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: 24.11.2025** 

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

# 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 Gewährenlassen und Kontrolle beherrscht. Er war bereit, unternehmerisch zu handeln und handeln zu lassen, als dies im sozialen Bereich noch nicht üblich war. Er hat sich trotz einer eigenen reich befrachteten Agenda stets Zeit für unsere Anliegen genommen. In guten und in schlechten Zeiten.

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

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

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

#### **IMPRESSUM**

#### **Pro Senectute Basel-Stadt**

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

#### Fotos

Claude Giger und z.V.g.

Werner Ryser



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

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

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

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

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

«Em Bebbi sy Jazz» gelingt es auf meisterliche Weise, dieser traditionsreichen Stilrichtung in ihrer vollen Bandbreite gerecht zu werden. Die BKB freut sich, wenn Sie am **19. August 2005** genussvoll mitswingen und einen aussergewöhnlichen Jazzabend erleben. Eine nicht ganz so lange Tradition hat die BKB-Seniorenberatung – eine spezielle Dienstleistung für Senioren.

Das Team BKB-Seniorenberatung besteht aus pensionierten Mitarbeitenden der BKB, die sich freuen, Ihnen ihr breites Know-how in allen Finanzbelangen kostenlos und unverbindlich weiterzugeben. Gerne vereinbaren wir mit Ihnen ein unverbindliches Gespräch. Rufen Sie uns an: 061 266 33 66.

Ihr Team BKB-Seniorenberatung



### Rechtsauskünfte

#### Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

Haben Sie Fragen rechtlicher Natur, die Sie gerne mit einer kompetenten Fachperson in vertraulichem Rahmen besprechen möchten? Vielleicht fragen Sie sich, ob in Ihrer Situation ein Testament oder ein Ehe- und Erbvertrag wünschbar wäre. Möglicherweise stehen Sie vor einer Auseinandersetzung familienrechtlicher (Ehetrennung, -scheidung, Unterhaltsbeiträge usw.), anderer zivilrechtlicher (ZGB, OR, z.B. Miete, Versicherungen usw.) oder sozialversicherungsrechtlicher Natur (Krankenkasse, AHV/IV usw.) und möchten die Meinung eines erfahrenen Juristen hören.

Ihre Fragen werden nach Voranmeldung jeweils an einem 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 Reinigungsequipe, die Ihre gründliche Wohnungsreinigung übernimmt. Daneben putzen unsere professionellen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch Fenster, Vorfenster, Lamellenstoren, Fensterläden, Keller und Estrich. Die fachgerechte Behandlung und Pflege von Böden und Teppichen sind für sie kein Problem. Selbstverständlich bringt unsere Reinigungsequipe das gesamte Putzmaterial und die Geräte (vom Staubsauger bis zum Teppichextrahierer) mit. Sie sehen, Sie brauchen sich um gar nichts mehr zu kümmern!

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

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

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

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

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



# **Alzheimer- und Demenz-Sprechstunden**

Bei Fragen zur Demenz oder Alzheimerkrankheit bietet Pro Senectute Basel-Stadt wöchentlich Sprechstunden an. Angelika Böhmdörfer steht Ihnen jeden Mittwoch zwischen 14 und 17 Uhr zur Verfügung.

Mit einer demenz- oder alzheimerkranken Person zusammen zu leben, sie zu betreuen oder zu pflegen, ist häufig mit Belastungen verbunden. Die Sprechstunde bietet allen, die demenz- oder alzheimerkranke Menschen betreuen oder pflegen, die Möglichkeit, ihre Unsicherheiten, Ängste, Sorgen und Nöte, aber auch ihre Fragen, mit einer Fachperson zu besprechen. Die in einem vertraulichen Rahmen stattfindende Sprechstunde soll Sicherheit im Umgang mit der Krankheit vermitteln. In dieser Sprechstunde erfahren Sie auch mehr über die Krankheitssymptome und deren Auswirkungen und lernen



Angelika Böhmdörfer

das veränderte Verhalten der erkrankten Person besser zu verstehen und damit adäquat umzugehen. Dabei erhalten Sie auch Informationen über Entlastungsangebote sowie finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten. Schliesslich dienen diese Sprechstunden auch dazu, dass im Alltag auftretende Probleme und Belastungen der Betreuenden besprochen werden können.

#### Wie gehen Sie vor?

Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, **Telefon 061 206 44 44** (08.00 – 12.00 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.

# 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 entssprechend 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

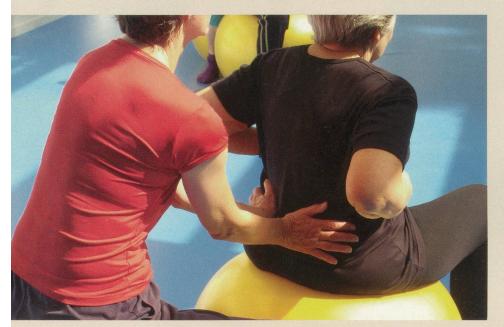
Physiotherapiepraxen. Ausserdem machte Sie eine Ausbildung in der Feldenkrais-Methode. So ist es ihr möglich, je nach Anliegen und Notwendigkeit, die Feldenkrais-Methode oder die klassische Physiotherapie anzuwenden.

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 Düval 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 Zeit Mittwoch, 24. August 2005

09.00 Einführungs- und Aufbaukurse 10.00 Einführungs- und Aufbaukurse

11.00 Vertiefungskurse

14.00 Einführungs- und Aufbaukurse

15.00 Einführungs- und Aufbaukurse

Ort

Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

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

Das Kurszentrum und unsere Cafeteria sind von 09.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr für Sie geöffnet.



# Schnuppertag für Krafttraining

Datum Zeit

Ort

Samstag, 17. September 2005

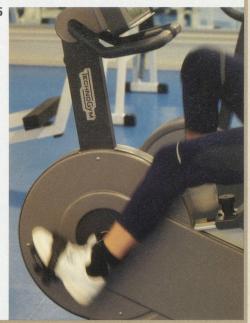
14.00 – 16.00 Uhr PS-Bewegungszentrum,

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.





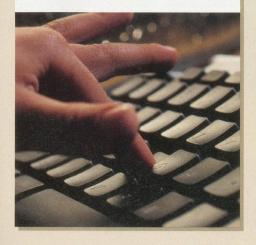
# **Computeria**

Jeden ersten Montag im Monat findet im Kurszentrum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. Danach haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Weitere Informationen erhalten Sie im Kurszentrum (Telefon 061 206 44 66).

Die nächsten Computerias sind am:

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

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





# Gemeinsam am Mittagstisch sitzen

Pro Senectute Basel-Stadt bietet fünf Mal pro Woche zwischen 12 und 14 Uhr den **Mittagstisch** an. Beim gemütlichen Beisammensein geniessen Sie aus einer gut bürgerlichen Küche ein ausgezeichnetes Menü mit Suppe, Salat, Fleisch (oder vegetarisch), Beilagen und einem Dessert. Das Mittagessen kostet Fr. 14.—.

- Am Dienstag, Mittwoch und Freitag findet der Mittagstisch im gemütlichen Pro Senectute-Raum in der Kaserne statt.
- Am Montag und Donnerstag bieten wir den Mittagstisch im Rankhof an.

Falls Bedarf besteht, kann der Fahrdienst genutzt werden, der Sie sicher von Ihrem Zuhause zum Mittagstisch und wieder zurück bringt (Fr. 2.50 pro Fahrt).

Bitte melden Sie sich am Vortag an, wenn Sie an den Mittagstisch kommen oder den Fahrdienst beanspruchen.

Übrigens wussten Sie schon: Wir verfügen auch über einen **Mahlzeitendienst**, der Ihnen aus einer reichhaltigen Karte Ihr gewünschtes Menü nach Hause bringt. Es gibt Tagesmenüs, vegetarische Menüs, Schonkost und Diabetikermenüs.

Für Auskünfte steht Ihnen Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11, gerne zur Verfügung.



# **Schnupperzyt Sport und Wellness**

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

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

In folgenden Kursen können Sie schnuppern:

#### PS-Bewegungszentrum Belchenstrasse, Belchenstrasse 15

Montag, 26.9.05	Dienstag, 27.9.05	Mittwoch, 28.9.05	Donnerstag, 29.9.05	Freitag, 30.9.05
Rhythmische Gymnastik 08.30 – 9.30 Uhr	<b>Feldenkrais</b> 08.30 – 09.30 Uhr	<b>GymFit</b> 08.00 – 09.00 Uhr		<b>GymFit plus</b> 09.00 – 10.00 Uhr
Bewegung und Gedächtnis 09.30 – 10.30 Uhr	<b>GymFit</b> (nur Männer) 09.30 – 10.30 Uhr	<b>GymFit</b> 09.00 – 10.00 Uhr	<b>GymFit plus</b> 09.30 – 10.30 Uhr	
	Osteoporose-Gymnastik 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Feldenkrais</b> 10.30 – 11.30 Uhr	<b>GymFit</b> 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Tai-Ji</b> 11.00 – 12.00 Uhr
	<b>Atmen – Bewegen</b> 11.30 – 12.30 Uhr			
Gleichgewichts- trainingskurs 14.30 – 15.30 Uhr	Rhythmus – Bewegung – Koordination 14.00 – 15.00 Uhr	Sanfte Gymnastik 14.00 – 15.00 Uhr	<b>GymFit plus</b> Corso tenuto in lingua italiana 14.00 – 15.00 Uhr	<b>Yoga</b> 14.30 – 15.30 Uhr
Atmen – Bewegen – Entspannen 15.30 – 16.30 Uhr	<b>GymFit</b> 15.30 – 16.30 Uhr	<b>Rückentraining</b> 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
<b>GymFit plus</b> 08.30 – 09.30 Uhr	<b>GymFit plus</b> 08.30 – 09.30 Uhr		<b>GymFit plus</b> 08.30 – 09.30 Uhr	<b>Rückentraining</b> Kurs 1 08.20 – 09.20 Uhr
<b>GymFit plus</b> 09.30 – 10.30 Uhr	<b>GymFit plus</b> 09.30 – 10.30 Uhr		<b>GymFit plus</b> 09.30 – 10.30 Uhr	<b>Rückentraining</b> Kurs 2 09.30 – 10.30 Uhr
<b>GymFit plus</b> Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	<b>GymFit</b> 10.30 – 11.30 Uhr		GymFit plus Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr GymFit plus 14.00 – 15.00 Uhr	<b>Rückentraining</b> Kurs 3 10.40 – 11.40 Uhr
<b>GymFit</b> 15.00 – 16.00 Uhr	<b>Gymnastik und Spiel</b> (nur Frauen) 15.00 – 16.00 Uhr		<b>Gymnastik und Spiel</b> (nur Männer) 15.00 – 16.00 Uhr	
	Senioren Aerobic 16.00 – 17.00 Uhr		<b>GymFit plus</b> (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	
<b>GymFit plus</b> 17.00 – 18.00 Uhr	<b>Bauch – Beine – Po</b> 17.00 – 18.00 Uhr		<b>GymFit plus</b> 17.00 – 18.00 Uhr	

#### Kraftraum an der Belchenstrasse 15

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

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

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

Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

# Schnupperzyt im Pro Senectute Kurszentrum

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

In folgenden Kursen können Sie schnuppern:

Montag, 19.9.05	Dienstag, 20.9.05	Mittwoch, 21.9.05	Donnerstag, 22.9.05	Freitag, 23.9.05
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 )	<b>Malen</b> 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)		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, «Fährigschichte» (F)

06.09.05, Die Schweizerische Rheinsalinen (F)

07.09.05, Die Kirchenburg von Riehen (F)

07.09.05, Botanischer Garten Brüglingen (F)

08.09.05, St. Jakob Stadion (F)

09.09.05, Fischereiaufsicht / Rheinpolizei (F)

12.09.05, Die Basler Zeitung (F)

13.09.05, Still und Stark – Mariastein (F)

14.09.05, SBB neues Stellwerk OBZ (F)

15.09.05, Mythische Orte im Sundgau (A)

15.09.05, 66 - Alt und Grau werden (F)

16.09.05, Tierpark Lange Erlen (F)

19.09.05, Brauerei Fischerstube (F)

20.09.05, Das Goetheanum (F)

21.09.05, Emma Kunz Zentrum (A)

21.09.05, Die Hut-Königin aus Basel (V)

22.09.05, Die Salzkammer (F)

22.09.05, Petite Camarque Alsacienne (F)

23.09.05, MeteoSchweiz (A)

26.09.05, Entlang der Stadtbefestigung (F)

27.09.05, Sudhaus und Altes Warteck (F)

27.09.05, 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. Eichin im Atelier (F)

# Führungen

#### Polizeidiensthunde in der Lange Erlen

Sie erhalten einen Einblick in die Erziehung, Ausbildung und Pflege der Hunde. Mit viel Geduld werden diese zu wichtigen Mitarbeitern der Polizei.

Datum 29. August

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr 14.10 Uhr Station Lange Erlen, Treffpunkt

Bus 36 von Bad. Bahnhof

Richtung Kleinhüningen

Polizei Leitung 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

Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.55 Uhr Tramstation

Radiostudio Basel, Tram 15

Leitung Pierre Buess Fr. 24.-Kosten 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.

5. September

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

eingang.

Museum Leitung

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

ausstellungen Fr. 12.-)

Anmeldung bis 22. August

#### «Fährigschichte»

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

Datum 6. September

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

St. Alban Tal

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

#### Die Schweizerische Rheinsalinen

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

Datum 6. September

Dienstag, 09.30 - 11.00 Uhr Tag/Zeit 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

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

> Dorfkirche Albin Kaspar

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

#### **Botanischer Garten Brüglingen**

Spannender Rundgang durch die Blütenpracht des Botanischen Gartens.

Datum 7. September

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

museum

Leitung Thomas Füglistaller

Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 24. August

#### St. Jakob Stadion

Es wird Ihnen das gesamte Projekt des St. Jakob

Parks vorgestellt, gebaut von den Architekten Herzog & de Meuron.

Datum 8. September

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr Treffpunkt 13.50 Uhr bei Tramstation St. Jakob, Tram 14 Richtung Muttenz

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

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 24. August

#### Fischereiaufsicht / Rheinpolizei

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

9. September Datum

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

Felix Mäder, Leiter Betriebs-Leitung

führungen Fr. 18.-

Kosten 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 14.25 Uhr Tramstation Flüh, Treffpunkt

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

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

> 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

Leitung

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 09.10 Uhr auf Perron nach Treffpunkt

Liestal. Abfahrt 09.27 Uhr. Billette

bitte selber lösen Museum BL

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

Museumspass gültig!)

Anmeldung bis 1. September

#### Tierpark Lange Erlen

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

16. September Datum

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

> Bus 34 von Bad. Bahnhof nach Kleinhüningen bis Station Tierpark Lange Erlen

Lange Erlen Leitung Fr. 18.-Kosten 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

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

Leitung

Kosten Fr. 18.- (inkl. Bier und Bretzel) Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 5. September

#### **Das Goetheanum**

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

Datum 20. September

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

dem Kartenverkauf Goetheanum

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

#### Die Salzkammer

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

Datum 22. September

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

Fr. 18.- (inkl. Eintritt) Kosten 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

Donnerstag, 08.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit 07.55 Uhr Schifflände, Bus 604 Treffpunkt

bis Neuweg. Abfahrt 08.05 Uhr

Petite Camarque Leitung

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.

26. September Datum

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

Arkaden Suzanne Meier

Leitung Kosten Fr. 18.-

Gut zu Fuss! Kunstmuseum via Besonderes

Barfüsserplatz und von der Lyss

zum Blumenrain

Anmeldung bis 12. September

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

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

Datum 27. September

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

Kiosk

Leitung Andrea Vokner, Kunsthistorikerin

Fr. 18.-Kosten

Anmeldung bis 12. September

### Kehrichtverbrennungsanlage der

#### **Stadt Basel**

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

27. September Datum

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr 13.50 Uhr Busstation im Treffpunkt Wasenboden (Bus 36)

Verbrennung Leitung 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).

28. September Datum

Mittwoch, 13.00 - ca. 16.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 13.05 Uhr beim «Treffpunkt» Schalterhalle. 13.20 Uhr Abfahrt.

Billette bitte selber lösen bis Rheinfelden-Augarten

Töpferei Leitung Kosten Fr. 21.-

Anmeldung bis 14. September

#### Von Brunnen zu Brunnen

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

Datum 29. September

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

Fr. 18.-Kosten

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.

10. Oktober Datum

Montag, 12.00 - ca.13.00 Uhr Tag/Zeit 11.55 Uhr bei der St. Alban Fähre Treffpunkt

im St. Alban-Tal

Martin Reidiger, Fährimaa Leitung Fr. 35. – (inkl. Fondue mit Tee) Kosten

Anmeldung bis 26. September

#### Kostüm Kaiser

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

11. Oktober Datum

Dienstag, 09.30 - 11.00 Uhr Tag/Zeit 09.15 Uhr Endstation Tram 11 in Treffpunkt

Aesch (10 Min. laufen bis zur Fabrik)

Leitung Kostüm Kaiser

Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 28. September

#### Bestattungskultur auf dem

#### Friedhof Hörnli

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

vorgestellt. Datum

12. Oktober

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Haupteingang

zum Friedhof Leitung Frau Wirz Fr. 18.-

Kosten Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 28. September

#### **Hotel Ramada im Messeturm**

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

Datum 13. Oktober

Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 15.55 Uhr vor dem Eingang

Hotel Ramada

Leitung Fr. 18.- (inkl. Kaffee u. Kuchen) Kosten

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 Schifflände -

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.

17. Oktober Datum

Montag, 14.30 - ca. 16.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.25 Uhr im Hof Spiegelhof

> (in der Passage) Kantonspolizei BS

Kosten Fr. 18.-Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 3. Oktober

Leitung

#### 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

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

Fr. 18.— (inkl. Kaffee und Kuchen) Kosten ½Std. Heileurythmie zum mit-Besonderes machen! (Bewegungstherapie)

Anmeldung bis 3. Oktober

#### Kinderleben im alten Basel

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

Datum 20. Oktober

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.45 Uhr

Treffpunkt Münster

Helen Liebendörfer Leitung

Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 5. Oktober

#### Blindenheim

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

Datum 21. Oktober

Freitag, 09.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt Kohlenberggasse 20, beim

**Empfang** 

Andreas Freiermuth Leitung Fr. 18.- (inkl. Kaffee) Kosten Anmeldung bis 5. Oktober

#### **Der Zunftsaal Schmiedenhof**

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

Datum 24. Oktober Tag/Zeit

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr Treffpunkt Rümelinsplatz 4, vor dem

Zunfthaus

Niklaus Merz, Zentralsekretär Leitung

GGG Fr. 18.-

Kosten 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

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr Treffpunkt 09.50 Uhr bei der Tramstation

Nr. 11, St. Johanns-Tor

Leitung Dr. Hugo Kurz, Leiter des Museums Kosten Fr. 18.— (inkl. Eintritt)

Anmeldung bis 10. Oktober

### Das Restaurant «Blindekuh» und

### das Gundeldingerfeld

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

26. Oktober Datum

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.30 Uhr

Treffpunkt 14.20 Uhr Tellplatz bei

Polizeiposten Leitung Blindekuh

Fr. 38.- (inkl. Zvieri) Kosten 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.

27. Oktober Datum

Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr Tag/Zeit 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

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.55 Uhr Marktgasse 8, Eingang

bei Schifflände

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.

28. Oktober Datum

Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit 09.55 Uhr Herbergsgasse 4 – 6 Ort

(hinter Spiegelhof)

Niklaus Knöll Leitung Fr. 18.-Kosten 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

Montag, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit 14.20 Uhr Tramstation St. Jakob, Treffpunkt Tram 14

**Tertianum** 

Leitung

Fr. 21.— (inkl. Kaffee und Kuchen) Kosten

Anmeldung bis 17. Oktober

#### Auforum - Hilfsmittel für körperliche

#### Behinderungen

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

Datum 1. November

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 17.00 Uhr 13.55 Uhr Station Logstrasse, Treffpunkt

Tram 11 Richtung Aesch

Auforum Leitung

Fr. 21.- (inkl. Kaffee u. Kuchen) Kosten

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.

2. November Datum

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr Birsstr. 118 im

Hinterhuus. Bus 36 bis Forellen-

weg (Breite)

Pamela Jossi, Kunstglaserin Leitung

Kosten Fr. 18.-

Anmeldung bis 19. Oktober

#### Matthäuskirche im Kleinbasel

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

Datum 3. November

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr vor Kircheingang

Leitung Stefan Hess Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 19. Oktober

#### Zahntechnik-Grosslabor Mall

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

Datum 3. November Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr

Treffpunkt 14.20 Uhr bei Eingang Clara-Post Leitung Lukas Mall, ZTM

Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 19. Oktober

### Besuch bei Bettina Eichin im Atelier

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

Datum 4. November

Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr Treffpunkt 13.55 Uhr Blumenrain 34

Leitung Bettina Eichin Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 19. Oktober

# **Ausflüge**

#### Das neue Europaparlament in Strassburg

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

Datum 25. August

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

mit Robert Saner Bus

Max Wehrli Leitung

Kosten Fr. 80.- (exkl. Mittagessen)

Anmeldung bis 18. August

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

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

Datum 26. August

Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 15.15 Uhr Treffpunkt 09.30 Uhr Schalterhalle Bad. Bahnhof. Abfahrt 09.48 Uhr nach

Eimeldingen.

Zugbillette bitte selber lösen

Schaugarten Leitung

Fr. 48.— (inkl. Mittagessen) Kosten Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!

Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 22. August

#### Nordamerika Native Museum Zürich

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

Datum 31. August

Mittwoch, 09.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit 08.50 Uhr bei «Treffpunkt» Treffpunkt

Schalterhalle. 09.07 Uhr Abfahrt

Karin Isernhagen Leitung Kosten

Fr. 30.- (Zugbillette bitte selber

lösen, Basel-Zürich-Tiefenbrunnen)

Anmelduna 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.

1. September Datum

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

strasse 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 III, die dem Elsass den Namen gab.

Datum 15. September

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

Robert Saner Bus

Edith Schweizer-Völker, Kultur-Leitung

journalistin und Buchautorin 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.

21. September Datum

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

mit Robert Saner Bus

Leitung Kosten

Anton C. Meier 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 Tag/Zeit

23. September 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 Kosten

Meteo Schweiz 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 Tag/Zeit 30. September

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 Museum Leitung

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, Kaffirähmli, Dessertprodukten etc.

Datum Tag/Zeit 5. Oktober

Mittwoch, 07.30 - ca. 14.00 Uhr Treffpunkt 07.30 Uhr Abfahrt an der Garten-

strasse 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 Tag/Zeit 6. Oktober

Donnerstag, 13.00 - ca. 17.30 Uhr 13.00 Uhr bei «Treffpunkt» Treffpunkt Schalterhalle. 13.10 Uhr Abfahrt

Leitung Museum Laufen Kosten

Fr. 40.- (inkl. Kaffee und Erdbeerkuchen bei der Bäckerei Zemp.

Zugbillette bitte selber lösen)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 19. September

#### **Bundeshaus Bern**

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

Datum

19. Oktober

Tag/Zeit Treffpunkt

Mittwoch, 08.00 - 11.00 Uhr 07.45 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 08.00 Uhr.

Billette bitte selber lösen Bundeshaus

Leitung 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 Tag/Zeit

Leitung

Ort

21. September Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr

Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Veren Rund, «Hatqueen»

Fr. 18.-Kosten

Anmeldung bis 7. September

#### SOS24Aid-Handy, Sicherheit ist nicht Zufall

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

Datum

28. September

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

St. Alban Vorstadt 93 Mitarbeiter SOS24Aid

Leitung 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 Pro Senectute Kurszentrum, Ort St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Max Pusterla, Präsident der

Verfassungskommission

Fr. 18.-Kosten 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 Wallfahrtska-

Leitung

Datum 19. Oktober

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort St. Alban-Vorstadt 93

Edith Schweizer-Völker, Kultur-

journalistin und Buchautorin Fr. 18.-

Kosten Anmeldung bis 5. Oktober

#### Heliopathie - Gesundes Leben mit

#### Sonnenlicht

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

Datum 25. Oktober

Dienstag, 14.30 - ca.15.30 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93 Rosmarie Pfäffli Leitung

Fr. 18.-Kosten 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.

26. Oktober Datum Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr

Ort

Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Marie-Therese S. Schibig, Leitung Dipl. Astrologische Beratung

Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 10. Oktober

#### **Basler Skandale und Katastrophen**

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

27. Oktober Datum

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

St. Alban-Vorstadt 93 Hans A. Jenny

Leitung Fr. 18.-Kosten 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 Pro Senectute Kurszentrum, Ort St. Alban-Vorstadt 93

Beatrice Hug, Dipl. Feng Shui-Leitung

Beraterin INFIS

Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 19. Oktober

#### Geistheilung und Handauflegen

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

2. November Datum

Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Kurszentrum Pro Senectute, Ort St. Alban-Vorstadt 93

Katharina Remund, Geistheilerin Leitung

SVNH geprüft

Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 19. Oktober

#### Bücher, gerollt und gebunden

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

3. November Datum

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung **Ernst Blatter** Fr. 18.-Kosten 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 Montag, 14.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit 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

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

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 Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung **Edith Gisin** 

#### Mandala und das Geheimnis der Farben

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

17. - 31. Oktober (3 x) Daten Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung **Edith Gisin** 

Fr. 139.- (exkl. Material) Kosten

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.

21. Oktober - 9. Dezember Daten

(8 x)

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr Ort Kurszentrum Pro Senectute,

St. Alban-Vorstadt 93

Edith Gisin Leitung Fr. 180.- (exkl. Material Fr. 20.-) Kosten

Anmeldung bis 7. Oktober

### Und ausserdem ...

#### Schach für Anfänger

Sie lernen das Spiel der Strategen.

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

Leitung Stefan Maibach

Fr. 95.-Kosten Anmeldung bis 24. August

#### Wie gehe ich mit Stresssituationen um?

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

20. Oktober Datum

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

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 17.00 Uhr Wird in der Bestätigung noch Ort

mitgeteilt.

Irene Schneider-Uebersax Leitung

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

(4x)

Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 16.30 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93 Danielle Dubied,

Märchenerzählerin Fr. 152.-

Kosten Anmeldung bis 12. Oktober

#### Patience legen

Leitung

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannte Patiencen 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

Fr. 90.-Kosten 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 Tag/Zeit Ort

Leitung

2. und 9. November

Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 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 09.00 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 14.00 Uhr 15.00 Uhr Ort **Mittwoch, 24. August 2005** Einführungs- und Aufbaukurse Einführungs- und Aufbaukurse

Vertiefungskurse

Einführungs- und Aufbaukurse Einführungs- und Aufbaukurse Pro Senectute Kurszentrum.

St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

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

#### **Unser aktuelles Kursangebot**

In **Kleingruppen mit 4 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern** lernen Sie einmal pro Woche während zwei oder drei Lektionen das Arbeiten mit dem PC und die verschiedensten Anwendungen. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows XP.

Unsere Kurse sind auch geeignet für MAC-Anwenderinnen und -Anwender (mit Ausnahme von Einführungskursen, Windowskursen und Digitalkamera-Kursen).

#### Grundkurse

Crashkurs: 12 Lektionen, Fr. 390.– Einführungskurs: 12 Lektionen, Fr. 420.–

#### **Aufbaukurse**

Textverarbeitung 1, 2, 3: 12 Lektionen, Fr. 420.– Internet: 12 Lektionen, Fr. 420.– E-Mail: 12 Lektionen, Fr. 420.– Tabellenkalkulation 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 420.– Windows- und Installationskurs 1, 2, 3: 12 Lektionen, Fr. 420.–

#### Vertiefungskurse

Zeichnen mit Word: 8 Lektionen, Fr. 280.—
PowerPoint: 8 Lektionen, Fr. 280.—
MS-Office-Kurs: 8 Lektionen, Fr. 280.—
Das ABC des Druckens: 6 Lektionen, Fr. 210.—
Digitalkamera und Computer:
8 Lektionen, Fr. 300.—
Bildbearbeitung Grundlagen:
12 Lektionen, Fr. 450.—
Bildbearbeitung Aufbau: 8 Lektionen, Fr. 300.—
Bildbearbeitung für das Internet:
8 Lektionen, Fr. 300.—
Websitegestaltung 1,2: 12 Lektionen, Fr. 450.—
Eigene Website gestalten:

#### **Spezialkurse**

12 Lektionen, Fr. 450.-

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.—

Videobearbeitung 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 450.-

#### 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

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

Die Preise verstehen sich inkl. Unterlagen.

#### **Zusätzliche Angebote**

Computeria: 2 Lektionen, inkl. Getränk, Fr. 20.– Privatstunde Handy: 1 Lektion, Fr. 75.– Billetautomat (Schalterhalle SBB): 1 Lektion, Fr. 75.–

Beratung beim Computerkauf: 1 Lektion, Fr. 75.– Begleitung beim Computerkauf: 1 Stunde, Fr. 120.– Privatstunde im Kurszentrum: 1 Stunde, Fr. 120.–

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

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

### Für genauere Informationen lesen Sie bitte weiter!

#### Grundkurse

#### Crashkurs

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

#### Einführungskurs

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Texte schreiben, Fehler korrigieren, Wörter und Sätze einfügen oder verschieben, Texte speichern und ausdrucken, Dateien erstellen, öffnen, schliessen, löschen.

Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.

#### Aufbaukurse

#### **Textverarbeitung 1**

Wiederholung «Einführungskurs», Tabulatoren setzen, Texte gestalten (Titel zentrieren, Schriftart und -grösse verändern, Absätze formatieren ...).

Programm: Microsoft Word

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

#### **Textverarbeitung 2**

Wiederholung «Textverarbeitung 1», Tabellen und Vorlagen erstellen, Symbole, ClipArts und Bilder einfügen, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Rechtschreibprüfung nutzen.

Programm: Microsoft Word

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

#### **Textverarbeitung 3**

Wiederholung «Textverarbeitung 2», mit grossen Dokumenten und Formularen arbeiten, Inhaltsverzeichnisse, Adresslisten und Etiketten erstellen.

Programm: Microsoft Word

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2» oder entsprechende Kenntnisse.

#### Internet

Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browsereinstellungen, Internetseiten aufrufen und navigieren, Startseite und Favoriten erstellen, Informationen drucken, im Internet suchen, Sicherheit (Spam, Viren, Virenschutz), Chat.

Programm: Internet Explorer

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

#### E-Mail

Grundlagen der elektronischen Post, E-Mails versenden, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Adressbuch verwalten, Sicherheitseinstellungen, Ordnerstrukturen und Regeln.

Programm: Outlook Express, Internet Explorer Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

#### **Tabellenkalkulation 1**

Budgets und Rechnungen erstellen, Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.

Programm: Microsoft Excel

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

#### **Tabellenkalkulation 2**

Wiederholung «Tabellenkalkulation 1», Funktionen wie Summe und Mittelwert, Zahlenformate definieren, detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, das Verwenden von Namen statt Bezügen.

Programm: Microsoft Excel

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 1» oder entsprechende Kenntnisse.

#### Windowskurs 1

Repetition «Einführungskurs», Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Symbolgrösse, Tastatur und Eingabehilfen.

Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungskurses repetieren und vertiefen möchten.

Programm: Windows XP

Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

#### Windows- und Installationskurs 2

Repetition «Windowskurs 1», Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinrichtung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.

Programm: Windows XP

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

#### Windows- und Installationskurs 3

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

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

#### Vertiefungskurse

#### **Zeichnen mit Word**

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

Programm: Microsoft Word

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

#### **PowerPoint**

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

Programm: Microsoft PowerPoint

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

#### **MS Office**

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

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

#### Das ABC des Druckens

Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adressetiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms.

Programm: Microsoft Word

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

#### **Digitalkamera und Computer**

Grundlagen zur Digitalfotografie, Bilder archivieren und auf CDs brennen, Grössen und Farben korrigieren, per E-Mail verschicken, Diashow erstellen, Bilder auf Fotopapier drucken und an das Fotolabor weitergeben.

Programme: Windows XP, Photoshop Elements Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

#### Bildbearbeitung Grundlagen

Bilder einscannen, von der Digitalkamera herunterladen, Bildteile auswählen, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, Korrekturen und Bildkompositionen, Bilder auf CD brennen und auf Fotopapier drucken. Programm: Adobe Photoshop Elements Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

#### **Bildbearbeitung Aufbau**

Mit Ebenen und Masken arbeiten, Stempel und Reparaturpinsel verwenden, mit Filtern und Effekten experimentieren, Auswahlwerkzeuge richtig einsetzen, Bilder mit Texten kombinieren, eigene Bildkomposition erstellen und drucken. Programm: Adobe Photoshop Elements und Photoshop

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

#### Bildbearbeitung für das Internet

Bilder für das Internet (Websites) und für E-Mail vorbereiten. Farbkorrekturen, Komprimierung, Transparenzen, verschiedene Formate, animierte Bilder.

Programm: Photoshop Elements und Adobe Photoshop

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

#### Websitegestaltung 1

Grundlagen der Technik und Gestaltung von Websites. Schriften und Bilder einsetzen, Menu erstellen, Verlinken einer Site.

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

#### Websitegestaltung 2

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

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

#### **Eigene Website gestalten**

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

#### Videobearbeitung 1

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

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

#### Videobearbeitung 2

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

#### Spezialkurse

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

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

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «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 Adobe 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 Formund 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.-.

#### **Billetautomat**

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

# **Sprachen**

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

#### Semesterkurse

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

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

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

#### Stufen

AnfängerInnen Fortgeschrittene AnfängerInnen Leichte Mittelstufe Mittelstufe Fortgeschrittene Mittelstufe Oberstufe/Konversation/Lektüre

#### Anmeldung

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

#### **Preise Semesterkurse**

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

Kleingruppe (3 – 6 Teilnehmende)

Fr. 350. – pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

#### Aktuelle Kurse

#### **NEUE KURSE**

#### Club di lettura!

Proponiamo, leggiamo, commentiamo autori italiani e stranieri.

Datum 21.9./19.10./16.11./14.12. Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 - 16.50 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Monique Mattarelli Leitung

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.

23. September - 9. Dezember Datum

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Rosanna Furler Kosten Fr. 190.-Anmeldung bis 12. September

#### Deutschkurs

Tag/Zeit

Ort

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)

Montag, 15.30 - 16.20 Uhr Tag/Zeit Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93 Ort

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.

17. Oktober - 5. Dezember Datum

(8 x)

Montag, 14.00 - 14.50 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93 Maria Michaelis

Leitung Fr. 152.-Kosten

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.

18. Oktober - 6. Dezember Datum

(8 x)

Dienstag, 15.00 - 15.50 Uhr Tag/Zeit Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93 Ort

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.

19. Oktober - 7. Dezember Datum

Mittwoch, 15.00 - 15.50 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Monique Mattarelli

Kosten Fr. 152.-

Anmeldung bis 30. September

#### Lire – découvrir – interpréter les contes

#### et legendes

Leitung

Petit «voyage» dans l'imaginaire: Perrault, Grimm, Andersen etc.

Datum 20. Oktober - 17. November

(5x)

Tag/Zeit Donnerstag, 14.40 - 15.30 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort

> St. Alban-Vorstadt 93 Francine Hanselmann

Leitung 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 Pro Senectute Kurszentrum, Ort St. Alban-Vorstadt 93

Francine Hanselmann Leitung

Fr. 190.-Kosten 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

Tag/Zeit Freitag, 10.45 - 11.35 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Mirta Maggi Leitung Fr. 171.-Kosten 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 Anne Breckenridge

Leitung 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 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 wohltuende harmonisierende Wirkung von Klangschale, Gong und eigenem Atem kennen.

Ort Studio für Atem- und Bewegungs-

schulung, 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

(9x)

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.

Studio für Atem- und Bewegungs-Ort schulung, 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

19. Oktober - 23. November Daten

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

Svenja Jutzi, Bewegungspädagogin Leitung

Fr. 115.-Kosten 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

Fr. 144.-Kosten Anmeldung bis 6. Oktober

#### **Einstieg ins Nordic Walking**

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

11. - 21. Oktober (4 x) Daten Tag/Zeit Dienstag und Freitag,

08.00 - 09.00 Uhr

08.00 Uhr Schorenweg 117, Treffpunkt

Ökonomiegebäude Annemarie Ramseier Fr. 50.- inkl. Stockmiete

Anmeldung bis 27. September

### Selbstverteidigung für Frauen -

#### Einführungsworkshop

Leitung

Kosten

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.

12. und 26. November Daten

Samstag, 12. Okt., Tag/Zeit 09.00 - 11.30 Uhr

Samstag, 26. Okt., 09.00 - 12.00

Uhr und 13.30 - 17.00 Uhr

Pro Senectute Gymnastikraum,

Belchenstr. 15

Mädi Hauert Leitung Fr. 120.-Kosten

Anmeldung bis 28. Oktober

#### **WEITERE KURSE**

Ort

#### Senioren-Aerobic

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

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

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

Fr. 11.50/Lektion Kosten

#### Sanfte Gymnastik

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

Mittwoch, 14.00 Uhr Tag/Zeit PS-Bewegungszentrum, Ort

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15 Barbara Brütsch,

Leitung Bewegungspädagogin Kosten Fr. 11.50/Lektion

#### Bauch - Beine - Po

Leitung

Ein gezieltes Kräftigen der Problemzonen. Tag/Zeit Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Pro Senectute Turnhalle, Waisen-Ort

haus, Theodorskirchplatz 7 Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Fr. 11.50 pro Lektion Kosten

#### Rhythmus – Bewegung – Koordination

Bewegungskombination zu Musik.

Dienstag, 14.00 - 15.00 Uhr Tag/Zeit PS-Bewegungszentrum, Ort

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Barbara Brütsch, Leitung

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 11.50/Lektion

#### **Rhythmische Gymnastik**

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur.

Montag, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit PS-Bewegungszentrum, Ort Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Marie-José Tschopp Leitung Fr. 11.50/Lektion Kosten

#### Gesellschaftstanz

Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden

die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (für Anfänger und Fortgeschrittene).

Tanzschule Fromm, Ort

Freie Strasse 34

#### Kurs 1: Anfängerkurs

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit

Leitung Romy Diethelm

#### Kurs 2: Fortgeschrittene

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

Kurs 3: Fortgeschrittene

Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit

Bernhard Urfer Leitung

Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit

Leitung Romy Diethelm

Fr. 10.50/Lektion Kosten

#### **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** Fr. 18.-/Lektion Kosten

(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

Dorothée Siefert-Steurenthaler Leitung

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

#### **Tennis**

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

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

> Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Ort Tennis Center Münchenstein

Evelyne de Roche Leitung

#### **Atemkurse**

Einfache Atem- und Körperübungen (im Liegen, Sitzen und Stehen) helfen, zu entspannen.

Studio für Atem- und Bewegungs-Ort schulung, Blotzheimerstr. 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

#### Wenn das Atmen Mühe macht

Mittwoch, 10.15 - 11.15 Uhr Tag/Zeit

Kosten Fr. 17.-/Lektion

#### Atmen - Bewegen - Entspannen

Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Kosten Fr. 17.–/Lektion Besonderes ohne Bodenübungen

Atmen - Bewegen - Kräftigen

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Kosten Fr. 17.-/Lektion

#### Atmen – Bewegen im PS-Bewegungs-

#### zentrum

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

Tag/Zeit Dienstag, 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 Diana Barth, Bewegungspäda-

gogin und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 11.50/Lektion

#### Yoga

Leitung

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 Olivia Rasser, Yogalehrerin

Kosten Fr. 16.-/Lektion

#### Tai-Ji

Leitung

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.

#### Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 1: 09.45 – 10.45 Uhr Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr Pro Senectute Turnhalle, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 3

Ort

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, Waisen-

haus, 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
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, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7 Rita Schrämmli-Kellerhals,

Leitung Rita Schrämmli-Keller 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

(5x)

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

#### Semesterku<u>rse</u>

#### **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, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 1 (nur Frauen)

Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

Agnes Voltz Leitung

Kurs 2 (nur Männer)

Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Leitung Erika Marguardt-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)

#### **Rhypark Saalbau**

Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

#### St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

Dienstag, 14.30 Uhr

#### St. Johannes Alterssiedlung

Wilhelm Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

#### St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23

Freitag, 14.30 Uhr

#### **Stephanus Gemeindehaus**

Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

#### **Thomaskirche**

Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

#### **Tituskirche**

Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

#### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370 Donnerstag, 09.30 Uhr

#### Kleinbasel

#### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Montag, 14.00 Uhr,

Dienstag, 14.30 Uhr

#### Marienhaus

Horburgstr. 54

Montag, 14.30 Uhr

#### **Pro Senectute Turnhalle**

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

#### **Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

#### St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12

Dienstag, 09.30 Uhr

#### St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

#### St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

#### Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

#### Riehen

#### **Andreashaus**

Keltenweg 41

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

#### Diakonissen-Schwesternhaus,

#### **Turnsaal**

Schützengasse 66

Montag, 14.15 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

#### Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

#### Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

#### Wassergymnastik mit Schwimmen

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

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

#### Grossbasel

#### **Dalbehof**

Kapellenstrasse 17

09.00, 09.45, 10.30 Uhr Montag

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

14.00, 14.45 Uhr Mittwoch

#### **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

15.30 Uhr\*, 16.15 Uhr Mittwoch

(\*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.

#### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

Schnupperstunden: 10. und 17. Nov.

#### Riehen

#### **Haus zum Wendelin**

Inzlingerstrasse 50 Freitag, 09.15 Uhr

Schnupperstunden: 11. und 18. Nov.

#### Laufspass mit dem Laufpass

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

Lange Erlen: Laufträff

Dienstag Freitag

09.15 - 10.30 Uhr 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 Freitag

09.00 - 10.00 Uhr 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

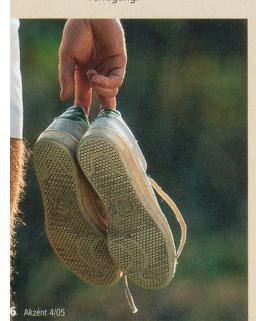
**Vita-Parcours** 

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**

Donnerstag, 10.15 - 11.30 Uhr Tag/Zeit 25. August und 1. September Daten

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.

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

St. Jakobshalle Ort

Fr. 129.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt) Kosten

pro Semester

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit

möglich

#### **Gesundheitsorientiertes Krafttraining**

Krafttraining im neuen Pro Senectute-Kraftraum!

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 zusätz-

liche Öffnungszeiten

PS-Bewegungszentrum, Ort

Kraftraum, Belchenstr. 15

3 Monate Fr. 269.- (inkl. Fr. 19.-Kosten

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

Tag/Zeit

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel (1 bis 5 Stunden). Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Montag  $2\frac{1}{2} - 3$  Std. Dienstag Gruppe 1 2 Std. Dienstag Gruppe 2 3-4 Std. Mittwoch 2 - 3 Std. Donnerstag 3-4 Std. Freitag 2 - 3 Std.

#### Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung Fr. 7.50

Zehnerabonnement Fr. 75.-Fr. 109.75 Semesterbeitrag

(inkl. 7.75 MwSt)

Das detaillierte Wanderprogramm und genaue Angaben erhalten Sie im Kurszentrum St. Alban, Telefon 061 206 44 66.

#### Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.

Genaue Informationen und ein detailliertes Programm erhalten Sie im Kurszentrum St. Alban, Telefon 061 206 44 66.

#### Velotouren

Von April bis Oktober führen wir Velotouren durch (in der Regel bei jeder Witterung). Diese werden von erfahrenen Tourenleiterinnen und -leitern der Pro Senectute begleitet.

Das ausführliche Programm und genaue Angaben erhalten Sie im Kurszentrum St. Alban, Telefon 061 206 44 66.

#### Ferienwochen

### Wanderkreuzfahrt mit einer Segelyacht

#### im Norden von Korsika

#### Ferienwoche im September

Samstag, 10. – Sonntag, 18. September 2005 Mit Ruedi Huber, sail and trail GmbH

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

Kosten Fr. 1250. – ab Calvi, inkl.:

7 Übernachtungen an Bord in Zweierkabinen; Skipper und

alle Schiffskosten.

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

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm!

#### **Polysportive Wintertage in Flims**

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

Daten Leitung 15. - 21. Januar 2006

Yvonne Knöri-Hasler, Seniorensportleiterin

Max Pusterla-Bosshard, Seniorensportexperte

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.