

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2005)  
**Heft:** 4: Mariastein : das Benediktinerkloster im Leimental : von Legenden, Pilgerfahrten und Verbannungen : das Klosterleben heute  
  
**Rubrik:** Pro Senectute Basel-Stadt : Sonderbeilage

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 09.01.2026

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



**DIENTSTLEISTUNGEN** 26

**PINWAND** 29

**SCHNUPPERZYT** 30

**TREFFPUNKTE** 31

**VERANSTALTUNGEN, KURSE** 32

 Die Veranstaltungen auf  
einen Blick 32

Führungen 32

Ausflüge 35

Vorträge 36

Musik, Malen, Gestalten 37

Und ausserdem ... 37

EDV 38

Sprachen 40

Sport und Wellness 42

## In eigener Sache

Wir haben über ein ausserordentliches Jubiläum zu berichten. Es ist nun ein Vierteljahrhundert her, dass Dr. Mathis Burckhardt das Präsidium von Pro Senectute Basel-Stadt übernommen hat.

25 Jahre sind eine lange Zeit. Keiner der sechs bisherigen Pro Senectute Präsidenten war so lange im Amt wie er und in all den Jahren hat er sich ehrenamtlich und ohne einen Franken Entschädigung für Pro Senectute Basel-Stadt eingesetzt.

Unter seiner Präsidentschaft erlebte Pro Senectute Basel-Stadt eine, man kann sagen, atemberaubende Entwicklung. Es ist nicht nur die traditionelle Altersarbeit, die zeitgemäss weiterentwickelt wurde. Auch das, was dazu kam: vom Seniorentreff zum Krafttraining, vom Treuhänderdienst zu den EDV-Photoshop-Kursen, von der Rechtsberatung zum Gartendienst, vom Werkhof Brüglingen über das Kurszentrum und die eigene Turnhalle bis zum preisgekrönten Projekt Belchenstrasse, und noch vieles mehr entstand unter seiner Leitung.

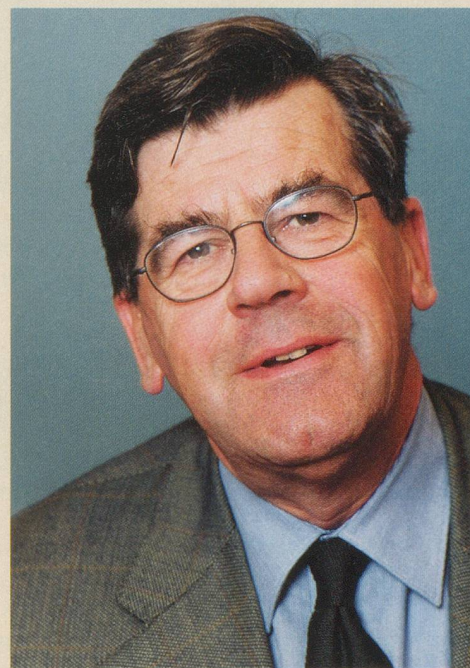
Das ehrenamtliche Engagement, man stellt es allenthalben fest, nimmt ab. In einer Zeit, in der Menschen im Berufsleben immer mehr gefordert werden, fehlt oft die Bereitschaft, neben seiner bezahlten Tätigkeit auch etwas für die Gemeinschaft, das Gemeinwesen, zu tun. Mathis Burckhardt, der während Jahren Mitglied der Geschäftsleitung von Ernst & Young AG und Leiter des Hauptsitzes Basel war, hat sich stets trotz grosser beruflicher Belastung die Zeit für sein Ehrenamt genommen.

Mathis Burckhardt ist ein idealer Präsident, der das Instrumentarium von Gewährnissen und Kontrolle beherrscht. Er war bereit, unternehmerisch zu handeln und handeln zu lassen, als dies im sozialen Bereich noch nicht üblich war. Er hat sich trotz einer eigenen reich befrachteten Agenda stets Zeit für unsere Anliegen genommen. In guten und in schlechten Zeiten.

Pro Senectute Basel-Stadt hat sich während seiner Ära vom Hilfswerk zur sozialen Dienstleistungsorganisation entwickelt: mit 300 bezahlten Mitarbeitenden und mehr als 15'000 Kundinnen und Kunden. Dass eine Nonprofit-Organisation dieser Grössenordnung eine kompetente strategische Leitung braucht, welche Visionen hat, Rahmenbedingungen setzt und mit den Regeln von «Check and Balance» sicher umzugehen weiss, ist unbestritten. Leute, die das können, sind rar – und teuer. So teuer, dass es sich eine gemeinnützige Organisation gar nicht leisten könnte, sie zu engagieren.

Man begegnet diesem Phänomen in Basel immer wieder: Bürger, die aus einem Gefühl der Verantwortung heraus sich unentgeltlich unter grossem Zeitaufwand gemeinnützig engagieren und eine soziale Organisation von ihrem breiten Fachwissen und ihrem Beziehungsnetz profitieren lassen. Der Einsatz Privater für Menschen auf der Schattenseite des Lebens hat hierzulande Tradition. Ohne sie wäre das soziale Basel undenkbar.

Für Pro Senectute Basel-Stadt ist Mathis Burckhardt ein Glücksfall. Wir gratulieren zu seinem Jubiläum und bedanken uns ganz herzlich.


**IMPRESSUM**

**Pro Senectute Basel-Stadt**  
Luftgässlein 3, Postfach, 4010 Basel,  
Telefon 061 206 44 44, Fax 061 206 44 45  
E-Mail: info@bs.pro-senectute.ch  
www.bs-pro-senectute.ch

**Fotos**  
Claude Giger und z.Vg.

Werner Ryser



# Em Bebbi sy Jazz – swingen Sie mit am 19. August 2005

**Die Unterstützung von Em Bebbi sy Jazz durch die Basler Kantonalbank hat eine langjährige Tradition. Seit nun mehr 22 Jahren, und damit von Anfang an, engagiert sich die BKB mit Freude an diesem Anlass.**

«Em Bebbi sy Jazz» bietet nach wie vor vielen Amateurorchestern aus der Region eine Plattform für Stilrichtungen wie Ragtime, Dixie, Bebop oder Blues. Mit über 30 Spielorten, 500 Musikerinnen und Musikern, vielen Streetbands, open air oder in Restaurants, sowie mit 50'000 Besucherinnen und Besuchern – Basel steht bei diesem Anlass ganz unter dem Einfluss des Jazz. Der Verein Em Bebbi sy Jazz schafft es, Jazz zum Anfassen zu kreieren – etwas für jeden Geschmack.

Auch der Termin hat Tradition – nämlich der erste Freitag nach den Sommerferien –, und das schöne Wetter (mit einer kleinen Ausnahme vom letzten Jahr) ist ebenfalls fest gebucht.

Tradition hat auch die Geschichte des Jazz. Jazz ist eine Musikrichtung, die im Süden der USA etwa um 1900 durch das Zusammentreffen afrikanischer Rhythmik und abendländischer Harmonik entstanden ist. Seine Wurzeln liegen einerseits im Blues, im Spiritual und im Gospel Song, andererseits in den verschiedenen Volksmusiken der europäischen Einwanderer und auch in der Militärmusik.

«Em Bebbi sy Jazz» gelingt es auf meisterliche Weise, dieser traditionsreichen Stilrichtung in ihrer vollen Bandbreite gerecht zu werden. Die BKB freut sich, wenn Sie am **19. August 2005** genussvoll mitswingen und einen aussergewöhnlichen Jazzabend erleben.

**Eine nicht ganz so lange Tradition hat die BKB-Seniorenberatung – eine spezielle Dienstleistung für Senioren.**

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: 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 Dienstagmittag während rund einer halben Stunde besprochen. In Ausnahmefällen

können weitergehende rechtliche Abklärungen und Interventionen bei Ämtern, Versicherungen oder anderen 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.



## Reinigungen – Gartenarbeiten – Zügeln

**Wenn Pro Senectute Basel-Stadt bei älteren Menschen die Reinigung der Wohnung oder des Hauses übernimmt, so macht sie dies als gemeinnützige Stiftung nicht um materielle Gewinne zu erzielen, sondern um die Lebensqualität in den Jahren jenseits der Pensionierung zu erhalten. Es ist das Recht eines jeden älteren Menschen, das Leben etwas leichter zu nehmen.**

Wer kennt es nicht? Wieder einmal hat man sich vorgenommen, die Wohnung oder das Haus zu reinigen. Wieder einmal schlägt man sich mit dem Gedanken herum, einen halben Tag für das Putzen hergeben zu müssen. Der Druck, sauber putzen zu müssen – die Bücherrücken vom Staub zu befreien und den Boden nass aufzunehmen –, ist gross. Das Putzen kostet häufig nicht nur Zeit, sondern auch Nerven und beschert einem unnötigen Stress. Das muss nicht sein. Das Wissen um eine Putzhilfe, die einem das Zuhause blitzblank reinigt, ist wohltuend. Aus diesem Grund kommt Pro Senectute zu Ihnen nach Hause und befreit Sie von Staub, Schmutz und ermüdender Putzarbeit.

Wir verfügen über eine Reinigungsequipe, die Ihre gründliche Wohnungsräumung übernimmt. Daneben putzen unsere professionellen Mitarbeiterin-

nen und Mitarbeiter auch Fenster, Vorfenster, Lamellenstoren, Fensterläden, Keller und Estrich. Die fachgerechte Behandlung und Pflege von Böden und Teppichen sind für sie kein Problem. Selbstverständlich bringt unsere Reinigungsequipe das gesamte Putzmaterial und die Geräte (vom Staubsauger bis zum Teppichextrahierer) mit. Sie sehen, Sie brauchen sich um gar nichts mehr zu kümmern!

Übrigens – wir übernehmen nicht nur die Reinigungsarbeiten bei Ihnen zu Hause. Wir bringen auch Ihren Garten zum Erblühen. Unsere vier ausgebildeten Gärtner übernehmen sowohl die regelmässige Pflege Ihres Gartens als auch kleinere Arbeiten, welche sporadisch anfallen. Sie schneiden Bäume fachgerecht und kaufen die geeigneten Pflanzen ein. Unsere Gärtner sind für Sie da, um Ihnen die unbeschwerte Freude an Ihrem Garten zu ermöglichen. Gerne beraten wir Sie kostenlos und nehmen Ihre Wünsche entgegen.

Ausserdem übernehmen wir ganze Wohnungsräumungen und organisieren alle Abläufe, die rund ums Zügeln entstehen.

Sind Sie an unseren Dienstleistungen interessiert? Dann rufen Sie uns an unter **Telefon 061 206 44 77** (08.30 – 12.00

Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr). Wir freuen uns über Ihren Anruf und danken Ihnen für das Vertrauen, welches Sie Pro Senectute Basel-Stadt entgegenbringen!

Wir freuen uns, wenn wir diese Arbeiten für Sie ausführen dürfen!



## Alzheimer- und Demenz-Sprechstunden

**Bei Fragen zur Demenz oder Alzheimerkrankheit bietet Pro Senectute Basel-Stadt wöchentlich Sprechstunden an. Angelika Böhmndorfer 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 mehr über die Krankheitssymptome und deren Auswirkungen und lernen



**Angelika Böhmndorfer**

das veränderte Verhalten der erkrankten Person besser zu verstehen und damit adäquat umzugehen. Dabei erhalten Sie auch Informationen über Ent-

lastungsangebote 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 und 14.00 – 17.00 Uhr). Fernande Gutknecht oder Ruth Waldner leiten Ihre Anschrift und Telefonnummer an Frau Böhmndorfer weiter, die sich direkt mit Ihnen in Verbindung setzt. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Frau Böhmndorfer zur Verfügung.



# Physiotherapie im PS-Bewegungszentrum

Pro Senectute Basel-Stadt hat im August 2003 im PS-Bewegungszentrum an der Belchenstrasse 15 ein Zentrum für Physiotherapie, Krafttraining und diverse Bewegungsangebote eröffnet.

Das PS-Bewegungszentrum ist inzwischen zu einer sehr beliebten und gerne besuchten Sportstätte geworden. Es sind nicht nur die diversen Gymnastik- und die vielfältigen Trainingskurse, welche viele animieren, an der Belchenstrasse Sport zu treiben. Auch unser exzellent eingerichteter Kraftraum, wo Sie auf neuesten Geräten Ihre körperliche

Fitness verbessern können, hat zur Attraktivität dieses Sportzentrums beigetragen. Ausserdem findet sich im PS-Bewegungszentrum unsere professionelle Physiotherapie, wo Sie Ihrem Wunsch entsprechend betreut werden.

Die Physiotherapie wird von den diplomierten Physiotherapeutinnen Romy Wendle und Angela Düvel geleitet.

Romy Wendle liess sich in der Physiotherapieschule Bad Säckingen ausbilden und arbeitete anschliessend in der Orthopädie und Geriatrie des Felix-Platter Spitals sowie in verschiedenen

Physiotherapiepraxen. Ausserdem machte Sie eine Ausbildung in der Feldenkrais-Methode. So ist es ihr möglich, je nach Anliegen und Notwendigkeit, die Feldenkrais-Methode oder die klassische Physiotherapie anzuwenden.

Angela Düvel machte die Ausbildung im Reha-Zentrum in Berlin. Anschliessend arbeitete auch sie in verschiedenen Praxen. Sie kennt deshalb unterschiedlichste physische Probleme und die entsprechenden Behandlungsmethoden. Neben ihrer praktischen Tätigkeit besuchte sie diverse Weiterbildungen, darunter auch einen Bobath-Kurs. Dort eignete sie sich Spezialkenntnisse zur Behandlung von Schlaganfallpatienten an. Angela Düvel war dann vorwiegend in der geriatrischen Rehabilitation tätig. Ausserdem schloss sie im Jahr 2005 das Studium der Medizinpädagogik ab.

Es werden folgende Behandlungen angeboten: Allgemeine Krankengymnastik, Lymphdrainage, Inkontinenzbehandlung, Reflexzonentherapie, Massage, Wickel, Elektrotherapie, Ultraschall, Lasertherapie.

Die Behandlung wird von den Krankenkassen übernommen, sofern sie ärztlich verschrieben wurde.

Wenn Sie eine physiotherapeutische Behandlung benötigen oder einfach Lust auf eine Massage haben, rufen Sie bitte bei der Physiotherapie an (Telefon 061 303 06 00).



## 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





## EDV-Info-Tag

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

Datum **Mittwoch, 24. August 2005**  
 Zeit 09.00 Einführungs- und Aufbaukurse  
 10.00 Einführungs- und Aufbaukurse  
 11.00 Vertiefungskurse  
 14.00 Einführungs- und Aufbaukurse  
 15.00 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.

## Schnuppertag für Krafttraining

Datum **Samstag, 17. September 2005**  
 Zeit **14.00 – 16.00 Uhr**  
 Ort **PS-Bewegungszentrum,  
 Belchenstrasse 15**

Pro Senectute Basel-Stadt hat im August 2003 an der Belchenstrasse 15 ein Zentrum für Physiotherapie, Krafttraining und diverse Bewegungsangebote eröffnet.

Interessierte an einem seniorenspezifischen Krafttraining sind herzlich eingeladen, am Schnuppertag teilzunehmen.

Erfahrene Seniorensport-Leiterinnen und -Leiter und Physiotherapeutinnen demonstrieren die neusten im Krafraum vorhandenen Geräte.



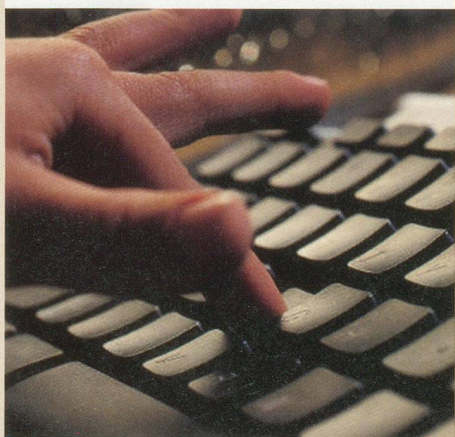
## Computeria

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

Die nächsten Computerias sind am:

**Montag, 5. September:**  
 Suchen im Internet

**Montag, 3. Oktober:**  
 Werkstatt für eigene Fragen



## 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. 14.–.

- 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. 2.50 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.





# Schnupperzyt Sport und Wellness

Kennen Sie unser grosses Sport- und Wellnessangebot? Und wissen Sie, dass wir über ein eigenes Bewegungszentrum und eine eigene Turnhalle verfügen? Alle, die Lust haben, uns und unsere Kurse kennen zu lernen, laden wir herzlich ein, an unserer Schnupperwoche teilzunehmen.

**Datum: 26. – 30. September 2005, Ort: PS-Bewegungszentrum, Belchenstrasse 15 / Turnhalle Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7**

In folgenden Kursen können Sie schnuppern:

## PS-Bewegungszentrum Belchenstrasse, Belchenstrasse 15

Montag, 26.9.05	Dienstag, 27.9.05	Mittwoch, 28.9.05	Donnerstag, 29.9.05	Freitag, 30.9.05
<b>Rhythmische Gymnastik</b> 08.30 – 9.30 Uhr	<b>Feldenkrais</b> 08.30 – 09.30 Uhr	<b>GymFit</b> 08.00 – 09.00 Uhr		<b>GymFit plus</b> 09.00 – 10.00 Uhr
<b>Bewegung und Gedächtnis</b> 09.30 – 10.30 Uhr	<b>GymFit</b> (nur Männer) 09.30 – 10.30 Uhr	<b>GymFit</b> 09.00 – 10.00 Uhr	<b>GymFit plus</b> 09.30 – 10.30 Uhr	
	<b>Osteoporose-Gymnastik</b> 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Feldenkrais</b> 10.30 – 11.30 Uhr	<b>GymFit</b> 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Tai-Ji</b> 11.00 – 12.00 Uhr
	<b>Atmen – Bewegen</b> 11.30 – 12.30 Uhr			
<b>Gleichgewichtstrainingkurs</b> 14.30 – 15.30 Uhr	<b>Rhythmus – Bewegung – Koordination</b> 14.00 – 15.00 Uhr	<b>Sanfte Gymnastik</b> 14.00 – 15.00 Uhr	<b>GymFit plus</b> Corso tenuto in lingua italiana 14.00 – 15.00 Uhr	<b>Yoga</b> 14.30 – 15.30 Uhr
<b>Atmen – Bewegen – Entspannen</b> 15.30 – 16.30 Uhr	<b>GymFit</b> 15.30 – 16.30 Uhr	<b>Rückentraining</b> 15.00 – 16.00 Uhr	<b>Gleichgewichtstraining Grundkurs</b> 15.00 – 16.00 Uhr	<b>Selbstverteidigung</b> 15.30 – 16.30 Uhr
<b>Körpertraining – Stretching – Entspannung</b> 16.30 – 17.30 Uhr		<b>Von Kopf bis Fuss entspannt</b> 16.00 – 17.00 Uhr		<b>Beckenbodengrundkurs</b> 16.30 – 17.30 Uhr
			<b>Tanz und Beweglichkeit</b> 17.00 – 18.00 Uhr	

## In der Turnhalle Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 26.9.05	Dienstag, 27.9.05	Mittwoch, 28.9.05	Donnerstag, 29.9.05	Freitag, 30.9.05
<b>GymFit plus</b> 08.30 – 09.30 Uhr	<b>GymFit plus</b> 08.30 – 09.30 Uhr		<b>GymFit plus</b> 08.30 – 09.30 Uhr	<b>Rückentraining</b> Kurs 1 08.20 – 09.20 Uhr
<b>GymFit plus</b> 09.30 – 10.30 Uhr	<b>GymFit plus</b> 09.30 – 10.30 Uhr		<b>GymFit plus</b> 09.30 – 10.30 Uhr	<b>Rückentraining</b> Kurs 2 09.30 – 10.30 Uhr
<b>GymFit plus</b> Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	<b>GymFit</b> 10.30 – 11.30 Uhr		<b>GymFit plus</b> Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Rückentraining</b> Kurs 3 10.40 – 11.40 Uhr
			<b>GymFit plus</b> 14.00 – 15.00 Uhr	
<b>GymFit</b> 15.00 – 16.00 Uhr	<b>Gymnastik und Spiel</b> (nur Frauen) 15.00 – 16.00 Uhr		<b>Gymnastik und Spiel</b> (nur Männer) 15.00 – 16.00 Uhr	
	<b>Senioren Aerobic</b> 16.00 – 17.00 Uhr		<b>GymFit plus</b> (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	
<b>GymFit plus</b> 17.00 – 18.00 Uhr	<b>Bauch – Beine – Po</b> 17.00 – 18.00 Uhr		<b>GymFit plus</b> 17.00 – 18.00 Uhr	

## Kraftraum an der Belchenstrasse 15

Sie haben auch die Möglichkeit, in unserem neuen Kraftraum zu schnuppern:

Montag – Freitag, 08.30 – 11.30 Uhr, Montag und Donnerstag, 15.00 – 19.00 Uhr, Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr

Wie wird's gemacht? – Einfach und unkompliziert! Wählen Sie diejenigen Sport- und Wellnessangebote aus, welche Sie interessieren und kommen Sie zur angegebenen Zeit in die Turnhalle Waisenhaus oder ins PS-Bewegungszentrum an der Belchenstrasse 15. Sie sollten bequeme Turnkleidung und Turnschuhe oder Gymnastikschläppli mitnehmen.

Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Schnupperzyt im Sport ist die Gelegenheit, uns und unser Kursangebot besser kennen zu lernen. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



# Schnupperzyt im Pro Senectute Kurszentrum

**Datum: 19. – 23. September 2005, Ort: Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)**

In folgenden Kursen können Sie schnuppern:

Montag, 19.9.05	Dienstag, 20.9.05	Mittwoch, 21.9.05	Donnerstag, 22.9.05	Freitag, 23.9.05
<b>Italienisch:</b> <b>Fortgeschrittene Anfänger</b> 08.45 – 10.00 Uhr (Kursraum 4)	<b>Englisch:</b> <b>Leichte Mittelstufe</b> 08.20 – 09.10 Uhr (Kursraum 5)	<b>Englisch: Mittelstufe</b> 08.30 – 09.20 Uhr (Kursraum 5)	<b>Malen</b> 09.30 – 11.00 Uhr (Kursraum 3)	<b>Englisch:</b> <b>Leichte Mittelstufe</b> 08.30 – 09.20 Uhr (Kursraum 1)
<b>Italienisch:</b> <b>Leichte Mittelstufe</b> 10.00 – 11.15 Uhr (Kursraum 4)	<b>Italienisch: Oberstufe</b> 08.45 – 09.35 Uhr (Kursraum 1)	<b>Italienisch: Oberstufe</b> 10.45 – 11.35 Uhr (Kursraum 1)	<b>Englisch:</b> <b>Leichte Mittelstufe</b> 08.45 – 09.35 Uhr (Kursraum 2)	<b>Spanisch: Mittelstufe</b> 09.45 – 10.35 Uhr (Kursraum 1)
<b>Französisch:</b> <b>Leichte Mittelstufe</b> 09.45 – 10.35 Uhr (Kursraum 1)	<b>Englisch:</b> <b>Fortgeschrittene Mittelstufe</b> 10.30 – 11.20 Uhr (Kursraum 2)	<b>Englisch: Oberstufe</b> 10.30 – 11.20 Uhr (Kursraum 5)	<b>Englisch: Oberstufe</b> 09.30 – 10.20 Uhr (Kursraum 5)	<b>Englisch: Anfänger</b> 11.00 – 11.50 Uhr (Kursraum 1)
<b>Spanisch: Mittelstufe</b> 10.45 – 11.35 Uhr (Kursraum 1)				
<b>Mandala malen</b> 14.00 – 16.00 Uhr (Kursraum 3)	<b>Französisch:</b> <b>Leichte Mittelstufe</b> 13.00 – 13.50 Uhr (Kursraum 5)	<b>Englisch:</b> <b>Fortgeschrittene Mittelstufe</b> 14.00 – 14.50 Uhr (Kursraum 2)	<b>Englisch:</b> <b>leichte Mittelstufe</b> 14.00 – 14.50 Uhr (Kursraum 5)	<b>Kalligrafie</b> 14.00 – 15.30 Uhr (Kursraum 1)
	<b>Italienisch: Mittelstufe</b> 14.00 – 14.50 Uhr (Kursraum 1)	<b>Englisch:</b> <b>Fortgeschrittene Anfänger</b> 16.00 – 16.50 Uhr (Kursraum 5)	<b>Italienisch:</b> <b>Fortgeschrittene Anfänger</b> 15.00 – 15.50 Uhr (Kursraum 5)	
	<b>Französisch: Oberstufe</b> 15.00 – 15.50 Uhr (Kursraum 2)		<b>Französisch: Konversation</b> 15.45 – 16.35 Uhr (Kursraum 4)	
	<b>Englisch: Oberstufe</b> 15.15 – 16.05 Uhr (Kursraum 2)			
	<b>Französische Konversation</b> 16.00 – 17.15 Uhr (Kursraum 5)			

Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Schnupperzyt im Kurszentrum ist die Gelegenheit, uns und unser Kursangebot besser kennen zu lernen. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

## Treffpunkte

### Kaserne

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

### Jassnachmittag

Freitag 14.00 – 17.00 Uhr  
Ohne Anmeldung

### Lottomatch

Mittwoch, 14. September  
Mittwoch 12. Oktober  
Mittwoch, 9. November  
Mittwoch, 14. Dezember  
Jeweils von 14.00 – 16.30 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

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)

- 25.08.05, Das neue Europaparlament (A)
- 26.08.05, Demeter Schaugarten in Binzen (A)
- 29.08.05, Polizeidiensthunde (F)
- 30.08.05, Restaurant Stucki (F)
- 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, 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)
- 22.09.05, Petite Camarque Alsacienne (F)
- 23.09.05, MeteoSchweiz (A)
- 26.09.05, Entlang der Stadtbefestigung (F)
- 27.09.05, Sudhaus und Altes Warteck (F)
- 27.09.05, Kehrlichtverbrennungsanlage (F)
- 28.09.05, Schautöpferei in Rheinfelden (F)
- 28.09.05, SOS24Aid-Handy (V)
- 29.09.05, Von Brunnen zu Brunnen (F)
- 29.09.05, Die neue Verfassung (V)
- 30.09.05, Motorradmuseum Schellhammer (A)
- 05.10.05, Emmi – Milchprodukte in Emmen (A)
- 06.10.05, Städtchen Laufen und Museum (A)

- 10.10.05, Fondue-Essen auf der Fähri (F)
- 11.10.05, Kostüm Kaiser (F)
- 12.10.05, Bestattungskultur auf Hörnli (F)
- 13.10.05, Hotel Ramada im Messturm (F)
- 17.10.05, Nacht im vorindustriellen Basel (F)
- 17.10.05, Kantonspolizei Spiegelhof (F)
- 18.10.05, Elektromuseum Münchenstein (F)
- 18.10.05, Lukas Klinik in Arlesheim (F)
- 19.10.05, Bundeshaus Bern (A)
- 19.10.05, Mythisches Dreiland (V)
- 20.10.05, Kinderleben im alten Basel (F)
- 21.10.05, Blindenheim (F)
- 22.11.05, Buchmalerei in Luzern (A)
- 24.10.05, Der Zunftsaal Schmiedenhof (F)
- 25.10.05, Anatomisches Museum (F)
- 25.10.05, Heliopathie (V)
- 26.10.05, Restaurant «Blindeküh» (F)
- 26.10.05, Handlesen – Chirolgie (V)
- 27.10.05, Kubismus (F)
- 27.10.05, Radio Basilisk (F)
- 27.10.05, Basler Skandale u. Katastrophen (V)
- 28.10.05, Rahmenkunst in unserem Jh. (F)
- 31.10.05, Altersresidenz Tertianum (F)
- 01.11.05, Auforum (F)
- 01.11.05, Was ist Sheng Fui (V)
- 02.11.05, Kunstglaserei Jossi (F)
- 02.11.05, Geistheilung und Handauflegen (V)
- 03.11.05, Matthäuskirche (F)
- 03.11.05, Zahntechnik-Grosslabor Mall (F)
- 03.11.05, Bücher, gerollt und gebunden (V)
- 04.11.05, Besuch bei B. Eichin im Atelier (F)

## Führungen

### 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	<b>29. August</b>
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 22. August

### Restaurant Stucki

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

Datum	<b>30. August</b>
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 22. 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	<b>5. September</b>
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 hin- und herschaukeln, hören Sie dramatische und romantische Basler Rheingeschichten und Gedichte, erzählt und rezitiert von Hans A. Jenny.

Datum	<b>6. September</b>
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	<b>6. September</b>
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	<b>7. September</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Eingang der Dorfkirche
Leitung	Albin Kaspar
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 24. August

### Botanischer Garten Brüglingen

Spannender Rundgang durch die Blütenpracht des Botanischen Gartens.

Datum	<b>7. September</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
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**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.15 Uhr  
 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.

Datum **12. September**  
 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.

Datum **13. September**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr Tramstation Flüh, Tram 10  
 Leitung Verein Frauenstadtrundgang Basel  
 Kosten Fr. 35.–  
 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  
 Leitung Museum BL  
 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  
 Leitung Lange Erlen  
 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.

Datum **19. September**  
 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  
 Leitung Goetheanum  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)  
 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**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Bus 70 ab Aeschenplatz. Abfahrt 14.21 Uhr

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

### Petite Camarque Alsacienne

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

Datum **22. September**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 12.00 Uhr  
 Treffpunkt 07.55 Uhr Schiffflände, 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 7. September

### Entlang der Stadtbefestigung aus dem 13. Jh.

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

Datum **26. September**  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr Kunstmuseum, Arkaden  
 Leitung Suzanne Meier  
 Kosten Fr. 18.–  
 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  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 12. September

### Kehrichtverbrennungsanlage der Stadt Basel

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

Datum **27. September**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr  
 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  
 Treffpunkt 13.05 Uhr beim «Treffpunkt»  
 Schalterhalle. 13.20 Uhr Abfahrt.  
 Billette bitte selber lösen bis  
 Rheinfelden-Augarten  
 Leitung Töpferei  
 Kosten Fr. 21.–  
 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

### Fondue-Essen auf der Dalbe Fähri

Gemütlicher Fondue-Plausch auf der neuen St. Alban-Glas-Fähre «Wilde Maa». Während die Fähre hin und her tuckert, geniessen Sie ein ganz spezielles Mittagessen.

Datum **10. Oktober**  
 Tag/Zeit Montag, 12.00 – ca. 13.00 Uhr  
 Treffpunkt 11.55 Uhr bei der St. Alban Fähre im St. Alban-Tal  
 Leitung Martin Reidiger, Fährimaa  
 Kosten Fr. 35.– (inkl. Fondue mit Tee)  
 Anmeldung bis 26. September

### Kostüm Kaiser

«Kostüm Kaiser» in Aesch hält rund 50 000 Kostüme für verkleidungswillige Kunden bereit. Sie werden staunen.

Datum **11. Oktober**  
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.15 Uhr Endstation Tram 11 in Aesch (10 Min. laufen bis zur Fabrik)  
 Leitung Kostüm Kaiser  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 28. September

### Bestattungskultur auf dem

#### Friedhof Hörnli

Es werden Ihnen Objekte zur Bestattungskultur (Urnen, Särge, Grabkränze, Totenandenken etc.) vorgestellt.

Datum **12. Oktober**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Haupteingang zum Friedhof  
 Leitung Frau Wirz  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 28. September

### Hotel Ramada im Messturm

Sie sehen die Hotelhalle, das Restaurant, Zimmer, Banketträumlichkeiten und den Wellnessbereich.

Datum **13. Oktober**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 16.00 – 17.00 Uhr  
 Treffpunkt 15.55 Uhr vor dem Eingang  
 Leitung Hotel Ramada  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)  
 Anmeldung bis 28. September

### Die Nacht im vorindustriellen Basel – ein Rundgang der besonderen Art

Sie erkunden Basel zu nachtschlafender Stunde und erfahren einiges über die mittelalterliche Beleuchtung, Bewachung und vieles mehr. Die eine oder andere Geistergeschichte gehört auch dazu!

Datum **17. Oktober**  
 Tag/Zeit Montag, 21.30 – 23.00 Uhr  
 Treffpunkt 21.25 Uhr bei Schifflande – Infotafel  
 Leitung Peter Habicht  
 Kosten Fr. 25.–  
 Besonderes Ende bei Spalentor  
 Anmeldung bis 3. Oktober

### Kantonspolizei Spiegelhof

Sie besichtigen die Einsatzzentrale, um einen direkten Einblick in die Arbeit der Polizei zu bekommen. Anschliessend Besuch des Polizeimuseums.

Datum **17. Oktober**  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr im Hof Spiegelhof (in der Passage)  
 Leitung Kantonspolizei BS  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 3. Oktober

### EBM – Elektromuseum Münchenstein

Die Anwendung elektrischer Energie hat das Leben der Menschen mehr verändert als jede andere Erfindung in den 5000 Jahren der Menschheitsgeschichte.

Datum **18. Oktober**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation Elektra in Münchenstein mit Tram 10  
 Leitung EBM  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Apéro)  
 Anmeldung bis 3. Oktober

### Lukas Klinik in Arlesheim

Die Klinik wurde vor über 40 Jahren gegründet, um mit einer ganzheitlichen Medizin Krebskranke zu begleiten. Neben der modernen Medizin werden aus der Anthroposophie entwickelte Therapien erfolgreich angewandt.

Datum **18. Oktober**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf, Tram 10  
 Leitung Lukas Klinik  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
 Besonderes ½ Std. Heileurythmie zum mitmachen! (Bewegungstherapie)  
 Anmeldung bis 3. Oktober

### Kinderleben im alten Basel

Wir betrachten auf dem Rundgang die Jugendzeit berühmter Basler (Christoph Merian, Jacob Burckhardt, Felix Platter, Andreas Ryff usw.)

Datum **20. Oktober**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.45 Uhr  
 Treffpunkt Münster  
 Leitung Helen Liebendörfer  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 5. Oktober

### Blindenheim

Nach einem Video über Sehen und Nichtsehen werden Sie durch das Gebäude und die Werkstätte geführt.

Datum **21. Oktober**  
 Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt Kohlenberggasse 20, beim Empfang  
 Leitung Andreas Freiermuth  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee)  
 Anmeldung bis 5. Oktober

### Der Zunftsaal Schmiedenhof

Einer der schönsten Zunftsäle in der Stadt ist der spätmittelalterliche Bau mit den Malereien von Hans Sandreuter im Schmiedenhof.

Datum **24. Oktober**  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt Rümelinsplatz 4, vor dem Zunfthaus  
 Leitung Niklaus Merz, Zentralsekretär GGG  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 10. Oktober

### Anatomisches Museum – Unser Rückgrat

Rückenbeschwerden sind ein weit verbreitetes Problem! Es werden auf die funktionelle Einheit der Wirbelsäule eingegangen sowie Veränderungen und Krankheiten gezeigt.

Datum **25. Oktober**  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 09.50 Uhr bei der Tramstation Nr. 11, St. Johanns-Tor  
 Leitung Dr. Hugo Kurz, Leiter des Museums  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 10. Oktober

### Das Restaurant «Blindekuh» und

#### das Gundeldingerfeld

Nach der Führung durch das Gundeldingerfeld werden Sie die Geschichte der «Blindenkuh» erfahren sowie im Dunkeln ein Zvieri geniessen und zum Raten eingeladen.

Datum **26. Oktober**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tellplatz bei Polizeiposten  
 Leitung Blindekuh  
 Kosten Fr. 38.– (inkl. Zvieri)  
 Anmeldung bis 12. Oktober

### Kubismus: Von Picasso zu Braque

An Hand der eindrücklichen Sammlung kubisti-



scher Bilder im Kunstmuseum kann diese Stilrichtung gut besprochen werden.

Datum **27. Oktober**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr  
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum  
 Leitung Elisabeth Winkler  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 12. Oktober

### Radio Basilisk

Sie besuchen die Redaktion, Werbeabteilung, Musikredaktion und das Sendestudio.

Datum **27. Oktober**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr Marktgasse 8, Eingang bei Schifflande  
 Leitung Radio Basilisk  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 12. Oktober

### Rahmenkunst in unserem Jahrhundert

Rahmenmachen ist eines der wenigen Handwerke, das sich über die Zeit retten konnte. Seit Generationen sind die Rahmenkünstler der Firma Knöll in Basel tätig.

Datum **28. Oktober**  
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Ort 09.55 Uhr Herbergsgasse 4 – 6 (hinter Spiegelhof)  
 Leitung Niklaus Knöll  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 17. Oktober

### Altersresidenz Tertanium im St. Jakob Park

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

Datum **31. Oktober**  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation St. Jakob, Tram 14  
 Leitung Tertanium  
 Kosten Fr. 21.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
 Anmeldung bis 17. Oktober

### Auforum – Hilfsmittel für körperliche

#### Behinderungen

Neue Hilfsmittel ermöglichen, Mobilität und Selbstständigkeit zu erhalten. Es werden Ihnen neuste Erfindungen (Reiserollstuhl, Duschklappsitz, Ess- und Trinkhilfen etc.) vorgestellt.

Datum **1. November**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.55 Uhr Station Logstrasse, Tram 11 Richtung Aesch  
 Leitung Auforum  
 Kosten Fr. 21.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)  
 Anmeldung bis 19. Oktober

### Kunstglaserei Jossi

Der Besuch im Atelier für Kunstglaserei und Glasmalerei zeigt Ihnen die Möglichkeiten, Glaskunstwerke zu restaurieren, zu reparieren und neu anzufertigen.

Datum **2. November**

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr Birsstr. 118 im Hinterhuus. Bus 36 bis Forellenberg (Breite)  
 Leitung Pamela Jossi, Kunstglaserin  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 19. Oktober

### Matthäuskirche im Kleinbasel

Die neugotische Kirche aus dem 19. Jh. hat den höchsten Turm (80 m) der Stadtkirchen und wurde im 2001 neu renoviert.

Datum **3. November**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor Kircheingang  
 Leitung Stefan Hess  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 19. Oktober

### Zahntechnik-Grosslabor Mall

Es wird Ihnen die Herstellung von künstlichem Zahnersatz, die Vielfalt der Technik von der abnehmbaren Zahnprothese bis zur Anfertigung von Kronen und Brücken gezeigt und erklärt.

Datum **3. November**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.20 Uhr bei Eingang Clara-Post  
 Leitung Lukas Mall, ZTM  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 19. Oktober

### Besuch bei Bettina Eichin im Atelier

Bettina Eichin war die erste Steinmetzin der Schweiz. Ihre Skulpturen sind berührend und lassen uns nachdenken, denn das künstlerisch-politische Engagement ist immer spürbar.

Datum **4. November**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr  
 Treffpunkt 13.55 Uhr Blumenrain 34  
 Leitung Bettina Eichin  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 19. Oktober

## Ausflüge

### Das neue Europaparlament in Strassburg

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**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.15 – 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 08.15 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
 Leitung Max Wehrli  
 Kosten Fr. 80.– (exkl. Mittagessen)  
 Anmeldung bis 18. 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  
 Treffpunkt 09.30 Uhr Schalterhalle Bad. Bahnhof. Abfahrt 09.48 Uhr nach Eimeldingen.  
 Zugbillette bitte selber lösen  
 Leitung Schaugarten  
 Kosten Fr. 48.– (inkl. Mittagessen)  
 Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!  
 Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 22. 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**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 12.00 Uhr  
 Treffpunkt 08.50 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. 09.07 Uhr Abfahrt  
 Leitung Karin Isernhagen  
 Kosten Fr. 30.– (Zugbillette bitte selber lösen, Basel-Zürich-Tiefenbrunnen)  
 Anmeldung bis 22. 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 Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
 Leitung Zentrum  
 Kosten Fr. 62.– (exkl. Kaffee)  
 Anmeldung bis 22. 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 Hippoltskirche oder die Quelle der Ill, 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  
 Leitung Edith Schweizer-Völker, Kulturjournalistin und Buchautorin  
 Kosten Fr. 79.– (exkl. Mittagessen, 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.

Datum **21. September**



Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 – 18.00 Uhr  
Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
Leitung Anton C. Meier  
Kosten Fr. 82.– (inkl. Kaffee oder Tee)  
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.

Datum **23. September**  
Tag/Zeit Freitag, 13.00 – 18.00 Uhr  
Treffpunkt 12.45 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 13.07 Uhr. Billette bitte selber lösen, City-Ticket ZH  
Leitung Meteo Schweiz  
Kosten Fr. 32.–  
Anmeldung bis 7. September

### Motorradmuseum Schellhammer

Ausgestellt sind 80 Motorradklassiker der Jahre 1906 – 1980. Von TNW, Zündapp, BMW, Norton, Moto Guzzi bis Harley Davidson etc.

Datum **30. September**  
Tag/Zeit Freitag, 13.30 – ca. 18.00 Uhr  
Treffpunkt 13.30 Uhr Schalterhalle «Treffpunkt». 13.44 Uhr Abfahrt nach Liestal. Billette bitte selber lösen bis Niederdorf / BL  
Leitung Museum  
Kosten Fr. 20.– (exkl. Kaffee)  
Anmeldung bis 15. September

### Emmi – Milchprodukte in Emmen

Nach einer Einführung über die Emmi-Gruppe werden Sie durch den Betrieb geführt. Sie verfolgen die Produktion von Joghurt, Quark, Kaffirähmli, Dessertprodukten etc.

Datum **5. Oktober**  
Tag/Zeit Mittwoch, 07.30 – ca. 14.00 Uhr  
Treffpunkt 07.30 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
Leitung Emmi  
Kosten Fr. 68.– (inkl. Kaffee, Gipfel und hauseigene Produkte, exkl. Mittagessen, inkl. Trinkgeld)  
Besonderes Gut zu Fuss! Auf dem Rückweg wird im Hotel Sonne, direkt am Sempachersee, ein Halt fürs Mittagessen eingelegt  
Anmeldung bis 21. September

### Das Städtchen Laufen und sein Museum

Das äusserst liebevoll gestaltete Museum gibt Einblick in das Brauchtum und Handwerk des Laufentals. Anschliessend werden Sie durch die wunderschöne Altstadt geführt.

Datum **6. Oktober**  
Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – ca. 17.30 Uhr  
Treffpunkt 13.00 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. 13.10 Uhr Abfahrt  
Leitung Museum Laufen

Kosten Fr. 40.– (inkl. Kaffee und Erdbeerkuchen bei der Bäckerei Zemp. Zugbillette bitte selber lösen)  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 19. September

### Bundeshaus Bern

Sie besichtigen den Kuppel- und Wandelsaal sowie die Tagungsräume von National- und Ständerat des Bundeshauses.

Datum **19. Oktober**  
Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 07.45 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 08.00 Uhr. Billette bitte selber lösen  
Leitung Bundeshaus  
Kosten Fr. 25.–  
Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!  
Anmeldung bis 5. Oktober

## 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**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Veron Rund, «Hatqueen»  
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**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban Vorstadt 93  
Leitung Mitarbeiter SOS24Aid  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 14. September

### Die neue Verfassung

Präsentation der neuen Kantonsverfassung. Eine Vorbereitung zur Abstimmung vom 30. Oktober 05.

Datum **29. September**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Max Pusterla, Präsident der Verfassungskommission  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 15. September

### Mythisches Dreiländ

Eine Reise mit Dias durch unsere Dreiländer-Region zu kultischen Plätzen aus vorchristlichen Epochen und aus unserer Zeit: zu Quellenheiligtümern, Eremitagen, Klöstern und Wallfahrtskapellen.

Datum **19. Oktober**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Edith Schweizer-Völker, Kulturjournalistin und Buchautorin  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 5. Oktober

### Heliopathie – Gesundes Leben mit

#### Sonnenlicht

Sonnen-Arkana und ihre Wirkung über den Seelenkörper des Menschen nach Jakob Lorber.

Datum **25. Oktober**  
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – ca. 15.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Rosmarie Pfäffli  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 10. Oktober

### Handlesen – Chirolgie

Die Beschaffenheit der Hände sind Prägungen der Psyche. Über die sichtbaren Spuren in der Hand lässt sich auf die mögliche Zukunft schliessen. In der Chirolgie geht es um das Erkennen von Fähigkeiten und Lebenstendenzen.

Datum **26. Oktober**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Marie-Therese S. Schibig, Dipl. Astrologische Beratung  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 10. Oktober

### Basler Skandale und Katastrophen

Der Verfasser des längst vergriffenen Buches «Morde, Brände und Skandale» beleuchtet die finstersten Ecken der Stadtgeschichte und berichtet von geheimnisdüsteren Fällen der Basler Kriminalgeschichte.

Datum **27. Oktober**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Hans A. Jenny  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 12. Oktober

### Was ist Feng Shui?

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

Datum **1. November**  
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93



Leitung Beatrice Hug, Dipl. Feng Shui-Beraterin INFIS  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 19. Oktober

### Geistheilung und Handauflegen

Geschichte und Entwicklung der heutigen Geistheilung. Es ist eine Möglichkeit zur praktischen Einstimmung in die Heilenergie.

Datum **2. November**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Katharina Remund, Geistheilerin SVNH geprüft  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 19. Oktober

### Bücher, gerollt und gebunden

Kulturelle Betrachtungen, antike Texte, Buchmalereien, sorgsam behütete Schätze in berühmten Bibliotheken.

Datum **3. November**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Ernst Blatter  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 19. Oktober

## 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

### Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

### Anmeldung

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

### Semester-Kurse

#### Ziselier-Kurs

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**  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung 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  
 Leitung Edith Gisin

#### 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  
 Leitung Edith Gisin

#### Mandala und das Geheimnis der Farben

Beim meditativen Mandala-Malen tauchen wir ein in die Welt der Farben und erhalten dabei viele Informationen über Wirkung, Energie, Heilen und Symbolik der Farben.

Daten **17. – 31. Oktober (3 x)**  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Edith Gisin  
 Kosten Fr. 139.– (exkl. Material)  
 Anmeldung bis 3. Oktober

#### Kalligraphie: Humanistische Kursiv

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

Daten **21. Oktober – 9. Dezember (8 x)**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr  
 Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Edith Gisin  
 Kosten Fr. 180.– (exkl. Material Fr. 20.–)  
 Anmeldung bis 7. Oktober

## Und ausserdem ...

### Schach für Anfänger

Sie lernen das Spiel der Strategen.

Daten **7. und 14. September**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Stefan Maibach  
 Kosten Fr. 95.–  
 Anmeldung bis 24. August

### Wie gehe ich mit Stresssituationen um?

Anhand verschiedener Methoden lernen Sie mit dem eigenen Stress besser umzugehen.

Datum **20. Oktober**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Catherine Gruntz-Bruno, deug.phil./dipl.psych. Paar- und Familien-Therapeutin  
 Kosten Fr. 35.–  
 Anmeldung bis 5. Oktober

### Jassen für Anfänger

Das Ziel des Kurses ist den beliebten «Schieber» auf praktische Art zu lernen.

Daten **20. Oktober – 17. November (5 x)**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 17.00 Uhr  
 Ort Wird in der Bestätigung noch mitgeteilt.  
 Leitung Irene Schneider-Uebersax  
 Kosten Fr. 160.–  
 Anmeldung bis 5. Oktober

### «Erzähl mir eine Geschichte!»

Eine Einführung zum freien und lebendigen Erzählen von Märchen und Geschichten.

Datum **28. Oktober – 18. November (4 x)**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Danielle Dubied, Märchenerzählerin  
 Kosten Fr. 152.–  
 Anmeldung bis 12. Oktober

### Patience legen

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannte Patiences in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Könnler.

Daten **1. und 11. November**  
 Tag/Zeit Dienstag und Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Renate Meier  
 Kosten Fr. 90.–  
 Anmeldung bis 17. Oktober



**Kommunikation – Konflikt – Kritik**

Wir lernen und üben einfache und wirksame Kommunikationsregeln. Wir lernen konstruktive Kritik zu formulieren und Konflikte als Chance anzusehen.

Datum	<b>2. und 9. November</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Catherine Gruntz-Bruno, deug.phil./dipl.psych. Paar- und Familien-Therapeutin
Kosten	Fr. 70.–
Anmeldung	bis 19. Oktober

**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	<b>Mittwoch, 24. August 2005</b>
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 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,  
Fr. 75.–  
Sicherheit im Windows XP: 4 Lektionen,  
Fr. 164.–

**Neu: Workshops:**

Fotografieren mit meiner Digitalkamera: 4 x 3  
Stunden, inkl. Kaffee und Gipfeli, Fr. 450.–  
Videos konzipieren und bearbeiten: 4 x 3 Stunden,  
inkl. Kaffee und Gipfeli, Fr. 450.–  
Bildcollagen mit dem Computer: 4 x 3 Stunden,  
inkl. Kaffee und Gipfeli, Fr. 450.–

**Neu: Computerferien:**

Themen und Preise auf Anfrage

Kursdaten laufend auf Anfrage  
Kursort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Die Preise verstehen sich inkl. Unterlagen.

**Zusätzliche Angebote**

Computeria: 2 Lektionen, inkl. Getränk, Fr. 20.–  
Privatstunde Handy: 1 Lektion, Fr. 75.–  
Billetautomat (Schalterhalle SBB): 1 Lektion,  
Fr. 75.–  
Beratung beim Computerkauf: 1 Lektion, Fr. 75.–  
Begleitung beim Computerkauf: 1 Stunde,  
Fr. 120.–

Privatstunde im Kurszentrum: 1 Stunde,  
Fr. 120.–

Privatstunde zu Hause: 1 Stunde, Fr. 120.– und  
Fr. 30.– Wegpauschale  
Support zu Hause: 1 Stunde, Fr. 120.– und  
Fr. 30.– Wegpauschale

**Für genauere Informationen lesen Sie bitte weiter!**

**Grundkurse****Crashkurs**

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, einen Text schreiben, speichern und ausdrucken, im Internet surfen, und eine E-Mail versenden. Nach diesem Intensivkurs haben Sie Einblick in verschiedene Anwendungen, die Sie nach Bedarf vertiefen können.

**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 Favori-



ten 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

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 E-Mail 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 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 «Internektkurs» 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 «Internektkurs» 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.

### Workshops

#### Fotografieren mit meiner Digitalkamera

mit Patrick Bernet (Fotograf)

Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und damit zu experimentieren. Vom Profi erfahren sie wie fotografisch reizvolle Bilder entstehen und was die wichtigen Kriterien und Kniffe sind um mehr aus ihren Bildern herauszuholen. Der Workshop bietet aber auch die Gelegenheit, die Bilder auf den Computer zu laden, mit dem Kursleiter zu analysieren und zu bearbeiten.

#### Videos konzipieren und bearbeiten

mit Dagmar Elke (Fernsehjournalistin SF DRS)

In diesem Workshop lernen Sie die Geheimnisse des Videofilmes kennen und bekommen einen Einblick, wie ein Film professionell geplant und realisiert wird. Sie erstellen eine kurze Ideenskizze (Drehbuch) und lernen, was sie beim Filmen mit Ihrer Kamera und beim Schneiden mit Ado-

be Premiere Elements alles beachten müssen, um ein visuell spannendes Video zu gestalten.

#### Bildcollagen mit dem Computer

mit Franziska Mbarga (Grafikerin und Künstlerin)

Fotomaterial, Zeichnungen, Texte und gesammelte Bilder werden bearbeitet, verändert und neu komponiert. Sie experimentieren mit Form- und Farbkombinationen, von der einfachen bis zur komplexen Bildkomposition und lernen die Möglichkeiten von Photoshop Elements kennen und anwenden.

#### Computerferien

Im Sommer und Herbst 2006 finden Computerferien statt. Verschiedene Themen werden in erholsamer Umgebung erlernt und zusammen geübt. Es bleiben genügend Zeit für Wanderungen, Sport oder andere Aktivitäten. Nähere Informationen erhalten Sie unter Telefon 061 206 44 66.

### 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).

Die nächsten Computerias sind am:

#### Montag, 5. September:

Suchen im Internet

#### Montag, 3. Oktober:

Werkstatt für eigene Fragen

#### 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.

#### Begleitung beim Computerkauf

Möchten Sie einen Computer kaufen, wissen aber nicht, was Sie dabei beachten müssen? Sie fühlen sich in den Computershops unsicher und können den Computer nicht alleine nach Hause tragen. Wir begleiten Sie zum Computerkauf, richten Ihnen Ihr Gerät inkl. Internet-Anschluss ein, bringen dieses zu Ihnen nach Hause und nehmen Ihnen alle technischen Sorgen mit Ihrer Neuanschaffung ab.

### Support

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr, und Sie wissen nicht warum oder Sie möchten Ihren Computer an das Internet anschliessen? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren innerhalb von 24 Stunden 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.

#### 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.–.

#### Billetautomat

Eine Fachperson erklärt Ihnen, wie Sie am Billetautomaten ein Bahnbillet oder eine Mehrfahrtenkarte herauslassen können. Sie üben in dieser Privatlektion alle grundlegenden Schritte, damit Sie in Zukunft für Ihre Reisen gerüstet sind. Sie können alleine, oder auf Wunsch zu zweit teilnehmen.

## Sprachen

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

### Semesterkurse

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

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

#### Hauptsprachen:

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

#### Stufen

AnfängerInnen

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Leichte Mittelstufe

Mittelstufe



Fortgeschrittene Mittelstufe  
Oberstufe/Konversation/Lektüre

### Anmeldung

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

### Preise Semesterkurse

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

### Aktuelle Kurse

### 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  
Leitung Monique Mattarelli  
Kosten Fr. 76.–  
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. Dezember**  
(10 x)  
(ausser 7. und 14. Oktober)  
Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 09.50 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Rosanna Furler  
Kosten Fr. 190.–  
Anmeldung bis 12. September

### Deutschkurs

Ziel des Kurses ist es, sich im Alltag besser verständigen und selbstbewusster auftreten zu können. Die Grundlage der Grammatik wird Ihnen näher gebracht.

Datum **17. Oktober – 19. Dezember**  
(10 x)  
Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.20 Uhr  
Ort Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Sibylle Kaufmann  
Kosten Fr. 120.–  
Anmeldung bis 3. Oktober

### Latein – ein Auffrischkurs

Latein, eine vergessene Sprache – das Gedächtnis wird angeregt und die Sprache wird wieder

lebendig. Ein Hirntraining, das Spass macht.  
Datum **17. Oktober – 5. Dezember**  
(8 x)  
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 14.50 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Maria Michaelis  
Kosten Fr. 152.–  
Anmeldung bis 28. September

### Gedächtnistraining auf Italienisch

Tipps, Anregungen und Erinnerungstechniken helfen Ihnen, geistig beweglich zu bleiben. Ein lebendiger Kurs, in dem auch gelacht werden darf.  
Datum **18. Oktober – 6. Dezember**  
(8 x)  
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 15.50 Uhr  
Ort Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Anna Giovanelli  
Kosten Fr. 96.–  
Anmeldung bis 3. Oktober

### Italienische Grammatik für

### Fortgeschrittene

Intensives Durcharbeiten von Verben, Adjektiven, Adverbien, Artikeln, Satzstellung etc., um Ihre Kenntnisse zu festigen und Ihre Sicherheit in der Sprache zu stärken.

Datum **19. Oktober – 7. Dezember**  
(8 x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 15.50 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Monique Mattarelli  
Kosten Fr. 152.–  
Anmeldung bis 30. September

### Lire – découvrir – interpréter les contes et légendes

Petit «voyage» dans l'imaginaire: Perrault, Grimm, Andersen etc.  
Datum **20. Oktober – 17. November**  
(5 x)  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.40 – 15.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Francine Hanselmann  
Kosten Fr. 95.–  
Anmeldung bis 5. Oktober

### Französisch Anfängerkurs

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

Datum **20. Oktober – 22. Dezember**  
(10 x)  
Tag/Zeit Donnerstag, 16.45 – 17.35 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Francine Hanselmann  
Kosten Fr. 190.–  
Anmeldung bis 5. Oktober

### Spanisch Anfängerkurs

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

Datum **21. Oktober – 16. Dezember**  
(9 x)  
Tag/Zeit Freitag, 10.45 – 11.35 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Mirta Maggi  
Kosten Fr. 171.–  
Anmeldung bis 5. Oktober

### English Christmas

Short course with Christmas stories, carols, poems, recipes and discussions in English. A feeling for Christmas «English Style».

Datum **21. November – 5. Dezember**  
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 14.50 Uhr  
Ort Pro Senectute, Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Anne Breckenridge  
Kosten Fr. 57.–  
Besonderes Mittelstufe  
Anmeldung bis 7. November

### Englisch

### AnfängerInnen

Mittwoch, 11.00 Uhr  
Freitag, 11.00 Uhr

### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 09.00 Uhr  
Montag, 10.00 Uhr  
Montag, 11.00 Uhr  
Montag, 14.00 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, 08.30 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

### 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

### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 08.45 Uhr (ab September)  
Mittwoch, 14.00 Uhr (ab September)  
Mittwoch, 15.00 Uhr (ab September)  
Donnerstag, 15.00 Uhr

### Leichte Mittelstufe

Dienstag, 14.00 Uhr  
Mittwoch, 08.30 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  
Dienstag, 16.30 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 Angebote

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 7 und 13 Lektionen hat.

### NEUE KURSE

### Kneippen und Atmen in der Grün 80

Wasseranwendung und Atemübungen stärken den Kreislauf und das Immunsystem und wirken Schlafstörungen entgegen.

Datum **30. August**  
Tag/Zeit Dienstag, 14.45 – 17.00 Uhr  
Ort Grün 80  
Treffpunkt 14.45 Uhr Eingang Restaurant Seegarten  
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin Dorothee Siefert, Gesundheitsberaterin der Kneipp-Hydrotherapie  
Kosten Fr. 38.–  
Anmeldung bis 25. August

### Atmen-Bewegen in Riehen

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

Daten **18. Oktober – 20. Dezember** (10 x)

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Andreashaus, Keltenweg 41

Leitung Lisbeth Reinhardt-Barth, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin

Kosten Fr. 170.–

Anmeldung bis 4. Oktober

### Atem und Klang

Sie lernen die wohltuende harmonisierende Wirkung von Klangschale, Gong und eigenem Atem kennen.

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin Eveline Isler-Schellenberg, dipl. Heil- und Klangpädagogin

### Kurs 1

Datum **10. und 17. November** (2 x)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr

Kosten Fr. 34.–

Anmeldung bis 27. Oktober

### Kurs 2

Datum **1. und 8. Dezember** (2 x)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr

Kosten Fr. 34.–

Anmeldung bis 17. November

### Von Kopf bis Fuss entspannt

Die progressive Muskelrelaxation nach Dr. Jakobsen ist eine leicht erlernbare und wirksame Entspannungsmethode, die nach dem Kurs jederzeit persönlich angewendet werden kann. Sie unterstützt uns mit Belastungen gelassener umzugehen.

Daten **19. Oktober – 9. November** (4 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15

Leitung Therese Wehrle

Kosten Fr. 110.–

Anmeldung bis 5. Oktober

### Körpertraining – Stretching –

### Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

Daten **17. Oktober – 12. Dezember** (9 x)

Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15

Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 144.–

Anmeldung bis 3. Oktober

### Weg von der Zigarette

Mit Hilfe von Atemtechnik und Atemtraining



wird die Selbstreinigungsfunktion der Bronchial- und Nasenschleimhaut verbessert.

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28  
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

### Kurs 1

Daten **5. – 26. September** (4 x)  
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr  
Kosten Fr. 68.–  
Anmeldung bis 22. August

### Kurs 2

Daten **19. Oktober – 23. November** (6 x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr  
Kosten Fr. 102.–  
Anmeldung bis 5. Oktober

### Osteoporosegymnastik

Zum Kursinhalt gehören Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

Daten **18. Oktober – 20. Dezember** (10 x)  
Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15  
Leitung Svenja Jutzi, Bewegungspädagogin  
Kosten Fr. 115.–  
Anmeldung bis 4. Oktober

### Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

Daten **20. Oktober – 15. Dezember** (9 x)  
Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15  
Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin  
Kosten Fr. 144.–  
Anmeldung bis 6. Oktober

### Einstieg ins Nordic Walking

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

Daten **11. – 21. Oktober** (4 x)  
Tag/Zeit Dienstag und Freitag, 08.00 – 09.00 Uhr  
Treffpunkt 08.00 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude  
Leitung Annemarie Ramseier  
Kosten Fr. 50.– inkl. Stockmiete  
Anmeldung bis 27. September

### Selbstverteidigung für Frauen –

#### Einführungsworkshop

Die tägliche Gewalt macht auch vor Senioren keinen Halt. Verletzungen und Angst können Folgen für die Opfer sein. Die Betroffenen ziehen

sich zurück und verzichten auf lieb gewonnene Freizeitaktivitäten und auf zwischenmenschliche Kontakte. Dass man sich auch im Alter wirksam verteidigen kann und dadurch an Selbstvertrauen gewinnt, beweist dieser Workshop.

Daten **12. und 26. November**  
Tag/Zeit Samstag, 12. Okt., 09.00 – 11.30 Uhr  
Samstag, 26. Okt., 09.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15  
Leitung Mädi Hauert  
Kosten Fr. 120.–  
Anmeldung bis 28. Oktober

### WEITERE KURSE

#### 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 Uhr  
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin  
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 pro Lektion

#### Rhythmus – Bewegung – Koordination

Bewegungskombination zu Musik.

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr  
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin  
Kosten Fr. 11.50/Lektion

#### 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: Anfängerkurs

Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr  
Leitung Romy Diethelm

#### Kurs 2: Fortgeschrittene

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

#### Kurs 3: Fortgeschrittene

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

#### Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

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.

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)

### 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

### 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, 10.15 – 11.15 Uhr  
Kosten Fr. 17.–/Lektion

### Atmen – Bewegen – Entspannen

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr



Kosten Fr. 17.–/Lektion  
Besonderes ohne Bodenübungen

### Atmen – Bewegen – Kräftigen

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
Kosten Fr. 17.–/Lektion

### Atmen – Bewegen im PS-Bewegungszentrum

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

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr  
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
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, Bewegungspädagogin 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

### Grundkurs

Daten 20. Oktober – 12. Januar (12 x)  
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.15 Uhr  
Leitung Claudine Schwyn  
Kosten Fr. 180.–

### 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

### Grundkurs

Daten 21. Oktober – 18. November (5 x)  
Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 17.00 Uhr  
Kosten Fr. 90.–

### Trainingskurs

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

**Nuovo:** Giovedì, ore 14.00 corso tenuto in lingua italiana (a partire dal 20 di ottobre)  
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, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

#### PS-Bewegungszentrum

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr  
Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr  
Donnerstag, 10.30 Uhr

#### Providentia-Saal 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  
**Zwinglihaus**  
Gundeldingerstrasse 370  
Donnerstag, 09.30 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

#### 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 (Schwimmenkenntnisse 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 12. September 2005 finden wieder die folgenden Kurse statt:**

Montag 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr  
Dienstag 08.00, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr  
Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

### Fit im Wasser

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert (Schwimmenkenntnisse 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  
Schnupperstunden: 28. Okt., 4. und 11. Nov.

#### Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12  
Freitag, 14.30 Uhr  
Schnupperstunden: 30. Sept. und 28. Okt.

#### St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24  
Montag, 14.45 Uhr  
Schnupperstunden: 7. Nov. und 14. Nov.

#### Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim  
Giornicostrasse 144  
Montag, 09.30 Uhr  
Schnupperstunde: 26. Sept. 05

#### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370  
Freitag, 09.30 Uhr  
Schnupperstunden: 16. Sept., 21. Okt., 11. Nov.

### Kleinbasel

#### Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal  
Freitag, 15.00 Uhr  
Schnupperstunden: 4., 11. und 18. Nov.

#### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30



Donnerstag, 09.30 Uhr  
Schnupperstunden: 10. und 17. Nov.

## Riehen

### Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50  
Freitag, 09.15 Uhr  
Schnupperstunden: 11. und 18. Nov.

## 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  
Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr  
Treffpunkt 08.45 Uhr Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

### Schnupperstunde Nordic Walking im Allschwilerwald

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.30 Uhr  
Daten 25. August und 1. September  
Besonderes Gratis  
Anmeldung Bis 23. August

## Tischtennis

### Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstr. 43

Ab Mitte September finden wieder die folgenden Kurse statt:

Mittwoch, 09.00 Uhr  
Donnerstag, 09.00 Uhr  
Freitag, 14.30 Uhr

Halbjahresabonnement Fr. 69.95 (inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

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

### Schnuppertag: Samstag, 17. September, 14.00 – 16.00 Uhr

## 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

### Wanderkreuzfahrt mit einer Segelyacht im Norden von Korsika

#### Ferienwoche im September

Samstag, 10. – Sonntag, 18. 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 entlang des Désert des Agriates zum Cap Corse. 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 Calvi, 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!

## Polysportive Wintertage in Flims

Sportprogramm mit Morgengymnastik, Aqua-Fitness, Langlauf, Ski alpin und Winterwandern.

Daten **15. – 21. Januar 2006**

Leitung Yvonne Knöri-Hasler,  
Seniorensportleiterin  
Max Pusterla-Bosshard,  
Seniorensportexperte

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

