

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.

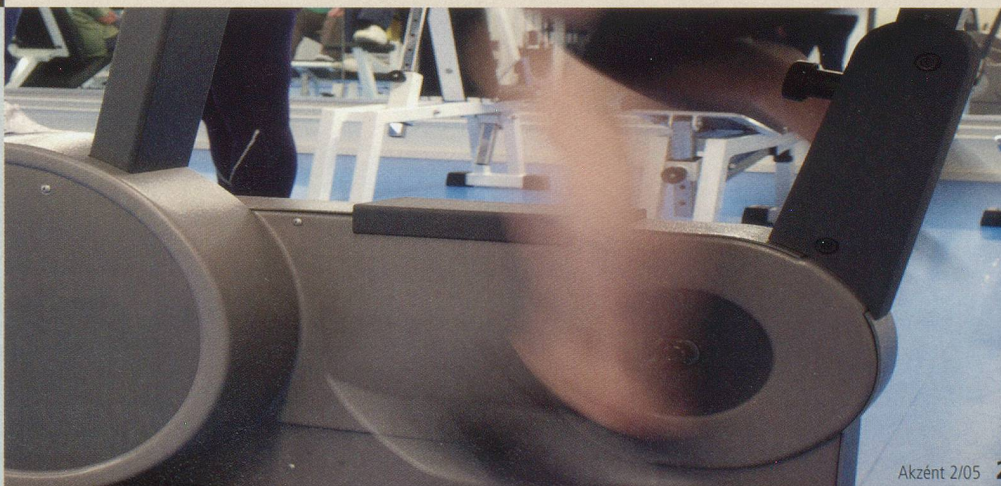
Swiss Marketing, die Vereinigung von Fach- und Führungskräften aus dem Marketingbereich, zeichnet seit 1976 Marktleistungen von Gross-, Mittel- und Kleinunternehmen sowie von Nonprofit-Organisationen aus, die Vorbildcharakter für die Schweizer Wirtschaft haben.

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 Spendefranks. 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 Obligationenanteil 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 Swisssanto (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 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.

061 206 44 77

ps-service

Wir putzen

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

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

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

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

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

Wir zügeln

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

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

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

Wir 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 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 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 Reinigungssequipe, 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 Reinigungssequipe 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 fliessen 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 ...

Näbenenanand

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

Mitwoch, 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

Pfingsmontag, 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 Tabouretti (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, Spalenter (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 Lörracher-
 strasse, 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 Automatenaal, Videosaal, Spieltischaal 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. Johannis 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, Gernsbach 2
 Leitung Restaurant
 Kosten Fr. 38.– (exkl. Getränke)
 Anmeldung bis 20. April

Theater Fauteuil und Tabouretti

Sie besuchen das älteste Kleintheater der Stadt und werden durch die Räumlichkeiten geführt. Sie sehen das Fauteuil, das Tabouretti 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

Spalantor

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 Spalantor, Tram 3
 Leitung Susanne Meier
 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.

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, Eglise
 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

Blindenhundschiule in Allschwil

In der Blindenhundschiule 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 Blindenhundschiule
 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 demen-
 ter Betagter werden Sie durch die Räumlich-
 keiten geführt und erhalten Einblick in einen
 besonderen Alltag.

Datum **13. Juni**
 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 Ge-
 schichte und Entstehung werden Sie durch den
 Senderaum auf den Turm geführt.

Datum **14. Juni**
 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 (Nietz-
 sche, Hesse, Kleist, Hebel) mit Zitaten aus ihren
 Briefen und Werken.

Datum **16. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt Spalentor
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 1. Juni

Gesundheitszentrum Salusmed Basel

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

Datum **17. Juni**
 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 Fried-
 höfe des 19. Jh. Bemerkenswerte Grabsteine
 erinnern an bekannte Persönlichkeiten.

Datum **21. Juni**

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 Alsacienne

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

Datum **22. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 12.00 Uhr
 Treffpunkt 07.55 Uhr Schifflände, 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 **24. Juni**
 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 Schifflände. Sie spazieren durch den Tunnel
 und erfahren viel über die ober- und unterirdi-
 schen Veränderungen der Stadt.

Datum **28. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Zoo
 Haupteingang
 Leitung Atelier Lindenberg 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, Zeich-
 ner und Portraitist, sondern auch als Mensch ein
 unverwechselbares Original.

Datum **29. Juni**
 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 **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)

Soirée sentimentale im Bücherparadies

In zwei alten Bauernhäusern mit vielen Klein-
 museen erleben Sie die Faszination der Ge-
 schichte und Kultur aus dem Baselpfad und der
 übrigen Welt.

Datum **25. April**
 Tag/Zeit Montag, 13.30 – 18.30 Uhr
 Treffpunkt 13.15 Uhr bei «Treffpunkt» in
 Schalterhalle. Abfahrt 13.30 Uhr.
 Zugbillet 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 **27. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 08.30 Uhr Abfahrt von Garten-
 strasse 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 Sonderausstel-
 lung ist ein Besuch wert.

Datum **19. Mai**
 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 doku-
 mentiert die Bernerjahre des grossen Physikers.

Datum **24. Mai**
 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 **19. April**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort Restaurant Rialto, Saal 1
Leitung Frieder Liebendörfer
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 **20. April**
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 **20. April**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Markus Mesmer, Drogist
Kosten Fr. 18.–

«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.–

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.–

Haben Tiere eine Sprache?

Wie kommunizieren Tiere? Haben sie eine Spra-

che? 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.–

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.–

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.–

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

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

Medizinische Notrufzentrale – MNZ

061 261 15 15 – MNZ was steckt dahinter?

Datum **1. Juni**
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 **2. Juni**
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 **18. und 25. Mai**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Gabriele Hasler
Kosten Fr. 95.–
Anmeldung bis 2. Mai

Grill-Menü

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

Daten **2. Juni**
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 teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden. Eine Stunde bei Ihnen zu Hause kostet Fr. 120.–

EDV

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

Info-Tag

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

Datum **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, 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 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 Ländereinstellung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.

Programm: Windows XP

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Windows- und Installationskurs 3

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

Programm: Windows XP, Internet Explorer

Voraussetzung: «Windows- und Installationskurs 1» und «Internetkurs» sowie praktische PC-Erfahrung.

Vertiefungskurse

Zeichnen mit Word

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten, eigene Bilder oder ClipArts einfügen, Zeichnungsobjekte erstellen und verändern. Ansprechende Dokumente gestalten.

Programm: Microsoft Word

Voraussetzungen: Besuch von «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

PowerPoint

Einladungen und Glückwunschkarten gestalten, mit ClipArts, Grafiken und Zeichnungsobjekten arbeiten und animierte Präsentationen erstellen.

Programm: Microsoft PowerPoint

Voraussetzungen: Besuch «Einführungskurs» und «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse

MS Office Kurs

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

Programme: Microsoft Office, Internet Explorer

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1», «Tabellenkalkulation 1» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

Das ABC des Druckens

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

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

Websitegestaltung 2

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

Programm: Macromedia Dreamweaver

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

Eigene Website gestalten

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

Programm: Macromedia Dreamweaver

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

Videobearbeitung 1

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

Programm: Adobe Premiere Elements

Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.

Videobearbeitung 2

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

Programm: Adobe Premiere Elements

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

Spezialkurse**Bank- und Postkonto per Internet**

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

Programm: Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Interkurs» 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 «Interkurs» 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 «Interkurs» 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 ladet 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 und finden im Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) statt.

Semesterkurse

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

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

Hauptsprachen:

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Stufen

AnfängerInnen

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Leichte Mittelstufe

Mittelstufe

Fortgeschrittene Mittelstufe
Oberstufe/Konversation/Lektüre

Anmeldung

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

Preise Semesterkurse

Grossgruppe (7 – 12 Teilnehmende)
Fr. 225.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)
Fr. 335.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)
Kleingruppe (3 – 6 Teilnehmende)
Fr. 350.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Aktuelle Kurse

NEU: Intensivkurse

Ferien in Italien? Intensivkurs!

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

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

Ferien in den USA, England oder

Australien? Intensivkurs!

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

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

Ferien in Spanien? Intensivkurs!

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

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

Englisch

AnfängerInnen

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

Fortgeschrittene AnfängerInnen

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

Leichte Mittelstufe

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

Mittelstufe

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

Fortgeschrittene Mittelstufe

Dienstag, 08.30 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr

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

Oberstufe/Konversation/Lektüre

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

Französisch

AnfängerInnen

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

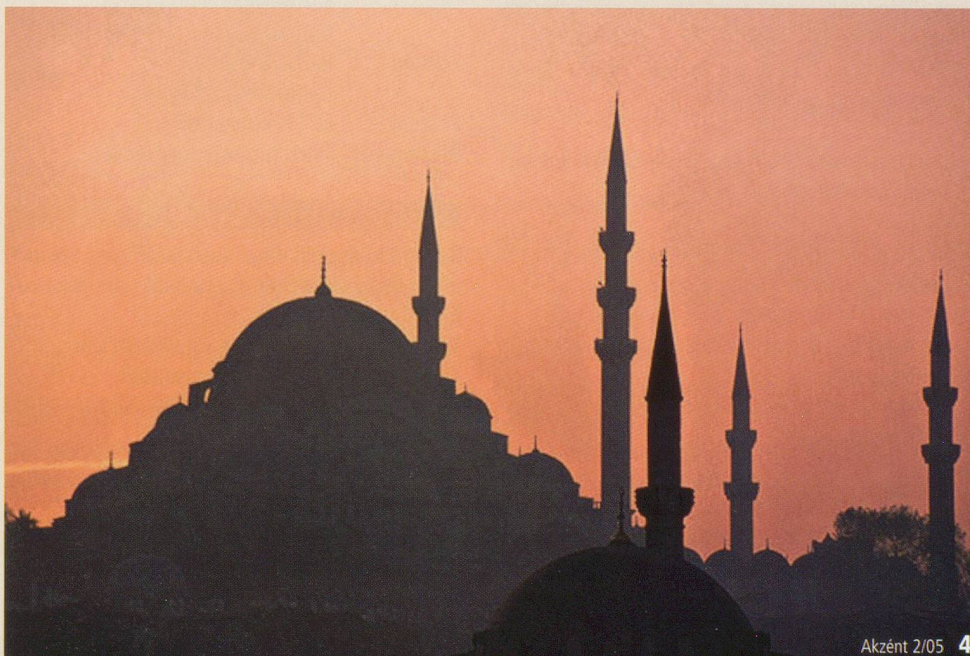
Italienisch

AnfängerInnen

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

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Mittwoch, 08.30 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr



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, Fitnessinstructorin
 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, Fitnessinstructorin
 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 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. Johannis-Ring 17
 Leitung Dorothee Siefert-Steurethaler
 Kosten Fr. 18.–/Lektion (inkl. Eintritt)

Tennis

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

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
 Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
 Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
 Ort Tennis Center Münchenstein
 Leitung Evelyne de Roche

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 Bewegungen 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)

Rhyпарк 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

Horbürgstr. 54
 Montag, 14.30 Uhr

Pro Senectute Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Montag, 15.00 Uhr, 16.00 Uhr (nur Frauen)

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
 Freitag, 09.30 Uhr

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12
 Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71
 Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43
 Donnerstag, 09.00 Uhr

Union

Klybeckstrasse 95
 Dienstag, 09.30 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88
 Montag, 15.00 Uhr

Riehen

Andreashaus

Keltenweg 41
 Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal

Schützengasse 66
 Montag, 14.15 Uhr
 Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51
 Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168
 Mittwoch, 09.00 Uhr

Wassergymnastik mit Schwimmen

Im Vordergrund stehen Wohlbefinden und Spass (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).
 Halbjahresabonnement Fr. 161.40 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 11.40 MwSt.)



Grossbasel**Dalbehof**

Kapellenstrasse 17

Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr

Dienstag 09.00, 09.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

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

Fit im Wasser

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

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

Kleinbasel**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.)

Grossbasel**Alban-Breite Alterszentrum**

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchengemeindehaus

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

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.

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr

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). Garderobe steht 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****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 Volkstänze aus aller Welt tanzen. Auch Nichttänzer sind willkommen. Für sie bietet Beckenried zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

Daten **27. Juni – 1. Juli 2005**
 Ort Hotel Mond, Beckenried
 Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen
 Kosten ab Fr. 530.– (exkl. MwSt.)
 (Vollpension, inkl. Car-Reise und Tanzleitung)
 Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

Bergwanderwoche in Sils-Maria

In wunderschöner Umgebung machen Sie Bergwanderungen von 4 bis 6 Stunden Dauer, Auf- und Abstieg je 800 Meter. Es sind auch Wande-

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

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

Polysportive Sommertage**in Walzenhausen**

Sportprogramm mit Morgengymnastik, 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.

Daten **Montag, 8. – Samstag, 13. August 2005**
 Leitung Rosmarie Fehrlin, Seniorensport-Expertin
 Max Pusterla, Seniorensport-Experte
 Silvia Stöcklin, Seniorensport-Expertin
 Kosten vorläufiger Richtpreis Fr. 530.–
 (exkl. MwSt., Basis Doppelzimmer)
 Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie bitte unser Detailprogramm.

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

Samstag, 7. – Samstag, 14. Mai 2005

Ferienwoche im September

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

Segelkenntnisse sind für diese Traumferien nicht erforderlich: Ihr Skipper segelt mit Ihnen auf einer komfortablen und sicheren Yacht um Elba und zu den benachbarten Inseln. Geschlafen wird an Bord – entweder in romantischen Häfen oder vor Anker in geschützten Buchten. Eine Genusswoche abseits des 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 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

