

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>

Pro Senectute Basel-Stadt

Sonderbeilage Nr. 4

August bis Oktober 2005

DIENSTLEISTUNGEN

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

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.

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.

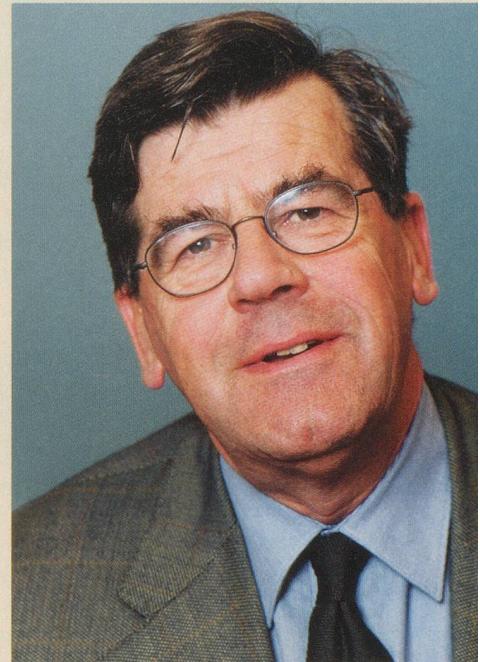
Das ehrenamtliche Engagement, man stellt es allenthalben fest, nimmt ab. In einer Zeit, in der Menschen im Berufsleben immer mehr gefordert werden, fehlt oft die Bereitschaft, neben seiner bezahlten Tätigkeit auch etwas für die Gemeinschaft, das Gemeinwesen, zu tun. Mathis Burckhardt, der während Jahren 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 Gewährleihen 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.



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 Rhythmus 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 Dienstagnachmittag 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 Reinigungsquipe, die Ihre gründliche Wohnungsreinigung 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 unbeschwerliche 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 Böhmdörfer steht Ihnen jeden Mittwoch zwischen 14 und 17 Uhr zur Verfügung.

Mit einer demenz- oder alzheimerkranken Person zusammen zu leben, sie zu betreuen oder zu pflegen, ist häufig mit Belastungen verbunden. Die Sprechstunde bietet allen, die demenz- oder alzheimerkrank 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 Böhmdörfer

lastungsangebote sowie finanzielle Unterstützungs möglichkeiten. 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 Böhmdörfer weiter, die sich direkt mit Ihnen in Verbindung setzt. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Frau Böhmdörfer zur Verfügung.

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

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

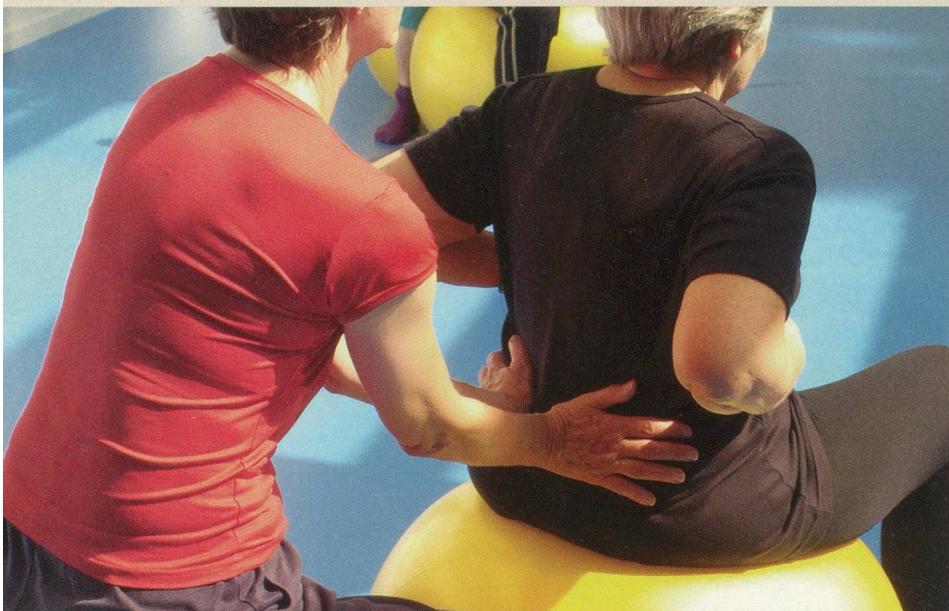
Physiotherapiepraxen. Außerdem machte Sie eine Ausbildung in der Feldenkrais-Methode. So ist es ihr möglich, je nach Anliegen und Notwendigkeit, die Feldenkrais-Methode oder die klassische Physiotherapie anzuwenden.

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.



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).

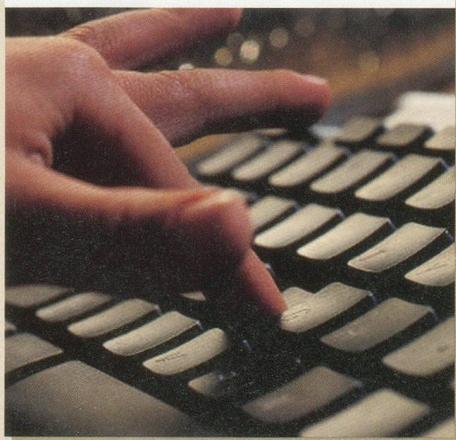
Die nächsten Computerias sind am:

Montag, 5. September:

Suchen im Internet

Montag, 3. Oktober:

Werkstatt für eigene Fragen



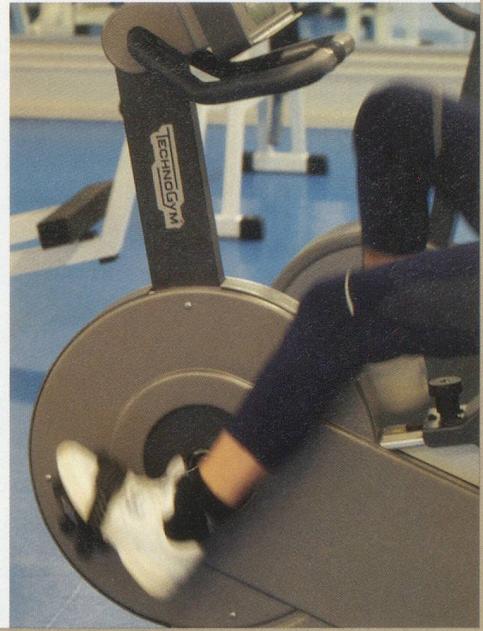
Schnuppertag für Krafttraining

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 Kraftraum vorhandenen Geräte.



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
Rhythmische Gymnastik 08.30 – 9.30 Uhr	Feldenkrais 08.30 – 09.30 Uhr	GymFit 08.00 – 09.00 Uhr		GymFit plus 09.00 – 10.00 Uhr
Bewegung und Gedächtnis 09.30 – 10.30 Uhr	GymFit (nur Männer) 09.30 – 10.30 Uhr	GymFit 09.00 – 10.00 Uhr	GymFit plus 09.30 – 10.30 Uhr	
	Osteoporose-Gymnastik 10.30 – 11.30 Uhr	Feldenkrais 10.30 – 11.30 Uhr	GymFit 10.30 – 11.30 Uhr	Tai-Ji 11.00 – 12.00 Uhr
	Atmen – Bewegen 11.30 – 12.30 Uhr			
Gleichgewichtstrainingskurs 14.30 – 15.30 Uhr	Rhythmus – Bewegung – Koordination 14.00 – 15.00 Uhr	Sanfte Gymnastik 14.00 – 15.00 Uhr	GymFit plus Corso tenuto in lingua italiana 14.00 – 15.00 Uhr	Yoga 14.30 – 15.30 Uhr
Atmen – Bewegen – Entspannen 15.30 – 16.30 Uhr	GymFit 15.30 – 16.30 Uhr	Rückentraining 15.00 – 16.00 Uhr	Gleichgewichtstraining Grundkurs 15.00 – 16.00 Uhr	Selbstverteidigung 15.30 – 16.30 Uhr
Körpertraining – Stretching – Entspannung 16.30 – 17.30 Uhr		Von Kopf bis Fuss entspannt 16.00 – 17.00 Uhr		Beckenbodengrundkurs 16.30 – 17.30 Uhr
			Tanz und Beweglichkeit 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
GymFit plus 08.30 – 09.30 Uhr	GymFit plus 08.30 – 09.30 Uhr		GymFit plus 08.30 – 09.30 Uhr	Rückentraining Kurs 1 08.20 – 09.20 Uhr
GymFit plus 09.30 – 10.30 Uhr	GymFit plus 09.30 – 10.30 Uhr		GymFit plus 09.30 – 10.30 Uhr	Rückentraining Kurs 2 09.30 – 10.30 Uhr
GymFit plus Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	GymFit 10.30 – 11.30 Uhr		GymFit plus Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	Rückentraining Kurs 3 10.40 – 11.40 Uhr
			GymFit plus 14.00 – 15.00 Uhr	
GymFit 15.00 – 16.00 Uhr	Gymnastik und Spiel (nur Frauen) 15.00 – 16.00 Uhr		Gymnastik und Spiel (nur Männer) 15.00 – 16.00 Uhr	
	Senioren Aerobic 16.00 – 17.00 Uhr		GymFit plus (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	
GymFit plus 17.00 – 18.00 Uhr	Bauch – Beine – Po 17.00 – 18.00 Uhr		GymFit plus 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
Italienisch: Fortgeschrittene Anfänger 08.45 – 10.00 Uhr (Kursraum 4)	Englisch: Leichte Mittelstufe 08.20 – 09.10 Uhr (Kursraum 5)	Englisch: Mittelstufe 08.30 – 09.20 Uhr (Kursraum 5)	Malen 09.30 – 11.00 Uhr (Kursraum 3)	Englisch: Leichte Mittelstufe 08.30 – 09.20 Uhr (Kursraum 1)
Italienisch: Leichte Mittelstufe 10.00 – 11.15 Uhr (Kursraum 4)	Italienisch: Oberstufe 08.45 – 09.35 Uhr (Kursraum 1)	Italienisch: Oberstufe 10.45 – 11.35 Uhr (Kursraum 1)	Englisch: Leichte Mittelstufe 08.45 – 09.35 Uhr (Kursraum 2)	Spanisch: Mittelstufe 09.45 – 10.35 Uhr (Kursraum 1)
Französisch: Leichte Mittelstufe 09.45 – 10.35 Uhr (Kursraum 1)	Englisch: Fortgeschrittene Mittelstufe 10.30 – 11.20 Uhr (Kursraum 2)	Englisch: Oberstufe 10.30 – 11.20 Uhr (Kursraum 5)	Englisch: Oberstufe 09.30 – 10.20 Uhr (Kursraum 5)	Englisch: Anfänger 11.00 – 11.50 Uhr (Kursraum 1)
Spanisch: Mittelstufe 10.45 – 11.35 Uhr (Kursraum 1)				
Mandala malen 14.00 – 16.00 Uhr (Kursraum 3)	Französisch: Leichte Mittelstufe 13.00 – 13.50 Uhr (Kursraum 5)	Englisch: Fortgeschrittene Mittelstufe 14.00 – 14.50 Uhr (Kursraum 2)	Englisch: leichte Mittelstufe 14.00 – 14.50 Uhr (Kursraum 5)	Kalligrafie 14.00 – 15.30 Uhr (Kursraum 1)
	Italienisch: Mittelstufe 14.00 – 14.50 Uhr (Kursraum 1)	Englisch: Fortgeschrittene Anfänger 16.00 – 16.50 Uhr (Kursraum 5)	Italienisch: Fortgeschrittene Anfänger 15.00 – 15.50 Uhr (Kursraum 5)	
	Französisch: Oberstufe 15.00 – 15.50 Uhr (Kursraum 2)		Französisch: Konversation 15.45 – 16.35 Uhr (Kursraum 4)	
	Englisch: Oberstufe 15.15 – 16.05 Uhr (Kursraum 2)			
	Französische Konversation 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, «Fährschichte» (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, Kehrichtverbrennungsanlage (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 Messeturm (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 «Blindekuh» (F)
- 26.10.05, Handlesen – Chirologie (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. Eichen 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	29. August
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.10 Uhr Station Lange Erlen, Bus 36 von Bad. Bahnhof Richtung Kleinhüningen
Leitung	Polizei
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Gut zu Fuss! Ca. 15 Min. spazieren
Anmeldung	bis 22. August

Restaurant Stucki

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

Datum	30. August
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.55 Uhr Tramstation Radiostudio Basel, Tram 15
Leitung	Pierre Buess
Kosten	Fr. 24.–
Anmeldung	bis 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	5. September
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Museums- eingang.
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 18.– (exkl. Eintritt Sonder- ausstellungen Fr. 12.–)
Anmeldung	bis 22. August

«Fährschichte»

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

Datum	6. September
Tag/Zeit	Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr
Treffpunkt	19.00 Uhr vor der Fährrestation im St. Alban Tal
Leitung	Hans A. Jenny
Kosten	Fr. 30.–
Anmeldung	bis 22. August

Die Schweizerische Rheinsalinen

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

Datum	6. September
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.10 Uhr Aeschenplatz bei Bus 70. Abfahrt 09.21 Uhr
Leitung	Rheinsalinen
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 22. August

Die Kirchenburg von Riehen

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

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

Botanischer Garten Brüglingen

Spannender Rundgang durch die Blütenpracht des Botanischen Gartens.

Datum	7. September
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.–, Museums pass 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 Glencz 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 Strassennamen erinnern an den Verlauf der ehemaligen Befestigungsanlagen.

Datum **26. September**

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr Kunstmuseum, Arkaden
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 Liebendorfer
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 Wirs
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 28. September

Hotel Ramada im Messeturn

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 Schiffslände – 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.)

20. Oktober

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

Blindenheim

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

21. Oktober

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.

24. Oktober

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.

25. Oktober

Datum	25. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.50 Uhr bei der Tramstation Nr. 11, St. Johans-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 «Blindekuh» erfahren sowie im Dunkeln ein Zvieri geniessen und zum Raten eingeladen.

26. Oktober

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 Schiffslände
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 Tertianum 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	Tertianum
Kosten	Fr. 21.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung	bis 17. Oktober

Auforum – Hilfsmittel für körperliche

Behinderungen

Neue Hilfsmittel ermöglichen, Mobilität und Selbständigkeit zu erhalten. Es werden Ihnen neuste Erfindungen (Reiserollstuhl, Duschklappstuhl, 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 Hinterhaus. Bus 36 bis Forellweg (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 Zahnlprothese 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

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.
Leitung	Schaugarten
Kosten	Fr. 48.– (inkl. Mittagessen)
Besonderes	ID oder Pass nicht vergessen!
Anmeldung	Gut zu Fuss! bis 22. August

Nordamerika Native Museum Zürich

Neben der Kunst und Kultur der nordamerikanischen Urbevölkerung werden Porträts 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 Karin Isernhagen
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 Hippoltskirch 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, Kultur-journalistin 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
-------	----------------------

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

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 Jogurt, Quark, Käffähmli, 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!

Bundeshaus Bern

Sie besichtigen den Kuppel- und Wandesaal 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	Veren 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 Dreiland

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, Kultur-journalistin und Buchautorin
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 5. Oktober

Heliopathie – Gesundes Leben mit Sonnenlicht

Sonnen-Arkanen 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 – Chirologie

Die Beschaffenheit der Hände sind Prägungen der Psyche. Über die sichtbaren Spuren in der Hand lässt sich auf die mögliche Zukunft schliessen. In der Chirologie 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 finsternen 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 Geistheiler. 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, Buchmälereien, 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, Heilnen 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 Patienten in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Könner.

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	2. und 9. November
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	Mittwoch, 24. August 2005
09.00 Uhr	Einführungs- und Aufbaukurse
10.00 Uhr	Einführungs- und Aufbaukurse
11.00 Uhr	Vertiefungskurse
14.00 Uhr	Einführungs- und Aufbaukurse
15.00 Uhr	Einführungs- und Aufbaukurse
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde. Danach haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Das Kurszentrum und unsere Cafeteria sind von 09.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr für Sie geöffnet.

Unser aktuelles Kursangebot

In Kleingruppen mit 4 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern lernen Sie einmal pro Woche während zwei 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.–
Websitedestaltung 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.–
Billietautomat (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, Browseteilinstellungen, 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, SymbolgröÙe, Tastatur und Eingabehilfen.
Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungskurses repetieren und vertiefen möchten.
Programm: Windows XP
Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

Windows- und Installationskurs 2

Repetition «Windowskurs 1», Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinrichtung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.
Programm: Windows XP
Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Windows- und Installationskurs 3

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

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

Vertiefungskurse

Zeichnen mit Word

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten, eigene Bilder oder ClipArts einfügen, Zeichnungsobjekte erstellen und verändern. Ansprechende Dokumente gestalten.
Programm: Microsoft Word
Voraussetzung: 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
Voraussetzung: 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
Voraussetzung: 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
Voraussetzung: Besuch von «Websitegestaltung 1» oder entsprechende Kenntnisse sowie Kenntnisse in Bildbearbeitung.

Eigene Website gestalten

Sie erarbeiten Ihre eigene Website und werden von einer Fachperson unterstützt.
Programm: Macromedia Dreamweaver
Voraussetzung: «Websitegestaltung 1 und 2» oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

Videobearbeitung 1

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

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

Videobearbeitung 2

Repetition von «Videobearbeitung 1», Mit besonderen Tonaufnahmen arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- und Bildeffekte erstellen, Standbilder einfügen. Videos für das Internet vorbereiten.
Programm: Adobe Premiere Elements

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

Spezialkurse

Bank- und Postkonto per Internet

Post- und Bankkonten online verwalten, Zahlungen bequem zu Hause erledigen. Informationen zur Sicherheit im Online-Zahlungsverkehr. Programm: Internet Explorer
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

Online-Shopping

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

Programm: Internet Explorer

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

Werkstatt für eigene Fragen

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

Sicherheit für Windows XP

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

Programm: Betriebssystem Windows XP und Internet Explorer

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

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 Farbkompositionen, 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.–

Billettautomat

Eine Fachperson erklärt Ihnen, wie Sie am Billettautomaten 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 Auffrischungskurs

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 Dorothée 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 wohlende 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 Bewegungsbauflauf 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, Fitnessinstruktorin
 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, Fitnessinstruktorin
 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 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. Johanns-Ring 17
 Leitung Dorothée Siefert-Steurenthaler
 Kosten Fr. 18.–/Lektion (inkl. Eintritt)

Tennis

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

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
 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 Bewegen und Denken wird die geistige Fitness trainiert.

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

Rhspark 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**Kleinrüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30

Montag, 14.00 Uhr,

Dienstag, 14.30 Uhr

Marienhaus

Horburgstr. 54

Montag, 14.30 Uhr

Pro Senectute Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00 Uhr, 16.00 Uhr (nur Frauen)

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

St. Clara Pfarrei

Lindenbergs 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

Aussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Wassergymnastik mit Schwimmen

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

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

Grossbasel**Dalbehof**

Kapellenstrasse 17

Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr

Dienstag 09.00, 09.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Wegen Renovationsarbeiten vorübergehend geschlossen! **Ab 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 (Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich).

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

Kleinbasel**Bläsischulhaus**

Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr

(*Wassertiefe 2 m)

Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Riehen**Wasserstelzenschulhaus**

Wasserstelzenweg 15

Mittwoch 15.30 Uhr

Volkstanz

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

Halbjahresabonnement Fr. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 MwSt.)

Grossbasel**Alban-Breite Alterszentrum**

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

Schnupperstunden: 28. Okt., 4. und 11. Nov.

Stephanus Kirchgemeindehaus

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.

Kleinrüningen 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.

Laufpass mit dem Laufpass

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

Lange Erlen: Laufträff

Dienstag 09.15 – 10.30 Uhr
Freitag 09.15 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.00 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Brüglingen: Walking / Nordic Walking

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr
Freitag 09.00 – 10.00 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Allschwilerwald:

Vita Parcours / Nordic Walking

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr
Vita-Parcours
Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr
Nordic Walking
Treffpunkt 08.45 Uhr Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuß Richtung Schiessstand). 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, Aquafitness, 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.