen.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 1» oder entsprechende Kenntnisse.

**PowerPoint**

Einladungen, Glückwunschkarten, Präsentationen gestalten, ClipArts und Grafiken einfügen.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses und des Textverarbeitungskurses 1 oder entsprechende Kenntnisse. Zu empfehlen ist auch der Besuch des Vertiefungskurses «Zeichnen mit Word».

**Internet und E-Mail 1**

Surfen, gezielt suchen, per E-Mail kommunizieren, Adressbuch verwalten.

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

**Internet und E-Mail 2**

Repetition Internet und E-Mail 1, Bilder und komprimierte Dateien verschicken, Datensicherheit (SPAM, Viren und Virenschutz), Chat und Newsgroups.

Voraussetzungen: Besuch des Kurses «Internet und E-Mail 1» oder entsprechende Kenntnisse.

**Windowskurs 1**

Repetition Einführungskurs, Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Symbolgrösse, Tastatur und Eingabehilfen.

Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungskurses repetieren und vertiefen möchten.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

**Windows- und Installationskurs 2**

Repetition Windows 1, Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinrichtung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.

Voraussetzung: Windowskurs 1 oder entsprechende Kenntnisse.

**Windows- und Installationskurs 3**

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

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

**MS Office Kurs**

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

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

**Vertiefungskurse****Digitalkamera und Computer**

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

Voraussetzung: Einführungskurs 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: Bildbearbeitungskurs 1 oder entsprechende Kenntnisse.  
Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

## **Photoshop-Werkstatt**

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.  
Voraussetzung: Mindestens ein Bildbearbeitungskurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

## **Homepage 1**

Grundelemente vom Programm Macromedia Dreamweaver. Verlinken einer Site, analysieren von Websites betreffend Architektur, Einstiegsseite, Gestaltung, Ladezeit.  
Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse. Zudem empfiehlt es sich, vorher die Bildbearbeitung zu lernen.  
Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

## **Homepage 2**

Repetition Homepage 1. Frames und ImageMaps erstellen. Interaktive Elemente und Ani-

mationseffekte kennen lernen. Eine einfache Homepage mit Schriften (CSS), Hintergrundfarben und Bildern erstellen.

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

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

## **Homepage-Werkstatt**

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

Voraussetzung: Mindestens ein Dreamweaver-Homepagekurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

## **Videobearbeitung 1**

Grundelemente von Adobe Premiere kennenlernen, Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen 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, 7. Juni**

Computerspiele, Spass und Risiken  
Franco Werlen

### **Sommerpause**

#### **Montag, 6. September**

Die eigene Website. Wie gehe ich vor?

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 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: Die Dauer des Kurses bestimmen Sie.

Thema: Nach Wunsch

## **Natel, Handy**

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

## **Support**

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr, und Sie wissen nicht warum? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren innerhalb von 2 bis 5 Tagen eine Fachperson, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft. Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der Richtige für Sie ist.

Kosten: Fr. 120.– pro Stunde  
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.

**Auf Wunsch führen wir auch Sommerkurse in allen Hauptsprachen durch!**

## Langzeitkurse

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

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

## Hauptsprachen

Englisch, Französisch, Deutsch, Italienisch, Spanisch

## Stufen

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

## Anmeldung

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

## Preise Langzeitkurse

Grossgruppe (7 – 12 Teilnehmende)  
Fr. 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

Kurszeiten auf Anfrage

#### Fortschrittene 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  
Montag, 16.00 Uhr  
Dienstag, 10.35 Uhr  
Dienstag, 14.00 Uhr

Mittwoch, 16.00 Uhr  
Donnerstag, 08.45 Uhr  
Donnerstag, 09.45 Uhr  
Donnerstag, 10.45 Uhr  
Donnerstag, 14.00 Uhr  
Donnerstag, 15.00 Uhr  
Donnerstag, 15.45 Uhr  
Donnerstag, 16.00 Uhr  
Freitag, 08.30 Uhr  
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

#### Fortschrittene 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

#### Fortschrittene 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

Kurszeiten auf Anfrage

#### Fortschrittene 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  
Dienstag, 15.00 Uhr  
Donnerstag, 14.00 Uhr

#### Oberstufe/Konversation/Lektüre

Dienstag, 08.45 Uhr  
Mittwoch, 10.45 Uhr

#### Fortschrittene Oberstufe/ Konversation/Lektüre

Dienstag, 16.30 Uhr (Kleingruppe)

## Spanisch

#### Anfängerinnen und Anfänger

Kurszeiten auf Anfrage

#### Fortschrittene 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.

## Kurzzeitkurse

### Deutschkurse

#### Theatergruppe auf Deutsch

Abendkurse für Berufstätige

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

Reisekoffer-Kurse in den Hauptsprachen  
 Reisekoffer Neugriechisch  
 Reisekoffer Holländisch  
 Reisekoffer Türkisch

Intensivkurse in den Hauptsprachen  
 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 Kurzzeitkurse

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 grammatischen Strukturen, die auf der Reise von Nutzen sind.

##### Intensivkurs

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

##### Konversationsclub

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

##### Filmclub

Sie schauen sich einen Film im Kino oder auf Video an. Danach wird im Kurszentrum disku-

tiert. 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

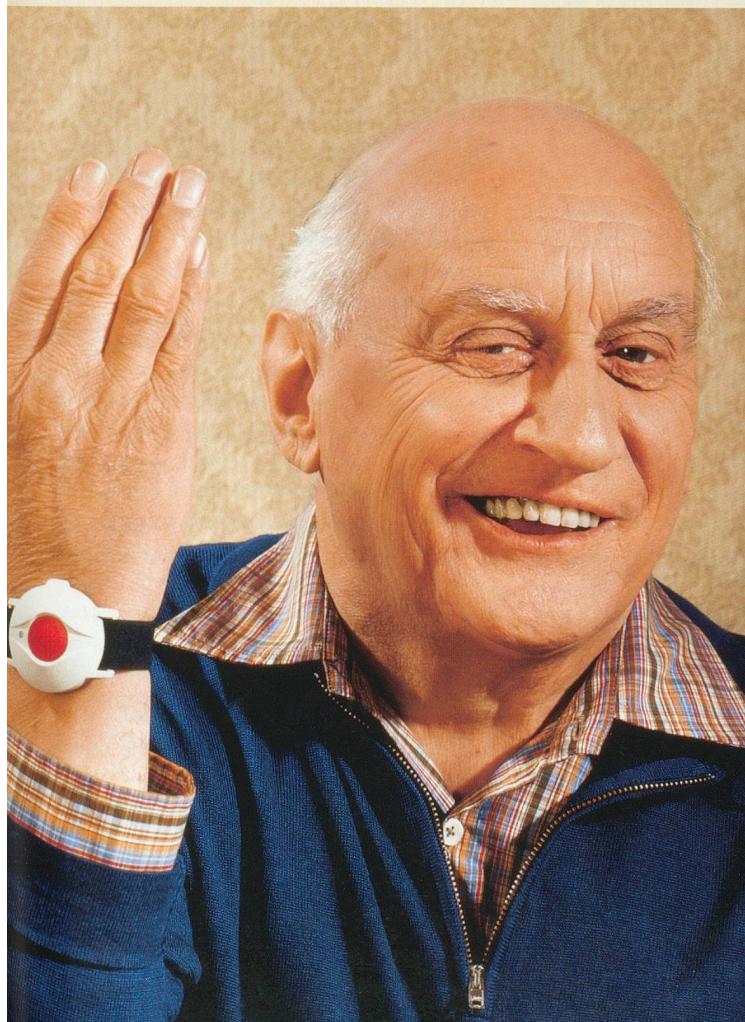
Kleingruppen von 4 – 6 Personen. Sprechen, schreiben, lesen: Die Kurse werden nach individuellen Bedürfnissen gestaltet.

##### 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.



Wenn Sie alleine zu Hause oder am Arbeitsplatz sind, telefoniert der **TeleAlarm S11** auf Knopfdruck um Hilfe. Das Notrufsystem wählt unter acht gewünschten Nummern, bis jemand erreicht wird. Weitere Auskünfte: **Swisscom Shop**, [www.swisscom-fixnet.ch](http://www.swisscom-fixnet.ch), Gratisnummer 0800 800 800.

## Warum nicht immer Helfer zur Hand haben?



Übrigens: Für Seh- und Hörbehinderte haben wir das Telefon Top P43.

**swisscom** **fixnet**  
*Einfach verbunden.*

# 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.

## Sport und Wellness in den Sommerferien

### Fit in den Sommer

Kommen Sie und machen Sie mit bei unserer Morgengymnastik. Wir sind auch dieses Jahr wieder bei jedem Wetter auf dem Rasen (bitte Badetuch mitnehmen).

Daten **28. Juni – 5. August**

Tag/Zeit Montag und Donnerstag, jeweils 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Turnplatz Schützenmatte

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäude (Steinhaus), vis-à-vis Haltestelle Bundesplatz/Tram Nr. 8

Kosten Fr. 6.– Einzelbeitrag oder Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

### Beschwingt in den Sommer

Offenes Volkstanzen: Alt und Jung können mitmachen.

Daten **1. Juli – 5. August**

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr

Ort Grün 80 beim Restaurant Seegarten

Kosten Fr. 6.– Einzelbeitrag oder Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

### Walken Sie in den Sommer

Daten **30. Juni – 6. August**

Tag/Zeit Mittwoch und Freitag, jeweils 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Brüglingen

Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstr. 113 (Tram 14 und Bus 36). Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen. Garderobe und Dusche vorhanden.

Kosten Fr. 6.– Einzelbeitrag oder Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

### Kurzzeitkurse

#### 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 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. Regenkleider und Ersatzwäsche

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

#### Senioren-Aerobic

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

Daten **10. August – 21. September**

(7 x)

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 73.50

Anmeldung bis 28. Juli

#### Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen Ihren Körper und führen zu Wohlbefinden.

Daten **11. August – 22. September**

(7 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Barbara Brütsch, Gymnastikpädagogin

Kosten Fr. 73.50

Anmeldung bis 28. Juli

#### Jazz-Gymnastik

Zu alter Jazzmusik lernen und tanzen Sie einfache Schrittfolgen.

Daten **10. August – 21. September**

(6 x, ohne 14. September)

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Anita Joray

Kosten Fr. 63.–

Anmeldung bis 27. Juli

Besonderes Auch für AnfängerInnen

#### Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur.

Daten

**9. August – 20. September**

(7 x)

Tag/Zeit Montag, 08.45 – 09.45 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Kosten Fr. 73.50

Anmeldung bis 26. Juli

#### Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Daten **13. August – 24. September**

(7 x)

Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr

Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67

Leitung Beatrice Meier

Kosten Fr. 119.– (inkl. Hallenbadeintritt)

Anmeldung bis 30. Juli

Daten

**10. August – 21. September**

(7 x)

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr

Ort Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89

Leitung Ursula Zoller

Kosten Fr. 98.– (exkl. Eintritt; Fr. 7.–/12er-Abo Fr. 70.–)

Anmeldung bis 27. Juli

#### Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Daten **12. August – 23. September**

(7 x)

Tag/Zeit Donnerstag, 12.00 – 12.45 Uhr (Kurs 1)

Tag/Zeit Donnerstag, 12.45 – 13.30 Uhr (Kurs 2)

Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17

Leitung Dorothée Siefert-Steurenthaler

Kosten Fr. 119.–

Anmeldung bis 29. Juli

#### Gesellschaftstanz

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

Daten **30. August – 20. September**

(4 x)

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 50.–

Anmeldung bis 16. August

#### Tennis

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

Datum **11. August – 22. September**

(7 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr

Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort	Tennis Center Münchenstein
Leitung	Evelyne de Roche
Kosten	Fr. 160.– bei 4 Teilnehmenden Fr. 210.– bei 3 Teilnehmenden
Besonderes	Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.
Anmeldung	bis 28. Juli

**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.

Daten	<b>11. August – 22. September</b> (7 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Kosten	Fr. 112.–
Anmeldung	bis 29. Juli

**Atem – Bewegen – Entspannen**

Daten	<b>12. August – 23. September</b> (7 x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Kosten	Fr. 112.–
Anmeldung	bis 29. Juli
Besonderes	ohne Bodenübungen

**Atem – Bewegung – Kräftigung**

Daten	<b>12. August – 23. September</b> (7 x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Kosten	Fr. 112.–
Anmeldung	bis 29. Juli

**Aus dem Schweigen Kraft und innere Ruhe schöpfen**

Daten	<b>11. August – 22. September</b> (7 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
Kosten	Fr. 112.–
Anmeldung	bis 29. Juli

**Atem und Kneippen im Kannenfeldpark**

Wasseranwendungen und Atemübungen stärken den Kreislauf und das Immunsystem und wirken Schlafstörungen entgegen.	
Datum	<b>25. August</b> (bei Regen am 1. September)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00 – 17.15 Uhr
Ort	Kannenfeldpark
Treffpunkt	15.00 Uhr beim Haupteingang Burgfelderstrasse beim «Drachenbrünneli»
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin Dorothée Siefert, Gesundheitsberaterin der Kneipp-Hydrotherapie

Kosten	Fr. 36.–
Anmeldung	bis 11. August

**Atem – Bewegen im PS-Bewegungs-zentrum**

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

Daten	<b>10. August – 21. September</b>
	(6 x; ohne 14. September)

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. 112.–
--------	-----------

Anmeldung	bis 27. Juli
-----------	--------------

**Bewegung und Gedächtnis-Trainingskurs**

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

Daten	<b>9. August – 20. September</b> (7 x)

Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
----------	---------------------------

Ort	PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
-----	--

Kosten	Fr. 73.50
--------	-----------

Anmeldung	bis 26. Juli
-----------	--------------

**Yoga**

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

Daten	<b>13. August – 24. September</b> (7 x)

Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
----------	----------------------------

Ort	PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
-----	--

Leitung	Olivia Rasser, Yogalehrerin
---------	-----------------------------

Kosten	Fr. 105.–
--------	-----------

Anmeldung	bis 30. Juli
-----------	--------------

**Tai-Ji**

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

Ort	Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
-----	--

Leitung	Meister Xinhua Zhu
---------	--------------------

Kosten	Fr. 105.–
--------	-----------

Anmeldung	bis 28. Juli
-----------	--------------

**Kurs 1**

Daten	<b>11. August – 22. September</b> (7 x)

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr
----------	-----------------------------

Daten	<b>11. August – 22. September</b> (7 x)

Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
----------	-----------------------------

**Qi-Gong**

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

Daten	<b>11. August – 22. September</b> (7 x)

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
----------	-----------------------------

Ort	Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
-----	--

Leitung	Meister Xinhua Zhu
---------	--------------------

Kosten	Fr. 105.–
--------	-----------

Anmeldung	bis 28. Juli
-----------	--------------

**Kurs 1**

Daten	<b>11. August – 22. September</b> (4 x)

Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
----------	-----------------------------

Leitung	Elisabeth Howald, Feldenkrais-Lehrerin
---------	---

Kosten	Fr. 91.–
--------	----------

Anmeldung	bis 28. Juli
-----------	--------------

**Trainingskurs 1**

Daten	<b>9. August – 20. September</b> (7 x)

Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
----------	---------------------------

Leitung	Monique Mattarelli
---------	--------------------

**Trainingskurs 2**

Daten	<b>12. August – 23. September</b> (7 x)

Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
----------	-------------------------------

Leitung	Claudine Schwyn
---------	-----------------

**Rückentraining**

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mittels gezielter Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten.

**Kurs 1**

Daten **13. August – 24. September**  
(7 x)  
Tag/Zeit Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr

**Kurs 2**

Daten **13. August – 24. September**  
(7 x)  
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

**Kurs 3**

Daten **13. August – 24. September**  
(7 x)  
Tag/Zeit Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr

Ort Pro Senectute Turnhalle,  
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7,  
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,  
Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 73.50  
Anmeldung bis 30. Juli

**Kurs 4**

Daten **13. August – 24. September**  
(7 x)  
Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr  
Ort PS-Bewegungszentrum,  
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
Leitung Chantal Jauslin, Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 73.50  
Anmeldung bis 30. Juli

**Beckenbodentraining**

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.  
Ort PS-Bewegungszentrum,  
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
Leitung Beatrice Meier-Keller,  
Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 73.50  
Anmeldung bis 27. Juli

**Kurs 1**

Daten **10. August – 21. September**  
(7 x)  
Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr

**Kurs 2**

Daten **10. August – 21. September**  
(7 x)  
Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr

**Langzeitkurse****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

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**

Mülhäuserstr. 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

**Kleinbase****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 Uhr, 09.45 Uhr, 10.30 Uhr

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 UhrDienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr, 14.00 Uhr,  
14.45 Uhr

Mittwoch 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

**Fit im Wasser**

Für sportliche Frauen und Männer. 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

**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

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****Mi, 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

### Schnuppertag: Freitag, 18. Juni, 15.30 – 18.30 Uhr

#### 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.

#### Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement Fr. 103.30 (inkl. 7.30 MwSt)

Zehnerabonnement Fr. 75.–

Einzelbetrag pro Fahrt Fr. 7.50

Wir organisieren

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

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

#### Ferienwochen

##### Segeln, wandern und entdecken –

##### Rund um Elba auf einer Yacht

##### Ferienwoche im Juni

Samstag, 26. Juni – Samstag, 3. Juli 2004

Anmeldeschluss: 19. Juni 2004

##### Ferienwoche im Oktober

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 Schiffs-kosten.

Nicht in den Kosten inbegriffen: An- und Rückreise, Essen auf dem Schiff oder an Land.

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm!

##### Ferien à la carte im Herzen des Zillertals

Sonntag, 19. – Samstag, 25. September 2004

Nach unseren polysportiven Wintertagen in Klosters und der Wanderwoche auf Mallorca bieten wir im Herbst eine weitere Ferienwoche an. Sie richtet sich an Wanderlustige und Velo-fahrende, aber auch an alle, die einfach eine Woche lang in einer landschaftlich reizvollen Umgebung faulenzen möchten.

Wir logieren in Mayerhofen, im Herzen des Zillertals, und lassen uns im Vierstern-Hotel Neuhaus mit seiner Bade- und Wellness-Landschaft auch kulinarisch verwöhnen.

Unser Angebot umfasst Halbpension im Doppel-zimmer, Bergwanderungen, Radtouren, leichte Wanderungen sowie ein umfassendes Freizeitangebot.

Der Pauschalpreis variiert – je nach Zahl der Teilnehmenden und Reisezeit – zwischen Fr. 980.– und Fr. 1030.–.

Verlangen Sie das Detailprogramm unter Telefon 061 260 44 66 oder im Pro Senectute Kurs-zentrum.

## 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

