

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2006)

**Heft:** 1: Beyeler : Ernst Beyeler - der Schönheit verpflichtet : Kunst, Natur, Architektur : von Mäzenentum und vornehmer Zurückhaltung

**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:** 16.01.2026

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

# Pro Senectute Basel-Stadt

Pro Senectute Basel-Stadt

Sonderbeilage Nr. 1, Februar bis April 2006

## DIENSTLEISTUNGEN

28

## In eigener Sache

### PINWAND

31

Die Wirtschaft entdeckt die Alten als Kunden. Kein Wunder, dass deshalb immer mehr Anbieter auf den Seniorenmarkt drängen und ihre Bemühungen dabei auf die Gruppe der konsumentorientierten, kaufkräftigen Senior/innen konzentrieren. Kommerzielle Firmen konkurrieren vermehrt traditionelle Angebote von Pro Senectute wie das Kurswesen, Sport und Dienstleistungen im Haushaltbereich.

### TREFFPUNKTE

32

Gleichzeitig wird der ältere Mensch als Kunde zunehmend anspruchsvoller und ist in der Lage, seine Bedürfnisse dezidiert zu formulieren. Er ist sich gewohnt, Angebote zu vergleichen und legt gleichermaßen Wert auf Dienstleistungsbereitschaft und Fachkompetenz. Er fühlt sich einer Organisation wie Pro Senectute, nur weil sie gemeinnützig ist, nicht zwangsläufig verbunden, so dass er problemlos den Anbieter wechselt.

### VERANSTALTUNGEN, KURSE

32

Das ist nicht schlecht. Um auf dem Markt zu bestehen, müssen die verschiedenen Anbieter bestrebt sein, qualitativ gute Dienstleistungen in einem optimalen Preis-/Leistungsverhältnis zu erbringen. Von diesem Wettbewerb profitieren letztlich die Kundinnen und Kunden.

Die Veranstaltungen auf einen Blick

32

Wir können mit dieser Situation gut leben. Wir empfinden sie als Ansporn, besser zu werden. Was uns allerdings Mühe bereitet, sind jene Stimmen, die meinen, sobald mit dem Verkauf von Dienstleistungen Geld zu verdienen sei, solle sich eine gemeinnützige Organisation wie Pro Senectute Basel-Stadt zurückziehen und das Feld profitorientierten Firmen überlassen.

Führungen

32

Warum eigentlich? Auch Pro Senectute bietet Arbeitsplätze an und ermöglicht damit Menschen, ihren Lebensunterhalt zu bestreiten. Im Unterschied zu einer kommerziellen Firma fliesst aber ein Ertragsüberschuss nicht in die Taschen irgendwelcher Kapitalgeber, sondern kommt jenen alten Menschen zugute, die sozial und finanziell auf der Schattenseite leben. Es gibt nämlich nicht nur die kaufkräftigen und mobilen alten Menschen, sondern auch Betagte, die auf Unterstützung und Beratung angewiesen sind. Sie sind kein attraktives Kundensegment. An ihnen ist kein Geld zu verdienen. Im Gegenteil: der Einsatz für sie ist mit Kosten verbunden.

Ausflüge

35

Dazu kommt, dass die Beiträge der Öffentlichen Hand sinken. Im Jahr 2006 muss Pro Senectute Basel-Stadt mit rund einer Million Franken weniger Subventionen auskommen als bisher. Und so werden wir auch in Zukunft Kurse anbieten, Gartenarbeiten erledigen, Umzüge und Räumungen organisieren, ein Gymnastikzentrum betreiben usw. Das Geld, das wir dort verdienen, setzen wir für jene ein, die ein schmales Portemonnaie haben. Jede und jeder soll von unserem Engagement profitieren, unabhängig davon, ob er dafür bezahlen kann oder nicht.

Vorträge

35

Werner Ryser

Musik, Malen, Gestalten

37

Pro Senectute Basel-Stadt

Und ausserdem ...

37

Luftgässlein 3, Postfach, 4010 Basel,

Computer

37

Telefon 061 206 44 44, Fax 061 206 44 45

Sprachen

41

E-Mail: info@bs.pro-senectute.ch

Sport und Wellness

42

www.bs-pro-senectute.ch

## IMPRESSUM

### Fotos

Claude Giger, Basel, und z.Vg.



# Sparen für Enkel- und Göttikinder mit der BKB!

**Sie möchten für ein Enkel-, Götti- oder ein anderes Kind Geld ansparen? Die BKB bietet Ihnen die richtige Lösung.**

## Wie lege ich am besten für die zukünftigen Wünsche eines Enkel- oder Göttikindes Geld auf die Seite?

Für Grosseltern, Göttis, Onkel, Tanten oder jede andere Person, die für ein Kind Geld ansparen möchte, ist das BKB-Geschenksparkonto genau das Richtige. Damit können Sie für ein minderjähriges Kind, das Ihnen am Herzen liegt, besonders vorteilhaft sparen: Der Sparatz wird mit einem Vorzugszins verzinst, und es fallen keine Kontoführungs- oder Portospesen an.

## Was bietet mir die BKB zusätzlich zum BKB-Geschenksparkonto?

Bei der Eröffnung eines BKB-Geschenksparkontos erhalten Sie den Ausflugsführer «Kids Kinderland Schweiz». Dieser umfangreiche Führer enthält 1001 Tipps, was Sie gemeinsam mit Ihren Enkelkindern unternehmen können. Zudem führen wir Anlässe durch, die Sie gemeinsam mit dem Kind besuchen können.

## Wie zahlte ich am einfachsten regelmäßig etwas ein?

Ganz nach Ihren Bedürfnissen können Sie die Einzahlungen auf das Geschenksparkonto mittels Bareinzahlung vornehmen. Oder Sie können per Dauerauftrag bequem und einfach einen bestimmten Betrag regelmäßig auf das Geschenksparkonto überweisen. Zu besonderen Anlässen, beispielsweise zu Weihnachten oder am Geburtstag, können Sie auch zusätzlich Geld einzahlen – via eBanking, mit einem BKB-Zahlungsauftrag plus oder auch am Schalter.

## Wie eröffne ich ein BKB-Geschenksparkonto?

Kommen Sie an einem unserer 19 Standorte vorbei. Unsere Berater und Beraterinnen eröffnen gerne das gewünschte Konto für Sie. Selbstverständlich kommen auch die Berater der BKB-Seniorenberatung gerne zu Ihnen nach Hause, um Ihnen die beste Möglichkeit, für Ihre Enkelkinder Geld anzusparen, aufzuzeigen. 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.

# Alzheimer- und Demenz-Sprechstunden

Bei Fragen zur Demenz oder Alzheimer-krankheit bietet Pro Senectute Basel-Stadt wöchentlich Sprechstunden an.

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



**Angelika Böhmdörfer Straumann**

halten 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 / 14.00 – 17.00 Uhr). Frau Fernande Gucknecht oder Frau Ruth Waldner leiten Ihre Anschrift und Telefonnummer an Frau Böhmdörfer weiter, welche sich direkt mit Ihnen in Verbindung setzt. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Frau Böhmdörfer zur Verfügung.

# Machen Sie 2006 einmal Ferien mit uns!

Im Jahr 2006 bieten wir nicht weniger als zehn verschiedene Ferienwochen an. Bestimmt ist auch die eine oder andere darunter, die Ihr Interesse geweckt hat. Das detaillierte Programm für alle unsere Ferienwochen erhalten Sie im Kurszentrum. Rufen Sie uns an: **Telefon 061 206 44 66** (Mo – Fr, 8.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr).



## Ferienwochen 2006:

**Volkstanzferientage in Beckenried**  
Montag, 3. April bis Freitag, 7. April

**Toscana-Reise auf Italienisch**  
Sonntag, 23. April bis Freitag, 28. April

**Volkstanzferientage in Beckenried**  
Montag, 12. Juni bis Freitag, 16. Juni

**Computer- und Fitnessstage in Todtmoos**  
Montag, 3. Juli bis Freitag, 7. Juli

**Wanderung Via Spluga, Teil 2:  
Splügen – Chiavenna**  
Dienstag, 11. Juli bis Freitag, 14. Juli

**Polysportive Ferientage in der Lenk**  
Sonntag, 6. August bis Freitag, 11. August

**Malferien in Vira Gambarogno**  
Sonntag, 3. September bis Freitag, 8. September

**Bergwandertage in der Lenk**  
Mittwoch, 20. September bis Freitag, 22. September

**Computer- und Fitnessferien in Todtmoos**  
Montag, 27. November bis Freitag, 1. Dezember

# ps-service

## Reinigungen

Unser speziell geschultes Team ist von Montag bis Freitag im Einsatz für Sie mit

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag (wöchentlich, alle zwei oder vier Wochen)
- Reinigungsarbeiten im Einzelauftrag
- Endreinigungen inkl. Wohnungsabgabe

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

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

Selbstverständlich bringen wir das gesamte Putzmaterial sowie alle Geräte mit.

## Umzüge / Räumungen

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen

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

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

## Gartenarbeiten

Unsere Gärtner

- übernehmen die Ganzjahresbetreuung Ihres Gartens
- schneiden Ihre Hecken und Bäume
- säen Ihren Rasen an und pflegen ihn
- beraten Sie beim Einkauf von Pflanzen und übernehmen auf Wunsch die Bepflanzung

0 61 206 44 77  
08.30 – 12.00 Uhr, 14.00 – 16.30 Uhr

## Mahlzeiten / Mittagessen

- Mahlzeiten – persönliche Hauslieferung von Fertigmahlzeiten: Normal- und Schonkost, fleischlose Kost und Diabetikermenüs
- Mittagessen im Treffpunkt – auf Wunsch mit Fahrdienst: Montag bis Freitag, jeweils ab 12.00 Uhr, Anmeldung bis 12.00 Uhr am Vortag

0 61 206 44 11  
08.30 – 12.00 Uhr



# ps-sozial

## Infostelle

- Neuanmeldungen
- Auskünfte in allen Fragen des Alters
- Informationen über soziale Dienste im Kanton Basel-Stadt

Telefonische Auskünfte:

Montag	10.00 – 12.00
Dienstag	10.00 – 12.00
Mittwoch	– 14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	10.00 – 12.00
Freitag	10.00 – 12.00

## Beratung

- Unentgeltliche Beratung von älteren Menschen und ihren Angehörigen bei persönlichen und finanziellen Problemen
  - Finanzielle Unterstützung für Menschen im gesetzlichen AHV-Alter in Notsituation
  - Vermittlung von Dienstleistungen und Hilfsmitteln
  - Wohnberatung
- Sprechstunde nach Vereinbarung

## Treuhandschaften

Eine Dienstleistung in Zusammenarbeit mit der GGG. Regelung des monatlichen Zahlungsverkehrs und der damit zusammenhängenden Administration.

Sprechstunden nach Vereinbarung

## Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung bei Rechtsfragen oder Rechtsproblemen

Sprechstunde nach Vereinbarung

## Alzheimer- und Demenz-Sprechstunde

Sprechstunden nach Vereinbarung

0 61 206 44 44  
08.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr

## Steuererklärungen

Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt. Termine von Mitte Februar bis Mitte Mai

0 61 206 44 55  
08.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr

**Wir tun viel – und wir tun es gern! Rufen Sie uns an.**

## Alle Jahre wieder

Im März ist es wieder soweit, die Steuererklärung liegt im Briefkasten. Der Weg zur Steuerverwaltung ist nicht mehr möglich, seit man dort im Rahmen staatlicher Sparmassnahmen keine Steuererklärungen mehr ausfüllt, sondern die Rat Suchenden an Institutionen, Treuhänder usw. weiter weist.

Seit rund 14 Jahren bietet Pro Senectute Basel-Stadt ihre Dienstleistung

### Ausfüllen der Steuererklärung

für ältere Menschen an, die im Kanton Basel-Stadt wohnen. Von Mitte Februar bis Mitte Mai stehen Ihnen Fachleute zur Verfügung. Unsere Steuerberater füllen mit Ihnen zusammen die Steuererklärung aus. Sie stehen für Fragen zur Verfügung und sehen ihre Aufgabe auch darin, vermeintlich Kompliziertes einfach und verständlich zu erklären.

Dank der Mithilfe unserer freitäglichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist es überhaupt erst möglich, diese Beratung günstig anzubieten. Zudem ist es selbstverständlich, dass ältere Menschen mit niedrigem Einkommen kostenlos beraten werden. Das ist gut so, denn eine der Aufgaben von Pro Senectute ist es, jene alten Menschen zu unterstützen, die auf Hilfe angewiesen sind.

Falls Sie also im AHV-Alter stehen und gerne Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung hätten, so rufen Sie uns an: Pro Senectute Basel-Stadt, **Telefon 061 206 44 55**, jeweils von 10.00 bis 12.00 und von 14.00 bis 16.30 Uhr. Wir geben Ihnen gerne einen Termin mit einem von unseren Steuerberatern.

PS: Für das Ausfüllen der Steuererklärung verlangen wir einen nach dem steuerbaren Einkommen abgestuften Unkostenbeitrag.



## Computer-Info-Tag

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

Datum **Mittwoch, 22. Februar 2006**

Zeit  
09.00 Grund- und Aufbaukurse  
10.00 Grund- und Aufbaukurse  
11.00 Vertiefungs- und Ferienkurse  
14.00 Grund- und Aufbaukurse  
15.00 Grund- 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.

## 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 Vollkost-Menüs, vegetarische Menüs, Schonkost und Diabetikermenüs.

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

## 7. Basler Walking-Event

Wir organisieren – in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt, mit Gsünder Basel und baselrennt – den **7. Basler Walking-Event**

**Datum: Sonntag, 7. Mai**

Zeit: 10.00 Uhr  
Start: Sportanlage St. Jakob,  
Ziel: Rüthihard, Streckenlänge ca. 6 km

Verlangen Sie ab Anfang März das Detailprogramm.

Ausserdem findet am Mittwoch, 21. Juni wieder eine PS-Walking-Night statt

## 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).

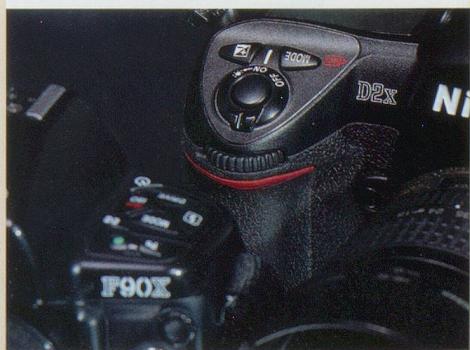
Die nächsten Computerias sind am:

### Montag, 13. März

Internet Security – Datensicherheit.  
Wie kann ich meine Daten schützen.  
Mit Isabella Egger

### Montag, 3. April

Digitalkamera, Bildbearbeitungsprogramme und Drucker Entscheidungshilfe beim Kauf.  
Mit Franco Werlen



# Treffpunkte

## Kaserne

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

## Jassnachmittag

Freitag 14.00 – 16.00 Uhr  
Ohne Anmeldung

## Lottomatch

Mittwoch, 15. März 2006  
Mittwoch, 12. April 2006  
Mittwoch, 10. Mai 2006  
Mittwoch, 14. Juni 2006  
Jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr  
Ohne Anmeldung

## Treffpunkt Kaserne

Jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr  
Programm auf Anfrage, Telefon 061 206 44 44  
Hannelore Fornaro oder Judith Rayot verlangen

## Mittagessen – auf Wunsch mit Fahrdienst

Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag  
Jeweils ab 12.00 Uhr  
Anmeldung bis 12.00 Uhr am Vortag bei  
Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11

## Rankhof

Alterssiedlung Rankhof Nr. 10

## 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.

**Das Kurszentrum ist während der Fasnachtsferien vom 6. März – 10. März und über die Ostertage vom 13. April – 17. April geschlossen. Während dieser Zeit sind wir telefonisch von 08.00 – 12.00 Uhr und von 14.00 – 16.30 Uhr erreichbar. Gerne beantworten wir dann Ihre Fragen.**

- 30.03.06, Craniosacral Therapie (V)
- 31.03.06, Politischer Alltag im Rathaus (F)
- 03.04.06, Einführung in die Numerologie (V)
- 03.04.06, Augen – grauer und grüner Star (V)
- 04.04.06, Puppenhausmuseum (F)
- 04.04.06, Das Fasnachts-Comité (V)
- 05.04.06, Novartis Pharma AG (F)
- 05.04.06, Ablauf der Bestattung (V)
- 06.04.06, Kloster Mariastein (F)
- 06.04.06, Was ist Anthroposophie? (V)
- 07.04.06, Uni-Bibliothek (F)
- 24.04.06, Spielcasino (F)
- 24.04.06, Mit Farbe und Stil zum Ziel (V)
- 25.04.06, Kloster Beinwil (A)
- 25.04.06, Frühlingspflanzen – Frühlingskur (F)
- 26.04.06, Die Elefanten im Zoo (F)
- 26.04.06, Hans Holbein im Kunstmuseum (F)
- 27.04.06, Migros Betriebe Birsfelden (F)
- 27.04.06, Testament und Erbschaft (V)
- 28.04.06, Schweiz. Paraplegiker-Zentrum (A)
- 02.05.06, Pflanzensymbolik am Münster (F)
- 03.05.06, Besuch im Hindu Tempel (F)
- 03.05.06, Es war einmal ... il était une fois ... (V)
- 04.05.06, Kultur- und Kongresszentrum Luzern (A)
- 04.05.06, Die Christoph Merian Stiftung (V)
- 04.05.06, «... ich will heim ...» (V)
- 08.05.06, Henri Matisse (F)
- 09.05.06, Die Pauluskirche (F)
- 10.05.06, Der Bischofshof (F)
- 10.05.06, Wenn das Gehör nachlässt ... (V)
- 11.05.06, Wenkenhof in Riehen (F)
- 12.05.06, Tropeninstitut (F)
- 12.05.06, Museum Langmatt in Baden (A)

# Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

## Führungen (F)

## Ausflüge (A)

## Vorträge (V)

- 13.03.06, Altersresidenz Tertianum (F)
- 14.03.06, Kunst und Architektur in der Roche (F)
- 14.03.06, Christliche Wissenschaft (F)
- 15.03.06, Tele Basel (F)
- 15.03.06, Wien – Zauber einer Stadt (V)
- 16.03.06, Mission 21 (F)
- 16.03.06, Tibet / Dia-Vortrag (V)
- 17.03.06, Hotel Europe (F)
- 20.03.06, Waaghof (F)
- 21.03.06, Sternwarte (F)
- 21.03.06, Joseph Haydn: «Die Schöpfung» (V)
- 22.03.06, Sweet Basel AG (F)
- 22.03.06, Opern-Freunde trad. Klassiker (V)
- 23.03.06, Schweiz. Landestopographie (A)
- 23.03.06, R. Delaunay und F. Léger (F)
- 23.03.06, Einführung in den Islam (V)
- 24.03.06, Ägypten im Antikenmuseum (F)
- 27.03.06, Handbuchbinderei Freiburghaus (F)
- 28.03.06, Glashüttli Riehen (F)
- 28.03.06, Geschichten vom alten Venedig (V)
- 29.03.06, Museum Tinguely (F)
- 29.03.06, Wir bitten zu Tisch (V)
- 30.03.06, Blaues und Weisses Haus (F)

# Führungen

## Altersresidenz Tertianum im St. Jakob Park

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

Datum **13. März**  
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation St. Jakob,  
Tram 14  
Leitung Tertianum  
Kosten Fr. 22.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
Anmeldung bis 27. Februar

## Kunst und Architektur in der Roche

Sehenswerte Bauten auf dem Areal von den Architekten Salvisberg, Rohn und Herzog & de Meuron. Kunstwerke von S. Buri, E. Chillida, B. Luginbühl etc.

Datum **14. März**  
Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – ca. 18.30 Uhr  
Treffpunkt 15.55 Uhr bei der Station  
Hoffmann-La Roche, Bus 31  
(2 Stationen nach Wettsteinplatz)  
Leitung Hoffmann-La Roche  
Kosten Fr. 18.– (inkl. Apéro)  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 28. Februar

**Christliche Wissenschaft**

Sie besuchen die Kirche Christi, Wissenschafter. Was lehrt diese Religionsgemeinschaft? Was ist christlich-wissenschaftliches Heilen?

Datum **14. März**

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.25 Uhr Picassoplatz 2

Leitung Christoph Peter Baumann,  
Religionswissenschaftler,  
Leiter Inforel

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 1. März

**Tele Basel**

Sie besuchen die Regie- und Studioräume des lokalen Fernsehenders. Die Vorbereitung von Nachrichten und die Sendung «live» können Sie direkt miterleben.

Datum **15. März**

Tag/Zeit Mittwoch, 17.45 – ca. 19.30 Uhr

Treffpunkt Tram 6 bis Holbeinstrasse, Austr. 35  
beim Eingang

Leitung Tele Basel

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 1. März

**Mission 21**

Einblick in die Geschichte und das gegenwärtige Tätigkeitsfeld der Mission 21: Das traditionelle Missionsverständnis hat sich im Laufe der Zeit stark verändert.

Datum **16. März**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt 13.50 Uhr Tramstation Spalentor,  
Tram 3

Leitung Mission 21

Kosten Fr. 22.– (inkl. Kaffee und Kuchen)

Anmeldung bis 1. März

**Hotel Europe**

Sie bekommen einen Einblick in das Vierstern Hotel Europe im Kleinbasel. Vom Restaurant Les Quatre Saison, Restaurant Bajazzo, Küche und Zimmer bis zum Tagungs- und Bankettcenter.

Datum **17. März**

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang,  
Clarastr. 43

Leitung Hotel Europe

Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Gipfel)

Anmeldung bis 1. März

**Untersuchungsgefängnis Waaghof**

Sie werden durch die Räumlichkeiten geführt und erhalten einen Einblick in den Alltag der Insassen und der Betreuer.

Datum **20. März**

Tag/Zeit Montag, 17.30 – 19.00 Uhr

Treffpunkt Eingang Binningerstr. 21,  
bei Heuwaage

Leitung Waaghof

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 1. März

**Sternwarte**

Ein Querschnitt durch das Universum. Anhand eines Dia-Vortrages werden Sie in die Unendlichkeit des Weltraumes und die moderne Astronomie eingeführt. Ein Blick auf Planeten, Milchstrasse und Galaxien.

Datum **21. März**

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Eingang des  
Astronomischen Instituts BS,  
Venusstr. 7 in Binningen.

Leitung Karin Ammon

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 1. März

**Mässmogge, Täfeli, Nougat! Sweet Basel AG**

Nach der Begrüssung werden Sie durch die Produktion geführt. Sie sehen die Zubereitung des Zuckers, wie er aromatisiert, gefärbt und von Hand gezogen wird.

Datum **22. März**

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation Bären,  
Tram 3 Richtung Birsfelden.

Leitung Vinzenz Flury, Inhaber

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 9. März

**R. Delaunay und F. Léger im Kunstmuseum**

Die farbenprächtigen Malereien dieser beiden französischen Künstler, für die die Zukunft und die Wunder der Technik Verheissungen waren, verdienen eine eingehendere Betrachtung.

Datum **23. März**

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr

Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum

Leitung Elisabeth Winkler

Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)

Anmeldung bis 1. März

**Ägypten im Antikenmuseum**

Zeit ist es, die Entstehung und das Verständnis für ägyptische Kultur und Kunst zu fördern. Die alten Ägypter wollten die irdische Vergänglichkeit überwinden und das «Unsterbliche» im Menschen sichtbar machen.

Datum **24. März**

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Antikenmuseum, St. Alban-Graben 5

Leitung Mike Stoll, Ägyptologe

Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)

Anmeldung bis 13. März

**Handbuchbinderei Freiburghaus**

Nach einer Einführung in das alte Handwerk der Buchbinderei werden Sie die Möglichkeit haben, dem Buchbinder über die Schulter zu sehen.

Datum **27. März**

Tag/Zeit Montag, 10.00 – ca. 11.15 Uhr

Treffpunkt 09.50 Uhr Station Allschwilerplatz,  
Tram 6

Leitung René Freiburghaus

Kosten Fr. 18.–

Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten

Anmeldung bis 13. März

**Glashüttli Riehen**

Von der Blastechnik zum Spitzenziehen über das Arbeiten mit Hohlglas und Glasstäbchen beobachten Sie die Herstellung von Vasen, Tieren, Kugeln etc.

Datum **28. März**

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.20 Uhr Tram 6 / Riehen Dorf

Leitung Peter Keil

Kosten Fr. 18.–

Besonderes Möglichkeit, selbst Hand und Mund anzulegen!

Anmeldung bis 15. März

**Museum Tinguely / Sonderausstellung**

Das Museum zeigt die Lebensbücher und das Werk der Schweizer Künstlerin Eva Aeppli, die mit Jean Tinguely verheiratet war und die meiste Zeit in Frankreich verbrachte.

Datum **29. März**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr

Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem

Museumseingang

Leitung Tinguely-Museum

Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt AHV Fr. 7.– oder Museumspass)

Anmeldung bis 27. Februar

**Besuch im Blauen und Weissen Haus**

Nicht nur grossartige Barock-Architektur vermitteln das Blaue und Weisse Haus, sondern auch spannende und interessante Geschichte und Geschichten.

Datum **30. März**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Blauen Haus,  
Rheinsprung 16

Leitung Helen Liebendorfer

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 15. März

**Politischer Alltag im Rathaus**

Probleme, Entscheidungen, Bagatellen und Wichtigkeiten müssen unsere Regierungsräte bewältigen. Wie wird regiert?

Datum **31. März**

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr Innenhof des Rathauses

Leitung Dr. Robert Heuss, Staatsschreiber

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 16. März

**Puppenhausmuseum**

Sie werden in die märchenhafte Welt der Puppen, Bären, Puppenhäuser aus alten und neuen Zeiten entführt. Es ist das grösste Puppenmuseum in Europa.

Datum **4. April**

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Museum am

Barfüsserplatz

Leitung Basel Tourismus

Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–; Museumspass gültig)

Anmeldung bis 22. März

**Novartis Pharma AG**

Sie lernen die Geschichte der Novartis kennen, ihre diversen Arbeitsgebiete und besichtigen die Labors der Forschung.

Datum **5. April**

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt 08.50 Uhr bei Endstation Tram 11,

St. Louis Grenze

Leitung Novartis

Kosten Fr. 22.– (inkl. Mittagessen)

Anmeldung bis 22. März

**Kloster Mariastein**

Eine Tonbildschau und die Führung durch die Barockkirche mit Kreuzgang berichtet über die bewegte Geschichte des Benediktiner-Klosters Mariastein.

Datum **6. April**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr

Treffpunkt 13.55 Uhr vor dem Haupteingang des Klosters

Leitung Kloster Mariastein

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 22. März

**Uni-Bibliothek**

Was hat die Uni-Bibliothek für Sie zu bieten? Wie finden Sie dort ein Buch? Was für Raritäten befinden sich noch hinter geschlossenen Türen?

Datum **7. April**

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr vor Haupteingang, Bus 30/33 bis Bernoullianum

Leitung Monika Wechsler

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 23. März

**Spielcasino Basel**

Im Oktober 2003 wurde das erste Spielcasino in Basel eröffnet. Sie sehen auf dem Rundgang den Automatensaal, Videosaal, Spieltischsaal und den Eventsaal.

Datum **24. April**

Tag/Zeit Montag, 16.00 – 17.30 Uhr

Treffpunkt 15.30 Uhr Bahnhof SBB, Bus 50. Abfahrt 15.37 Uhr

Leitung Casino

Kosten Fr. 20.– (Busbillette bitte selber lösen bis Friedrich Miescher Str.)

Besonderes Bitte ID oder Pass mitnehmen!

Anmeldung bis 5. April

**Frühlingspflanzen – Frühlingskur**

Bei einem Rundgang durch den Heilpflanzengarten erleben Sie das Spiessen der Frühlingspflanzen und hören von ihren heilsamen Wirkungen.

Datum **25. April**

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Kutschenmuseum, Botanischer Garten Brüglingen

Leitung Agnès Leu,

Kosten Kant. gepr. Naturärztin, BL

Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 7. April

**Die Elefanten im Zoo**

Der Besuch gilt den grössten Landsäugetieren, die es gibt. Neben ihrer Grösse sind aber auch ihre individuellen Charaktere, ihr Familienleben und ihre Lernfähigkeit beeindruckend.

Datum **26. April**

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10

Leitung Dr. Jürg Völlm

Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)

Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 7. April

**Hans Holbein im Kunstmuseum**

Die ganz grosse Holbein-Sonderausstellung, die das Kunstmuseum in Verbindung mit einer umfassenden Holbein-Ausstellung in der Tate London veranstaltet, dürfen wir uns nicht entgehen lassen!

Datum **26. April**

Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr

Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum

Leitung Elisabeth Winkler

Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)

Anmeldung bis 7. April

**Migros Betriebe Birsfelden**

Die Logistik, die auf Verpackung spezialisierte Firma und der Lebensmittelbereich (Kaffeerösterei). Rings um den Erdball werden täglich Waren verladen, die wenig später in Birsfelden ankommen.

Datum **27. April**

Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 08.10 Uhr am Aeschenplatz, Bus 70. Abfahrt 08.21 Uhr

Leitung Migros

Kosten Fr. 18.–

Besonderes Gut zu Fuss! (Treppen laufen)

Anmeldung bis 7. April

**«Pflanzensymbolik am Münster»**

Was heute meist als dekorative «Kunst am Bau» wahrgenommen wird, war im Mittelalter von grossem Symbolgehalt und darf in ganz anderen, spannenden Zusammenhängen gesehen werden.

Datum **2. Mai**

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Treffpunkt 14.25 Uhr vor Eingang Münster

Leitung Andrea Vokner, Kunsthistorikerin

Kosten Fr. 22.–

Anmeldung bis 7. April

**Besuch im Hindu Tempel**

Wir besuchen in Muttenz den Hindu-Tempel. Was glauben und wie leben Tamilen, zu welchen Göttern und Göttern beten sie, welche Hilfe erwarten sie von ihnen?

Datum **3. Mai**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr

Treffpunkt 14.15 Uhr Tramstation Rothausstrasse, Tram 14

Leitung

Christoph Peter Baumann, Religionswissenschaftler, dipl. Erwachsenenbildner, Leiter von Inforel

Kosten

Fr. 18.–

Anmeldung bis 7. April

**Henri Matisse im Beyeler Museum**

Sonderausstellung! Figur – Farbe – Raum. Die verschiedenen Schaffensphasen zeigen das ständige Schwanken zwischen Radikalität und Konformität.

Datum **8. Mai**

Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Museumeingang

Leitung Museum

Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt; Sonderausstellungen Fr. 14.–)

Anmeldung bis 24. April

**Die Pauluskirche**

Die Pauluskirche, merkwürdigerweise erbaut vom gleichen Architekten wie die Antoniuskirche, verbindet in schönster Weise Neoromantik und Jugendstil.

Datum **9. Mai**

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr vor der Kirche

Leitung Elisabeth Winkler

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 24. April

**Der Bischofshof**

Die bischöfliche Residenz wurde unter Arnold von Rotberg 1451 – 1458 errichtet. Der gehobene Wohnanspruch manifestiert sich in den Überresten der kostbaren Ausstattung.

Datum **10. Mai**

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr bei der Einfahrt Rittergasse 1

Leitung Anne Nagel, lic.phil. Kunsthistorikerin

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 27. April

**Wenkenhof in Riehen**

Der Wenkenhof, der 1736 von dem Junggesellen Zäslin als Sommer- und Lustschlösschen erbaut wurde, ist sicher sehenswert. Der Schlosspark wurde nach französischer Art angelegt.

Datum **11. Mai**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Treffpunkt 14.25 Uhr bei Busstation Wenkenhof, Bus 32 Richtung Chrischona

Leitung Albin Kaspar

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 27. April

**Tropeninstitut**

In der Einführung wird über die Entwicklungsarbeit und Forschung berichtet. Anschliessende Besichtigung der Laboratorien und zusätzliche Erläuterungen über die Forschungsaktivitäten.

Datum	<b>12. Mai</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr Eingang des Institutes an der Socinstr. 57. Mit Tram 6/1 bis Brausebad
Leitung	Dr. Odermatt, Biologie
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 27. April

# Ausflüge

**Schweizerische Landestopographie**

Ihnen werden die verschiedensten Arten der Kartenerstellung vorgestellt (Strassen- und Wanderkarte, Skiroutenkarte, der Klimaatlas, der Hydrologische Atlas, Luftfahrtkarten etc.)

Datum	<b>23. März</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 11.45 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	11.45 Uhr auf Perron nach Bern (Abfahrt 12.00 Uhr, City-Ticket bitte selber lösen).
Leitung	Armin Hanselmann, Bundesamt für Landestopographie
Kosten	Fr. 25.– (exkl. Zugreise)
Anmeldung	bis 8. März

**Kloster Beinwil**

Ein Ort der Stille und der Begegnung. Ein kleines oekumenisch-benediktinisches Kloster mit bewegter Geschichte. Entstanden im Jahre 1100 durch Anregung des lokalen Adels.

Datum	<b>25. April</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 13.30 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	13.25 Uhr Gartenstrasse, Robert Saner Bus
Leitung	Kloster Beinwil
Kosten	Fr. 47.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung	bis 6. April

**Schweiz. Paraplegiker-Zentrum Nottwil**

Nach einem Einführungsreferat wird Ihnen ein Film gezeigt. Anschliessend werden Sie durch das Zentrum geführt. Sie sehen den Therapiebereich: Physiotherapie, Ergotherapie, Orthopädie etc.

Datum	<b>28. April</b>
Tag/Zeit	Freitag, 12.45 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	12.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt um 13.04 Uhr. Billette bitte selber lösen (nach Sursee-Nottwil)
Leitung	SPZ
Kosten	Fr. 25.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 7. April

**Kultur- und Kongresszentrum in Luzern**

Der französische Stararchitekt Jean Nouvel hat ein imposantes Kulturzentrum geschaffen. Der Konzertsaal setzt ganz neue klangliche Massstäbe.

Datum	<b>4. Mai</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.45 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr auf Perron nach Luzern. Abfahrt 09.04 Uhr.
	Bitte Billette selber lösen.
Leitung	Kongresszentrum
Kosten	Fr. 30.–
Anmeldung	bis 7. April

**Museum Langmatt in Baden**

Das Impressionisten- und Wohnmuseum in der Villa Langmatt in Baden ist einen Besuch wert.

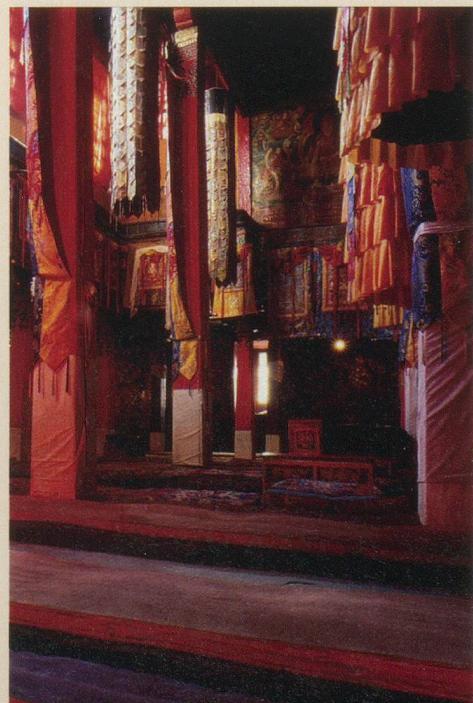
Datum	<b>12. Mai</b>
Tag/Zeit	Freitag, 13.25 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	13.25 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt um 13.42 Uhr. Billette bitte selber lösen.
Leitung	Museum Langmatt
Kosten	Fr. 40.– (inkl. Eintritt und Kaffee und Kuchen)
Anmeldung	bis 26. April

# Vorträge

**Wien – Zauber einer Stadt**

Künstler im Kaffeehaus, kaiserliche Herrschaften und Volks-Originale, Praterattraktionen und Friedhofsnostalgie. Die faszinierenden Schicksale prominenter Wiener und Wienerinnen.

Datum	<b>15. März</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hans A. Jenny
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 27. Februar

**Tibet / Dia-Vortrag**

Streifzug durch die Hauptstadt Lhasa und ihre leidvolle Geschichte. Auf abenteuerlichen Pisten überqueren wir das tibetische Hochland und begegnen einer faszinierenden Klosterkultur.

Datum	<b>16. März</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anne-Marie Baumann
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 1. März

**Joseph Haydn: «Die Schöpfung»**

Das herrlich jugendfrische Werk des 63-jährigen Haydn blieb seit der Uraufführung stets ein triumphaler Erfolg. Vortrag mit Musikbeispielen.

Datum	<b>21. März</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Wird Ihnen in der Bestätigung mitgeteilt
Leitung	Frieder Liebendorfer
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 3. März

**Opern-Freunde traditioneller Klassiker**

Scala, «Met», «Covent Garden» und Staatsoper – die grossen Opernbühnen der Welt. «Traviata», «Rosenkavalier» etc. Geschichten und Arien rund um Primadonnen ...

Datum	<b>22. März</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hans A. Jenny
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 13. März

**Einführung in den Islam**

In der Schweiz leben über 310'000 Muslime, in Basel über 15'000. Sollten wir nicht den Islam kennen lernen? Was Muslime glauben und wie sie sich verhalten.

Datum	<b>23. März</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. theol. Werner Schatz, em. Islam-Beauftragter der Evang.-ref. Kirche BS
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 13. März

**Geschichten vom alten Venedig**

Lisa Volk übersetzt Geschichten aus der ganzen Welt ins Schweizerdeutsche. Sie entführt Sie in neue und fremde Welten mit ihrem ganz eigenen Erzählstil. Viel Vergnügen!

Datum	<b>28. März</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Lisa Volk
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 15. März

**Wir bitten zu Tisch**

Eine kulinarische-geniesserische Revue in Lebensbildern der berühmtesten Gastronomen aller Zeiten: Lucullus, Escoffier, Brillat de Savarin etc. Anekdoten rund um die klassische Tafelkultur.

Datum	<b>29. März</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hans A. Jenny
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 15. März

**Craniosacral Therapie**

Ein aussergewöhnlicher Ursprung führt zu dieser subtilen und sanften Körpertherapie mit breitem Wirkungsspektrum. Die Methode wird Ihnen anhand von Fallbeispielen erläutert.

Datum	<b>30. März</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Daniel Agostoni
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 15. März

**Einführung in die Numerologie**

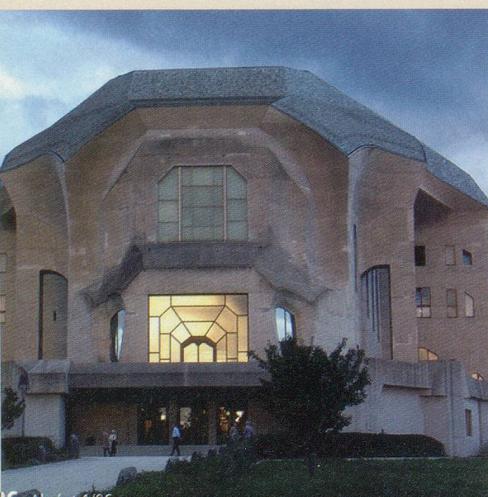
Mit Hilfe der Numerologie lassen sich Geburtsdatum und Name eines Menschen in Symbolzahlen umsetzen. Sie widerspiegeln Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen.

Datum	<b>3. April</b>
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 47.–
Anmeldung	bis 20. März

**Augen – grauer und grüner Star**

Nach dem Einführungsreferat wird auf verschiedene Fragestellungen eingegangen.

Datum	<b>3. April</b>
Tag/Zeit	Montag, 18.00 – 19.30 Uhr
Treffpunkt	17.55 Uhr vor dem Eingang der Vista Klinik in Binningen, Hauptstr. 55
Leitung	Dr. med. Frank Sachers
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 20. März

**Das Fasnachts-Comité**

Es werden der Ursprung der Fasnacht und die Anfänge des Comités erläutert. Was hat das Comité für Arbeiten, was für Entscheidungen müssen getroffen werden etc. ....

Datum	<b>4. April</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Felix Rudolf von Rohr, Obmann
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 20. März

**Ablauf der Bestattung**

Welche Schritte und Entscheidungen müssen bei einem Todesfall vorgenommen werden? Sie erfahren, was bereits zu Lebzeiten angeordnet werden kann.

Datum	<b>5. April</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban – Vorstadt 93
Leitung	Alexander Egli, Vorsteher des Zivilstandsamtes BS
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 22. März

**Was ist Anthroposophie?**

Anthroposophie bezieht die konkrete Geist-Welt in die Lebenspraxis ein. Heilmittel, Schulen, aber auch Fragen: Leben nach dem Tod, Entwicklung der Erde, Reinkarnation und Schicksal gehören dazu.

Datum	<b>6. April</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Marcus Schneider
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 23. März

**Mit Farbe und Stil zum Ziel**

Wohlbefinden und Selbstbewusstsein mit Farbe und Stil. Tipps und Anregungen zur Verbesserung des Erscheinungsbildes (Farben/Kleider/Accessoires).

Datum	<b>24. April</b>
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und Modefachberaterin
Kosten	Fr. 47.–
Anmeldung	bis 6. April

**Testament und Erbschaft**

Für die Beschäftigung mit den Themen Erbschaft, Testament, Ehe- und Erbvertrag gilt: Warte nicht, bis du Zeit hast! Der Referent erläutert, wie durch Testament und Erbvertrag der letzte Wille verbindlich formuliert wird.

Datum	<b>27. April</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. iur. Urs Engler, Advokat, ehem. Zivilgerichtspräsident
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 7. April

**Es war einmal ... Il était une fois ...**

Eine Erzählstunde auf Französisch für AnfängerInnen, für Mittel- und Oberstufe. Anschliessend Austausch bei einer Tasse Kaffee.

Datum	<b>3. Mai</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Francine Hanselmann und Danielle Dubied
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 19. April

**Die Christoph Merian Stiftung**

Seit 1886 engagiert sich die Christoph Merian Stiftung für Menschen in Not, für eine gesunde Umwelt, für die Lebensqualität und die Kultur in Basel.

Datum	<b>4. Mai</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Toni Schürmann, Kommunikation
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 20. April

**«... ich will heim ...»**

Informationsveranstaltung für Angehörige von Demenzerkrankten. Begleitetes, umsorgtes Leben mit einer Demenzkrankheit im Heim.

Datum	<b>4. Mai</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 19.00 – ca. 20.30 Uhr
Ort	Pflegeheim Sonnenrain, Socinstr. 55 (Tram 6 bis Brausebad, kurz zurück gehen und erste Strasse nach links)
Kosten	gratis
Anmeldung	Keine Anmeldung erforderlich

**Wenn das Gehör nachlässt ...**

In einem lockeren, unterhaltsamen Vortrag werden Sie anhand vieler Beispiele und Demonstrationen über das Schlechterwerden des Gehörs im Alter und die Möglichkeiten es zu verbessern informiert.

Datum	<b>10. Mai</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hans-Ueli Lerch, Hörgeräte-Akustiker
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 26. April

# 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

Zurzeit hat es in den beiden Kursen keine freien Plätze!

## Blockflötenspiel

Mittwoch, 09.45 – 11.00 Uhr

Zurzeit hat es keine freien Plätze!

## Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

## Anmeldung

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

## Kurse

## Engel malen

Die Engel bekennen Farbe! Sie geben ihnen Form und Gestalt. Durch dieses intuitiv-meditative Malen rücken Sie der Engels-Energie näher.

Datum **14. und 21. März**

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Angela Maria Rossi Siegfried

Kosten Fr. 60.–

Besonderes Block und Farben selber mitbringen

Anmeldung bis 27. Februar

## Mandala und Chakras

Beim meditativen Mandala malen lernen Sie auch die 7 Chakras kennen, aus denen Sie Energie schöpfen werden, um die innere Balance zu finden.

Daten **13. März – 27. März (3 x)**

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 139.– (exkl. Material)

Anmeldung bis 1. März

## Ferienwoche

### Mal- und Erholungsferien

#### in Vira-Gambarogno

Wir malen in der herrlichen Gegend von Vira-Gambarogno (Tessin) und dem Lago Maggiore. Gemalt wird vormittags und nachmittags, die Teilnahme ist freigestellt. Auch NichtmalerInnen sind herzlich willkommen, denn Vira-Gambarogno bietet zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

Datum **3. – 8. September 2006**

Leitung Annelies Fischer, Mallehrerin

Lis Flury, Begleitung,

Pro Senectute Basel-Stadt

Kosten Fr. 677.90 bis Fr. 785.50 (inkl. MwSt.) inkl. 5 Übernachtungen, Halbpension, Begrüssungstrunk, Nutzung von Sauna und Schwimmbad, Fitnessraum, Malleitung

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

## Und ausserdem ...

### Jassen für Anfänger

Das Ziel des Kurses ist der beliebte «Schieber», den Sie von Anfang an auf praktische Art erlernen.

Daten **14. März – 11. April**

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 17.00 Uhr

Ort Im Haus zum Hohen Dolder, St. Alban-Vorstadt 35. Bei Ruth Moser läuten!

Leitung Ruth Moser

Kosten Fr. 160.– (5 x)

Anmeldung bis 1. März

### Tarot – Spiegel Ihrer Seele

Die Tarot Karten sind eine wunderbare Entscheidungshilfe. Sie helfen Ihren Alltag bewusster und selbstsicherer zu gestalten. Mit Freude lernen Sie die Bilder der Karten und fördern zugleich Ihre Intuition und Konzentration.

Daten **28. April – 19. Mai**

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Christine Keiser, SVEB und Master NLP

Kosten Fr. 140.–

Besonderes Tarotkarten nach Raider mitnehmen

Anmeldung bis 7. April

# Computer

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

### Info-Tag

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

Datum **Mittwoch, 22. Februar 2006**

09.00 Uhr Grund- und Aufbaukurse

10.00 Uhr Grund- und Aufbaukurse

11.00 Uhr Vertiefungs- und Ferienkurse

14.00 Uhr Grund- und Aufbaukurse

15.00 Uhr Grund- 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.

### Computerferien

#### Computer- und Fitnesstage in Todtmoos

##### Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

In diesen Computerferien lernen Sie die Kniffe und Tricks der digitalen Fotografie und der Bildbearbeitung auf dem Computer kennen. Am Nachmittag können Sie sich bei sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking, Wandern, Tennis und Wellness in der Saunalandschaft des 4-Sterne Hotels im Südschwarzwald erholen. Es sind auch Personen willkommen, die nicht am Computerkurs teilnehmen möchten.

Programm: Adobe Photoshop Elements

Voraussetzung: Es sind nur noch Plätze für fortgeschrittene AnwenderInnen frei. Eigene Digitalkamera.

Dauer **3. – 7. Juli 2006**

Computerkurs 4 x 3 Lektionen, Fr. 390.–

Aufenthalt Unterkunft, Halbpension und fakultatives

Fitnessprogramm, Fr. 554.15

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm: Telefon 061 206 44 66 oder lis.flury@bs.pro-senectute.ch

### Unser aktuelles Kursangebot

In **Kleingruppen mit 5 – 6 TeilnehmerInnen und Teilnehmern** lernen Sie einmal pro Woche während zwei Lektionen das Arbeiten mit dem PC und die verschiedensten Anwendungen. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows XP. Unsere Kurse sind auch geeignet für MAC-AnwenderInnen und -Anwender (mit Ausnahme von Einführungskursen, Windowskursen und Digitalkamera-Kursen).

## Übungslektionen

Während des Besuches eines Aufbau- oder Vertiefungskurses, der mindestens 12 Lektionen dauert, haben Sie die Möglichkeit, kostenlos 2 Übungslektionen zu besuchen. Ein Kursleiter oder eine Kursleiterin stehen für Ihre Fragen zur Verfügung. Anmeldung: Telefon 061 206 44 66.

Anmeldeschluss: Vortag, bis 16 Uhr

Dienstag, 12.10 – 13.00 Uhr: Word, Excel, Internet, Email, Windows.

Freitag, 12.10 – 13.00 Uhr: Bildbearbeitung, Grundlagen Video, Website.

## Grundkurse

### Einführungskurs

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben, korrigieren, speichern und ausdrucken. Kurzer Einblick ins Internet. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, in praktischen Übungen die wichtigsten Computeranwendungen kennen.

Programme: Windows XP, Microsoft Word, Internet Explorer.

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

6 x 2 Lektionen, Fr. 390.–

### Crashkurs

Dieser Intensivkurs ist für Personen geeignet, die sich in vier statt in sechs Wochen die Inhalte des Einführungskurses aneignen wollen.

4 x 3 Lektionen, Fr. 390.–

### Auffrischungskurs

Dieser Kurs ist ideal für WiedereinsteigerInnen. Texte schreiben, korrigieren, gestalten und ausdrucken. Dateien speichern, löschen, verschieben und wiederherstellen. Wissenslücken schliessen und das Basiswissen mit praktischen Übungen vertiefen.

Programme: Windows XP, Microsoft Word, Internet Explorer

Voraussetzungen: Leichte Vorkenntnisse

4 x 2 Lektionen, Fr. 260.–

## 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.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### 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.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### 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.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### Internet

Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browsereinstellungen, Internetseiten aufrufen und navigieren, Startseite und Favoriten erstellen, Informationen drucken, im Internet Adressen, Bilder und News suchen, vom Internet downloaden, Sicherheit, Virenschutz, Chat.

Programm: Internet Explorer, Firefox

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### 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.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

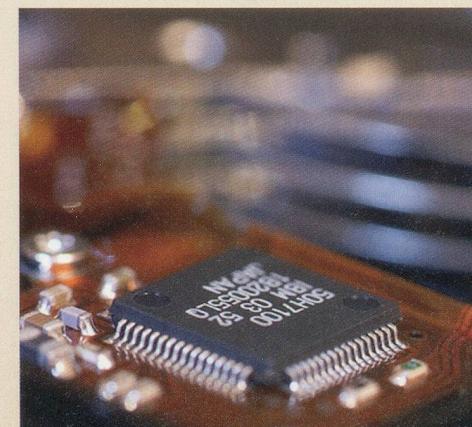
### Tabellenkalkulation 1

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.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–



### 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.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### Windowskurs 1

Repetition «Einführungskurs», Dateien speichern, organisieren und auf CD brennen, Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Symbolgrösse, Tastatur und Eingabehilfen. Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungs- oder Crashkurses repetieren und vertiefen möchten.

Programm: Windows XP

Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### 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.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### 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.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

## Vertiefungskurse

### Dokumente gestalten 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.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

**PowerPoint**

Einladungen und Glückwunschkarten gestalten, mit ClipArts, Grafiken und Zeichnungsobjekten arbeiten und animierte Präsentationen erstellen. Programm: Microsoft PowerPoint  
Voraussetzung: Besuch «Einführungskurs» und «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.  
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

**MS Office Kurs**

Mit Word, Excel, PowerPoint und Internet Programm übergreifend arbeiten. Grafiken und Texte aus dem Internet oder Excel Diagramme in Worddateien einbinden.  
Programme: Microsoft Office, Internet Explorer  
Voraussetzung: «Textverarbeitung 1», «Tabellenkalkulation 1» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.  
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

**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.  
3 x 2 Lektionen, Fr. 210.–

**Digitalkamera und Computer**

Grundlagen zur Organisation und Bearbeitung von Digitalkamerabildern. 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.  
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

**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.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

**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.  
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

**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.  
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

**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.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

**Websitegestaltung 2**

Repetition «Websitegestaltung 1», Frames und Image-Maps erstellen, interaktive Elemente und Animationseffekte kennen lernen. Eine einfache Homepage mit Schriften (CSS), Hintergrundfarben und Bildern erstellen.  
Programm: Macromedia Dreamweaver  
Voraussetzung: Besuch von «Websitegestaltung 1» oder entsprechende Kenntnisse sowie Kenntnisse in Bildbearbeitung.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

**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.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

**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.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

**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.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

**Spezialkurse****Steuererklärung**

Steuererklärung (BS und BL) vom Internet downloaden oder von der CD installieren, Grundlagen der Bedienung.  
1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

**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.  
1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

**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.  
1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

**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.  
Programme: Betriebssystem Windows XP und Internet Explorer  
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.  
2 x 2 Lektionen, Fr. 164.–

**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 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.

Programm: Adobe Photoshop Elements

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

4 x 3 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

### Videos kopieren 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.

Programm: Adobe Photoshop Elements

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse. Eigene Video-Digitalkamera.

4 x 3 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

### Bildcollagen mit dem Computer

mit Franziska Mbarga (Grafikerin und Künstlerin)

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

Programm: Adobe Photoshop Elements

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

4 x 3 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

### Zusätzliche Angebote

#### Computeria

Jeden ersten Montag im Monat findet im Kurszentrum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. In der Pause haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen.

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

1 x 2 Lektionen, Fr. 20.– (direkt am Abend zu bezahlen)

Die nächsten Computerias sind am:

#### Montag, 13. März

Internet Security – Datensicherheit. Wie kann ich meine Daten schützen.

Mit Isabella Egger

#### Montag, 3. April

Digitalkamera, Bildbearbeitungsprogramme und Drucker Entscheidungshilfe beim Kauf.

Mit Franco Werlen

### 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 Sie 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.

1 Lektion, Fr. 75.–

### 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 Neuan schaffung ab.

1 Lektion, Fr. 75.– (Kaufbegleitung)

1 Stunde, Fr. 100.– (Installation, exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

### 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.

1 Stunde, Fr. 100.– (exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

### 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 Gelehrte auffrischen oder ergänzen? Dann sind Privatlektionen bei Ihnen zu Hause oder im Kurszentrum das Richtige für Sie.

1 Stunde, Fr. 120.– (exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

### Handy Privatlektion

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.

1 Lektion, Fr. 75.–, 2 Lektionen, Fr. 140.–

### Handy Gruppenkurs

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die mobile Kommunikation und lernen den Umgang mit Ihrem Handy in praktischen Übungen. Die Themen sind Anbieter und Zahlungssysteme, Tastensperre, Telefonieren, Adressbuch erstellen und be

dienen, Anrufbeantworter, SMS erstellen, senden und empfangen.

Es werden Kurse für Nokia, Ericsson, Motorola und Siemens angeboten und für jeden Handy-Typ eine detaillierte Anleitung abgegeben.

Voraussetzung: Eigenes Handy zum Üben  
2 x 2 Lektionen, Fr. 85.–

### Billetautomat

Eine Fachperson erklärt Ihnen, wie Sie am Billetautomaten ein Bahnbillet oder eine Mehrfahrtkarte herauslassen können. Sie üben in dieser Privatlektion alle grundlegenden Schritte, damit Sie in Zukunft für Ihre Reisen gerüstet sind.

1 Lektion, Fr. 75.–

### Kurse für Menschen mit einer

#### Hirnverletzung

NEU

Fragile Suisse organisiert Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Basel-Stadt.

### Einführung Internet und Email

NEU

In diesem Kurs lernen Sie alles Wichtige rund um Internet und Email. Im Internet surfen und Informationen suchen, in Chatrooms kommunizieren, Emails versenden und das eigene Adressbuch verwalten.

Freitag, 17.03.06 bis 19.5.06, 14.00 – 16.00 Uhr, 16 Lektionen Fr. 160.–

Kursort: Kurszentrum Pro Senectute BS, St. Alban-Vorstadt 93/95, 4052 Basel

Detailprogramm und Anmeldung:  
Académie Fragile Suisse, Tel. 01 360 26 90

### Einführung in die Bildbearbeitung

NEU

Sie lernen Schritt für Schritt die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung kennen und anwenden. Bilder auf den Computer laden, archivieren, bearbeiten und drucken, eine Visitenkarte oder eine Einladung gestalten und eine eigene Diashow erstellen.

Freitag, 17.03.06 bis 19.5.06, 16.30 – 18.30 Uhr, 16 Lektionen Fr. 160.–

Kursort: Kurszentrum Pro Senectute BS, St. Alban-Vorstadt 93 / 95, 4052 Basel

Detailprogramm und Anmeldung:  
Académie Fragile Suisse, Tel. 01 360 26 90

# Sprachen

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

## Die neue Deutsche Rechtschreibung **NEU**

Anhand praktischer Übungen werden Sie in die seit 2005 verbindlichen neuen Rechtschreibregeln eingeführt.

Daten **14. März – 4. April und 25. April – 16. Mai**

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Rose-Marie Hakamiès

Kosten Fr. 176.– (8 x)

Anmeldung bis 1. März

## Englisch sprechen lernen

### für Anfänger **NEU**

Durch mündliche Übungen lernen Sie, Ihre Anfangskenntnisse der Englischen Sprache umzusetzen. Mit kleinem Wortschatz kann schon viel mitgeteilt werden!

Datum **14. März – 4. April und 25. April – 16. Mai**

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 15.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Joan Rogers

Kosten Fr. 152.– (8 x)

Anmeldung bis 1. März

## Französisch Reisekofferkurs **NEU**

Die Vorbereitung für die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Datum **16. März – 10. Juni**  
(ausser 13.4./20.4.06)

Tag/Zeit Donnerstag, 14.40 – 15.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Francine Hanselmann

Kosten Fr. 190.– (10 x)

Besonderes Grundkenntnisse nötig!

Anmeldung bis 1. März

## Es war einmal ... Il était une fois ... **NEU**

Eine Erzählstunde auf Französisch für AnfängerInnen, für Mittel- und Oberstufe. Anschliessend Austausch bei einer Tasse Kaffee.

Datum **3. Mai**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Francine Hanselmann und Danielle Dubied

Kosten Fr. 18.–

Anmeldung bis 19. April



## Ferienwoche

### Toscana-Reise auf italienisch

Wir besichtigen die herrliche Gegend der Toskana, z.B. Siena, Asciano, Abbazia di Monte Oliveto Maggiore, Montalcino, evtl. Besichtigung eines Weinkellers (Brunello), Chianti-Gebiet nach San Gimignano, Florenz und mehr.

Datum **23. April – 28. April 2006**

Leitung Rosanna Furler, Italienischlehrerin als Leiterin

Kosten Anna Giovanelli, Italienischlehrerin als Begleitung

Fr. 1401.30 bis Fr. 1597.95 (inkl. MwSt.) inkl. 5 Übernachtungen, Halbpension, inkl. Reise und die erwähnten Ausflüge im eigenen Reisebus

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

## 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

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 – 10 Teilnehmende):

Fr. 225.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Fr. 342.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)

Kleingruppe (3 – 6 Teilnehmende):

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

## Englisch

### AnfängerInnen

Mittwoch, 09.40 Uhr

Mittwoch, 11.00 Uhr

### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 09.00 Uhr

Montag, 10.00 Uhr

Montag, 11.00 Uhr

Montag, 14.00 Uhr

Dienstag, 10.35 Uhr

Mittwoch, 16.00 Uhr

Donnerstag, 14.00 Uhr

Freitag, 11.00 Uhr

### Leichte Mittelstufe

Montag, 10.40 Uhr

Montag, 15.00 Uhr

Montag, 16.00 Uhr

Dienstag, 08.20 Uhr

Mittwoch, 08.30 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

Mittwoch, 10.30 Uhr

Donnerstag, 08.45 Uhr

Donnerstag, 14.00 Uhr

Donnerstag, 16.00 Uhr

Freitag, 08.30 Uhr

### Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr

Mittwoch, 15.00 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.00 Uhr

Donnerstag, 10.45 Uhr

### Fortgeschrittene Mittelstufe

Montag, 15.00 Uhr

Dienstag, 08.30 Uhr

Dienstag, 09.30 Uhr

Dienstag, 10.30 Uhr

Mittwoch, 08.30 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr

Donnerstag, 10.00 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre**

Montag, 16.00 Uhr  
 Mittwoch, 10.30 Uhr  
 Donnerstag, 08.30 Uhr  
 Donnerstag, 09.30 Uhr  
 Freitag, 09.30 Uhr

**Französisch****AnfängerInnen**

Donnerstag, 16.45 Uhr

**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, 15.45 Uhr

**Italienisch****AnfängerInnen**

Freitag, 09.00 Uhr

**Fortgeschrittene AnfängerInnen**

Mittwoch, 14.00 Uhr  
 Mittwoch, 15.00 Uhr

**Leichte Mittelstufe**

Montag, 08.45 Uhr  
 Montag, 10.15 Uhr  
 Mittwoch, 09.30 Uhr

**Mittelstufe**

Dienstag, 09.30 Uhr  
 Dienstag, 14.00 Uhr  
 Mittwoch, 08.30 Uhr  
 Mittwoch, 09.30 Uhr  
 Donnerstag, 15.00 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre**

Dienstag, 08.45 Uhr  
 Dienstag, 10.30 Uhr  
 Dienstag, 14.00 Uhr  
 Mittwoch, 10.45 Uhr  
 Donnerstag, 14.00 Uhr

**Spanisch****AnfängerInnen**

Freitag, 08.45 Uhr

Freitag, 10.45 Uhr

**Fortgeschrittene AnfängerInnen**

Donnerstag, 09.45 Uhr  
 Freitag, 10.00 Uhr  
 Freitag, 11.00 Uhr

**Leichte Mittelstufe**

Donnerstag, 08.45 Uhr

**Mittelstufe**

Freitag, 09.45 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre**

Donnerstag, 10.45 Uhr

**Einstieg ins Nordic Walking****NEU**

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

Daten **17. März – 7. April (4 x)**

Tag/Zeit Freitag, 15.15 – 16.30 Uhr

Treffpunkt 15.00 Uhr Garderobengebäude  
 beim Parkplatz Allschwilerweierher  
 (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min.  
 zu Fuss Richtung Schiessstand)

Leitung Svenja Jutzi

Kosten Fr. 60.– (inkl. Stockmiete)

Anmeldung bis 3. März

**Körpertraining – Stretching –****Entspannung****NEU**

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
 Belchenstr. 15

Leitung Madeleine Schmutz,  
 Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 16.–/Lektion

**OsteoGym****NEU**

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

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
 Belchenstrasse 15

Leitung Svenja Jutzi, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Tanz und Beweglichkeit****NEU**

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
 Belchenstr. 15

Leitung Madeleine Schmutz,  
 Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 16.–/Lektion

**Schnupperangebot****NEU**

Wenn Sie gerne Sport treiben würden, aber nicht wissen, welches Bewegungsangebot das geeignete für Sie wäre, helfen wir Ihnen bei der Entscheidung. Sie erhalten je 1 Lektion in folgenden Sportarten: PowerGym, Gymnastik und Spiel, Gleichgewichtstraining, Rückentraining, Krafttraining und Nordic Walking.

Daten **7. April – 19. Mai (6 x)**

(ohne 14. April)

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
 Belchenstrasse 15

Leitung Denise Schudel, Sylvana Müller,  
 Nadja Künzli und Reto Schnidrig,  
 Turn- und SportlehrerInnen

Kosten gratis

Anmeldung bis 17. März

# 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!

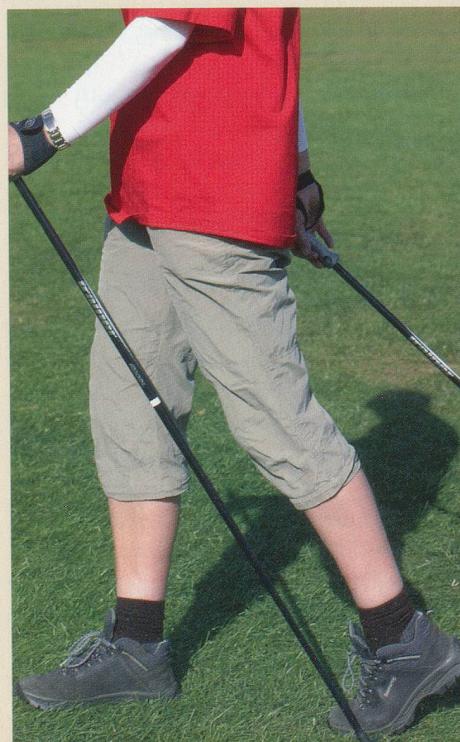
Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

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.



**PowerGym**

Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Beweglichkeits- und Kräftigungstraining mit Musik.  
 Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
 Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin  
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Sanfte Gymnastik**

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen Ihren Körper und führen zu Wohlbefinden.  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin  
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Bauch – Beine – Po**

Ein gezieltes Kräftigen der Problemzonen.  
 Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
 Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin  
 Kosten Fr. 11.50 pro Lektion

**Rhythmus – Bewegung – Koordination**

Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Körpergefühl.  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin  
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Rhythmische Gymnastik**

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur.  
 Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Leitung Marie-José Tschopp  
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Gesellschaftstanz**

Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (für Anfänger und Fortgeschrittenen).  
 Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

**Kurs 1: Anfängerkurs**

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

**Kurs 2: Fortgeschrittene**

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

**Kurs 3: Fortgeschrittene**

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

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr  
 Leitung Romy Diethelm  
 Kosten Fr. 10.50/Lektion

**Aquafit**

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.  
 Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr  
 Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67  
 Leitung Beatrice Meier  
 Kosten Fr. 18.–/Lektion (inkl. Hallenbadeeintritt)

**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. Johans-Ring 17  
 Leitung Dorothee Siefer-Sieurenthaler  
 Kosten Fr. 18.–/Lektion (inkl. Eintritt)

**Tennis**

In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennisregeln, Grund- sowie Spezialschläge.  
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr  
     Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr  
     Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr  
 Ort Tennis Center Münchenstein  
 Leitung Evelyne de Roche

**Atemkurse**

Einfache Atem- und Körperübungen (im Liegen, Sitzen und Stehen) helfen zu entspannen.  
 Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28  
 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

**Atmen – Bewegen – Entspannen**

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr  
 Kosten Fr. 17.–/Lektion  
 Besonderes ohne Bodenübungen

**Atmen – Bewegen – Kräftigen**

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

**Atmen – Bewegen im Fitnesscenter 50+**

Für Frauen und Männer, die neue Energien und Kräfte tanken wollen.  
 Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, 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 Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin  
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Yoga**

Beim Yoga wird die Muskulatur durch Übungen sanft aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert.  
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin  
 Kosten Fr. 16.–/Lektion

**Tai-Ji**

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

**Kurs 1 und 2**

Tag/Zeit Mittwoch  
     Kurs 1: 09.45 – 10.45 Uhr  
     Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

**Kurs 3**

Tag/Zeit Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

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

**Qi-Gong**

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

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
 Leitung Meister Xinhua Zhu  
 Kosten Fr. 16.–/Lektion

**Feldenkrais**

Sachte Bewegungen helfen im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen weitgehend zu vermeiden.

Ort Fitnesscenter 50+, 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. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

**Trainingskurs 1**

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr  
Leitung Monique Mattarelli  
Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Trainingskurs 2**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
Leitung Claudine Schwyn  
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 sollten.

**Kurs 1 – 3**

Tag/Zeit Freitag  
Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr  
Kurs 2: 09.30 – 10.30 Uhr  
Kurs 3: 10.40 – 11.40 Uhr  
Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Kurs 4**

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, 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 Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

**Trainingskurs**

Tag/Zeit Dienstag  
Kurs 1: 16.30 – 17.30 Uhr  
Kurs 2: 17.30 – 18.30 Uhr  
Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Semesterkurse****GymFit+**

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

**Fitnesscenter 50+**

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr  
Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

**Gymnastik und Spiel**

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

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

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

**Kurs 1 (nur Frauen)**

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr  
Leitung Claudine Schwyn

**Kurs 2 (nur Männer)**

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr  
Leitung Erika Marquardt-Wenger

**GymFit**

Es wird die Beweglichkeit verbessert, die Muskulatur gekräftigt sowie das Gleichgewicht geschult.

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

**Grossbasel****Allerheiligen Pfarreiheim**

Laupenring 40  
Dienstag, 14.00 Uhr  
**Don Bosco Pfarreiheim**  
Waldenburgerstrasse 32  
Dienstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

**Eglise française**

Holbeinplatz 7  
Groupe de langue française  
Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

**Gellertkirche**

Christoph Merian-Platz 5  
Dienstag, 09.00 Uhr  
**Gundeldingerhof Alterssiedlung**  
Bruderholzweg 3  
Donnerstag, 09.00 Uhr

**Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung**

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

**Fitnesscenter 50+**

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**

Mülhäuserstr. 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

Dienstag, 14.00 Uhr, 15.00 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**

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend. (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).

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

**Grossbasel**

**Dalbehof**  
Kapellenstrasse 17  
Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr  
Dienstag 09.00, 09.45 Uhr

**Weiherweg Alterszentrum**

Rudolfstrasse 43  
Montag 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr  
Dienstag 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr  
Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

**Fit im Wasser**

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

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

**Kleinbasel**

**Bläsischulhaus**  
Eingang Müllheimerstrasse  
Mittwoch 15.30 Uhr\*, 16.15 Uhr  
(\*Wassertiefe 2 m)

**Hallenbad La Roche**

Grenzacherstrasse 124, Bau 67  
Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr  
Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

**Riehen****Wasserstelzenschulhaus**

Wasserstelzenweg 15  
Mittwoch 16.00 Uhr

**Volkstanz**

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.  
Halbjahresabonnement Fr. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 MwSt.)

**Grossbasel****Alban-Breite**

Alterszentrum  
Zürcherstrasse 143  
Freitag, 15.00 Uhr

**Stephanus Kirchgemeindehaus**

Furkastrasse 12  
Freitag, 14.30 Uhr

**St. Johannes Gemeindehaus**

Am Krayenrain 24  
Montag, 14.45 Uhr

**Zum Wasserturm**

Betagtenzentrum und Pflegeheim  
Giornicostrasse 144  
Montag, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus**

Gundeldingerstrasse 370  
Freitag, 09.30 Uhr

**Kleinbasel****Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal  
Freitag, 15.00 Uhr

**Kleinrüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30  
Donnerstag, 09.30 Uhr

**Riehen****Haus zum Wendelin**

Inzlingerstrasse 50  
Freitag, 09.15 Uhr

**Laufpass mit dem Laufpass**

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

**Lange Erlen: Laufträß**

Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr  
Freitag 09.30 – 10.30 Uhr  
Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

**Brüglingen: Walking / Nordic Walking**

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

**Allschwilerwald: Vita Parcours / Nordic Walking**

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr Vita-Parcours  
Freitag 14.00 – 15.00 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.

**7. Basler Walking-Event**

Wir organisieren – in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt, mit Gsünder Basel und baselrennt – den 7. Basler Walking-Event

Datum **Sonntag, 7. Mai**  
Zeit 10.00 Uhr  
Start Sportanlage St. Jakob  
Ziel Rütihard, Streckenlänge ca. 6 km  
Details Verlangen Sie ab Anfang März das Detailprogramm.

Außerdem findet am Mittwoch, 21. Juni wieder eine PS-Walking-Night statt.

**Tischtennis****Weiherweg Alterszentrum**

Rudolfstr. 43

Donnerstag, 09.00 Uhr  
Freitag, 14.30 Uhr

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

Interessierte melden sich bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 66.

**Kleinfeld-Tennis**

Kleinfeld-Tennis wird auf den Badminton-Feldern mit normalen Rackets und Tennisbällen im Doppel gespielt.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr  
Ort St. Jakobshalle  
Kosten Fr. 129.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt.) pro Semester  
Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe  
Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

**Gesundheitsorientiertes Krafttraining**

Krafttraining im neuen Pro Senectute-Kraftraum!

Tag/Zeit Mo – Fr, 08.30 – 11.30 Uhr

Mo, Di und Do, 15.00 – 19.00 Uhr

Mi, 15.00 – 17.00 Uhr

Besonderes Zusätzliche Öffnungszeiten sind geplant

Ort Fitnesscenter 50+, Kraftraum, Belchenstr. 15

Kosten 3 Monate Fr. 269.– (inkl. Fr. 19.– MwSt.),

6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.),

12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

Anmeldung Telefon 061 206 44 66

**Wandern**

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel (die Ausflüge dauern mindestens 4 Stunden). Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Dauer der Wanderungen (reine Wanderzeit):

Montag 2½ – 3 Std.

Dienstag Gruppe 1 2 Std.

Dienstag Gruppe 2 3 – 4 Std.

Mittwoch 2 – 3 Std.

Donnerstag 3 – 4 Std.

Freitag 2 – 3 Std.

**Teilnehmerbeiträge**

Einzelbeitrag pro Wanderung Fr. 7.50

Zehnerabonnement Fr. 75.–

Semesterbeitrag Fr. 109.75 (inkl. 7.75 MwSt.)

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

**Bergwandern**

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

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

**Velotouren**

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

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

**Ferienwochen****Volkstanzferientage in Beckenried**

Haben Sie Freude an Musik und Bewegung? In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwoche eignet sich auch für Nichttänzer, denn Beckenried bietet zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

Daten 1. Ferienwoche:

**3. – 7. April 2006**

2. Ferienwoche:

**12. – 16. Juni 2006**

Ort Hotel Mond, Beckenried

Leitung Yvonne Knöri und

Kosten Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Fr. 570.30 bis Fr. 654.40 inkl.

Mwst. (je nach Hotelarrangement), Vollpension, inkl. Reise (Car) und Tanzleitung

**Fitness- und Computerferien in Todtmoos**

Verbringen Sie einige sportliche Tage im Naturpark des Südschwarzwalds. Morgengymnastik, Nordic Walking, Wandern, Tennis und Boules sind unsere sportlichen Angebote. Die sportlichen Tätigkeiten können aber auch mit einem Computerkurs über digitale Fotografie und Bildbearbeitung ergänzt werden.

Daten **3. – 7. Juli 2006**

Preis Fr. 554.15 (inkl. Fr. 39.15 Mwst.) pro Person im

Doppelzimmer

Computerkurs Fr. 390.– (inkl. Material und Unterlagen)

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

**Polysportive Sommertage in der Lenk**

Verbringen Sie mit uns sechs sportliche Aktivtage im lieblichen Simmental. Unser Sportprogramm, das Sie nach Lust und Laune nutzen können, beinhaltet Morgengymnastik, Nordic Walking, Wandern, Aqua Fitness und Tennis. Faulenzen und Entspannung kommen im zentral gelegenen Hotel Krone ebenfalls nicht zu kurz.

Daten **Sonntag, 6. bis****Freitag, 11. August**

Leitung Max Pusterla, Seniorensport-Experte

Silvia Stöcklin,

Seniorensport-Expertin

Kosten Fr. 672.50 (inkl. 47.50 MwSt.), Basis Doppelzimmer, Halbpension

Besonderes Für weitere Angaben verlangen Sie bitte unser Detailprogramm

# Geschenkgutscheine

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

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

Die Geschenkgutscheine können gekauft werden

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

