

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2005)
Heft: 1

Rubrik: Pro Senectute Basel-Stadt : Sonderbeilage

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 09.01.2026

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

Pro Senectute Basel-Stadt

Sonderbeilage Nr. 1

Februar bis April 2005

DIENSTLEISTUNGEN

28

PINWAND

31

TREFFPUNKTE

32

VERANSTALTUNGEN, KURSE

32

Die Veranstaltungen auf
einen Blick

32

Führungen

33

Ausflüge

35

Vorträge

36

Musik, Malen, Gestalten

37

Und ausserdem ...

38

EDV

38

Sprachen

41

Sport und Wellness

42

In eigener Sache

Kürzlich erhielten wir einen Brief, in dem uns eine Gönnerin fragte, ob es nicht problematisch sei, einem «Bettelbrief» ein Kursbuch mit Angeboten für wohl eher mittelständische ältere Menschen beizulegen. Natürlich hat die Schreiberin Recht. Wenn wir uns trotz Bedenken zu diesem Schritt entschlossen haben, dann aus folgenden Gründen:

Pro Senectute Basel-Stadt steht von Seiten der Öffentlichen Hand unter argem Druck. Ab 2006 werden wir einen Subventionsverlust von Fr. 0,8 Mio verkraften müssen. Dies bedeutet, dass wir dannzumal nur noch 25 % unserer gesamten Ausgaben durch den Bund finanziert erhalten. (Vor zehn Jahren waren es noch 60 %.) Dass eine gemeinnützige Organisation drei von vier Franken auf dem «Markt» erarbeiten muss, wenn sie überleben will, gibt schon zu denken.

Seit Jahren schon entwickelt Pro Senectute Basel-Stadt nicht nur Angebote für sozial benachteiligte ältere Menschen, sondern auch für finanziell recht situierte. So findet man bei uns in der Tat «De-luxe-Angebote» wie EDV-Kurse, Kulturführungen, Gartenarbeiten, Vermögensberatung (in Zusammenarbeit mit der BKB) usw. In dem es uns gelungen ist, Pro Senectute Basel-Stadt auch für mittelständische Menschen zu öffnen, konnten wir den Spendenanteil markant erhöhen. Ganz allgemein wird unsere Botschaft verstanden:

Pro Senectute ist für alle da, die älter werden. Wir bitten diejenigen, denen es gut geht um einen Solidaritätsbeitrag für jene, die auf der Schattenseite des Lebens stehen.

Dank dieser Politik können wir heute wesentlich mehr Geld für die direkte Unterstützung von armen Betagten ausgeben als früher. Sei dies aus Stiftungsmitteln, dem Bundesrat Tschudi-Fonds oder CLUB 65.

Unser Problem ist es, dass wir sowohl Dienstleister als auch Hilfswerk sind, dass wir ebenso auf Kundinnen wie auf Spender angewiesen sind und bei beiden (die oft identisch sind) Werbung machen müssen.

Wenn wir nun das Kursbuch zusammen mit dem Spendenaufruf verschicken, so geschieht dies ausschliesslich aus Spargründen. Ein Spendenaufruf erreicht 14'000 Menschen, darunter mehrere Tausend, die als bezahlende Kundinnen unsere Dienstleistungen beanspruchen. Indem wir das Kursbuch dem Spendenaufruf beilegen, können wir gleichzeitig unsere Kundinnen und Kunden über die von ihnen geschätzten Angebote informieren und sparen erst noch Versand- und Papierkosten in Höhe von rund Fr. 10'000.–. Wir meinen, es sei besser, wenn wir dieses Geld in die direkte Altersarbeit stecken als der PTT damit noch grössere Gewinne zu bescheren.

Werner Ryser



Tipps für mehr Freiheit und Unabhängigkeit – mit der BKB-Kreditkarte

Heute kann man weltweit bargeldlos bezahlen – sicher und bequem. Mit der BKB-Kreditkarte profitieren Sie im 2005 von einem besonderen Angebot: Sie erhalten die BKB-MasterCard und die BKB-VisaCard im ersten Jahr zum halben Preis.

Was sind die Vorteile der BKB-Kreditkarte?

Mit der BKB-Kreditkarte zahlen Sie bargeldlos in Geschäften, Restaurants, Hotels und an Tankstellen; rund 100'000 Mal in der Schweiz, über 30 Millionen Mal weltweit. Wenn Sie Ihre Ferienreisearrangements mit der BKB-Kreditkarte bezahlen, sind Sie und Ihre Familie in öffentlichen Verkehrsmitteln automatisch reiseunfallversichert. Der 24-Stunden-Notfallservice bietet Ihnen Hilfeleistungen aller Art.

Welche Bonusprogramme bietet die BKB-Kreditkarte?

Wählen Sie aus drei verschiedenen Bonusprogrammen: Sparen Sie mit dem Umsatzbonus Jahresgebühren je nach Umsatz mit der Kreditkarte. Sammeln Sie webmiles und erhalten Sie im Internet kostenlos Prämien. Neu können Sie mit der BKB-Kreditkarte auch Coop-Superpunkte sammeln.

Wie sieht es mit der Sicherheit der Karten aus?

Bei Verlust, Diebstahl und Missbrauch durch Dritte sind Sie geschützt. Sie können Ihre Karte rund um die Uhr telefonisch sperren lassen und erhalten weltweit eine Ersatzkarte. Zusätzliche Sicherheit bieten die Fotocards von MasterCard und VISA: Das Passfoto auf der Rückseite schützt noch zuverlässiger gegen Missbrauch.

Was ist die BKB-Seniorenberatung?

Die BKB-Seniorenberatung wurde von der BKB und Pro Senectute Basel-Stadt gemeinsam ins Leben gerufen, um Seniorinnen und Senioren eine kompetente und umfassende Finanzberatung zu bieten. Das Team BKB-Seniorenberatung besteht aus pensionierten Mitarbeitenden der BKB, die sich freuen, Ihnen ihr breites Know-how in allen Finanzbelangen kostenlos und unverbindlich weiterzugeben.

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen ein unverbindliches Gespräch. Rufen Sie uns an: Telefon 061 266 33 66.

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.

runungen und Interventionen bei Ämtern, Versicherungen oder andern Stellen erfolgen.

Wie gehen Sie vor?

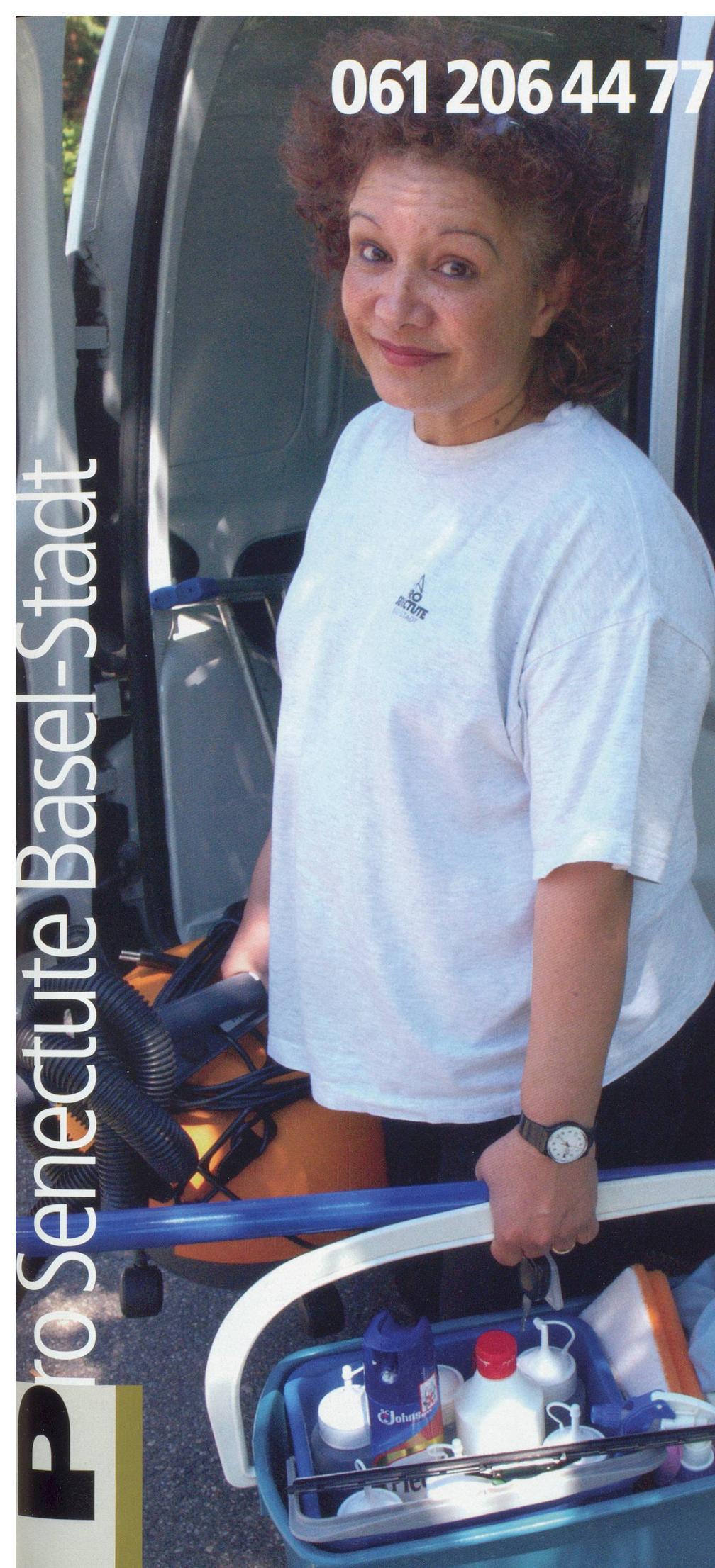
Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, **Telefon 061 206 44 44** (08.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr) und erhalten einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Herr Engler am Luftgässlein 3 zur Verfügung.

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 Mitarbeitern ist von Montag bis Freitag im Einsatz für Sie mit:

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

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

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

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

Wir zügeln

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

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

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

Wir 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

- Mahlzeiten – persönliche Hauslieferung von Fertigmahlzeiten:

Normal- und Schonkost, fleischlose Kost und Diabetikermenüs,
Telefon 061 206 44 11 (08.30 – 12.00 Uhr)

- Mittagessen – auf Wunsch mit Fahrdienst: Montag bis Freitag, jeweils ab 12.00 Uhr, Anmeldung bis 12.00 Uhr am Vortag bei Telefon 061 206 44 11 (08.30 – 12.00 Uhr)

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

Alzheimer- und Demenz-Sprechstunden

Bei Fragen zur Demenz oder Alzheimerkrankheit bietet Pro Senectute Basel-Stadt wöchentlich Sprechstunden an. Frau Angelika Böhmdörfer steht Ihnen jeden Mittwoch zwischen 14 und 17 Uhr zur Verfügung.

Mit einer demenz- oder alzheimerkranken Person zusammen zu leben, sie zu betreuen oder zu pflegen, ist häufig mit Belastungen verbunden. Die Sprechstunde bietet allen, die demenz- oder alzheimerkrank Menschen betreuen oder pflegen die Möglichkeit, ihre Unsicherheiten, Ängste, Sorgen und Nöte, aber auch ihre Fragen, mit einer Fachperson zu besprechen. Die in einem vertraulichen Rahmen stattfindende Sprechstunde soll Sicherheit im Umgang mit der Krankheit vermitteln. In dieser Sprechstunde erfahren Sie auch



Angelika Böhmdörfer

mehr über die Krankheitssymptome und deren Auswirkungen und lernen das veränderte Verhalten der erkrank-

ten Person besser zu verstehen und damit adäquat umzugehen. Dabei erhalten Sie auch Informationen über Entlastungsangebote sowie finanzielle Unterstützungs möglichkeiten. Schliesslich dienen diese Sprechstunden auch dazu, dass im Alltag auftretende Probleme und Belastungen der Betreuenden besprochen werden können.

Wie gehen Sie vor?

Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 / 14.00 – 17.00 Uhr). Frau Fernande Gutknecht oder Frau Ruth Waldner geben Ihnen gerne einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Frau Böhmdörfer zur Verfügung.

Alle Jahre wieder

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

Seit rund 14 Jahren bietet Pro Senectute Basel-Stadt ihre Dienstleistung

Ausfüllen der Steuererklärung

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

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

Falls Sie also im AHV-Alter stehen und gerne Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung hätten, so rufen Sie uns

an: Pro Senectute Basel-Stadt, **Telefon 061 206 44 55**, jeweils von 08.00 bis 12.00 und von 14.00 bis 17.00 Uhr. Wir geben Ihnen gerne einen Termin mit einem von unseren Steuerberatern.

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





Gemeinsam am Mittagstisch sitzen

Pro Senectute Basel-Stadt bietet fünf Mal pro Woche zwischen 12 und 14 Uhr den **Mittagstisch** an. Beim gemütlichen Beisammensein geniessen Sie aus einer gut bürgerlichen Küche ein ausgezeichnetes Menü mit Suppe, Salat, Fleisch (oder vegetarisch), Beilagen und einem Dessert. Das Mittagessen kostet Fr. 12.50.

- Am Dienstag, Mittwoch und Freitag findet der Mittagstisch im gemütlichen Pro Senectute-Raum in der Kaserne statt.
- Am Montag und Donnerstag bieten wir den Mittagstisch im Rankhof an.

Falls Bedarf besteht, kann der Fahrdienst genutzt werden, der Sie sicher von Ihrem Zuhause zum Mittagstisch und wieder zurück bringt (Fr. 2.– pro Fahrt).

Bitte melden Sie sich am Vortag an, wenn Sie an den Mittagstisch kommen oder den Fahrdienst beanspruchen.

Für Auskünfte steht Ihnen Frau Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11, gerne zur Verfügung.

Übrigens wussten Sie schon: Wir verfügen auch über einen **Mahlzeitendienst**, der Ihnen aus einer reichhaltigen Karte Ihr gewünschtes Menü nach Hause bringt. Es gibt Tagesmenüs, vegetarische Menüs, Schonkost und Diabetikermenüs.

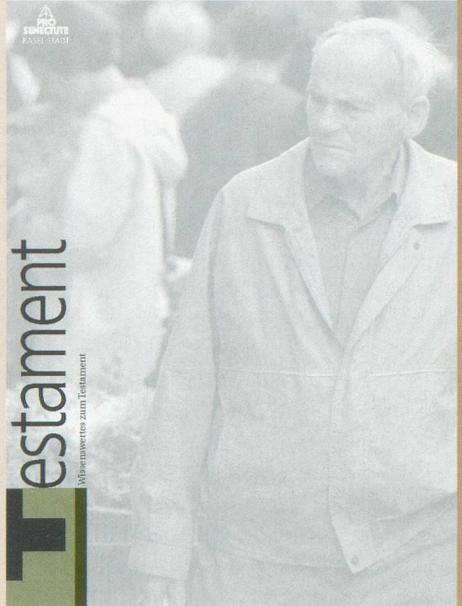
Für Auskünfte steht Ihnen Frau Berthe Bammert, Telefon 061 206 44 76, zur Verfügung.



Wissenswertes zum Testament

PRO SENECTUTE
BASEL-STADT

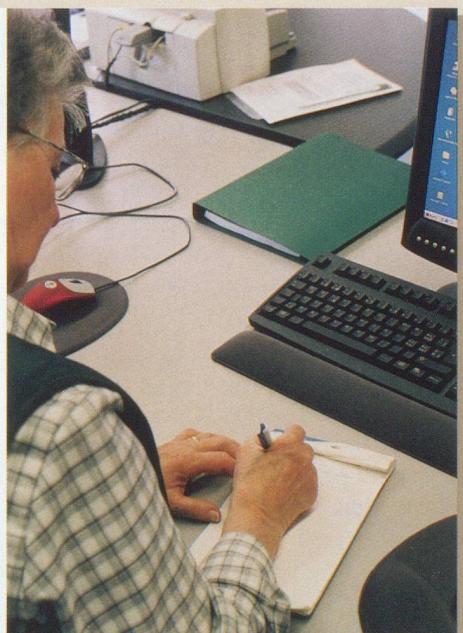
Testament
Wissenswertes zum Testament



Die Broschüre «Wissenswertes zum Testament», herausgegeben von Pro Senectute Basel-Stadt, erklärt

- was ein Testament ist
- welches die grundlegenden Inhalte des Erbrechtes sind
- wie man ein Testament formgültig so errichtet, dass es später wirklich rechtswirksam ist

Rufen Sie uns unter Telefon 061 206 44 44 an. Wir schicken Ihnen gerne unsere kostenlose Broschüre.



EDV-Info-Tag

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

Datum	Mittwoch, 2. März 2005
Zeit	09.00 Uhr: Einführungs- und Aufbaukurse
	10.00 Uhr: Einführungs- und Aufbaukurse
	11.00 Uhr: Vertiefungskurse
	14.00 Uhr: Einführungs- und Aufbaukurse
	15.00 Uhr: Einführungs- und Aufbaukurse
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. Das Kurszentrum und unsere Cafeteria sind von 09.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr für Sie geöffnet.

Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b
Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11
08.30 – 12.00 Uhr

Jassnachmittag

Freitag 14.00 – 17.00 Uhr
Ohne Anmeldung

Lottomatch

Mittwoch, 9. März
Mittwoch, 13. April
Jeweils von 14.30 – 17.00 Uhr
Ohne Anmeldung

Treffpunkt Kaserne

Jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr
Programm auf Anfrage, Telefon 061 206 44 44
Hannelore Fornaro oder Judith Rayot verlangen

Mittagessen – auf Wunsch mit Fahrdienst

Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag
Jeweils ab 12.00 Uhr
Anmeldung bis 12.00 Uhr am Vortag bei
Sabine Waldner, Tel. 061 206 44 11

Rankhof

Alterssiedlung Rankhof Nr. 10
Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11
08.30 – 12.00 Uhr

Mittagessen – auf Wunsch mit Fahrdienst

Jeden Montag und Donnerstag
Jeweils ab 12.00 Uhr
Anmeldung bis 12.00 Uhr am Vortag bei
Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11

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

Das Kurszentrum ist an folgenden Daten geschlossen:

Fasnacht: 14. – 19. Februar (ganze Woche)
Ab Montag, 21. Februar wieder geöffnet

Ostern: Gründonnerstag, 24. März ab 12.00 Uhr bis Ostermontag, 28. März.
Ab Dienstag, 29. März wieder geöffnet

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)

- 02.03.05, Was ist Feng Shui? (V)
- 03.03.05, Madagaskar / Dia-Vortrag (V)
- 07.03.05, Das Rathaus (F)
- 08.03.05, Lukas Klinik in Arlesheim (F)
- 08.03.05, Mission 21 (F)
- 09.03.05, Kultur- und Kongresszentrum Luzern (A)
- 09.03.05, Astrologische Psychologie (V)
- 10.03.05, Hirslanden Klinik in Arlesheim (F)
- 10.03.05, Craniosacral Therapie (V)
- 11.03.05, Dalbehof – eine Alterspension (F)
- 11.03.05, Von Kokoschka bis Picasso (F)
- 14.03.05, Etoscha und Gamgoas im Zolli (F)
- 14.03.05, Besuch bei Hans Rémond (F)
- 15.03.05, Kunst in der Hoffmann-La Roche (F)
- 16.03.05, Sternwarte (F)
- 16.03.05, Er ist auferstanden (V)
- 17.03.05, Puppenhausmuseum (F)
- 17.03.05, Einführung in den Islam (V)
- 18.03.05, Pharmazie-Historisches Museum (F)
- 21.03.05, Hotel Basler Tor (F)
- 04.04.05, Bestattungskultur auf dem Hörnli (F)
- 05.04.05, Beyeler Museum (F)
- 06.04.05, Roland Bäckerei in Murten (A)
- 06.04.05, Fussreflexzonentherapie (V)
- 06.04.05, Farbe und Stil (V)
- 07.04.05, Kloster Mariastein (F)
- 07.04.05, Die ägyptischen Pyramiden (V)
- 08.04.05, Paraplegiker-Zentrum Nottwil (A)
- 11.04.05, Altersresidenz Tertianum (F)
- 11.04.05, Besuch bei Guido Wiederkehr (F)
- 12.04.05, AKZÉNT-Druckerei in Derendingen (A)
- 12.04.05, Moderne Rheinschiffahrt (F)
- 13.04.05, Schweizerische Landestopographie (A)
- 13.04.05, Heilkunde der Hildegard v. Bingen (V)
- 14.04.05, Allgemeine Lesegesellschaft (F)
- 14.04.05, Ayurveda Medizin (V)
- 15.04.05, Tinguely-Museum (F)
- 18.04.05, Handbuchbinderei Freiburghaus (F)
- 19.04.05, Kloster Dornach (F)
- 19.04.05, Moderne Klassiker in der Musik (V)
- 20.04.05, Novartis Pharma AG (F)
- 20.04.05, Das Geheimnis der Farben (V)
- 20.04.05, Spagyrik – pflanzliche Heilkraft (V)
- 21.04.05, Kloster Beinwil (A)
- 21.04.05, Indische Hochzeit / Dia-Vortrag (V)
- 22.04.05, Die Stadt Lörrach (F)
- 25.04.05, Augen – grauer und grüner Star (V)
- 26.04.05, Soirée im Bücherparadies (A)
- 26.04.05, Haben Tiere eine Sprache (V)
- 27.04.05, Rottweil am jungen Neckar (A)



27.04.05, Das Genogramm (V)
 28.04.05, Die Elefanten im Zoo (F)
 28.04.05, Edelsteine – Heilsteine (V)
 02.05.05, Spielcasino Basel (F)
 03.05.05, Besuch bei den Mormonen (F)
 04.05.05, Restaurant Löwenzorn (F)
 09.05.05, Theater Fauteuil und Tabourettli (F)
 10.05.05, Besuch im Hindu Tempel (F)
 11.05.05, Brauerei Feldschlösschen (F)
 11.05.05, Das Fremde macht mir Angst (V)
 12.05.05, Spalentor (F)
 13.05.05, Tropeninstitut (F)
 17.05.05, Jeff Wall im Schaulager (F)
 18.05.05, Jungtiere im Zoo (F)
 19.05.05, Museum Langmatt in Baden (A)
 19.05.05, Energie und Zeit gewinnen (V)
 20.05.05, Hotel Rochat (F)
 25.05.05, Kunst in Winterthur (A)

Führungen

Rathaus

Seit 500 Jahren ist es ein würdiger Tagungsort für unsere gewählten Räte. Das ausgehende Mittelalter wie auch der Jugendstil ist in dem Haus zu entdecken.

Datum **7. März**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Arkaden Rathaushof
 Leitung Erwin Bezler, ehem. Hausverwalter
 Kosten Fr. 18.–

Lukas Klinik in Arlesheim

In der Klinik werden Krebskranken mit einer ganzheitlichen Medizin gepflegt. Neben der modernen Medizin werden aus der Anthroposophie entwickelte Therapien angewandt.

Datum **8. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf (Tram 10)
 Leitung Lukas Klinik
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Besonderes ½ Std. Heileurythmie zum mitmachen! (Bewegungstherapie)

Mission 21

Einblick in die Geschichte und das gegenwärtige Tätigkeitsfeld der Basler Mission: Das traditionelle Missionsverständnis hat sich im Laufe der Zeit stark verändert.

Datum **8. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.50 Uhr Tramstation Spalentor, Tram 3
 Leitung Helmut Fässler
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)

Hirslanden Klinik Birshof

Sie hören einen kurzen Vortrag über das künstliche Gelenk und machen einen Rundgang. Dabei erhalten Sie Einblick in sämtliche Bereiche des Hauses.

Datum **10. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – ca. 18.30 Uhr
 Treffpunkt 16.50 Uhr bei Station MFK (Motorfahrzeugkontrolle) mit Bus 60.
 Leitung Klinik Birshof
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Apéro)

Dalbehof – eine Alterspension

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

Datum **11. März**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Kapellenstrasse 17. Mit Tram 14 bis Sevogelplatz
 Leitung Marianne Martin, Leiterin
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)

Von Oskar Kokoschka zu Pablo Picasso

Das Bild der Frau im Laufe der Zeit – Die Darstellung von Frauen hat sich auch in der Malerei des 20. Jahrhunderts stark verändert. Bilder von Kokoschka, Jawlensky, Hodler, Picasso und Soutine.

Datum **11. März**
 Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)

Etoscha und Gamgoas im Zolli

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

Datum **14. März**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang, Tram 10
 Leitung Dr. Andreas Heldstab
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)
 Anmeldung bis 28. Februar

Atelier: Besuch bei Hans Rémond

Geboren 1932. Sein Schaffen besteht aus Malerei, Fotografie, Plastik und Musik.

Datum **14. März**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – ca. 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor Eingang, Petersgraben 52
 Leitung Karin Leuenberger
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 2. März

Kunst/Architektur in der

Hoffmann-La Roche

Auf dem Areal von Hoffmann-La Roche gibt es sehenswerte Bauten von den Architekten Sal-

visberg, Rohn und Herzog & de Meuron sowie Kunstwerke von S. Buri, E. Chillida, B. Luginbühl und anderen.

Datum **15. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – ca. 19.00 Uhr
 Treffpunkt 15.55 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 28. Februar

Sternwarte

Anhand eines Dia-Vortrages werden Sie in die Unendlichkeit des Weltraumes und die moderne Astronomie eingeführt. Ein Blick auf Planeten, Milchstrasse und Galaxien.

Datum **16. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Eingang des Astronomischen Instituts BS, Venusstr. 7 in Binningen
 Leitung Flavio Delorenzi
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 2. März

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 **17. März**
 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 2. März

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 **18. März**
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Eingang, Totengässlein 3
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Treppen laufen!
 Anmeldung bis 2. März

Hotel Baslertor in Muttenz

Das 3-Sterne-Hotel ist architektonisch einzigartig. Sie sehen den Fitnessraum, die öffentlichen Räumlichkeiten und die Zimmer.

Datum **21. März**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.50 Uhr Tramstation Muttenz Dorf, Tram 14
 Leitung Hotel Baslertor
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 7. März

Bestattungskultur auf dem Friedhof Hörnli

Es werden Ihnen verschiedene Objekte zur Bestattungskultur wie Urnen, Särge, Grabkränze oder Totenandenken vorgestellt.

Datum	4. April
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Haupteingang zum Friedhof
Leitung	Frau Wirz
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 16. März

Beyeler Museum

Blumen der Modernen. Gemalt und gezeichnet von den verschiedensten Künstlern. Von Manet bis Jeff Koons.

Datum	5. April
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Museumseingang
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt Sonderausstellungen Fr. 16.–)
Anmeldung	bis 18. März

Kloster Mariastein

Mit einer Tonbildschau und der Führung durch die Barockkirche mit Kreuzgang erfahren Sie von der bewegten Geschichte des Benediktinerklosters Mariastein.

Datum	7. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr vor dem Haupteingang des Klosters
Leitung	Kloster Mariastein
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 18. März

Altersresidenz Tertianum im St. Jakob Park

Nach einer Einführung in die Richtlinien der Altersresidenz werden Sie durchs Haus geführt.

Datum	11. April
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr Tramstation St. Jakob, Tram 14
Leitung	Tertianum
Kosten	Fr. 21.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung	bis 18. März

Atelier: Besuch bei Guido Wiederkehr

Geboren 1941. Er gilt als repräsentativer Vertreter der konkreten Malerei in der 3. Generation.

Datum	11. April
Tag/Zeit	Montag, 16.00 – ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt	15.55 Uhr vor Eingang Museum für Gegenwartskunst
Leitung	Karin Leuenberger, Kunstvermittlerin
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 18. März

100 Jahre moderne Rheinschifffahrt bis Basel

Was geschieht heute im Rheinhafen? Sie sehen eine Tonbildschau, besuchen den Siloturm und werden durch die Sonderausstellung im Schiffahrtsmuseum geführt.

Datum	12. April
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Endstation Tram 8, Kleinhüningen
Leitung	Albert Fritz
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Eintritte)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 18. März

Allgemeine Lesegesellschaft

Die Lesegesellschaft befindet sich in einem bedeutenden neugotischen Bauwerk und birgt u.a. einen kostbaren Glasmalerezyklus, entworfen von Hieronymus Hess.

Datum	14. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.55 Uhr Münsterplatz 8
Leitung	Anne Nagel, lic. phil. Kunsthistorikerin
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 18. März

Tinguely-Museum

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

Datum	15. April
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 18. März

Handbuchbinderei Freiburghaus

Nach einer Einführung in das alte Handwerk der Buchbinderei, werden Sie die Möglichkeit haben, dem Buchbinder über die Schultern zu schauen.

Datum	18. April
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – ca. 11.15 Uhr
Treffpunkt	09.50 Uhr Station Allschwilerplatz, Tram 6
Leitung	René Freiburghaus
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Keine Sitzmöglichkeiten
Anmeldung	bis 4. April

Kloster Dornach

Sie erhalten einen Einblick in das Kapuziner Kloster, dem heutigen ökumenischen Begegnungszentrum im Geiste des heiligen Franziskus.

Datum	19. April
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	Eingang Klosterkirche (Nähe Bahnhof)
Leitung	Bruno Ritter, Klosterleiter

Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 4. April

Novartis Pharma AG

Sie lernen die Geschichte der Novartis kennen, ihre diversen Arbeitsgebiete und besichtigen die Labors der Forschung.

Datum	20. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt	08.55 Uhr bei Endstation Tram 11, St. Louis Grenze.
Leitung	Novartis
Kosten	Fr. 20.– (inkl. Mittagessen)
Anmeldung	bis 4. April

Die Stadt Lörrach

Eine Stadt, die überrascht! Eine Führung durch die wunderschöne Altstadt.

Datum	22. April
Tag/Zeit	Freitag, 13.45 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Station Lörracherstrasse, Tram 6, Richtung Riehen
Leitung	Stadt Lörrach
Kosten	Fr. 20.– (Billette bitte selber lösen)
Anmeldung	bis 6. April

Die Elefanten im Zoo

Die Elefanten sind die grössten Landsäugetiere, die es gibt. Neben ihrer Grösse sind auch ihre individuellen Charaktere, ihr Familienleben und ihre Lernfähigkeit beeindruckend.

Datum	28. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
Leitung	Dr. Jürg Völlm
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 13. April

Spielcasino Basel

Im Oktober 03 wurde das erste Spielcasino in Basel eröffnet. Sie sehen auf dem Rundgang den Automatensaal, Videosaal, Spieltischsaal und den Eventsaal.

Datum	2. Mai
Tag/Zeit	Montag, 16.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt	15.30 Uhr Bahnhof SBB, Bus 50. Abfahrt 15.37 Uhr
Leitung	Pascale Eisner, Leiterin Marketing und Verkauf
Kosten	Fr. 18.– (Busbillette bitte selber lösen bis Friedrich Miescher Str.)
Besonderes	Bitte ID oder Pass mitnehmen!
Anmeldung	bis 6. April

Besuch bei den Mormonen

Im Gemeindehaus der «Kirche Jesu Christi der Heiligen der letzten Tage» beantworten Mormonen unsere Fragen, wie zum Buch Mormon, zum Missionieren etc.

Datum	3. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt	14.20 Uhr Tramstation St. Johanns Tor, Tram 11
Leitung	Christoph Peter Baumann, Religionswissenschaftler, dipl. Erwachsenenbildner, Leiter von Inforel
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 18. April

Restaurant Löwenzorn

Nach einer Einführung in die Geschichte des Hauses und einem Rundgang durch die Räumlichkeiten wird Ihnen ein traditionelles Essen serviert.

Datum	4. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 16.15 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	16.10 Uhr vor Eingang, Gemsberg 2
Leitung	Restaurant
Kosten	Fr. 38.– (exkl. Getränke)
Anmeldung	bis 20. April

Theater Fauteuil und Tabourettli

Sie besuchen das älteste Kleintheater der Stadt und werden durch die Räumlichkeiten geführt. Sie sehen das Fauteuil, das Tabourettli und den Kaisersaal für spezielle Anlässe.

Datum	9. Mai
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Fauteuil Theater am Spalenberg
Leitung	Caroline Rasser
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 25. April

Besuch im Hindu Tempel

Wir besuchen den Hindu-Tempel in Muttenz. Was glauben und wie leben Tamilen, zu welchen Göttern beten sie, welche Hilfe erwarten sie von Ihnen?

Datum	10. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr Tramstation Rothausstrasse, Tram 14
Leitung	Christoph Peter Baumann, Religionswissenschaftler, dipl. Erwachsenenbildner, Leiter von Inforel
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 25. April

Brauerei Feldschlösschen

Sie lernen die einzelnen Schritte der Bierherstellung kennen. Im Anschluss wird Ihnen von der Brauerei Feldschlösschen ein Imbiss mit Bierdegustation offeriert.

Datum	11. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt	13.40 Uhr auf Perron nach Rheinfelden-Zürich.
Leitung	Feldschlösschen

Kosten	Fr. 18.– (Billette bitte selber lösen)
Besonderes	Nur für gute Fussgänger geeignet!
Anmeldung	bis 27. April

Spalentor

Es ist eines der drei Stadttore der letzten und grössten Stadtbefestigung von Basel (Ende 14. Jh.) und es ist heute eines der bekanntesten Wahrzeichen der Stadt.

Datum	12. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Spalentor, Tram 3
Leitung	Susanne Meier
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 28. April

Tropeninstitut

Sie hören ein Referat über die Entwicklungarbeit und die Forschung und besichtigen die Laboratorien, wo Sie zusätzliche Erläuterungen zu den Forschungsaktivitäten erhalten.

Datum	13. Mai
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr Eingang des Institutes an der Socinstr. 57. Mit Tram 6/1 bis Brausebad
Leitung	Dr., Biologie
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 2. Mai

Jeff Wall im Schaulager

Das Schaulager ist kein Museum und auch kein Lagerhaus, sondern ein Ort, an dem man Kunst anders sieht und anders denkt.

Datum	17. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr Tram 11 Richtung Aesch bis Station Schaulager
Leitung	Schaulager
Kosten	Fr. 20.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 2. Mai

Jungtiere im Zoo

Der Rundgang führt Sie zu den Jungtieren im Zoo. Im Frühling ist es eine Freude, alle Neugeborenen zu besuchen und das Verhalten der Mutter und der Sippe zu beobachten.

Datum	18. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
Leitung	Tanja Dietrich, Biologin
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)
Anmeldung	bis 4. Mai

Hotel Rochat

Entdecken Sie ein besonderes Hotel mit Herz und Seele in der Basler Altstadt. Das historische Hotel unter Denkmalschutz wurde in den Jahren 1898/1899 erbaut.

Datum	20. Mai
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt	14.25 Uhr Hoteleingang, Petersgraben 23
Leitung	Christian Zussy, Leiter
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung	bis 4. Mai

Ausflüge

Kultur- und Kongresszentrum in Luzern

Der französische Stararchitekt Jean Nouvel hat ein imposantes Kulturzentrum geschaffen. Der Konzertsaal setzt ganz neue klangliche Massstäbe.

Datum	9. März
Tag/Zeit	Dienstag, 08.40 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.40 Uhr auf Perron nach Luzern. Abfahrt 08.52 Uhr. Bitte Billette selber lösen
Leitung	Kongresszentrum
Kosten	Fr. 30.–

Roland Bäckerei in Murten

Bekannt sind sie: Zwieback, Knäckebrot, Bretzeli, Apéro-Gebäck etc. von Roland. Nach einem Film werden Sie durch die Produktion geführt. Der Fabrikladen ist offen zum Einkauf.

Datum	6. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 12.15 – 18.30 Uhr
Treffpunkt	12.15 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung	Roland Bäckerei
Kosten	Fr. 75.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 2. März

Schweizerisches Paraplegiker-Zentrum Nottwil

Sie hören ein Referat, sehen einen Film und werden durchs Zentrum geführt. Dabei sehen Sie den Therapiebereich: Physiotherapie, Ergotherapie, Orthopädie etc.

Datum	8. April
Tag/Zeit	Freitag, 12.40 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	12.40 Uhr auf Perron nach Olten. Abfahrt um 12.52 Uhr. Billette bitte selber lösen (nach Sursee-Nottwil)
Leitung	SPZ
Kosten	Fr. 25.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 18. März

Druckerei unseres AKZÉNT in Derendingen

Sie sind bei der Produktion des AKZÉNT Nr. 2/05 hautnah dabei. Sie stehen dabei beim Rollendruck und Sammelheften. Die Führung dauert von 11.00 – ca. 13.00 Uhr.

Datum	12. April
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	09.30 Uhr Abfahrt ab Gartenstrasse mit Robert Saner Bus

Leitung	Druckerei
Kosten	Fr. 67.– (exkl. Mittagessen)
Besonderes	Keine Sitzmöglichkeiten!
Anmeldung	bis 18. März

Schweizerische Landestopographie

Es werden Ihnen die verschiedensten Kartenarten und -herstellungsarten vorgestellt wie die Strassen- und Wanderkarte, der Klimaatlas, die Luftfahrtkarten etc.

Datum **13. April**

Tag/Zeit Mittwoch 12.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt 11.50 Uhr auf Perron nach Bern.
Abfahrt 12.04 Uhr.

Leitung City-Ticket bitte selber lösen

Kosten Armin Hanselmann, Bundesamt für Landestopographie

Besonderes Fr. 25.– (exkl. Zugreise)

Anmeldung Gut zu Fuss!

bis 30. März

Kloster Beinwil

Das kleine ökumenisch-benediktinische Kloster (entstanden um 1100) ist ein Ort der Stille und der Begegnung, geprägt durch eine bewegte Geschichte.

Datum **21. April**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt 13.55 Uhr Gartenstrasse, Robert Saner Bus

Leitung Kloster Beinwil

Kosten Fr. 47.– (exkl. Kaffee)

Anmeldung bis 6. April

Soirée sentimentale im Bücherparadies

In zwei alten Bauernhäusern mit vielen Kleinkulturen erleben Sie die Faszination der Geschichte und Kultur aus dem Baselbiet und der übrigen Welt.

Datum **26. April**

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt 13.20 Uhr auf dem Perron nach Gelterkinden. Abfahrt 13.29 Uhr.
Zugbillett bitte selber lösen nach Tecknau über Gelterkinden.

Leitung Hans A. Jenny, Autor

Kosten Fr. 48.– (inkl. Apéro)

Anmeldung bis 11. April

Rottweil am jungen Neckar

Einst mir den Eidgenossen verbündet, bietet Rottweil vieles: Altstadt, Kirchen, Museen, schwäbische Lebensart. Hinfahrt via Feldberg, zurück via Waldshut.

Datum **27. April**

Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.30 Uhr Abfahrt von Gartenstrasse mit Robert Saner Bus

Leitung Max Wehrli

Kosten Fr. 93.– (exkl. Mittagessen)

Besonderes Pass oder ID nicht vergessen!

Anmeldung bis 13. April

Museum Langmatt in Baden

Das Impressionisten- und Wohnmuseum in der Villa Langmatt mit jeweils einer Sonderausstellung ist ein Besuch wert.

Datum **19. Mai**

Tag/Zeit Donnerstag, 13.40 – 19.00 Uhr
Treffpunkt 13.40 Uhr auf dem Perron nach Baden-Zürich.

Billette bitte selber lösen

Leitung Museum Langmatt

Kosten Fr. 40.–

(inkl. Eintritt, Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 28. April

Kunst in Winterthur

Sie besuchen die Oscar Reinhardt Sammlung im Römerholz und werden am Nachmittag durch die Villa Flora geführt.

Datum **25. Mai**

Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus

Leitung Elisabeth Winkler

Kosten Fr. 94.– (exkl. Mittagessen, inkl. Eintritte)

Anmeldung bis 27. April

Vorträge

Was ist Feng Shui?

Sie erhalten Einblick in das westliche Feng Shui, in die Grundregeln des harmonischen Wohnens und lernen Feng Shui-Regeln für den Wohn- und Arbeitsbereich kennen.

Datum **2. März**

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

Leitung Beatrice Hug,

Kosten dipl. Feng Shui-Beraterin INFIS Fr. 18.–

Madagaskar / Dia-Vortrag

Madagaskar ist anders – mit seiner einzigartigen Pflanzen- und Tierwelt und seiner Bevölkerung aus asiatischen und afrikanischen Einwanderern.

Datum **3. März**

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

Leitung Anne-Marie Baumann

Kosten Fr. 18.–

Astrologische Psychologie

Wie erkenne ich den richtigen Zeitpunkt, um den persönlichen Willen erfüllend einzusetzen? Dieser Vortrag gibt Einsicht, wie man den eigenen Biorhythmus ganzheitlich leben kann.

9. März

Datum Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Treffpunkt Marie-Therese S. Schibig, dipl. API-Beraterin
Leitung Marie-Therese S. Schibig, dipl. API-Beraterin
Kosten Fr. 18.–

Craniosacral Therapie

Diese subtile und sanfte Körpertherapie hat ein überaus breites Wirkungsspektrum. Es werden Übungen zur Selbstbehandlung vorgestellt.

Datum **10. März**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Daniel Agostoni
Kosten Fr. 18.–

Er ist auferstanden!

Hat das Christentum eine Zukunft?

Datum **16. März**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Fr. 18.–
Anmeldung bis 2. März

Einführung in den Islam

In der Schweiz leben über 310'000 Muslime, in Basel über 15'000. Sollten wir nicht den Islam besser kennen lernen?

Datum **17. März**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. theol. Werner Schatz, em. Islam-Beauftragter der Evang.-ref. Kirche BS
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 4. März

Fußreflexzonentherapie

Eine manuelle Ordnungstherapie, die dem ganzen Körper Linderung oder Heilung bringt.

Datum **6. April**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ursula Schwob Widmer, Reflexzonentherapeutin, dipl. Krankenschwester AKP
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 18. März

Farbe und Stil

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

Datum **6. April**

Tag/Zeit Mittwoch, 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 18. März

Vom Ziegelbau zum Weltwunder:

Die ägyptischen Pyramiden

Vor knapp 5000 Jahren begann ein Volk, das weder Rad noch Eisen kannte, aus gigantischen Steinblöcken Grabmonumente zu bauen. Welche Kultur, Politik und Religion standen hinter dieser übermenschlichen Leistung?

Datum	7. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Restaurant Rialto, Saal 1
Leitung	Dr. Mike Stoll, Agyptologe
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 18. März

Die Heilkunde der Hildegard von Bingen

Wer war sie? Wie hat sich ihre Heilkunde entwickelt? Ihre ganzheitliche Gesundheitsvorsorge und Lebensweise ist vom christlichen Glauben durchwoven.

Datum	13. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Emmi Erni, Leiterin des Hildegard-Kreises Reusstal
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 18. März

Ayurveda Medizin

Ayurveda ist ein sanftes Naturheilsystem, das seit 5000 Jahren im Himalaya-Gebiet praktiziert wird. Besonders erfolgreich bei Migräne, Bluthochdruck, Schlafstörung, Hautallergien etc.

Datum	14. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. med. Nasim
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 4. April

Moderne Klassiker – Einführung für

«Feinde» moderner Musik

Vielleicht wollen auch Sie einen Schritt zur modernen Musik hin wagen. Anhand von ausgewählten Musikbeispielen soll ein Weg dazu gezeigt werden.

Datum	19. April
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Restaurant Rialto, Saal 1
Leitung	Frieder Liebendörfer
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 4. April

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	20. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 47.–
Anmeldung	bis 6. April

Spagyrik – von der Heilkraft der Pflanze

Was ist Spagyrik? Wie werden diese Heilmittel hergestellt? Bei welchen Beschwerden können sie eingesetzt werden? Viele praktische Tipps.

Datum	20. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Markus Mesmer, Drogist
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 6. April

«Indische Hochzeit» / Dia-Vortrag

Indiens Norden bildet den Rahmen für eine mehrtägige Hinduistische Hochzeit zwischen einer Inderin und einem Schweizer – ein persönlicher Bericht.

Datum	21. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Restaurant Rialto, Saal 1
Leitung	Helen Liebendörfer
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 6. April

Augen – grauer und grüner Star

Nach dem Einführungsreferat wird auf verschiedene Fragestellungen eingegangen.

Datum	25. April
Tag/Zeit	Montag, 18.00 – 19.30 Uhr
Treffpunkt	17.55 Uhr vor dem Eingang der Vista Klinik in Binningen, Hauptstr. 55
Leitung	Dr. med. Frank Sachers
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 11. April

Haben Tiere eine Sprache?

Wie kommunizieren Tiere? Haben sie eine Sprache? Anhand von Fallbeispielen wird das Verhalten näher beobachtet und erläutert.

Datum	26. April
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. Joseph Seiler, Biologe
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 11. April

Das Genogramm: eine Familienkarte

Das Genogramm gibt uns wichtige Hinweise, unser Leben in Zusammenhang mit unserer Familie besser verstehen zu können. Es gibt Möglichkeiten, Strategien zu entwickeln und Lösungen zu erarbeiten.

27. April

Datum	27. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Catherine Gruntz-Bruno, deug. phil./dipl. psych. Paar- und Familien-Therapeutin
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 13. April

Edelsteine – Heilsteine

Kristalle und Edelsteine faszinieren uns mit ihren Farben und Formen. In unserer Zeit wird das alte Wissen um Heilkräfte der Edelsteine wieder entdeckt.

Datum	28. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elfinn van de Pol
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 13. April

Das Fremde macht mir Angst

Aus der Erstarrung in Bewegung kommen hin zum Fremden in der Welt – und in mir. Gedanken – Geh – Versuche.

Datum	11. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Joachim Neff
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 27. April

Energie und Zeit gewinnen

Anhand einer Grafik werden die eigene Energie und Zeitverteilung angesehen und entsprechende Strategien entwickelt.

Datum	19. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Cathrine Gruntz-Bruno, deug. phil./dipl. psych. Paar und Familien Therapeutin
Kosten	Fr. 22.–
Anmeldung	bis 2. Mai

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

Schnupperstunde Kalligrafie

Sie erhalten einen Einblick in die Kunst des Schreibens.

Daten **8. April**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 30.–
Anmeldung bis 18. März

Kaligraphie Humanistische Kursiv

Die Humanistische Kursiv ist eine sehr schöne und rhythmische Schrift mit leichter Schräglage. Sie entstand im Zeitalter der Renaissance und ist das Vorbild unserer heutigen lateinischen Handschrift.

Daten **15. April – 17. Juni**
(ausser 29.4. und 6.5.05)
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 180.– (exkl. Material Fr. 20.–)
Anmeldung bis 4. April

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.–

Und ausserdem ...

Backgammon

Backgammon, das traditionelle Brettspiel aus Griechenland, ist eine Herausforderung für zwei Personen.

Daten **18. und 25. Mai**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Gabriele Hasler
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 2. Mai

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 – 17.00 Uhr
Leitung Verena Stalder
Besonderes Einstieg jederzeit möglich

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.–

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 **Mittwoch, 2. März 2005**

09.00 Uhr	Einführungs- und Aufbaukurse
10.00 Uhr	Einführungs- und Aufbaukurse
11.00 Uhr	Vertiefungskurse
14.00 Uhr	Einführungs- und Aufbaukurse
15.00 Uhr	Einführungs- und Aufbaukurse

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. Das Kurszentrum und unsere Cafeteria sind von 09.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr für Sie geöffnet.

Unser aktuelles Kursangebot

In **Kleingruppen mit 4 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern** lernen Sie einmal pro Woche während zwei Lektionen das Arbeiten mit dem PC und die verschiedensten Anwendungen. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows XP.

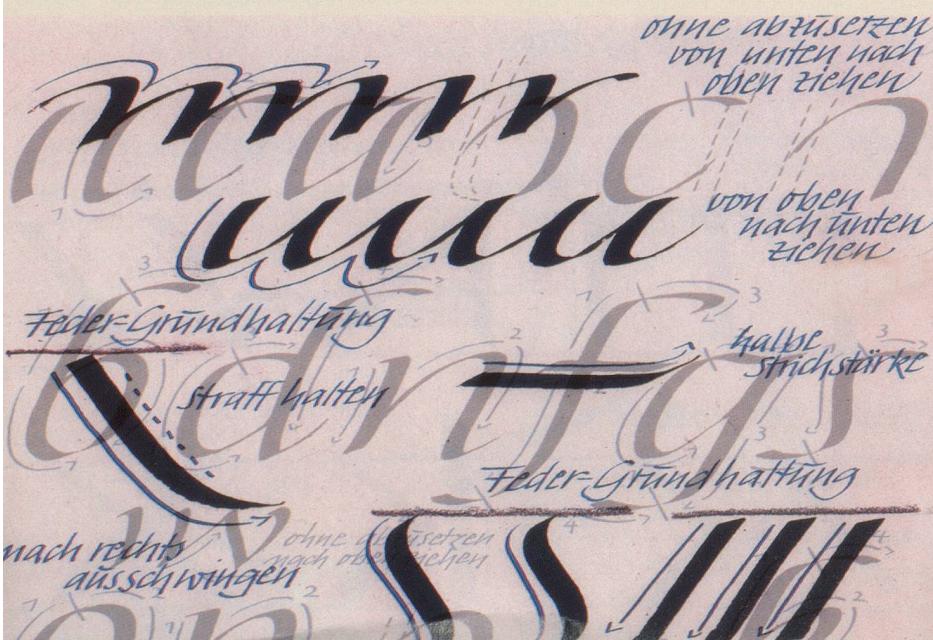
Unsere Kurse sind auch geeignet für MAC-Anwenderinnen und -Anwender (mit Ausnahme von Einführungskursen, Windowskursen und Digitalkamera-Kursen).

Einführungskurs

12 Lektionen, Fr. 420.–

Aufbaukurse

Textverarbeitung 1, 2, 3: 12 Lektionen, Fr. 420.–
Internet: 12 Lektionen, Fr. 420.–
E-Mail: 12 Lektionen, Fr. 420.–
Tabellenkalkulation 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 420.–
Windows- und Installationskurs 1, 2, 3:
12 Lektionen, Fr. 420.–



Vertiefungskurse

Zeichnen mit Word: 8 Lektionen, Fr. 280.–
 PowerPoint: 8 Lektionen, Fr. 280.–
 MS-Office-Kurs: 8 Lektionen, Fr. 280.–
 Das ABC des Druckens: 6 Lektionen, Fr. 210.–
 Digitalkamera und Computer:
 8 Lektionen, Fr. 300.–
 Bildbearbeitung Grundlagen:
 12 Lektionen, Fr. 450.–
 Bildbearbeitung für das Internet:
 8 Lektionen, Fr. 300.–
 Websitegestaltung 1,2: 12 Lektionen, Fr. 450.–
 Eigene Website gestalten:
 12 Lektionen, Fr. 450.–
 Videobearbeitung 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 450.–

Spezialkurse

Bankkonto per Internet: 2 Lektionen, Fr. 75.–
 Onlineshopping: 2 Lektionen, Fr. 75.–
 Werkstatt für eigene Fragen:
 2 Lektionen, Fr. 75.–

Saisonkurse

Steuererklärung: 2 Lektionen, Fr. 75.–

Kursdaten laufend auf Anfrage
 Kursort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Die Preise verstehen sich inkl. Unterlagen.

Weitere Angebote

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 ...).
 Programm: Microsoft Word
 Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

Textverarbeitung 2

Wiederholung «Textverarbeitung 1», Tabellen und Vorlagen erstellen, Symbole, ClipArts und

Bilder einfügen, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Rechtschreibprüfung nutzen.

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

Textverarbeitung 3

Wiederholung «Textverarbeitung 2», mit grossen Dokumenten und Formularen arbeiten, Inhaltsverzeichnisse, Adresslisten und Etiketten erstellen.
 Programm: Microsoft Word
 Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2» oder entsprechende Kenntnisse.

Internet

Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browzereinstellungen, Internetseiten aufrufen und navigieren, Startseite und Favoriten erstellen, Informationen drucken, im Internet suchen, Sicherheit (Spam, Viren, Virenschutz), Chat.
 Programm: Internet Explorer
 Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

E-Mail

Grundlagen der elektronischen Post, E-Mails versenden, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Adressbuch verwalten, Sicherheitseinstellungen, Ordnerstrukturen und Regeln.
 Programm: Outlook Express, Internet Explorer
 Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

Tabellenkalkulation 1

Budgets und Rechnungen erstellen, Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.
 Programm: Microsoft Excel
 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.
 Programm: Microsoft Excel
 Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 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.

Programm: Windows XP
 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.
 Programm: Windows XP
 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.
 Programm: Windows XP, Internet Explorer
 Voraussetzung: «Windows- und Installationskurs 1» und «Internetkurs» sowie praktische PC-Erfahrung.

Vertiefungskurse**Zeichnen mit Word**

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten, eigene Bilder oder ClipArts einfügen, Zeichnungsobjekte erstellen und verändern. Ansprechende Dokumente gestalten.
 Programm: Microsoft Word
 Voraussetzungen: Besuch von «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

PowerPoint

Einladungen und Glückwunschkarten gestalten, mit ClipArts, Grafiken und Zeichnungsobjekten arbeiten und animierte Präsentationen erstellen.
 Programm: Microsoft PowerPoint
 Voraussetzungen: Besuch «Einführungskurs» und «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse

MS Office Kurs

Mit Word, Excel, PowerPoint und Internet Programm übergreifend arbeiten. Grafiken und Texte aus dem Internet oder Excel Diagramme in Worddateien einbinden.
 Programme: Microsoft Office, Internet Explorer
 Voraussetzung: «Textverarbeitung 1», «Tabellenkalkulation 1» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

Das ABC des Druckens

Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adressetiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstel-

lungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms.

Programm: Microsoft Word

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Digitalkamera und Computer

Grundlagen zur Digitalfotografie, Bilder archivieren und auf CDs brennen, Größen und Farben korrigieren, per Email verschicken, Diashow erstellen, Bilder auf Fotopapier drucken und an das Fotolabor weitergeben.

Programme: Windows XP, Photoshop Elements

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Bildbearbeitung Grundlagen

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

Programm: Adobe Photoshop Elements

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Bildbearbeitung für das Internet

Bilder für das Internet (Websites) und für E-Mail vorbereiten. Farbkorrekturen, Komprimierung, Transparenzen, verschiedene Formate, animierte Bilder.

Programm: Photoshop Elements und Adobe Photoshop

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

Websitegestaltung 1

Grundlagen der Technik und Gestaltung von Websites. Schriften und Bilder einsetzen, Menu erstellen, Verlinken einer Site.

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse, «Bildbearbeitung für das Internet» oder entsprechende Kenntnisse.

Websitegestaltung 2

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

Programm: Macromedia Dreamweaver

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

Eigene Website gestalten

Sie erarbeiten Ihre eigene Website und werden von einer Fachperson unterstützt.

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzung: «Websitegestaltung 1 und 2» oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

Videobearbeitung 1

Grundelemente des digitalen Videoschnitts, Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen Vor- und Nachspann erstellen, das Video auf HD oder CD exportieren.

Programm: Adobe Premiere Elements

Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.

Videobearbeitung 2

Repetition von «Videobearbeitung 1», Mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- und Bildeffekte erstellen, Standbilder einfügen. Videos für das Internet vorbereiten.

Programm: Adobe Premiere Elements

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

Spezialkurse

Bank- und Postkonto per Internet

Post- und Bankkonten online verwalten, Zahlungen bequem zu Hause erledigen. Informationen zur Sicherheit im Online-Zahlungsverkehr.

Programm: Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

Online-Shopping

Ferien per Internet buchen, von günstigen Onlineangeboten profitieren, Lebensmittel und Bücher mit einem Mausklick bestellen. Informationen zur Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten.

Programm: Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internetkurs» 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.

Saisonkurse

Steuererklärung

Steuererklärung (BS und BL) vom Internet downloaden oder von der CD installieren, Grundlagen der Bedienung.

Programm: Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse

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. In der Pause 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. März

Ebay, Ricardo & Co.

Wissenswertes über Auktionen im Internet.

Montag, 4. April

Viren und Sicherheit.

Was sind Viren und wie kann ich mich schützen? Andere unerwünschte Besucher (Trojaner, SPAM, Dialer).

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 oder zu zweit 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. Sie können alleine oder zu zweit

teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden.
Die Lektion im Kurszentrum kostet Fr. 75.–.

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

Semesterkurse

Wollten Sie schon lange gerne Englisch lernen, weil Sie sich mit dieser Sprache vielerorts verständigen können? Oder möchten Sie Ihr Französisch auffrischen? Oder haben Sie Lust, Italienisch oder Spanisch zu lernen?

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an in den vier **Hauptsprachen**:

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Stufen

AnfängerInnen
Fortgeschrittene AnfängerInnen
Leichte Mittelstufe
Mittelstufe
Fortgeschrittene Mittelstufe
Oberstufe/Konversation/Lektüre

Anmeldung

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich, damit Sie bei uns einen Kurs finden, welcher Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Sie können im jeweiligen Kurs unentgeltlich schnuppern.

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 (3 – 6 Teilnehmende)
Fr. 350.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Aktuelle Kurse

NEU: Intensivkurse

Ferien in Italien? Intensivkurs!

Wollen Sie sich in Ihren Ferien gut verständigen können? Dann kommen Sie zu uns! Sie werden auf lebendige Weise darauf vorbereitet.

Daten **9. Mai – 16. Juni**
Tag/Zeit Montag und Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ines Stoeckli
Kosten Fr. 264.– (11 x 2 Std.)
Anmeldung bis 25. April

Ferien in den USA, England oder

Australien? Intensivkurs!

Wollen Sie sich in Ihren Ferien gut verständigen können? Dann kommen Sie zu uns! Sie werden auf lebendige Weise darauf vorbereitet.

Daten **10. Mai – 17. Juni**
Tag/Zeit Dienstag und Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Maryalice Wichmann
Kosten Fr. 288.– (12 x 2 Std.)
Anmeldung bis 25. April

Ferien in Spanien? Intensivkurs!

Wollen Sie sich in Ihren Ferien gut verständigen können? Dann kommen Sie zu uns! Sie werden auf lebendige Weise vorbereitet.

Datum **10. Mai bis 17. Juni**
Tag/Zeit Dienstag und Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Mirta Maggi
Kosten Fr. 288.– (12 x 2 Std.)
Anmeldung bis 25. April

Englisch

AnfängerInnen

Montag, 11.00 Uhr
Montag, 14.00 Uhr
Freitag, 11.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 09.00 Uhr
Montag, 10.00 Uhr
Montag, 11.00 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr
Donnerstag, 15.45 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Leichte Mittelstufe

Montag, 10.40 Uhr
Montag, 14.00 Uhr
Montag, 15.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 08.20 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 08.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr
Donnerstag, 10.35 Uhr
Donnerstag, 10.45 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe

Dienstag, 08.30 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 16.30 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Montag, 15.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 10.45 Uhr
Dienstag, 15.15 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr
Donnerstag, 10.00 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Französisch

AnfängerInnen
Montag, 14.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen

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
Montag, 08.30 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Mittwoch, 08.30 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Dienstag, 14.00 Uhr
Dienstag, 15.00 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr

Mittelstufe

Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Dienstag, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Dienstag, 08.45 Uhr
Dienstag, 16.30 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr

Spanisch**AnfängerInnen**

Montag, 10.45 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr

Mittelstufe

Donnerstag, 08.45 Uhr
Freitag, 09.45 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Donnerstag, 10.45 Uhr
AnfängerInnenkurse werden laufend organisiert!

Weitere Kurse

Intensivkurse in den Hauptsprachen
Konversationsclubs in den Hauptsprachen

Deutschkurse

Sprachkurse für Kleingruppen können organisiert werden (3 – 6 Personen), Preis auf Anfrage
Privatstunden bei Ihnen zu Hause

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 – 15.00 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

Bauch – Beine – Po

Ein gezieltes Kräftigen der Problemzonen.

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten Fr. 11.50 pro 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 werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (für Anfänger und Fortgeschritten).

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)

Einstieg ins Nordic Walking

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

Daten 7. – 28. April (4 x)

Tag/Zeit	Donnerstag, 08.45 – 10.15 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand)
Leitung	Verena Glättli
Kosten	60.– (inkl. Stockmiete)
Anmeldung	bis 22. März

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

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 Dienstag, 09.30 – 10.30 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

Wenn das Atmen Mühe macht

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Kosten Fr. 17.–/Lektion

Atmen – Bewegen – Entspannen

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Kosten Fr. 17.–/Lektion

Besonderes ohne Bodenübungen

Atmen – Bewegen – Kräftigen

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Kosten Fr. 17.–/Lektion

Atmen – Bewegen im PS-Bewegungszentrum

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

Tag/Zeit Dienstag

Kurs 1: 10.30 – 11.30 Uhr

Kurs 2: 11.30 – 12.30 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Anita Joray-Pool, Atemtherapeutin

Kosten Fr. 17.–/Lektion

NEU: Atmen – Bewegen in Riehen

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

Daten **5. April – 28. Juni**

(12 x, ohne 14. Juni)

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Andreashaus, Keltenweg 41

Leitung Lisbeth Reinhardt-Barth, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin

Kosten Fr. 204.–

Anmeldung bis 22. März

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 und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 11.50/Lektion

Yoga

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

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin

Kosten Fr. 16.–/Lektion

Tai-Ji

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

Kurs 1 und 2

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 Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin

Feldenkrais

Sachte Bewegungen helfen, im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen weitgehend 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.

Kurs 1 – 3

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 Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, 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, 16.30 – 17.30 Uhr
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

Semesterkurse**GymFit plus**

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert.
 Halbjahresabonnement Fr. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 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, 17.00 Uhr (nur Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
 Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00, 17.00 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, 09.30 Uhr
 Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Halbjahresabonnement Fr. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 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. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 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, 14.30 Uhr

Marienhaus

Horburgstr. 54

Montag, 14.30 Uhr

Pro Senectute Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00 Uhr, 16.00 Uhr (nur Frauen)

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 stehen Wohlbefinden und Spass (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).

Halbjahresabonnement Fr. 161.40 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 11.40 MwSt.)

Grossbasel**Dalbehof**

Kapellenstrasse 17

Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr

Dienstag 09.00, 09.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Wegen Renovationsarbeiten vorübergehend geschlossen! **Ab September 2005 finden wieder Kurse statt.**

Fit im Wasser

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

Halbjahresabonnement Fr. 161.40 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 11.40 MwSt.)

Kleinbasel**Bläischulhaus**

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. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 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. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

Dienstag 09.15 – 10.30 Uhr

Laufträß Länge Erlen

09.15 – 10.30 Uhr

Laufträß Länge Erlen

Treffpunkt 09.00 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

09.00 – 10.00 Uhr

Walking / Nordic Walking in Brüglingen

09.00 – 10.00 Uhr

Walking / Nordic Walking in Brüglingen

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

09.00 – 10.00 Uhr

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.

6. Basler Walking-Event

Wir organisieren – in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt, Gsünder Basel und basel-rennt – schon zum sechsten Mal den Basler Walking-Event.

Datum

Sonntag, 1. Mai

Zeit

10.00 Uhr

Start

Spartanlagen St. Jakob

Ziel

Rütihard

Strecke

ca. 6 km, der Birs entlang und durch den Wald auf die Rütihard

Besonderes

Verlangen Sie Anfang März unser

Detailprogramm

Tischtennis

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****Mi, 15.00 – 17.00 Uhr**

Besonderes Je nach Nachfrage gibt es zusätzliche Öffnungszeiten

Ort PS-Bewegungszentrum, Kraftraum, Belchenstr. 15

Kosten 3 Monate Fr. 269.00 (inkl. Fr. 19.– MwSt.)

6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.)

12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

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 6-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.

Ferienwochen**Volkstanzferientage in Beckenried**

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

Daten	27. Juni – 1. Juli 2005
Ort	Hotel Mond, Beckenried
Leitung	Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen
Kosten	ab Fr. 530.– (exkl. MwSt.) (Vollpension, inkl. Car-Reise und Tanzleitung)

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

Bergwanderwoche in Sils-Maria

In wunderschöner Umgebung machen Sie Bergwanderungen von 4 bis 6 Stunden Dauer, Auf- und Abstieg je 800 Meter. Es sind auch Wanderinginnen und Wanderer willkommen, welche die Engadiner Seenlandschaft auf eigene Faust erwandern wollen.

Daten	10. – 16. Juli 2005
Ort	Unterkunft in gemütlichem Kleinhotel (beschränkte Zimmerzahl)
Leitung	Erwin Baumgartner, Bergwanderleiter SAC
Kosten	ca. Fr. 1'100.– (Basis DZ, Halbpension, ½-Tax-Abo, exkl. MwSt.). Fr. 50.– Frühbuchungsrabatt bis 15. April 2005
Besonderes	Für nähere Angaben verlangen Sie bitte unser Detailprogramm.

Polysportive Sommertage**in Walzenhausen**

Sportprogramm mit Morgengymnastik, Aquafitness, Nordic-Walking, Wandern und aktives Faulenzen. Unterkunft im «rumdum vital Hotel Walzenhausen». Im Preis inbegriffen sind ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und ein Dreigang-Menü am Abend. Ferner die Benützung von Hallenbad, Sauna, Finarium, Solarium und Gym-Raum.

Daten	Montag, 8. – Samstag, 13. August 2005
Leitung	Marianne Ginter, Seniorensport-Verantwortliche Max Pusterla, Seniorensport-Experte Silvia Stöcklin, Seniorensport-Expertin

Kosten vorläufiger Richtpreis Fr. 530.– (exkl. MwSt., Basis Doppelzimmer)

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie bitte unser Detailprogramm.

Segeln, wandern und entdecken –**Rund um Elba auf einer Yacht****Ferienwoche im Mai**

Samstag, 7. – Samstag, 14. Mai 2005

Ferienwoche im September

Samstag, 17. – Samstag, 24. September 2005
Mit Ruedi Huber, sail and trail GmbH

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 Touristenrums: «far niente», Segeln, Baden, Ausflüge direkt vom Schiff aus, Naturerlebnisse, italienisches Essen und Trinken. In der geselligen und lockeren Atmosphäre fühlen sich auch Einzelreisende wohl.

Kosten Fr. 1250.– ab Elba, inkl.: 7 Übernachtungen an Bord in Zweierkabinen; Skipper und alle Schiffskosten.

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

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm!

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

