Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2005)

Heft: 3

**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: 25.11.2025** 

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



# Pro Senectute Basel-Stadt

Sonderbeilage Nr. 3

Juni bis September 2005

DIENSTLEISTUNGEN	30
PINWAND	33
TREFFPUNKTE	34
VERANSTALTUNGEN, KURSE	34
Die Veranstaltungen auf	
einen Blick	34
Führungen	35
	27
Ausflüge	37
Vorträge	38
Musik, Malen, Gestalten	38
Und ausserdem	38
EDV	38
Sprachen	41
Sport und Wellness	42

## In eigener Sache

Die ganze Geschichte liegt nun zwar schon ein paar Jahre zurück, aber so ganz verdaut haben wir sie immer noch nicht. Wir planten damals mit einem Referenten, er war eine Koryphäe seines Fachs, eine Vortragsreihe über «Sternstunden der Physik im 20. Jahrhundert». Es entstand ein wirklich attraktives Programm und wir schrieben es, in Erwartung zahlreicher Anmeldungen, im *Akzént* aus. Und was geschah? Nicht einmal ein Dutzend unserer rund 8000 *Akzént*-Leserinnen und -Leser interessierten sich dafür. Es gelang uns dann noch zusätzliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer für die Veranstaltung zu gewinnen. Schliesslich waren etwa 20 ältere Menschen hell begeistert vom Gebotenen.

Etwas später bot der Referent die Vortragsreihe der Seniorenuni an. Und was glauben Sie, was geschah? Derselbe Referent, dieselbe Veranstaltung zog diesmal rund 200 Hörerinnen und Hörer an. Die meisten von ihnen notabene im AHV-Alter, genau gleich wie die Kundinnen und Kunden von Pro Senectute.

Der Vorgang ist einfach zu verstehen. Der Seniorenuniversität spricht man, zu Recht natürlich, die Kompetenz zu, eine Vortragsreihe über Sternstunden der Physik zu veranstalten, einer Organisation wie Pro Senectute offenbar nicht.

Es fällt uns immer wieder auf: Nicht in Frage gestellt wird unsere Fachkompetenz in Sachen Sozialarbeit oder Dienstleistungen wie Reinigungen, Mahlzeiten, Treuhandschaften usw., die das Leben zu Hause bis ins hohe Alter erleichtern. Immer wieder stellen wir ein gewisses Erstaunen darüber fest, dass man bei uns Photoshop- und Internetkurse besuchen, an kunsthistorischen Ausflügen teilnehmen oder in einem hoch professionellen Kraftraum trainieren kann. Man will uns nicht glauben, dass unser Angebot in Erwachsenenbildung durchaus neben demjenigen anderer grosser Anbieter bestehen kann.

Dasselbe gilt für den Sport. Oder haben Sie gewusst, dass wir neben dem Fussballverband die zweitgrösste Sportorganisation der Nordwestschweiz sind? Und dass wohl kaum ein Verband über ein derart breit gefächertes Sportangebot verfügt wie Pro Senectute?

Viele Organisationen haben Kompetenzen in Erwachsenenbildung und Sport. Wir verfügen darüber hinaus über das notwendige Fachwissen, wie Lerninhalte und Fitness richtig an ältere Menschen vermittelt werden.

Es ist so eine Sache mit den Vor-Urteilen. Nur weil eine Organisation bis in die Sechzigerjahre ausschliesslich für sozial und finanziell benachteiligte Betagte da war, heisst das noch lange nicht, dass sie vierzig Jahre später nicht in der Lage sein soll, Angebote zu entwickeln, die auch ältere Menschen ansprechen, für die Weiterbildung und sportliche Betätigung ein Bedürfnis ist. Überzeugen Sie sich selber!

Werner Ryser



## Wie regle ich meinen Nachlass?

Bei einem Todesfall ist es für alle Beteiligten eine grosse Erleichterung, wenn der Nachlass hieb- und stichfest geregelt ist. werden. Ehegatten können einander mit einem Ehe- und Erbvertrag Vorteile verschaffen, z.B. dass die Kinder erst beim Tode des zweiten Ehepartners berücksichtigt werden.

#### Was gehört zum Nachlass?

Zum Nachlass gehört das persönliche Vermögen des Verstorbenen. Bei Ehepaaren wird zunächst das gemeinsame Vermögen gemäss Eherecht den beiden Ehegatten zugesprochen und nur der Anteil des Verstorbenen gilt als Nachlass.

#### Wer hilft bei der Regelung des Nachlasses?

Um den persönlichen Nachlass rechtsgültig zu regeln, empfehlen wir Ihnen, sich von einer Fachperson beraten zu lassen. Gerne vereinbaren wir mit Ihnen ein unverbindliches Gespräch. Rufen Sie uns an: Telefon 061 266 33 66.

Ihr Team BKB-Seniorenberatung

#### Wer erbt nach Gesetz?

Nach Gesetz ist der überlebende Ehepartner immer gesetzlicher Erbe. Die übrigen Angehörigen werden in Gruppen eingeteilt. Zuerst erben die Nachkommen. Sind keine solchen vorhanden, erben die Eltern des Verstorbenen resp. deren Nachkommen. Fehlt diese Gruppe, kommen die Grosseltern bzw. deren Nachkommen zum Zug.

#### Wie können individuelle Bestimmungen festgelegt werden?

Der Erblasser kann mit einem handschriftlichen oder öffentlichen Testament oder einem Erbvertrag bestimmte Personen bevorzugen oder vom Erbe ausschliessen. Dabei muss aber der Pflichtanteil von Ehegatten, Nachkommen oder Eltern (falls keine Nachkommen da sind) beachtet



## 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.

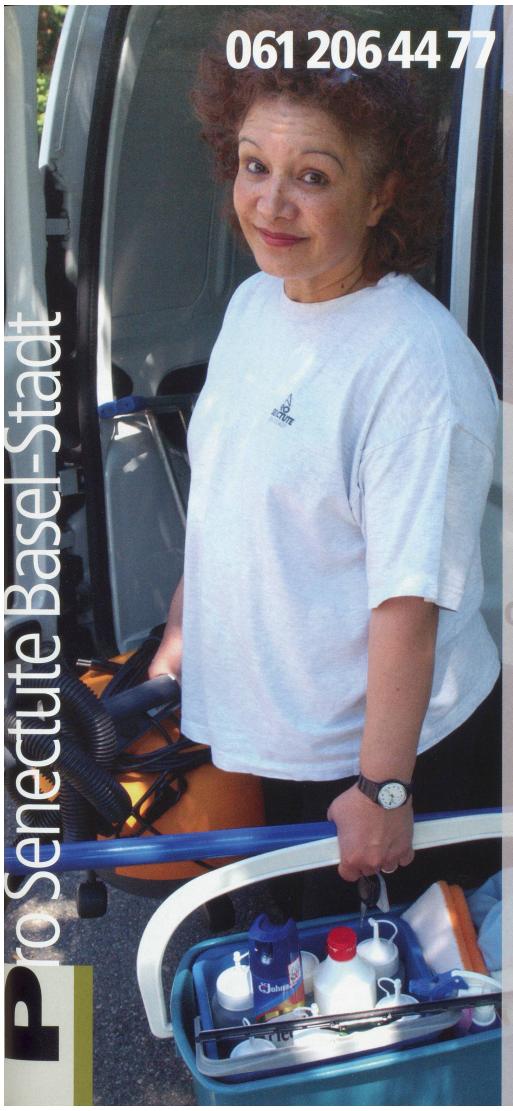
#### Wie gehen Sie vor?

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.



## ps-service

#### Wir putzen

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

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

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

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

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

#### Wir zügeln

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

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

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

#### Wir gärtnern

Unsere Gärtner

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

Weitere Wünsche melden Sie bitte bei unsdenn 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 alzheimer-kranken 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



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.

Ein Wohnungswechsel gibt viel zu tun:

## **Umzug nach Mass – ein Angebot von Pro Senectute**

Pro Senectute Basel-Stadt weiss, was ein Wohnungswechsel bedeutet. Gemeinsam mit einer Partnerfirma organisieren wir ihn für Sie, nach Mass. Von A bis Z, falls Sie dies wünschen, inklusive der Endreinigung und der Wohnungsabgabe. Zudem helfen wir Ihnen, an jene Dinge zu denken, die man gerne vergisst.

Ein Umzug ist belastend. Vieles muss überlegt und geplant sein: Passen alle Möbel in die neue Wohnung? Und wenn nicht, wohin damit? Wer entfernt die Spannteppiche? Muss ich den Sprung im Lavabo, den ich vor 15 Jahren verursacht habe, bezahlen? Und wie komme ich zu Packmaterial, seitdem ich von der Nachbarin gehört habe, dass die Migros keine Bananenschachteln mehr verkauft? Was bedeutet «besenrein»? Und weiss ich genug, um bei der Wohnungsabgabe nicht übervorteilt zu werden?

Hier kann Pro Senectute Basel-Stadt helfen. Und Sie so weit entlasten, dass Sie sich ungehindert auf Ihr neues Zuhause freuen dürfen.

Es ist ganz einfach. Rufen Sie uns an (Telefon 061 206 44 77). Verlangen Sie Herrn Christoph Ritter. Er hat Antwort

auf Ihre Fragen und vereinbart mit Ihnen einen Besprechungstermin. Ein paar Tage später erhalten Sie von uns eine schriftliche Offerte, so dass die Rechnung, die nach dem Umzug erfolgt, keine bösen Überraschungen mehr enthält.

Umzug nach Mass bedeutet, dass wir je nach Wunsch - für Sie alle notwendigen Schritte in die Wege leiten. Wir organisieren die Lieferung des Packmaterials, wir sorgen dafür, dass vor Ihrem Haus die Parkverbotstafeln gestellt werden und sind besorgt, dass am Vortag des Umzuges alles eingepackt wird. Am Zügeltag unterstützen wir Sie beim Anweisen der Möbelträger, schauen, dass die Lampen am neuen Ort aufgehängt werden und dass das TV-Gerät eingesteckt ist. In der Zwischenzeit haben wir bereits die Endreinigung Ihrer alten Wohnung geplant und mit der Liegenschaftsverwaltung einen Abgabetermin vereinbart. Wer weiss, vielleicht kann die Wohnung etwas früher vermietet werden und Sie ersparen sich einen halben oder gar einen ganzen Monatszins! Sie können auch sicher sein, dass alle Möbel, die nicht am neuen Ort Platz gefunden haben, unterdessen von uns abgeholt worden sind.



**Christoph Ritter** organisiert Ihren Umzug

Ein Umzug ist eine komplexe Angelegenheit. Und weil man in der Regel selten umzieht, fehlt einem die Routine. Wenden Sie sich an uns. Wir haben die Erfahrung und bieten Ihnen gemeinsam mit unseren Partnerfirmen die notwendige Unterstützung.

P.S. Wir führen auch Keller- und Estrichräumungen durch und entsorgen für Sie altes Mobiliar



## Sport und Wellness in den **Sommerferien**

Während der Sommerferien, vom 4. Juli bis 12. August, bieten wir bereits zum zwanzigsten Mal unser spezielles Sommer-Sportprogramm an. Sie brauchen sich nicht anzumelden. Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit, wenn Sie Lust haben.

Fr. 6.- (Einzelbeitrag) oder

Abonnement

#### Morgenturnen auf dem Rasen

(mit Badetuch)

Tag/Zeit Montag und Donnerstag,

09.00 - 10.00 Uhr

Turnplatz Schützenmatte Ort Treffpunkt

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

Volkstanzen

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr Ort

Grün 80 beim Restaurant

Seegarten

Walking in Brüglingen

Mittwoch und Freitag, Tag/Zeit

09.00 - 10.00 Uhr

08.45 Uhr vor dem Pro-Senectute-Treffpunkt

Haus St. Jakob, Brüglingerstr. 113 (Tram 14 und Bus 36). Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen. Garderobe

und Dusche vorhanden.





## 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. Dazu erhalten Sie eine Suppe.

Für Auskünfte steht Ihnen Sabine Waldner von 08.30 – 12.00 Uhr, Telefon 061 206 44 11, gerne zur Verfügung.





# ps-Walking-Night

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

Datum Montag, 20. Juni Parkplatz Allschwilerweiher Treffpunkt

1. Start 20.00 Uhr 2. Start 20.30 Uhr



## **EDV-Info-Tag**

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

Mittwoch, 22. Juni 2005 Datum 09.00 Einführungs- und Aufbaukurse Zeit 10.00 Einführungs- und Aufbaukurse

11.00 Vertiefungskurse

14.00 Einführungs- und Aufbaukurse 15.00 Einführungs- und Aufbaukurse

Pro Senectute Kurszentrum Ort 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 geöffnet.

## **Treffpunkte**

#### Kaserne

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

#### **Jassnachmittag**

Freitag 14.00 – 16.00 Uhr Ohne Anmeldung

#### **Lottomatch**

Mittwoch, 14. September Mittwoch 12. Oktober Mittwoch, 9. November Mittwoch, 14. Dezember Jeweils von 14.00 – 16.00 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 während der Sommerferien vom 4. Juli – 12. August geschlossen. Während dieser Zeit sind wir telefonisch jeden Morgen von 08.00 – 12.00 Uhr erreichbar. Gerne beantworten wir dann Ihre Fragen.

Ab Montag, 15. August ist das Kurszentrum wieder zu den gewohnten Zeiten geöffnet.

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei einer rechtzeitigen Abmeldung, d.h. bis 5 Tage vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10% des Kursgeldes, mindestens aber Fr. 13.—, erhoben. Weil uns bei einer Abmeldung Unkosten entstehen, müssen wir eine Bearbeitungsgebühr verlangen.

# Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

Führungen (F) Ausflüge (A) Vorträge (V)

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)

23.06.05, Schloss Waldegg (A)

24.06.05, Landsitze in Riehen (F)

28.06.05, Birsigtunnel (F)

29.06.05, Max Kämpf (F)

23.08.05, Basler Fischergalgen (F)

24.08.05, St. Alban-Kirche (F)

25.08.05, Europaparlament in Strassburg (A)

26.08.05, Demeter Schaugarten in Binzen (A)

29.08.05, Polizeihunde in der Lange Erlen (F)

30.08.05, Restaurant Stucki (F)

31.08.05, Nordamerika Native Museum (A)

01.09.05, Buddhistisches Zentrum (A)

05.09.05, Beyeler Museum – Picasso (F)

06.09.05, «Fährigschichte» (F)

06.09.05, Die Schweizerische Rheinsalinen (F)

07.09.05, Die Kirchenburg von Riehen (F)

07.09.05, Botanischer Garten Brüglingen (F)

08.09.05, St. Jakob Stadion (F)

09.09.05, Fischereiaufsicht / Rheinpolizei (F)

12.09.05, Die Basler Zeitung (F)

13.09.05, Still und Stark - Mariastein (F)

14.09.05, Paul Klee Zentrum (A)

14.09.05, SBB neues Stellwerk OBZ (F)

15.09.05, Mythische Orte im Sundgau (A)

15.09.05, 66 – Alt und Grau werden (F)

16.09.05, Tierpark Lange Erlen (F)

19.09.05, Brauerei Fischerstube (F)

20.09.05, Das Goetheanum (F)

21.09.05, Emma Kunz Zentrum (A)

21.09.05, Die Hut-Königin aus Basel (V)

22.09.05, Die Salzkammer (F)

23.09.05, MeteoSchweiz (A)

26.09.05, Entlang der Stadtbefestigung (F)

27.09.05, Sudhaus und Altes Warteck (F)

28.09.05, Schautöpferei in Rheinfelden (F)

28.09.05, SOS24Aid-Handy (V)

29.09.05, Von Brunnen zu Brunnen (F)



## Führungen

#### **Chrischona Sendeturm**

Nach einer informativen Tonbildschau zur Geschichte 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 10. Juni

#### 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 16. Juni

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt Spalentor

Leitung Helen Liebendörfer

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 13. 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 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 10. 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 21. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.30 Uhr Treffpunkt 15.55 Uhr beim Haupteingang,

BLT Tram 10 und 11 Richtung

Münchenstein.

Anne Nagel,

lic. phil. Kunsthistorikerin

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 13. Juni

Leitung

#### 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 13. Juni

#### Birsigtunnel

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

Datum 28. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Zoo Haupt-

eingang

Leitung Atelier Lindenberg 3

Kosten Fr. 18.–

Besonderes Gut zu Fuss! Stahlleiter!

Anmeldung bis 13. 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 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

#### Die Basler Fischergalgen

Jetzt haben Sie Gelegenheit bei einem kleinen Apéro, einen Basler Fischergalgen von innen zu sehen und kompetente Antworten auf Fragen zum Rhein, zum Lachs und zur Fischerzunft zu erhalten.

Datum 23. August

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr bei Dalbefähre oben,

Grossbasel

Leitung Max Pusterla,

Statthalter E.E. Zunft zu Fischern

Kosten Fr. 20.— (inkl. Apéro) Anmeldung bis 15. August

#### St. Alban-Kirche

Was ist vom ersten Basler Kloster geblieben? Wir besichtigen die Kirche und den ältesten erhaltenen romanischen Kreuzgang der Schweiz.

Datum 24. August

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor Kircheingang Leitung Andrea Vokner, Kunsthistorikerin

Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 15. August

#### Polizeidiensthunde in der Lange Erlen

Sie erhalten einen Einblick in die Erziehung,

Ausbildung und Pflege der Hunde. Mit viel Geduld werden diese zu wichtigen Mitarbeitern der Polizei.

Datum 29. August

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.10 Uhr Station Lange Erlen,
Bus 36 von Bad. Bahnhof

Richtung Kleinhüningen

Leitung Polizei Kosten Fr. 18.– Besonderes Gut zu Fuss!

Ca. 15 Min. spazieren

Anmeldung bis 15. August

#### **Restaurant Stucki**

Bei Kaffee und Kuchen erhalten Sie einen Einblick in die Geschichte des weltbekannten Restaurants auf dem Bruderholz.

Datum 30. August

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 –16.30 Uhr Treffpunkt 14.55 Uhr Tramstation Radiostudio Basel, Tram 15

Leitung Pierre Buess Kosten Fr. 24.— Anmeldung bis 15. August

#### Beyeler Museum - Pablo Picasso und

#### der Surrealismus 1924 - 1939

Es ist eine der ersten Ausstellungen, die es wagt, ein umfassendes Panorama der surrealistischen Werkphase Picassos zu präsentieren.

Datum 5. September

Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Museums-

eingang

Leitung Museum

Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Sonder-

ausstellungen Fr. 12.–)

Anmeldung bis 22. August

#### «Fährigschichte»

Während Sie auf der «Dalbe»-Glasfähre hinund herschaukeln, hören Sie dramatische und romantische Basler Rheingeschichten und Gedichte, erzählt und rezitiert von Hans A. Jenny.

Datum 6. September

Tag/Zeit Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr Treffpunkt 19.00 Uhr vor der Fährestation im

St. Alban Tal

Leitung Hans A. Jenny Kosten Fr. 30.– Anmeldung bis 22. August

#### Die Schweizerische Rheinsalinen

Im Auftrag der Kantone versorgen die Schweizer Rheinsalinen die ganze Schweiz mit Salz. Es sind ca. 30 verschiedene Salzsorten. Sie sehen eine Tonbildschau und werden das Gelände besichtigen.

Datum 6. September

Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.10 Uhr Aeschenplatz bei

Bus 70. Abfahrt 09.21 Uhr

Leitung Rheinsalinen Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 22. August

#### Die Kirchenburg von Riehen

Im 17. Jh. gehörte das Gemeindehaus mit der Dorfkirche, dem Klösterli und dem Meierhof zur alten Kirchenburg, die aus dem 11. Jh. stammt.

Datum 7. September

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - ca. 11.30 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang der

Dorfkirche

Leitung Albin Kaspar Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 24. August

#### **Botanischer Garten Brüglingen**

Spannender Rundgang durch die Blütenpracht des Botanischen Gartens.

Datum 7. September

Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Kutschen-

museum

Leitung Thomas Füglistaller

Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 24. August

#### St. Jakob Stadion

Es wird Ihnen das gesamte Projekt des St. Jakob Parks vorgestellt, gebaut von den Architekten Herzog & de Meuron.

Datum 8. September

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr Treffpunkt 13.50 Uhr bei Tramstation

St. Jakob, Tram 14 Richtung

Muttenz

Leitung **Basel United** Kosten Fr. 22.- (inkl. Kaffee)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 24. August

#### Fischereiaufsicht / Rheinpolizei

Die Fischbestände in Basel sind unter konstanter Kontrolle und Beobachtung. Wie das vor sich geht sehen Sie anhand eines Films mit anschliessenden Erläuterungen.

Datum 9. September

Freitag, 14.30 - 15.15 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt Unt. Rheinweg 24 Leitung Rheinpolizei Kosten Fr. 18.-Besonderes Gut zu Fuss Anmeldung bis 24. August

#### **Die Basler Zeitung**

In einem informativen Film erfahren Sie, welche Abläufe nötig sind, bis eine Zeitung entsteht. Anschliessend besichtigen Sie die Produktionsabteilung mit der neuen Rotationsmaschine.

12. September Datum

Tag/Zeit Montag, 15.00 - 17.00 Uhr Treffpunkt 14.55 Uhr Hochbergerstr. 15 / Bus

Nr. 36

Leitung Felix Mäder.

Leiter Betriebsführungen

Kosten Fr. 18.-Besonderes Gut zu Fuss!

Keine Sitzmöglichkeiten!

Anmeldung bis 29. August

#### Still und Stark - Mariastein

Eine etwas andere Wahlfahrt zu «Maria im Stein». Sie werden von Frauen zu den heiligen Frauen geführt.

13. September Datum

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 16.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr Tramstation Flüh,

Tram 10

Verein Frauenstadtrundgang Leitung

Basel

Fr. 35.-Kosten Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 29. August

#### SBB neues Stellwerk OBZ

Nach der Begrüssung werden Ihnen mit einer Tonbildschau die Funktionen des Stellwerkes erklärt. Anschliessend besuchen Sie den Kommandoraum und die Dachterrasse.

Datum 14. September

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation 11/10

Münchensteinerstrasse, Richtung

Dornach/ Aesch

Leitung SBB Kosten Fr. 18.-Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 1. September

#### 66 - eine Ausstellung zum Alt und Grau

#### werden

Der Jugendlichkeitswahn trägt dazu bei, das Alter und Alte auszugrenzen. In der Ausstellung werden Vorurteile aufgegriffen und hinterfragt.

Datum 15. September

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 11.30 Uhr Treffpunkt 09.10 Uhr auf Perron nach Liestal. Abfahrt 09.27 Uhr. Billette bitte selber lösen

Museum BL

Leitung Kosten Fr. 18.- (exkl. Eintritt Fr. 5.-,

Museumspass gültig!)

Anmeldung bis 1. September

#### **Tierpark Lange Erlen**

1871 wurde der Tierpark Lange Erlen als Naherholungsgebiet für die Stadtbevölkerung gegründet. Nach einem Film hören Sie die Geschichte dieses besonderen Parks.

Datum 16. September

Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang Tierpark. Bus

> 34 von Bad, Bahnhof nach Kleinhüningen bis Station Tierpark

Lange Erlen

Lange Erlen Leitung

Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 31. August

#### **Brauerei Fischerstube**

Lernen Sie bei einem Rundgang die kleine Kleinbasler Brauerei kennen, in der das «Ueli-Bier» hergestellt wird.

19. September Datum

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr Treffpunkt Restaurant Linden Rhygasse 43

Leitung Brauerei Fischerstube Kosten Fr. 18.- (inkl. Bier und Bretzel)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 5. September

#### **Das Goetheanum**

Von weitem schon ist es sichtbar, das ungewöhnliche Bauwerk aus Beton, gebaut nach einem Modell von Rudolf Steiner.

Datum 20. September

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr Treffpunkt In Eingangshalle der Kasse und

dem Kartenverkauf

Goetheanum Leitung Fr. 18.- (inkl. Eintritt) Kosten Anmeldung bis 7. September

#### **Die Salzkammer**

In der stilvoll renovierten Direktorenvilla von Otto von Glenck wird die spannende Firmengeschichte sowie die kulturgeschichtliche Bedeutung des «weissen Goldes» gezeigt und erklärt.

Datum 22. September

Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Bus 70 ab Aeschenplatz. Abfahrt 14.21 Uhr

Salzkammer Leitung Kosten Fr. 18.- (inkl. Eintritt) Anmeldung bis 7. September

#### Entlang der Stadtbefestigung

#### aus dem 13. Jh.

Sie schreiten um die mittelalterliche Stadt in ihrer Ausdehnung. Mauerreste und Strassennamen erinnern an den Verlauf der ehemaligen Befestigungsanlagen.

Datum 26. September

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 16.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr Kunstmuseum,

> Arkaden Suzanne Meier

Leitung Fr. 18.-Kosten

Besonderes Gut zu Fuss! Kunstmuseum via

Barfüsserplatz und von der Lyss

zum Blumenrain.

Anmeldung bis 12. September

#### **Sudhaus Warteck und Altes Warteck**

Wir begeben uns auf die Spuren der alten Bierbraukultur und besichtigen Burkhard Mangolds fantastische Glasgemälde.

Datum 27. September

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr Treffpunkt 14.15 Uhr Wettsteinplatz bei

Kiosk

Leitung Andrea Vokner, Kunsthistorikerin

Fr. 18.-Kosten

Anmeldung bis 12. September

#### Kehrichtverbrennungsanlage der Stadt

#### Basel

Nach einem Einführungsreferat mit Tonbildschau werden Sie auf einem Rundgang durch die Verbrennungsanlage geführt.

27. September Datum

Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 13.50 Uhr Busstation im

Wasenboden (Bus 36)

Leitung Verbrennung Kosten Fr. 18.-Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 12. September

#### Schautöpferei in Rheinfelden

Vom Formen des Tons zum Malen, Glasieren und Brennen, lernen Sie die einzelnen Schritte bis zum Endprodukt kennen (Einkaufsmöglichkeit).

Datum 28. September

Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 - ca. 16.30 Uhr 13.05 Uhr beim «Treffpunkt» Treffpunkt

Schalterhalle. 13.20 Uhr Abfahrt. Billette bitte selber lösen bis Rheinfelden-Augarten

Töpferei Leitung

Fr. 21.-Kosten Anmeldung bis 14. September

#### Von Brunnen zu Brunnen

Auf dem Rundgang durch die Altstadtgassen betrachten wir die zahlreichen Brunnen und hören gleichzeitig etwas über die Wasser- und Abwasserprobleme.

Datum 29. September

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr Treffpunkt Münsterplatz beim Brunnen

Leitung Helen Liebendörfer Kosten Fr. 18.-

Anmeldung bis 14. September

## **Ausflüge**

#### **Schloss Wildenstein**

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

Datum 15. Juni

Mittwoch, 14.15 - 17.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.15 Uhr Abfahrt Gartenstrasse

mit Robert Saner Bus

Leitung Schloss Wildenstein Kosten Fr. 45.- (exkl. Kaffee) Besonderes Gut zu Fuss!! Anmeldung bis 10. 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.

Glasi Hergiswil Leitung

Fr. 35.- (exkl. Mittagessen) Kosten

Anmeldung bis 10. 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 Schloss Waldeag

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

Anmeldung bis 10. Juni

#### Das neue Europaparlament

#### in Strassburg

Leitung

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

Datum 25. August

Donnerstag, 08.15 - 18.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 08.15 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse

mit Robert Saner Bus

Leitung Max Wehrli

Fr. 80.- (exkl. Mittagessen) Kosten

Anmeldung bis 15. August

#### **Demeter Schaugarten in Binzen**

Was bedeutet biologisch-dynamische Landwirtschaft? Einfach und spannend wird Ihnen die Wechselwirkung von Erde und Kosmos erklärt und die praktische Umsetzung in der Landwirtschaft gezeigt.

Datum 26. August

Tag/Zeit Freitag, 09.30 - 15.15 Uhr 09.30 Uhr Schalterhalle Bad. Treffpunkt

Bahnhof. Abfahrt 09.48 Uhr nach

Eimeldingen. Schaugarten

Leitung Fr. 48.- (inkl. Mittagessen). Kosten

Zugbillette bitte selber lösen

Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!

Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 15. August

#### **Nordamerika Native Museum Zürich**

Neben der Kunst und Kultur der nordamerikanischen Urbevölkerung werden Portraits und Biografien gezeigt von den heutigen modernen Indianern.

Datum 31. August

Mittwoch, 09.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 08.50 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. 09.07 Uhr Abfahrt.

Karin Isernhagen Leitung

Fr. 30.- (Zugbillette bitte selber Kosten

lösen, Basel-Zürich-Tiefen-

brunnen.)

Anmeldung bis 17. August

#### **Buddhistisches Zentrum Wat Thai**

#### in Gretzenbach

Faszinierend liegt der Tempel inmitten der Schweizer Landschaft. Er ist ein Zentrum für die Buddhistische Lehre, aber auch für die Pflege der Thai-Sprache, Tradition und Kultur.

Datum 1. September

Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 - ca. 17.30 Uhr Treffpunkt 13.30 Uhr Abfahrt an der Garten-

strasse mit Robert Saner Bus

Zentrum Leitung

Kosten Fr. 62.- (exkl. Kaffee) Anmeldung bis 17. August

#### Paul Klee Zentrum in Bern

Das neue Paul Klee Zentrum ist eine Reise wert. Die Architektur von Renzo Piano ist grossartig und auf die Vielfalt an Bildern Klees darf man sich freuen.

Datum 14. September

Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 - ca. 18.00 Uhr Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner

Bus

Leitung Elisabeth Winkler Kosten Fr. 65.— (inkl. Eintritt) Anmeldung bis 31. August

#### Mythische Orte im Sundgau

Die Reise führt zu alten heiligen Stätten aus vorchristlichen Epochen bis in unsere Zeit wie die Waldkapelle Saint-Brice, die Hippoltskirch oder die Quelle der III, die dem Elsass den Namen gab.

Datum 15. September

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - ca. 17.00 Uhr Treffpunkt 09.00 Abfahrt. Gartenstrasse mit

Robert Saner Bus

Edith Schweizer-Völker, Kultur-Leitung

journalistin und Buchautorin

Fr. 79.- (exkl. Mittagessen, Kosten

inkl. Trinkgeld)

Besonderes ID oder Pass nicht vergessen

Anmeldung bis 31. August

#### **Emma Kunz Zentrum in Würenlos**

Sie lernen das Leben und das Werk der Künstlerin, Heilpraktikerin und Forscherin Emma Kunz eingehend kennen. Sie besuchen die Grotte, einen Kraftort mit starker Wirkung.

21. September Datum

Mittwoch, 13.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse

mit Robert Saner Bus

Anton C. Meier Leitung

Fr. 82.- (inkl. Kaffee oder Tee) Kosten

Anmeldung bis 7. September

#### MeteoSchweiz in Zürich

Sie sehen eine Tonbildschau, die das Unternehmen MeteoSchweiz vorstellt. Der Weg von der Wetterbeobachtung zur Wetterprognose wird Ihnen bei der anschliessenden Führung erklärt.

23. September Datum

Freitag, 13.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit 12.45 Uhr bei «Treffpunkt» Treffpunkt

Schalterhalle. Abfahrt 13.07 Uhr. Billette bitte selber lösen,

City-Ticket ZH Meteo Schweiz Leitung

Kosten Fr. 32.-

Anmeldung bis 7. September

## Vorträge

#### Die Hut-Königin aus Basel

Ob an Pferderennen in Ascot, Emirates, Dubai oder Baden-Baden, ob an der «Art» in Basel oder an Modeschauen in Tokyo, die Eigenkreationen der Hatqueen sind weltbekannt und alle haben ihre Geschichte.

Datum

21. September

Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Veren Rund, «Hatqueen» Leitung

Kosten Fr. 18.-

Anmeldung bis 7. September

#### SOS24Aid-Handy,

#### Sicherheit ist nicht Zufall

Mehr Sicherheit und Nothilfe zu Hause und unterwegs während 24 Stunden. Mit diesem Handy sind Sie nie alleine. Mit Notruf-Sensoren organisiert es automatische Hilfe für Sie.

Datum

28. September

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

St. Alban Vorstadt 93 Mitarbeiter SOS24Aid

Fr. 18.-Kosten

Anmeldung bis 14. September

## Musik, Malen, Gestalten

#### 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

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

#### **Anmeldung**

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

#### Semesterkurse

#### **Ziselier-Kurs**

Leitung

Ziselieren heisst Prägen mit Pergamentstift auf Pergamentpapier. Mit dieser vielseitigen Technik können wunderbare Karten, Buchzeichen, Monogramme etc. gestaltet werden.

Daten 5., 12. und 26. September Montag, 14.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

**Edith Gisin** 

Kosten Fr. 139.- (exkl. Material ca.

Fr. 30.-, direkt im Kurs bezahlen)

Anmeldung bis 24. August

#### Schnupperstunde: Mandala malen

Das Malen eines Mandalas ist ein besinnlicher und schöpferischer Prozess, der die seelischen Kräfte stärkt.

Daten 19. September

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.00 Uhr Ort Kurszentrum Pro Senectute,

St. Alban-Vorstadt 93

Edith Gisin Leitung

Kosten Gratis! (Schnupperstunde)

#### Schnupperstunde Kalligraphie

Sie erhalten einen Einblick in die Kunst des Schreibens.

Daten 23. September

Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Edith Gisin Leitung

Gratis! (Schnupperstunde) Kosten

## Und ausserdem ...

#### Schach für Anfänger

Sie lernen das Spiel der Strategen. 7. und 14. September Daten Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Stefan Maibach Leitung

Fr. 95.-Kosten Anmeldung bis 24. August

#### **Beratung beim Computerkauf**

Eine kompetente Beratung hilft Ihnen beim Kauf eines Computers oder von Peripherie-Geräten (Drucker, Scanner, ...), diejenigen Geräte zu finden, die Ihren Vorstellungen entsprechen. Eine Lektion à 50 Minuten kostet Fr. 75.-.

#### **Natel, Handy**

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

### **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, 22. Juni 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

Leitung

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 oder drei 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,

Sicherheit im Windows XP: 4 Lektionen, Fr. 164.-

laufend auf Anfrage Kursdaten

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 Ländereinrichtung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung. Programm: Windows XP

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

#### Windows- und Installationskurs 3

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

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

#### Vertiefungskurse

#### **Zeichnen mit Word**

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

Programm: Microsoft Word

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

#### **PowerPoint**

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

Programm: Microsoft PowerPoint

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

#### **MS Office Kurs**

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

Programme: Microsoft Office, Internet Explorer Voraussetzung: «Textverarbeitung 1», «Tabellenkalkulation 1» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

#### Das ABC des Druckens

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

Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse. Es empfiehlt sich «Bildbearbeitung Grundlagen» und «Bildbearbeitung für das Internet» zu besuchen.

#### Websitegestaltung 2

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

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

#### **Eigene Website gestalten**

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

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

#### Videobearbeitung 1

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

Programm: Adobe Premiere Elements Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.

#### Videobearbeitung 2

Repetition von «Videobearbeitung 1», Mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext,

Schnitt- und Bildeffekte erstellen, Standbilder einfügen. Videos für das Internet vorbereiten. Programm: Adobe Premiere Elements Voraussetzung: Besuch von «Videobearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

#### Spezialkurse

#### **Bank- und Postkonto per Internet**

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

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

#### **Online-Shopping**

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

Programm: Internet Explorer

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

#### Werkstatt für eigene Fragen

Sie bestimmen, welche Themen im Kurs behandelt werden. Bei der Anmeldung teilen Sie uns mit, worüber Sie gerne mehr erfahren möchten. Wir organisieren eine Lehrperson, die Ihnen weiterhelfen kann. Die Kursteilnehmenden arbeiten also parallel an verschiedenen Themen.

#### 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.

#### **Weitere Angebote**

#### Computeria

Jeden ersten Montag im Monat findet im Kurszentrum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. Danach haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Die Teilnahme kostet Fr. 20.— (inkl. Getränk) und ist direkt am Abend zu bezahlen.

Weitere Informationen erhalten Sie im Kurszentrum (Telefon 061 206 44 66).

Während der Sommerferien findet keine Computeria statt.

Die nächste Computeria wird am **Montag, 5. September** stattfinden.

#### **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.

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

#### **NEUE KURSE**

#### Club di lettura!

Proponiamo, leggiamo, commentiamo autori italiani e stranieri.

Datum 21.9./19.10./16.11./14.12. Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 - 16.50 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93 Monique Mattarelli Leitung Fr. 76.-Kosten

Besonderes Gute Mittelstufe Anmeldung bis 7. September

#### **Italienisch Anfängerkurs**

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Dabei wird auf «reden können» grossen Wert gelegt.

Datum 23. September - 9. Dezem-

(ausser 7. und 14. Oktober) Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 09.50 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Rosanna Furler Kosten Fr. 190.- (10 x) Anmeldung bis 12. September

#### Englisch

#### AnfängerInnen

Montag, 11.00 Uhr

Montag, 14.00 Uhr Mittwoch, 11.00 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 Mittwoch, 16.00 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 Mittwoch, 16.00 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, 09.00 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 Mittwoch, 08.30 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Mittwoch, 14.00 Uhr

#### Oberstufe/Konversation/Lektüre

Montag, 15.00 Uhr Montag, 16.00 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

Ab Oktober!

#### 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, 08.35 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 Mittwoch, 09.30 Uhr Donnerstag, 14.00 Uhr

#### Mittelstufe

Dienstag, 09.30 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr

#### Oberstufe/Konversation/Lektüre

Dienstag, 08.45 Uhr Dienstag, 10.30 Uhr Mittwoch, 10.45 Uhr

#### Spanisch

#### AnfängerInnen

Ab Oktober

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Donnerstag, 09.45 Uhr

#### Mittelstufe

Montag, 10.45 Uhr Donnerstag, 08.45 Uhr Freitag, 09.45 Uhr

#### Oberstufe/Konversation/Lektüre

Donnerstag, 10.45 Uhr

#### 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. Aber wir bieten bereits zum zwanzigsten Mal ein spezielles Programm während der Sommerferien an.

#### Sport und Wellness in den Sommerferien

#### Fit in den Sommer

Kommen Sie und machen Sie mit bei unserem Morgenturnen. Wir turnen auch dieses Jahr wieder bei jedem Wetter auf dem Rasen (bitte Badetuch mitnehmen)

Daten 4. Juli – 11. August Montag und Donnerstag, Tag/Zeit 09.00 - 10.00 Uhr Turnplatz Schützenmatte Ort

08.45 Uhr beim Garderoben-Treffpunkt gebäude (Steinhaus), vis-à-vis

Haltestelle Bundesplatz/Tram 8

Kosten Fr. 6.- (Einzelbeitrag) oder Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

#### Beschwingt in den Sommer

Offenes Volkstanzen: Alt und Jung können mitmachen.

7. Juli - 11. August Daten

Donnerstag, 15.00 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Grün 80 beim Restaurant Ort

Seegarten

Kosten Fr. 6.- (Einzelbeitrag) oder

Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

#### Walken Sie in den Sommer

Daten 6. Juli - 12. August Mittwoch und Freitag, Tag/Zeit 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Brüglingen

08.45 Uhr vor dem Pro-Senectute-Treffpunkt

Haus St. Jakob, Brüglingerstr. 113

(Tram 14 und Bus 36).

Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen. Garderobe und Dusche vor-

handen.

Fr. 6.- (Einzelbeitrag) oder Kosten

Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

#### Kurse

Die Kurse finden quartalsweise statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung für das entsprechende Quartal, welches – je nach Kurs zwischen 7 und 13 Lektionen hat.

#### Senioren-Aerobic

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

Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Turnhalle, Waisen-Ort haus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 11.50/Lektion

#### Sanfte Gymnastik

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

Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr Tag/Zeit PS-Bewegungszentrum, Ort Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Barbara Brütsch, 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

Fr. 11.50/Lektion Kosten

#### Rhythmus – Bewegung – Koordination

Bewegungskombinationen zu Musik. Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.00 Uhr Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15 Barbara Brütsch, Leitung

Gymnastikpädagogin

Kosten Fr. 11.50/Lektion Besonderes Auch für AnfängerInnen

#### **Rhythmische Gymnastik**

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur.

Montag, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit Ort PS-Bewegungszentrum,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15 Marie-José Tschopp

Leitung Fr. 11.50/Lektion Kosten

#### Gesellschaftstanz

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

Tanzschule Fromm. Ort Freie Strasse 34

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr Romy Diethelm

Leitung

Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer

Kurs 3

Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 10.50/Lektion

#### Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Kurs 1

Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr Ort Hallenbad La Roche,

Grenzacherstr. 124, Bau 67

**Beatrice Meier** Leitung Fr. 18.-/Lektion Kosten

(inkl. Hallenbadeintritt)

Kurs 2

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

Ursula Zoller Leitung

Fr. 15.-/Lektion (exkl. Eintritt, Kosten 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 Pestalozzi-Schulhaus,

Fr. 18.-/Lektion (inkl. Eintritt)

St. Johanns-Ring 17 Leitung Dorothée Siefert-Steurenthaler

Kosten **Tennis** 

Ort

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

Tennis Center Münchenstein Ort

Leitung Evelyne de Roche

#### **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

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

Fr. 17.-/Lektion Kosten

#### Atmen - Bewegen im PS-Bewegungs-

#### zentrum

Ort

Kosten

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

Tag/Zeit Dienstag

> Kurs 1: 10.30 - 11.30 Uhr Kurs 2: 11.30 - 12.30 Uhr PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Lisbeth Reinhardt-Barth, Leitung

Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin Fr. 17.-/Lektion

#### Bewegung und Gedächtnis

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

Montag, 09.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Diana Barth, Gymnastikpäda-Leitung gogin und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 11.50/Lektion

#### Yoga

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

Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr PS-Bewegungszentrum, Ort Gymnastikhalle, Belchenstr. 15 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 Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 3

Ort

Tag/Zeit Freitag, 11.00 - 12.00 Uhr Ort PS-Bewegungszentrum,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

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

#### Qi-Gong

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

Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7 Meister Xinhua Zhu

Leitung 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

Freitag Tag/Zeit

Kurs 1: 08.20 - 09.20 Uhr Kurs 2: 09.30 - 10.30 Uhr Kurs 3: 10.40 - 11.40 Uhr Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7 Rita Schrämmli-Kellerhals.

Physiotherapeutin Kosten Fr. 11.50/Lektion

Kurs 4

Leitung

Ort

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin Fr. 11.50/Lektion Kosten

#### Beckenbodenkurse

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

Ort PS-Bewegungszentrum,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Beatrice Meier-Keller,

Physiotherapeutin

Kurse

Tag/Zeit Dienstag

> Kurs 1: 16.30 - 17.30 Uhr Kurs 2: 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

#### **Providentia-Saal 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.)

Pro Senectute Turnhalle, Waisen-Ort

haus, 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

Es wird die Beweglichkeit verbessert, die Muskulatur gekräftigt sowie das Gleichgewicht ge-

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, 09.00 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

#### **Providentia-Saal Heiliggeist**

Laufenstrasse 46

Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

#### **Rhypark Saalbau**

Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

#### St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35 Montag, 14.00, 15.00 Uhr

Dienstag, 14.30 Uhr

#### St. Johannes Alterssiedlung

Wilhelm Klein-Strasse 19 Donnerstag, 14.30 Uhr

#### St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23 Freitag, 14.30 Uhr

#### **Stephanus Gemeindehaus**

Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

#### **Thomaskirche**

Hegenheimerstrasse 227 Donnerstag, 15.00 Uhr

#### **Tituskirche**

Im Tiefen Boden 75 Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

#### Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag, 08.00, 09.00 Uhr

#### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370 Donnerstag, 09.00 Uhr Freitag, 15.00 Uhr

#### Kleinbasel

#### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30 Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.30 Uhr

#### Marienhaus

Horburgstr. 54 Montag, 14.30 Uhr

#### **Pro Senectute Turnhalle**

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00 Uhr, 16.00 Uhr (nur Frauen)

#### **Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal Freitag, 09.30 Uhr

#### St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12 Dienstag, 09.30 Uhr

#### St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71 Donnerstag, 09.30 Uhr

#### St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

#### Union

Klybeckstrasse 95 Dienstag, 09.30 Uhr

#### Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88 Montag, 15.00 Uhr

#### Riehen

#### **Andreashaus**

Keltenweg 41

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

#### Diakonissen-Schwesternhaus, **Turnsaal**

Schützengasse 66

Montag, 14.15 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr

#### Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51 Dienstag, 14.30 Uhr

#### St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168 Mittwoch, 09.00 Uhr

#### Wassergymnastik mit Schwimmen

Im Vordergrund stehen Wohlbefinden und Spass (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).

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

#### Grossbasel

#### **Dalbehof**

Kapellenstrasse 17

Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr

Dienstag 09.00, 09.45 Uhr

#### Weiherweg Alterszentrum Rudolfstrasse 43

Wegen Renovationsarbeiten vorübergehend geschlossen! **Ab September 2005 finden** 

wieder Kurse statt.

#### **Fit im Wasser**

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

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



#### 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 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

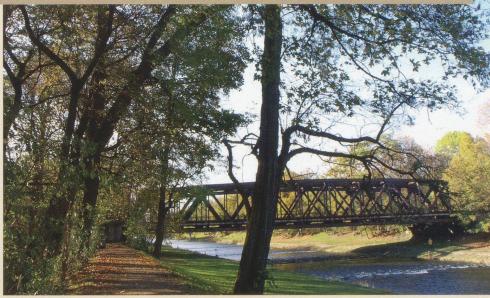
#### **Zwinglihaus**

Gundeldingerstrasse 370 Freitag, 09.30 Uhr

#### Kleinbasel

#### **Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal Freitag, 15.00 Uhr



In den Langen Erlen

#### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30 Donnerstag, 09.30 Uhr

#### Riehen

#### **Haus zum Wendelin**

Inzlingerstrasse 50 Freitag, 09.15 Uhr

#### Laufspass mit dem Laufpass

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

#### Lange Erlen: Laufträff

Dienstag 09.15 – 10.30 Uhr Freitag 09.15 – 10.30 Uhr

Treffpunkt 09.00 Uhr Schorenweg 117,

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

#### **Brüglingen: Walking / Nordic Walking**

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr Freitag 09.00 – 10.00 Uhr

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.

#### Allschwilerwald:

#### **Vita-Parcours / Nordic Walking**

Donnerstag 09.00 - 10.00 Uhr

**Vita-Parcours** 

Donnerstag 09.00 - 10.00 Uhr

#### **Nordic Walking**

Treffpunkt 08.45 Uhr Garderobengebäude

beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Garderobe steht zur Verfügung.

#### 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

#### **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

PS-Bewegungszentrum,

Kraftraum, Belchenstr. 15

Kraπraum, Beichenstr. 13

Kosten 3 Monate Fr. 269.–

Ort

(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	$2\frac{1}{2} - 3$ 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 MwS

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

#### Bergwanderwoche in Sils-Maria

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

Daten	10. – 16. Juli 2005
Ort	Unterkunft in gemütlichem Kleii
	hotel (beschränkte Zimmerzahl)
Leitung	Erwin Baumgartner,

Erwin Baumgartner, Bergwanderleiter SAC

Kosten ca. Fr. 1'100.-(Basis DZ, Halbpension, 1/2-Tax-

Abo, exkl. MwSt.). Fr. 50.-

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 Doppel-

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie

bitte unser Detailprogramm.

#### Segeln, wandern und entdecken -

#### Rund um Elba auf einer Yacht

#### Ferienwoche im September

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

Segelkenntnisse sind für diese Traumferien nicht erforderlich: Ihr Skipper segelt mit Ihnen auf einer komfortablen und sicheren Yacht um Elba und zu den benachbarten Inseln. Geschlafen wird an Bord – entweder in romantischen Häfen oder vor Anker in geschützten Buchten. Eine Genusswoche abseits des Touristenrummels: «far niente», Segeln, Baden, Ausflüge direkt vom Schiff aus, Naturerlebnisse, italienisches Essen und Trinken. In der geselligen und lockeren Atmosphäre fühlen sich auch Einzelreisende

Kosten Fr. 1250.- ab Elba,

> inkl.: 7 Übernachtungen an Bord in Zweierkabinen; Skipper und alle Schiffskosten.

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

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm!

## Geschenkgutscheine

Warum nicht einem Menschen, der einem lieb ist, mit Geschenkgutscheinen von Pro Senectute Basel-Stadt eine Freude bereiten?

Die Geschenkgutscheine werden für sämtliche Angebote von Pro Senectute Basel-Stadt an Zahlung genommen.

Die Geschenkgutscheine können gekauft werden

- am Luftgässlein 3, am Schalter
- im Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, am Schalter

