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: 19.11.2025

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 and Wollness	42
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-Master-Card 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 <u>Umsatzbonus</u> Jahresgebühren je nach Umsatz mit der Kreditkarte. Sammeln Sie <u>webmiles</u> und erhalten Sie im Internet kostenlos Prämien. Neu können Sie mit der BKB-Kreditkarte auch <u>Coop-Superpunkte</u> 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 Abklä-

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

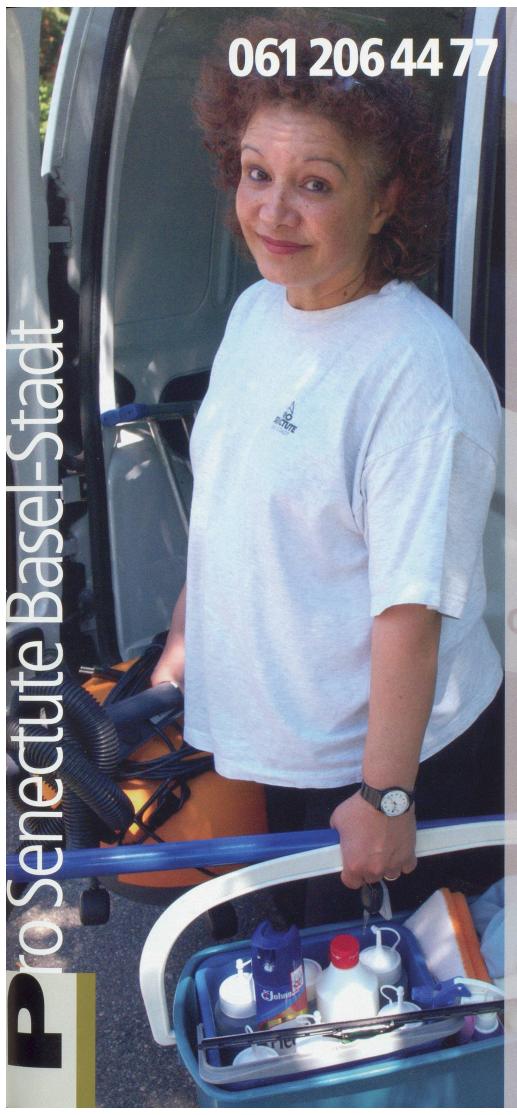
Wie gehen Sie vor?

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.



ps-service

Wir putzen

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

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

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

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

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

Wir zügeln

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

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

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

Wir gärtnern

Unsere Gärtner

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

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

Wir servieren

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

Wie gehen Sie vor?

Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 -12.00 / 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 freitätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist es überhaupt erst möglich, diese Beratung günstig anzubieten. Zudem ist es selbstverständlich, dass ältere Menschen mit niedrigem Einkommen kostenlos beraten werden. Das ist gut so, denn eine der Aufgaben von Pro Senectute ist es, jene alten Menschen zu unterstützen, die auf Hilfe angewiesen sind.

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

an: Pro Senectute Basel-Stadt, 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.

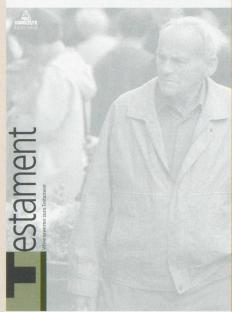
Für Auskünfte steht Ihnen Frau Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11, gerne zur Verfügung.

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



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.





Datum Mittwoch, 2. März 2005

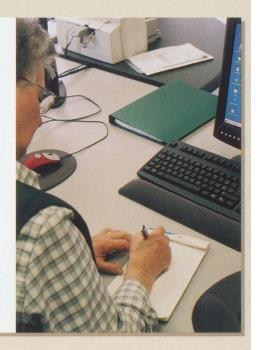
Zeit 09.00 Uhr: Einführungs- und Aufbaukurse 10.00 Uhr: Einführungs- und Aufbaukurse

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

Mitwoch, 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 Baslertor (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 Rheinschifffahrt (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

Montag, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit 14.25 Uhr Arkaden Rathaushof Treffpunkt Erwin Bezler, ehem. Hausverwalter Leitung

Fr. 18.-Kosten

Lukas Klinik in Arlesheim

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

Datum 8. März

Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr Tag/Zeit 13.45 Uhr Arlesheim Dorf Treffpunkt

(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 13.50 Uhr Tramstation Spalentor, Treffpunkt

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

Donnerstag, 17.00 - ca. 18.30 Uhr Tag/Zeit 16.50 Uhr bei Station MFK (Motor-Treffpunkt

fahrzeugkontrolle) mit Bus 60.

Klinik Birshof Leitung Fr. 18.- (inkl. Apéro) Kosten

Dalbehof - eine Alterspension

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

Datum 11. März

Freitag, 14.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Kapellenstrasse 17. Mit Tram 14

bis Sevogelplatz

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

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

Freitag, 10.15 - 11.15 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum

Elisabeth Winkler Leitung Fr. 18.- (exkl. Eintritt) Kosten

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 Dr. Andreas Heldstab Leitung

Fr. 18.- (exkl. Eintritt Fr. 14.-) Kosten

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

Fr. 18.-Kosten 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 Salvisberg, 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)

Hoffmann-La Roche Leitung Fr. 18.- (inkl. Apéro) Kosten 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

Donnerstag, 15.00 - 16.30 Uhr Tag/Zeit 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.

17. März Datum

Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit 14.25 Uhr vor dem Museum am Treffpunkt

Barfüsserplatz **Basel Tourismus**

Kosten Fr. 18.- (exkl. Eintritt Fr. 5.-)

Anmeldung bis 2. März

Leitung

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

Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt Eingang, Totengässlein 3

Leitung Museum Fr. 18.-Kosten

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.

21. März Datum

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit 09.50 Uhr Tramstation Muttenz Treffpunkt

Dorf, Tram 14 Hotel Baslertor

Leitung 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 Sonder-

ausstellungen 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 Benediktiner-Klosters 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 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 Schifffahrtsmuseum 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

14. April

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

Datum Tag/Zoit

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 Allschwiler-

platz, 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 Lörracher-

strasse, 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

Leitung

Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation

St. Johanns Tor, Tram 11

Christoph Peter Baumann, Leitung Religionswissenschafter,

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

Leitung

Mittwoch, 16.15 - 18.00 Uhr Tag/Zeit 16.10 Uhr vor Eingang, Treffpunkt

> Gemsberg 2 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

Montag, 14.30 -15.30 Uhr Tag/Zeit 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 Göttinnen und Göttern beten sie, welche Hilfe erwarten sie von Ihnen?

Datum 10. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr

14.15 Uhr Tramstation Treffpunkt Rothausstrasse, Tram 14

Christoph Peter Baumann, Leitung Religionswissenschafter,

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

Treffpunkt

Leitung

Mittwoch, 14.00 - ca.17.00 Uhr Tag/Zeit 13.40 Uhr auf Perron nach

> Rheinfelden-Zürich. Abfahrt 13.53 Uhr Feldschlösschen

Fr. 18.– (Billette bitte selber lösen) Kosten 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

Susanne Meier Leitung Kosten Fr. 18.-Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 28. April

Tropeninstitut

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

13. Mai Datum

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.bis 2. Mai Anmeldung

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.

17. Mai Datum

Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit 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

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit 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

14.25 Uhr Hoteleingang, Treffpunkt

Petersgraben 23

Christian Zussy, Leiter Leitung Fr. 18.- (inkl. Kaffee u. Kuchen) Kosten

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.

9. März Datum

Dienstag, 08.40 - ca. 11.30 Uhr Tag/Zeit 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

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

Dienstag, 09.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit 09.30 Uhr Abfahrt ab Garten-Treffpunkt

strasse 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 Kartentypen 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.

City-Ticket bitte selber lösen

Leitung Armin Hanselmann, Bundesamt für Landestopographie

Kosten Fr. 25.– (exkl. Zugreise)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung 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 Kleinmuseen 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. Zugbillet bitte selber lösen nach Tecknau über Gelterkinden.

Tecknau über Gelterki Hans A. Jenny, Autor

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 Elisabeth Winkler

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,

dipl. Feng Shui-Beraterin INFIS

Kosten 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 Anne-Marie Baumann

Leitung Anne-Ma 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. Datum 9. März

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

St. Alban-Vorstadt 93

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 Agustoni

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 Ursula Schwob Widmer, Reflexzonentherapeutin,

dipl. Krankenschwester AKP Fr. 18.–

Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 18. März

Farbe und Stil

Leitung

Interessante Informationen zu Auswirkungen und Vorteilen einer Imageberatung, zu Farbund 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, Aegyptologe

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 durchwoben.

Datum 13. April

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

> St. Alban-Vorstadt 93 Emmi Erni, Leiterin des

Hildegard-Kreises Reusstal

Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 18. März

Ayurveda Medizin

Leitung

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 Markus Mesmer, Drogist

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 6. April

Leitung

«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. 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. psvch. 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) Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 180. – (exkl. Material Fr. 20. –)

Anmeldung bis 4. April

Tag/Zeit

Ort

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 Ort Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr 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 Teilnehmerin- nen 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:

C 061 206 44

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 Kursort

laufend auf Anfrage

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 Kennt-

Internet

Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browsereinstellungen, 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

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

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. Einstellungsmöglichkeiten des Druckers und des Pro-

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 beguem 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.

Im Kurszentrum oder bei Ihnen Kursort

zu Hause

Fr. 120.- pro Stunde Kosten

Fr. 30.- Wegpauschale

wird von Ihnen bestimmt Kursdauer Nach Wunsch

Natel, Handy

Thema

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

Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

St. Albali-Voist

Leitung Ines Stoeckli Kosten Fr. 264.– (11 x 2 Std.)

Ort

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 Maryalice Wichmann Fr. 288.– (12 x 2 Std.)

Anmeldung bis 25. April

Leitung

Kosten

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, 11.00 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 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, 16.00 Uhr Dienstag, 10.45 Uhr Dienstag, 15.15 Uhr Mittwoch, 10.30 Uhr Donnerstag, 08.30 Uhr Donnerstag, 09.30 Uhr Ponnerstag, 10.00 Uhr Freitag, 09.30 Uhr

Montag, 15.00 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

Ort

Die Kurse finden guartalsweise 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

Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung Fr. 11.50/Lektion Kosten

Sanfte Gymnastik

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

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr PS-Bewegungszentrum, Ort

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Barbara Brütsch, Gymnastikpädagogin Fr. 11.50/Lektion Kosten

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.

Montag, 10.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit PS-Bewegungszentrum, Ort

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15 Diana Barth, Gymnastikpädagogin

Leitung Kosten Fr. 11.50/Lektion

Bauch - Beine - Po

Ein gezieltes Kräftigen der Problemzonen. Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Turnhalle, Waisen-Ort haus, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

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 PS-Bewegungszentrum, Ort

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15 Anita Joray Leitung Fr. 11.50/Lektion Kosten 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 Fr. 11.50/Lektion Kosten

Gesellschaftstanz

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

Tanzschule Fromm, Ort

Freie Strasse 34

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr Romy Diethelm Leitung

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

Beatrice Meier Leitung Kosten Fr. 18.-/Lektion (inkl. Hallenbadeintritt)

Kurs 2

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

Fr. 15.-/Lektion (exkl. Eintritt, Kosten Fr. 7.-/12er-Abo Fr. 70.-)

Aqua-Jogging

Ort

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 Pestalozzi-Schulhaus,

St. Johanns-Ring 17

Dorothée Siefert-Steurenthaler Leitung 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)

Verena Glättli Leitung

60.- (inkl. Stockmiete) Kosten

Anmeldung bis 22. März

Tennis

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

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

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)

Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr Kurs Badminton-Halle, Oberwil Ort bei Badminton-Halle, Oberwil Anmeldung (Telefon 061 401 57 27)

Atemkurse

Einfache Atem- und Körperübungen (im Liegen, Sitzen und Stehen) helfen, zu entspannen.

Studio für Atem- und Ort Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28

Carmen Siegrist, Atemlehrerin Leitung

Wenn das Atmen Mühe macht

Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Fr. 17.-/Lektion Kosten

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-Bewegungs-

zentrum

Ort

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 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 Erwachsen-

enbildnerin

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 PS-Bewegungszentrum, Ort

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 PS-Bewegungszentrum, Ort Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Olivia Rasser, Yogalehrerin Leitung

Fr. 16.-/Lektion Kosten

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 Pro Senectute Turnhalle, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 3

Ort

Tag/Zeit Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr PS-Bewegungszentrum, Ort Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Meister Xinhua Zhu Kosten Fr. 16.-/Lektion

Qi-Gong

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

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Meister Xinhua Zhu Leitung Fr. 16.-/Lektion Kosten

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

Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit 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 Fr. 11.50/Lektion Kosten

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 Pro Senectute Turnhalle, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7 Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin

Kosten Fr. 11.50/Lektion

Kurs 4

Kosten

Leitung

Ort

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15 Rita Schrämmli-Kellerhals, Leitung Physiotherapeutin

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 erforder-

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

Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr

(*Wassertiefe 2 m)

Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67 08.00 Uhr, 08.45 Uhr Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr Mittwoch

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

Laufträff Lange Erlen

Freitag 09.15 - 10.30 Uhr

Laufträff Lange 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

Mittwoch

Walking / Nordic Walking in Brüglingen

Freitag 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

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.

6. Basler Walking-Event

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

Datum Sonntag, 1. Mai

Zeit 10.00 Uhr

Start Sportanlagen St. Jakob

7iel 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

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

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 PS-Bewegungszentrum,

Kraftraum, Belchenstr. 15

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

Ort

Kosten

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

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

PRO SENECTUTE

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung Fr. 7.50 Zehnerabonnement Fr. 75.-Fr. 103.30 Semesterbeitrag

(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

Leitung

Volkstanzferientage in Beckenried

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

27. Juni - 1. Juli 2005 Daten Hotel Mond, Beckenried Ort

Yvonne Knöri und Anne Jauslin,

Tanzleiterinnen

ab Fr. 530.- (exkl. MwSt.) Kosten

(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, Aufund Abstieg je 800 Meter. Es sind auch Wanderinnen und Wanderer willkommen, welche die Engadiner Seenlandschaft auf eigene Faust erwandern wollen.

10. - 16. Juli 2005 Daten

Unterkunft in gemütlichem Klein-Ort

hotel (beschränkte Zimmerzahl)

Leitung Erwin Baumgartner,

Bergwanderleiter SAC

ca. Fr. 1'100.- (Basis DZ, Halbpension, 1/2-Tax-Abo, exkl. MwSt.). Fr. 50.- Frühbuchungsrabatt bis

15. April 2005

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie bitte unser Detailprogramm.

Polysportive Sommertage

in Walzenhausen

Kosten

Sportprogramm mit Morgengymnastik, Aqua-Fitness, 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.

Montag, 8. - Samstag, 13. Daten August 2005

Marianne Ginter, Leitung

Seniorensport-Verantwortliche

Max Pusterla, Seniorensport-Experte Silvia Stöcklin,

Seniorensport-Expertin

vorläufiger Richtpreis Fr. 530.-Kosten

(exkl. MwSt., Basis Doppel-

zimmer)

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 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

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

