

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2005)  
**Heft:** 2

**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:** 11.01.2026

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

# Pro Senectute Basel-Stadt

Sonderbeilage Nr. 2

April bis Juni 2005

**DIENSTLEISTUNGEN****28****PINWAND****31****TREFFPUNKTE****32****VERANSTALTUNGEN, KURSE****32**

Die Veranstaltungen auf  
einen Blick

**32**

Führungen

**33**

Ausflüge

**35**

Vorträge

**37**

Musik, Malen, Gestalten

**37**

Und ausserdem ...

**38**

EDV

**38**

Sprachen

**40**

Sport und Wellness

**42**

## In eigener Sache

Am Schweizerischen Marketingtag 2005 wurde Pro Senectute Basel-Stadt im KKL Luzern im Beisein von Bundesrat Joseph Deiss in der Kategorie Nonprofit-Organisationen Gewinnerin der Swiss Marketing Trophy in Gold.

Jetzt fragen Sie sich vielleicht, liebe Leserin, lieber Leser, ob eine gemeinnützige Organisation wie Pro Senectute Basel-Stadt ihre Angebote und Dienstleistungen vermarkten muss. Selbstverständlich muss sie. Oder besser: Sie kann gar nicht anders. Mit Marketing ist es ähnlich wie mit der Kommunikation. Es ist unmöglich nicht zu kommunizieren. Wir alle wissen, dass wir auch schweigend kommunizieren. Man spricht nicht umsonst vom «beredten» Schweigen.

Genau gleich ist es mit dem Marketing. Wer arbeitet, vermarktet seine Tätigkeit. Er macht dies bewusst oder unbewusst, geschickt oder weniger geschickt, aber er macht es. Die Kundin sieht und erlebt, wie eine Dienstleistung erbracht wird. Sie ist im besten Fall davon begeistert und erzählt es weiter und schon beginnt sich der Marketingkreislauf zu drehen.

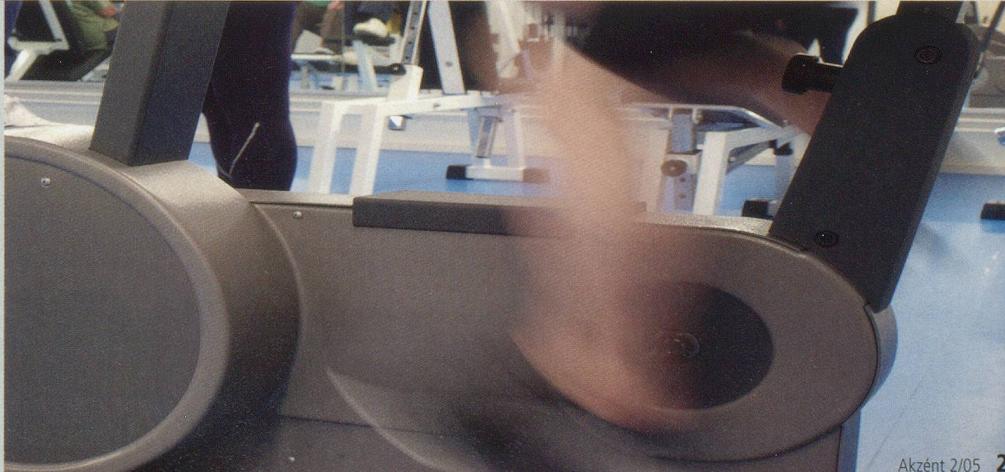
Swiss Marketing, die Vereinigung von Fach- und Führungskräften aus dem Marketingbereich, zeichnet seit 1976 Marktleistungen von Gross-, Mittel- und Kleinunternehmen sowie von Nonprofit-Organisationen aus, die Vorbildcharakter für die Schweizer Wirtschaft haben.

Pro Senectute Basel-Stadt erhielt die Swiss Marketing Trophy für das Projekt Belchenstrasse, wo wir günstigen Wohnraum und ein modernes Gymnastikzentrum für ältere Menschen realisiert haben.

Das Projekt ist nach Ansicht der Jury ein Schulbeispiel, wie man professionell einem sozialen und gesellschaftlichen Problem begegnet. Es besticht, so die Begründung für die Vergabe des Preises, durch ein klares Konzept, professionelle Umsetzung und eine optimale Ausnutzung des Spenderfrankens. Das jetzt ausgezeichnete Projekt kam nur dank den vielen Gönnerinnen und Gönnern zustande, die uns immer wieder unterstützen. Umso mehr freuen wir uns über die Anerkennung durch eine Fachjury, die uns einen sorgfältigen Umgang mit Spendengeldern bescheinigt.

Unser Dank gilt jenen Mitarbeitenden aus allen Abteilungen, die sich mit grossem Engagement und oft weit über das «landesübliche» Mass für die Umsetzung des Projekts Belchenstrasse eingesetzt haben. Es ist für uns alle eine Freude, für eine so erfolgreiche Organisation tätig zu sein.

*Werner Ryser*



# Am Anfang steht ein Ziel

**Eine Weltreise, Ihr Traumauto, finanzielle Sicherheit – um Ihre Ziele und Wünsche verwirklichen zu können, brauchen Sie ein auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmtes Konzept und die richtige Begleitung.**

## Was ist eine Anlagestrategie?

Mit der richtigen Anlagestrategie werden Prioritäten gesetzt und die Weichen für die Zukunft gestellt. Ihr Zeithorizont und Ihre persönliche Risikofähigkeit sind dabei massgebende Faktoren, aber natürlich auch Ihre individuellen Renditeerwartungen. Rendite und Risiko sind eng miteinander verbunden – wer einen höheren Ertrag wünscht, muss auch ein grösseres Risiko in Kauf nehmen können.

## Was versteht man unter einem Anlagestrategiefonds?

Anlagefonds nutzen die Tatsache, dass durch eine breite Verteilung des Vermögens auf verschiedene Anlagen die jeweiligen Einzelrisiken an Gewicht verlieren. In einem Anlagefonds können Sie darum schon mit geringen Beträgen an einem breit diversifizierten Kollektivvermögen teilhaben und auf viele Werte gleichzeitig setzen. Anlagestrategiefonds sind so zusammengesetzt, dass sie bestimmte Anlagestrategien umsetzen.

## Welche Anlagestrategien gibt es?

Es gibt renditeorientierte Anlagefonds, die mit höherem Risiko auf einen grösseren Ertrag hinarbeiten und dementsprechend bis zu 100 % Aktien aufweisen können. Einen grösseren Obligationanteil zeichnen Anlagefonds aus, die eine mehr auf Sicherheit bedachte Strategie verfolgen.

## Welche Anlagestrategiefonds bietet die BKB an?

Die BKB bietet je nach Renditeerwartung und Risikobereitschaft unterschiedliche Anlagestrategiefonds der Swisscanto (Fondsgesellschaft der Kantonalbanken) an. Welcher davon Ihren persönlichen Zielen am besten entspricht, besprechen sie am besten mit Ihrem BKB-Berater.

## Was ist die BKB-Seniorenberatung?

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.

## Wie gehen Sie vor?

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

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



## Urs Engler, Dr. iur., Advokat,

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

061 206 44 77

## ps-service

### Wir putzen

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

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

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

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

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

### Wir zügeln

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

- unterstützen Sie bei der Vorbereitung des Umzugs, verpacken Ihren Hausrat fachgerecht und demonstrieren die Möbel
- übernehmen die Endreinigung Ihrer alten Wohnung und die Wohnungsabgabe
- entsorgen ausgediente Haushaltsgegenstände und Mobilien
- 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. 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 alzheimerkrankte 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 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). Fernande Gutknecht oder Ruth Waldner geben Ihnen gerne einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Frau Böhmdörfer zur Verfügung.

# Den Frühling zu Hause geniessen!

Freuen Sie sich auch, dass der Frühling endlich Einzug gehalten hat? Die Natur ist aus ihrem tiefen Winterschlaf erwacht und zeigt sich im neuen Kleid.

Zum Frühling gehört auch der Frühlingsputz. Vielleicht schieben Sie ihn schon seit längerem vor sich her. Gerne befreit Sie Pro Senectute Basel-Stadt

von dieser Last. Wir verfügen über eine Reinigungsequipe, die Ihre gründliche Wohnungsreinigung übernimmt. Daneben putzen unsere professionellen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch Fenster, Vorfenster, Lamellenstoren, Fensterläden, Keller und Estrich. Die fachgerechte Behandlung und Pflege von Böden und Teppichen sind für sie kein Problem.

Selbstverständlich bringt unsere Reinigungsequipe das gesamte Putzmaterial und die Geräte (vom Staubsauger bis zum Teppichextrahierer) mit. Sie sehen, Sie brauchen sich um gar nichts mehr zu kümmern!

Übrigens – wir machen nicht nur den Frühlingsputz. Wenn Sie dies wünschen, kommen wir regelmässig für Reinigungsarbeiten bei Ihnen vorbei. Wir übernehmen auch Umzüge und Wohnungsräumungen und bringen Ihren Garten in Schuss.

Rufen Sie uns an: **Telefon 061 206 44 77**  
Montag bis Freitag, von 08.30 – 12.00  
und von 14.00 – 16.30 Uhr  
Wir freuen uns, wenn wir diese Arbeiten  
für Sie ausführen dürfen!





Wir laden Sie herzlich ein zur

## Ausstellung von Aquarellbildern

Malkurs von Pro Senectute Basel-Stadt

### Vernissage

**Freitag, 3. Juni, 17.00 Uhr** im Kloster

Dornach, Aperitif im Kreuzgang

Mit musikalischen Einlagen der Flötengruppe von Pro Senectute Basel-Stadt

### Ausstellungsdauer

4. Juni bis 25. Juni 2005

### Besonderes

Die Künstler sind jeweils am Samstag- und Sonntagnachmittag anwesend

Im Kurs wird die persönliche Ausdrucksweise gefördert. Es fliesen viel Freude am Tun und Lebenserfahrung in die Bilder ein. Die verschiedensten Motive und Stilrichtungen beleben das kreative Schaffen der Gruppe.



## EDV-Info-Tag

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

Datum **Mittwoch, 27. April 2005**

Zeit 09.00 bis 12.00 Uhr und

14.00 bis 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

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

Sie können zu folgenden Zeiten ins Kurszentrum kommen:

09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 15.00 Uhr.

Selbstverständlich ist unsere Cafeteria den ganzen Tag geöffnet.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



## 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.

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 Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11, gerne zur Verfügung.



## 6. Basler Walking-Event

Wir organisieren – in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt, mit Gsünder Basel und baselrennt – den 6. Basler Walking-Event.

Datum **Sonntag, 1. Mai**

Zeit 10.00 Uhr

Start Sportanlage St. Jakob

Ziel Rütihard, Streckenlänge ca. 6 km

Verlangen Sie das Detailprogramm.

Ausserdem findet am Montag, 20. Juni, die **PS-Walking-Night** statt!



Die Theatergruppe von Pro Senectute Basel-Stadt gibt Einblick in ihre Werkstatt ...

## Näbenenand

7 Improvisationen zu Texten von Alan Ayckbourn, Ronald Laing, Harold Pinter und Yasmin Reza

Tag/Zeit **Freitag, 29. April, 18.00 Uhr**

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

# 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, 11. Mai  
Mittwoch, 8. Juni  
Jeweils von 14.00 – 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, Telefon 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:**

### Auffahrt:

**Mittwoch, 4. Mai, ab 12.00 Uhr bis Sonntag, 8. Mai  
Ab Montag, 9. Mai, wieder geöffnet**

### Pfingstmontag, 16. Mai

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)

- 18.04.05, Handbuchbinderei Freiburghaus (F)
- 19.04.05, Kloster Dornach (F)
- 19.04.05, Moderne Klassiker (V)
- 20.04.05, Novartis Pharma AG (F)
- 20.04.05, Das Geheimnis der Farben (V)
- 20.04.05, Spagyrik – Pflanzenheilkraft (V)
- 21.04.05, Kloster Beinwil (A)
- 21.04.05, Indische Hochzeit (V)
- 22.04.05, Die Stadt Lörrach (F)
- 25.04.05, Im Bücherparadies (A)
- 25.04.05, Augen – grauer und grüner Star (V)
- 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)
- 12.05.05, E.Zünfte und E.Gesellschaften (V)
- 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 (F)
- 20.05.05, Hotel Rochat (F)
- 23.05.05, Entwicklung d. Basler Stadtkerns (F)
- 24.05.05, Das Einsteinhaus in Bern (A)
- 25.05.05, Kunst in Winterthur (A)
- 25.05.05, Das Hildegard Hospiz (F)
- 26.05.05, Augusta Raurica (F)
- 27.05.05, Altersheim Sternenhof (F)
- 30.05.05, Arlesheim Dorf (F)
- 31.05.05, Die Stadt Freiburg (F)
- 01.06.05, Basler Trinkwasser-Gewinnung (F)
- 01.06.05, Medizinische Notrufzentrale (V)
- 02.06.05, Similasan (A)
- 02.06.05, Die neue Basler Verfassung (V)
- 03.06.05, Rosengarten in Dornach (F)
- 04.06.05, Blindenhundschule in Allschwil (F)
- 06.06.05, Spielcasino Luzern (A)
- 07.06.05, Die Ermitage in Arlesheim (F)
- 08.06.05, Geheimnisse des alten Basel (F)
- 08.06.05, Die Brunnen in der Dalben (F)
- 09.06.05, Phonak in Stäfa (A)
- 10.06.05, Alterszentrum zum Lamm (F)
- 13.06.05, Pflegewohnheim Sonnenrain (F)



14.06.05, Chrischona Sendeturm (F)  
 15.06.05, Schloss Wildenstein (A)  
 16.06.05, LiteraTour (F)  
 17.06.05, Gesundheitszentrum Salusmed (F)  
 20.06.05, Glasi Hergiswil (A)  
 21.06.05, Der Wolfgottesacker (F)  
 22.06.05, Petite Camarque Alsacienne (F)  
 23.06.05, Schloss Waldegg (A)  
 24.06.05, Landsitze in Riehen (F)  
 27.06.05, Grandhotel Giessbach (A)  
 28.06.05, Birsigtunnel (F)  
 29.06.05, Max Kämpf (F)

## Führungen

### 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

### 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.–

### Novartis Pharma AG

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

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

### 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)

### 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!

### 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!

### 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. Johans 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 Göttinnen und 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. Abfahrt 13.53 Uhr  
 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 Entwicklungsarbeiten 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

**Zur Entwicklung des Basler Stadtkerns**

Vom keltischen Oppidum auf dem Münsterhügel zur mittelalterlichen Talstadt. Jede Stadt hat ihre eigene «Biographie», deren Spuren im archäologischen Fundgut und im überlieferten Stadtbild lesbar sind. Wir laden ein zu einer «Lesestunde»!

Datum **23. Mai**

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 12.00 Uhr  
Treffpunkt 09.25 Uhr beim Brunnen auf dem Münsterplatz

Leitung Dr. Rolf d'Aujourd'hui, ehemaliger Kantonsarchäologe

Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 9. Mai

**Das Hildegard Hospiz**

Aufgabe des Hospizes ist es, Patienten ein Sterben in Ruhe und Würde zu ermöglichen. Sie werden über das Leitbild informiert und sehen die öffentlichen Räumlichkeiten.

Datum **25. Mai**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation Karl-Barth-Platz, Tram 14 Richtung St. Jakob.

Leitung Hospiz  
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)  
Anmeldung bis 11. Mai

**Augusta Raurica**

Ausgrabungen wie Theater, Bäder und Tempel vermitteln einen Eindruck der einstigen Römerstadt. Im Museum findet man Gegenstände aus dem Alltag.

Datum **26. Mai**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
Treffpunkt 13.40 Uhr Bus 70 bei Aeschenplatz. Abfahrt 13.49 Uhr

Leitung Suzanne Meier  
Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 11. Mai

**Altersheim Sternenhof**

Nach der Erklärung des Leitbildes werden Sie durch das Haus geführt. Bei Kaffee und Kuchen werden Ihre Fragen beantwortet.

Datum **27. Mai**

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt 14.30 Uhr beim Eingang  
Leitung Andre Bischofberger, Heimleiter  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 11. Mai

**Arlesheim Dorf**

Sie sehen den Andlauerhof, den Sonnenhof, die beiden Kliniken, die unter Denkmalschutz stehende reformierte Kirche, den ländlichen Dorfplatz und den eher städtischen Domplatz.

Datum **30. Mai**

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt Tramstation Arlesheim Dorf, Tram 10  
Leitung Oscar Studer  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 13. Mai

**Basler Trinkwasser-Gewinnung**

Wie kommt das Wasser zu uns ins Haus? Sie besichtigen die Schnellfilteranlage, den Grundwasserbrunnen und das Pumpwerk.

Datum **1. Juni**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt 14.15 Uhr Endstation Tram 2, Eglisee  
Leitung IWB

Kosten Fr. 18.–  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Keine Sitzgelegenheit  
Anmeldung bis 18. Mai

**Rosengarten in Dornach**

Der scheinbar wilde Cottage-Garten enthält über 200 Rosensorten und wurde mit dem Schulthess-Preis ausgezeichnet.

Datum **3. Juni**

Tag/Zeit Freitag, 09.00 – ca. 11.00 Uhr  
Treffpunkt 09.00 Uhr Endstation von Tram 10 in Dornach

Leitung Dorli Voirol  
Kosten Fr. 18.– (inkl. kleiner Apéro)  
Anmeldung bis 20. Mai

**Blindenhundschule in Allschwil**

In der Blindenhundschule werden Mensch und Tier auf ihr Zusammensein über Wochen hinweg vorbereitet, trainiert und aufgeklärt.

Datum **4. Juni**

Tag/Zeit Samstag, 08.20 – 11.30 Uhr  
Treffpunkt 08.30 Uhr Endstation Tram 6 in Allschwil  
Leitung Blindenhundschule  
Kosten Fr. 18.–  
Besonderes Gut zu Fuss! Ca. 30 Min. auf Wanderweg  
Anmeldung bis 18. Mai

**Die Ermitage in Arlesheim**

Lange Zeit wurde die Ermitage bewohnt, besucht, bearbeitet. Es gibt Funde aus der späten Steinzeit, der Römerzeit und dem Mittelalter. Im 18. Jh. wurde sie zu einem englischen Garten umgestaltet.

Datum **7. Juni**

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
Treffpunkt 14.25 Uhr Tramhaltestelle Arlesheim Dorf, Tram 10  
Leitung Enrico Somazzi  
Kosten Fr. 18.–  
Besonderes Gut zu Fuss und gute Schuhe  
Anmeldung bis 23. Mai

**Die Brunnen in der Dalben**

Sie spazieren durch die St. Alban-Vorstadt und besuchen unbekannte Brunnen in Gärten und Höfen.

Datum **8. Juni**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt 14.30 Uhr vor Eingang der CMS, St. Alban-Vorstadt 5  
Leitung Werner Betz  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 25. Mai

**Geheimnisse des alten Basel**

Wer hat wo was gemacht? Wie lebte und liebte die «bessere» Gesellschaft? Rathaus – Rheinsprung – Münsterplatz – Pfalz und Kreuzgang.

Datum **8. Juni**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 17.00 Uhr  
Treffpunkt 14.30 Uhr vor dem Rathaus  
Leitung Hans A. Jenny  
Kosten Fr. 24.– (exkl. Kaffee)  
Anmeldung bis 25. Mai

**Alterszentrum Zum Lamm**

Nach der Präsentation des Leitbildes werden Sie durch das Haus geführt. Bei Kaffee und Kuchen werden Ihre Fragen beantwortet.

Datum **10. Juni**

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt 14.20 Uhr Claraplatz bei Kirche

Leitung	Urs Baudendistel, Heimleiter
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung	bis 25. Mai

**Pflegewohnheim Sonnenrain**

Nach einem Vortrag über die Betreuung dementer Betagter werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt und erhalten Einblick in einen besonderen Alltag.

Datum	<b>13. Juni</b>
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Station Brausebad, Tram 6, Tram 1, Bus 50
Leitung	Urs Baudendistel, Heimleiter
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung	bis 30. Mai

**Chrischona Sendeturm**

Nach einer informativen Tonbildschau zur Geschichte und Entstehung werden Sie durch den Senderaum auf den Turm geführt.

Datum	<b>14. Juni</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.50 Uhr Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus 32A von Bettingen)
Leitung	Chrischona Sendeturm
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 30. Mai

**LiteraTour**

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

Datum	<b>16. Juni</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	Spalentor
Leitung	Helen Liebendorfer
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 1. Juni

**Gesundheitszentrum Salusmed Basel**

Mit dem Vortrag «Älter werden – jung bleiben» stellt sich das neue Gesundheitszentrum, welches über Angebote wie Orthomolekular Medizin, Well-Aging und Ernährungsmedizin verfügt, vor.

Datum	<b>17. Juni</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor Eingang, Wallstr. 11 (Elisabethenstr. Richtung Bahnhof rechts)
Leitung	Anita Bürgisser
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 1. Juni

**Der Wolfgottesacker**

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

Datum	<b>21. Juni</b>
-------	-----------------

Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt	15.55 Uhr beim Haupteingang, BLT Tram 10 und 11 Richtung Münchenstein.
Leitung	Anne Nagel, lic. phil. Kunsthistorikerin
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 6. Juni

**Petite Camarque Alsaciennne**

Beim Rundgang durch das Naturschutzgebiet gibt es viel zu sehen. Bis zu 150 Vogelarten, Amphibien oder Schottische Hochlandrinder sind in der Petite Camarque zu Hause.

Datum	<b>22. Juni</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt	07.55 Uhr Schiffände, Bus 604 bis Neuweg. Abfahrt 08.05 Uhr
Leitung	Petite Camarque
Kosten	Fr. 28.– (inkl. Busbillette)
Besonderes	Gut zu Fuss! ID nicht vergessen!
Anmeldung	bis 8. Juni

**Landsitze in Riehen**

In Riehen befinden sich zahlreiche historisch wertvolle Landgüter, die sich vornehme Basler Familien in früheren Jahrhunderten erbauen liessen.

Datum	<b>24. Juni</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.00 Uhr Tramstation Riehen Dorf, Tram 6
Leitung	Albin Kaspar
Kosten	Fr. 20.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung	bis 8. Juni

**Birsigtunnel**

Das unterirdische Basel: von der Heuwaage bis zur Schiffände. Sie spazieren durch den Tunnel und erfahren viel über die ober- und unterirdischen Veränderungen der Stadt.

Datum	<b>28. Juni</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Zoo Haupteingang
Leitung	Atelier Lindenbergs 3
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Gut zu Fuss! Stahlleiter!
Anmeldung	bis 6. Juni

**Max Kämpf (1912 – 1982) im****Klingentalmuseum**

Er war nicht nur ein hochrangiger Maler, Zeichner und Portraitist, sondern auch als Mensch ein unverwechselbares Original.

Datum	<b>29. Juni</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Eingang, Kasernenstr. 23
Leitung	Andrea Vokner, Kunsthistorikerin
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 15. Juni

**Ausflüge****Kloster Beinwil**

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

Datum	<b>21. April</b>
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)

**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	<b>25. April</b>
Tag/Zeit	Montag, 13.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt	13.15 Uhr bei «Treffpunkt» in Schalterhalle. Abfahrt 13.30 Uhr. Zugbillett bitte selber lösen nach Tecknau über Gelterkinden.
Leitung	Hans A. Jenny, Autor
Kosten	Fr. 48.– (inkl. Apéro)

**Rottweil am jungen Neckar**

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

Datum	<b>27. April</b>
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!

**Museum Langmatt in Baden**

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

Datum	<b>19. Mai</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	13.30 Uhr bei «Treffpunkt» in Schalterhalle. Abfahrt 13.42 Uhr. Billet nach Baden bitte selber Lösen
Leitung	Museum Langmatt
Kosten	Fr. 40.– (inkl. Eintritt, Kaffee und Kuchen)
Anmeldung	bis 28. April

**Das Einsteinhaus in Bern**

Die Wohnung zu Einsteins Bernerzeit (1903 – 05) wurde im Stil jener Zeit eingerichtet und dokumentiert die Bernerjahre des grossen Physikers.

Datum	<b>24. Mai</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 07.45 – 13.00 Uhr

Treffpunkt	07.45 Uhr bei «Treffpunkt» in der Schalterhalle. 08.00 Uhr Abfahrt. Billette bitte selber lösen
Leitung	Einsteinhaus
Kosten	Fr. 30.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 9. Mai

**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

**Die Stadt Freiburg**

Sie besichtigen das Münster und die Altstadt der Zähringerstadt. Auf der Hinfahrt gibt es einen Kaffeehalt in der Fauststadt Staufen, auf der Rückfahrt im alten Bergbaustädtchen Sulzburg.

Datum **31. Mai**

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt 08.30 Uhr Abfahrt von der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus

Leitung Dr. Max Wehrli

Kosten Fr. 80.– (exkl. Mittagessen)

Besonderes Pass oder ID erforderlich

Anmeldung bis 18. Mai

**Similasan, homöopathische Arzneimittel**

Sie besichtigen den Produktionsbetrieb. 1980 waren es 5 Mitarbeiter, heute sind es 50, die über 250 homöopathische Produkte herstellen.

Datum **2. Juni**

Tag/Zeit	Donnerstag, 13.45 – ca.18.00 Uhr
Treffpunkt	Abfahrt 13.45 Uhr Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung	Similasan
Kosten	Fr. 55.– (inkl. Kaffee)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 18. Mai

**Spielcasino Luzern**

Die Begrüssung findet an der Casino-Bar bei einem «Welcome-Drink» statt. Anschliessend werden Sie durch das Haus geführt. Bei einem «Cüpli» lernen Sie die Spielregeln kennen.

Datum **6. Juni**

Tag/Zeit Montag, 15.10 – ca. 22.00 Uhr

Treffpunkt 15.10 Uhr bei «Treffpunkt» in der Schalterhalle. Abfahrt 15.27 Uhr. City-Ticket Luzern bitte selber lösen.

Leitung Casino

Kosten Fr. 30.–

Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!

Anmeldung bis 23. Mai

**Phonak in Stäfa**

Phonak zählt zu den führenden Entwicklern und Herstellern modernster Hörsysteme auf der ganzen Welt. Nach dem Rundgang durch den Betrieb wird Ihnen ein kleiner Imbiss offeriert.

Datum **9. Juni**

Tag/Zeit Donnerstag, 11.50 – 19.30 Uhr

Treffpunkt Uhr bei «Treffpunkt» in der Schalterhalle. Abfahrt 12.07 Uhr. Billette bitte selber lösen bis Stäfa.

Leitung Phonak

Kosten Fr. 30.–

Besonderes Gut zu Fuss! Picknick für unterwegs mitnehmen, da kein Mittagessen vorgesehen!

Anmeldung bis 26. Mai

**Schloss Wildenstein**

Die in einer mittelalterlichen Kulturlandschaft gelegene «Höhenburg» erhielt nach vielen Besitzerwechseln erst im 20. Jh. ihr heutiges Aussehen.

Datum **15. Juni**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.15 – 17.30 Uhr

Treffpunkt 14.15 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus

Leitung Schloss Wildenstein

Kosten Fr. 45.– (exkl. Kaffee)

Besonderes Gut zu Fuss!!

Anmeldung bis 1. Juni

**Glasi Hergiswil**

Die älteste Glashütte der Schweiz besteht seit 1817. Sie hören von der Geschichte der Glashütte, sehen die Glasbläser und besuchen das Glasmuseum.

Datum **20. Juni**

Tag/Zeit Montag, 08.30 – ca. 16.00 Uhr

Treffpunkt 08.30 Uhr bei «Treffpunkt» in der Schalterhalle. Abfahrt 08.44 Uhr. Billette bitte selber lösen nach Hergiswil.

Leitung Glasi Hergiswil

Kosten Fr. 35.– (exkl. Mittagessen)

Anmeldung bis 6. Juni

**Schloss Waldegg**

Das 1682 erbaute Schloss, einst Landsitz von Patriziern, ist eine barocke Perle in der Nähe von Solothurn. Sie sehen die damalige Wohnkultur und die wunderschöne Gartenanlage.

Datum **23. Juni**

Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 18.00 Uhr

Treffpunkt 13.30 Uhr Gartenstrasse.

Robert Saner Bus

Leitung Schloss Waldegg

Kosten Fr. 70.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)

Anmeldung bis 8. Juni

**Grandhotel Giessbach am Brienzersee**

Wie vor hundert Jahren bildet die prachtvolle Hotelresidenz aus der Jahrhundertwende an den Giessbachfällen hoch über dem Brienzersee eine Welt für sich.

Datum **27. Juni**

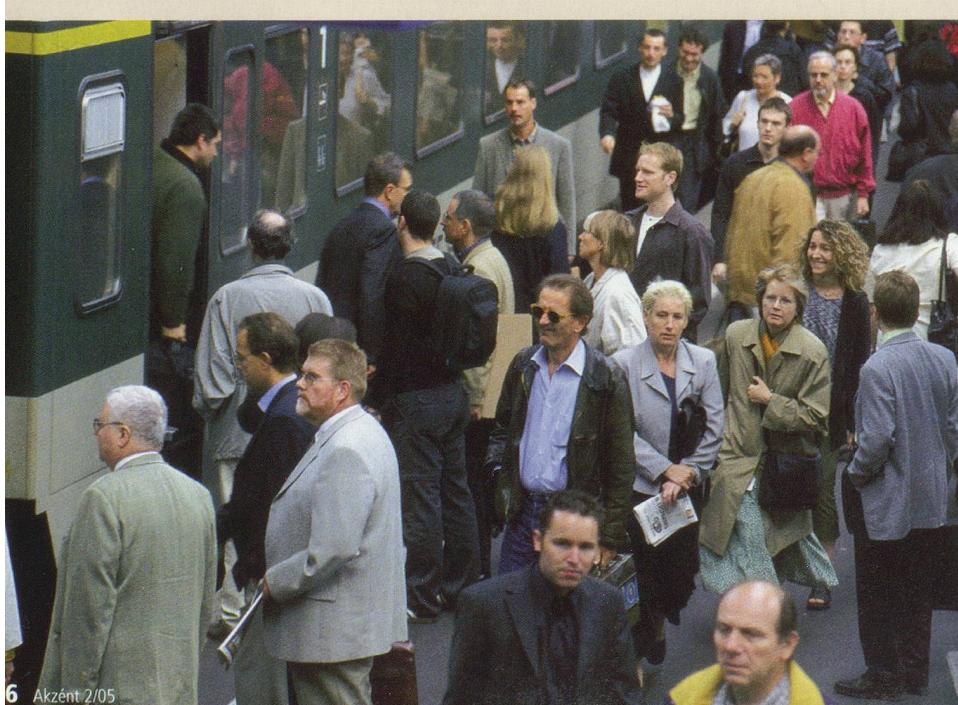
Tag/Zeit Montag, 07.10 – ca. 18.00 Uhr

Treffpunkt 07.10 Uhr bei «Treffpunkt» in der Schalterhalle. Abfahrt 07.27 Uhr. Billette bitte selber lösen bis Giessbach See (mit Schiff)

Leitung Grandhotel

Kosten Fr. 60.– (inkl. Mittagessen exkl. Getränke)

Anmeldung bis 13. Juni



# Vorträge

## 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	<b>19. April</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Restaurant Rialto, Saal 1
Leitung	Frieder Liebendorfer
Kosten	Fr. 18.–

## 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	<b>20. April</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 47.–

## 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	<b>20. April</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Markus Mesmer, Drogist
Kosten	Fr. 18.–

## «Indische Hochzeit» / Dia-Vortrag

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

Datum	<b>21. April</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Restaurant Rialto, Saal 1
Leitung	Helen Liebendorfer
Kosten	Fr. 18.–

## Augen – grauer und grüner Star

Nach dem Einführungsreferat wird auf verschiedene Fragestellungen eingegangen.

Datum	<b>25. April</b>
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.–

## Haben Tiere eine Sprache?

Wie kommunizieren Tiere? Haben sie eine Spra-

che? Anhand von Fallbeispielen wird das Verhalten näher beobachtet und erläutert.

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

## 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	<b>27. April</b>
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.–

## 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	<b>28. April</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elfinn van de Pol
Kosten	Fr. 18.–

## Das Fremde macht mir Angst

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

Datum	<b>11. Mai</b>
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

## E.Zünfte und E.Gesellschaften der Stadt

### Basel – gestern und heute

Die Zünfte Basels haben seit jeher einen prägenden Einfluss auf die Stadtgeschichte gehabt. Auch im politischen Geschehen hatten sie grosse Macht erlangt.

Datum	<b>12. Mai</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. phil. Dieter Werthemann, Meister E.E. Zunft zu Hausgenossen
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 28. April

## Energie und Zeit gewinnen

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

Datum	<b>19. Mai</b>
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

## Medizinische Notrufzentrale – MNZ

061 261 15 15 – MNZ was steckt dahinter?

Datum	<b>1. Juni</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ursula Schwob Widmer, Leiterin MNZ
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 18. Mai

## Die neue Verfassung

Präsentation der neuen Basler Kantonsverfassung. Vorbereitung zur Abstimmung am 4. September 2005.

Datum	<b>2. Juni</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Max Pusterla, Präsident des Verfassungsrates
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 18. 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.

# Und ausserdem ...

**Backgammon**

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

Daten	<b>18. und 25. Mai</b>
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

**Grill-Menü**

Sie marinieren und grillieren Spezialitäten und bereiten die passenden Beilagen zu. Die Gemütlichkeit beim Essen kommt nicht zu kurz!

Daten	<b>2. Juni</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Jurastr. 4, Nähe Tellplatz
Leitung	Rene Imark
Kosten	Fr. 75.–
Anmeldung	bis 18. 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.–

**Natel, Handy**

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Die Lektion kostet Fr. 75.–. Sie kön-

nen alleine, zu zweit oder zu dritt teilnehmennen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden. Eine Stunde bei Ihnen zu Hause kostet Fr. 120.–

## EDV

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

**Info-Tag**

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

Datum **Mittwoch, 27. April 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).

**Grundkurse**

Crashkurs: 12 Lektionen, Fr. 390.–  
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 Aufbau: 8 Lektionen, Fr. 300.–

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.–

Sicherheit im Windows XP:

4 Lektionen, Fr. 164.–

**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, Browssereinstellungen, 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, Zeichnungssobjekte 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 Zeichnungssobjekten 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.  
Programm: 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 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 Aufbau

Mit Ebenen und Masken arbeiten, Stempel und Reparaturpinsel verwenden, mit Filtern und Effekten experimentieren, Auswahlwerkzeuge richtig einsetzen, Bilder mit Texten kombinieren, eigene Bildkomposition erstellen und drucken.  
Programm: Adobe Photoshop Elements und Photoshop  
Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» 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  
Voraussetzung: Gute Anwendungskenntnisse, «Bildbearbeitung für das Internet» oder entsprechende Kenntnisse.

### Websitegestaltung 2

Repetition «Websitegestaltung 1». Frames und Image-Maps erstellen. Interaktive Elemente und Animationeffekte kennen lernen. Eine einfache Homepage mit Schriften (CSS), Hintergrundfarben und Bildern erstellen.  
Programm: Macromedia Dreamweaver  
Voraussetzung: 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 Tonaufnahmen 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.

**Sicherheit für Windows XP**

Computersicherheit im Überblick und Sofortmaßnahmen im Schadensfall, Installation und Handhabung von Antivirenprogrammen, sicher im Internet surfen und E-Mails empfangen, Dialer erkennen und Spam abwehren.

Programm: Betriebssystem Windows XP und Internet Explorer

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

**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 2. Mai

**Daten auf verschiedene Medien speichern.**

Umgang mit verschiedenen Medien wie Memory Stick, CD-Rom, Festplatte, Speicherkarte, Digitalkamera und Hinweise zur Datensicherung.

Montag, 6. Juni

**Gratis-Programme aus dem Internet.**

Wo findet man kostenlose Programme und wie laden man sie auf den eigenen Computer.

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 bei Ihnen zu Hause oder im Kurszentrum das Richtige für Sie. Eine Privatstunde kostet Fr. 120.– (+ Fr. 30.– Wegpauschale bei Ihnen zu Hause).

**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. Eine Supportstunde kostet Fr. 120.– (+ Fr. 30.– Wegpauschale bei Ihnen zu Hause).

Rufen Sie uns an, um einen Termin zu vereinbaren: Telefon 061 206 44 66.

# Sprachen

Alle Kurse 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	<b>9. Mai – 16. Juni</b>
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	<b>10. Mai – 17. Juni</b>
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	<b>10. Mai – 17. Juni</b>
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

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

**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

**Französisch****AnfängerInnen**

In Planung!

**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

**Fortgeschrittene Mittelstufe**

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

**Spanisch**

**AnfängerInnen**  
 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/Lektion

**Rhythmus – Bewegung – Koordination**

Bewegungskombinationen zu Musik.  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Leitung Barbara Brütsch, Gymnastikpädagogin  
 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 Fortgeschrittene).

Ort Tanzschule Fromm,  
 Freie Strasse 34

**Kurs 1**

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

**Kurs 2**

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr  
 Leitung Bernhard Urfer

**Kurs 3**

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

**Aquafit**

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

**Kurs 1**

Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr  
 Ort Hallenbad La Roche,  
 Grenzacherstr. 124, Bau 67  
 Leitung Beatrice Meier  
 Kosten Fr. 18.–/Lektion  
 (inkl. Hallenbadeintritt)

**Kurs 2**

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

**Aqua-Jogging**

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

**Tennis**

In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennisregeln, Grund- sowie Spezialschläge.  
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr  
 Ort Tennis Center Münchenstein  
 Leitung Evelyne de Roche

**Lernen Sie Bogenschiessen**

Bogenschiessen ist vermutlich eine der ältesten Sportarten der Welt und ein gutes Mittel, um die körperliche Motorik, die Konzentration sowie den Einfluss des Geistes zu verbessern.  
 Daten 17. Mai – 14. Juni (5 x)

Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Ort	Schiessanlage der Bogenschützen Juventas, Lettenackerweg, Riehen
Leitung	Rita Faber, Schweizermeisterin im Bogenschiessen
Kosten	Fr. 130.–
Anmeldung	bis 3. Mai

**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	Mittwoch, 09.30 – 10.30 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-Bewegungs-zentrum**

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	Lisbeth Reinhardt-Barth, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin
Kosten	Fr. 17.–/Lektion

**Atmen – Bewegen in Riehen**

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

Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Andreashaus, Keltenweg 41
Leitung	Lisbeth Reinhardt-Barth, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin
Kosten	Fr. 17.–/Lektion

**Bewegung und Gedächtnis**

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

Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Diana Barth, Gymnastikpädagogin 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

**Kurs 3**

Tag/Zeit	Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	PS-Bewegungszentrum, 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
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 16.–/Lektion

**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
	Dienstag, 17.30 – 18.30 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**

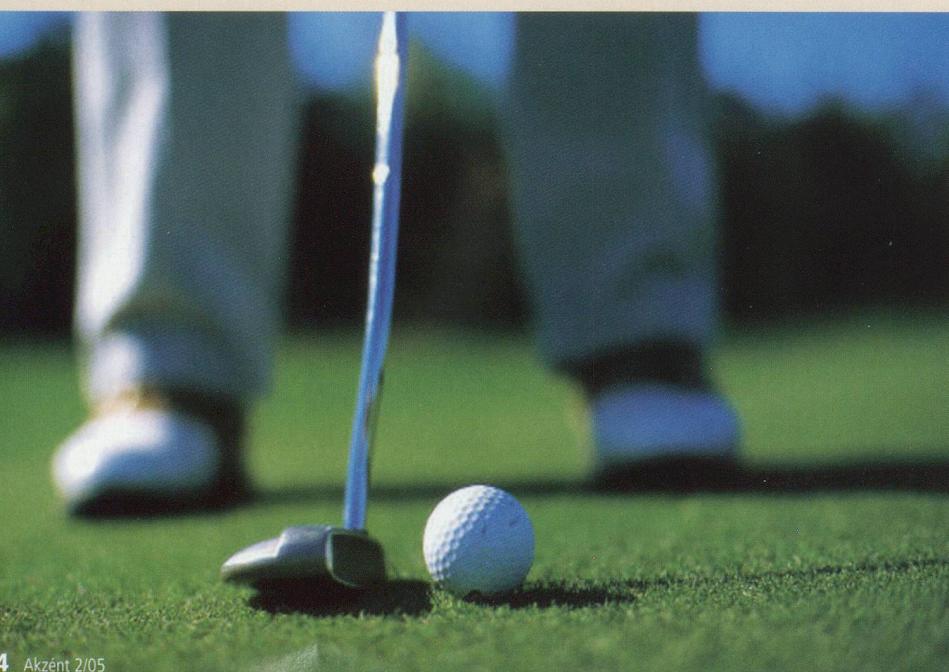
Kornfeldstrasse 51  
 Dienstag, 14.30 Uhr

**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 Renovierungsarbeiten 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

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.)

Mittwoch

**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

**Laufpass 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**

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

**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). Garderobe steht zur Verfügung.

**6. Basler Walking-Event**

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

Datum **Sonntag, 1. Mai****PS-Walking-Night**

Wir feiern 10 Jahre Walking bei Pro Senectute und walken in Gruppen durch den Allschwiler Wald, verbunden mit Überraschungen. Jedermann ist herzlich eingeladen.

Datum **Montag, 20. Juni**

Treffpunkt Parkplatz Allschwilerweiher

1. Start 20.00 Uhr

2. Start 20.30 Uhr

Zeit 10.00 Uhr

Start Sportanlagen St. Jakob

Ziel Rütihard

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

Besonderes Verlangen Sie 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.– (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 2 – 3 Std.

Donnerstag 3 – 4 Std.

Freitag 2 – 3 Std.

**Teilnehmerbeiträge**

Einzelbeitrag pro Wanderung Fr. 7.50

Zehnerabonnement Fr. 75.–

Semesterbeitrag Fr. 109.75 (inkl. 7.75 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 Volks-tänze aus aller Welt tanzen. Auch Nichttänzer sind willkommen. Für sie bietet Beckenried zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

Daten	<b>27. Juni – 1. Juli 2005</b>
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 Wande-

rinnen und Wanderer willkommen, welche die Engadiner Seenlandschaft auf eigene Faust erwandern wollen.

Daten	<b>10. – 16. Juli 2005</b>
Ort	Unterkunft in gemütlichem Klein-hotel (beschränkte Zimmerzahl)
Leitung	Erwin Baumgartner, Bergwanderleiter SAC
Kosten	ca. Fr. 1'100.– (Basis DZ, Halb-pension, 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, Aqua-Fitness, Nordic-Walking, Wandern und aktives Faulenzen. Unterkunft im «rumendum vital Hotel Walzenhausen». Im Preis inbegriffen sind ein reichhaltiges Frühstückbuffet und ein Dreigang-Menü am Abend. Ferner die Benützung von Hallenbad, Sauna, Finarium, Solarium und Gym-Raum.

Daten	<b>Montag, 8. – Samstag, 13. August 2005</b>
Leitung	Rosmarie Fehrlin, Seniorensport-Expertin Max Pusterla, Seniorensport-Experte Silvia Stöcklin, Seniorensport-Expertin vorläufiger Richtpreis Fr. 530.– (exkl. MwSt., Basis Doppel-zimmer)
Kosten	
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 wohl.

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

Nicht in den Kosten inbegriffen: An- und Rück-reise, 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

