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: 20.11.2025

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
PINWAND	31
TREFFPUNKTE	32
VERANSTALTUNGEN, KURSE	32
Die Veranstaltungen auf	
einen Blick	32
Führungen	32
Aueflüge	35
Ausflüge	33
Vorträge	35
Musik, Malen, Gestalten	37
Und ausserdem	37
Computer	37
Sprachen	41
Sprachen	41
Sport und Wellness	42

IMPRESSUM

Pro Senectute Basel-Stadt

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

Fotos

Claude Giger, Basel, und z.V.g.

In eigener Sache

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 konsumorientierten, kaufkräftigen Senior/innen konzentrieren. Kommerzielle Firmen konkurrenzieren vermehrt traditionelle Angebote von Pro Senectute wie das Kurswesen, Sport und Dienstleistungen im Haushaltbereich.

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.

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.

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.

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.

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.

Werner Ryser



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 Sparbatzen 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 zahle 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 Alzheimerkrankheit 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 alzheimerkranke Menschen betreuen oder pflegen, die Möglichkeit, ihre Unsicherheiten, Ängste, Sorgen und Nöte, aber auch ihre Fragen, mit einer Fachperson zu besprechen. Die in einem vertraulichen Rahmen stattfindende Sprechstunde soll Sicherheit im Umgang mit der Krankheit vermitteln. In dieser Sprechstunde erfahren Sie auch mehr über die Krankheitssymptome und deren Auswirkungen und lernen das veränderte Ver-



Angelika Böhmdörfer Straumann

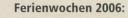
halten der erkrankten Person besser zu verstehen und damit adäquat umzugehen. Dabei erhalten Sie auch Informationen über Entlastungsangebote sowie finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten. Schliesslich dienen diese Sprechstunden auch dazu, dass im Alltag auftretende Probleme und Belastungen der Betreuenden 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 Gutknecht 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).



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 Fitnesstage 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 Haushaltgegenstände 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

08.30 - 12.00 Uhr, 14.00

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 6 1 08.30 – 12.00 Uhr



ps-sozial

Infostelle

- Neuanmeldungen
- Auskünfte in allen Fragen des Alterns
- 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 - 12.00Freitag 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

Steuererklärungen

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

bis Mitte Mai

Ø 0 6 1 2 0 6 4 4 5 5 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 freitätigen 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.



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



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

Verlangen Sie ab Anfang März das Detailprogramm.

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

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

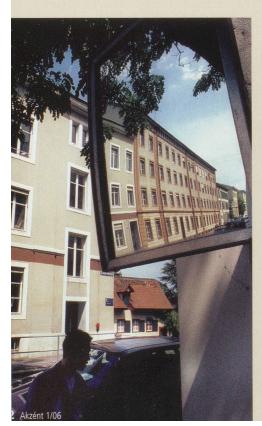
Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag Jeweils ab 12.00 Uhr Anmeldung bis 12.00 Uhr am Vortag bei Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11

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

Pro Senectute Kurszentrum, Persönlich

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.

Führungen, Aus-flüge, 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)

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

Altersresidenz Tertianum im St. Jakob Park

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

13. März Datum

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

Tram 14

Leitung Tertianum

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

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)

Hoffmann-La Roche Leitung Fr. 18.- (inkl. Apéro) Kosten Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 28. Februar

Ø 061 206 44 4

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,

Religionswissenschafter,

Leiter Inforel

Kosten Fr. 18.– Anmeldung bis 1. März

Tele Basel

Sie besuchen die Regie- und Studioräume des lokalen Fernsehsenders. 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 Mission 21

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

Anmeldung bis 1. März

Hotel Europe

Leitung

Leitung

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 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 eingehende 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 Antiken-

museum, St. Alban-Graben 5 Mike Stoll, Ägyptologe

Leitung Mike Stoll, Agyptologe 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 Helen Liebendörfer

Leitung Helen Liebendörfer Kosten Fr. 18.–

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

Leitung

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Museum am

> Barfüsserplatz 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 Spriessen 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,

Kant. gepr. Naturärztin, BL

Kosten Fr. 18.– 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

Fr. 18.- (exkl. Eintritt Fr. 14.-)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 7. April

Kosten

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 Kunstmusem

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 Göttinnen 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 Rothaus-

strasse, Tram 14

Leitung Christoph Peter Baumann,

Religionswissenschafter, dipl. Er-

wachsenenbildner, 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

Museumseingang

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 Anne Nagel,

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

Leituna

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr bei Busstation Wenkenhof, Bus 32 Richtung Chrischona

Albin Kaspar Fr. 18.–

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 12. Mai

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 Kartenherstellung vorgestellt (Strassen- und Wanderkarte, Skiroutenkarte, der Klimaatlas, der Hydrologische Atlas, Luftfahrtkarten etc.)

Datum 23. März

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 25. April

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 28. April

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)

Ø 061 206 11 A

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 4. Mai

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 12. Mai

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 15. März

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 16. März

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 21. März

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr Ort Wird Ihnen in der Bestätigung

mitgeteilt

Leitung Frieder Liebendörfer

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 22. März

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 23. März

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

em. Islam-Beauftragter dei 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 28. März

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 29. März

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 30. März

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

> St. Alban-Vorstadt 93 Daniel Agustoni

Leitung Daniel Agusto 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 3. April

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 eitung Edith Gisin

Leitung Edith Gisin Kosten Fr. 47.— Anmeldung bis 20. März

Augen - grauer und grüner Star

Nach dem Einführungsreferat wird auf verschiedene Fragestellungen eingegangen.

Datum 3. April

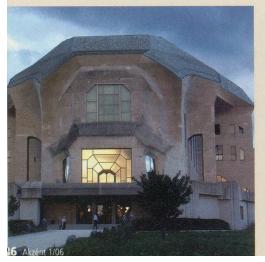
Tag/Zeit Montag, 18.00 – 19.30 Uhr Treffpunkt 17.55 Uhr vor dem Eingang der

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 4. April

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.–

Ablauf der Bestattung

Anmeldung bis 20. März

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

Datum 5. April

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban – Vorstadt 93
Leitung Alexander Egli, Vorsteher des

Zivilstandsamtos PS

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 6. April

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

St. Alban-Vorstadt 93 Marcus Schneider

Leitung Marcus Schn 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).

501165).

Datum 24. April

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 27. April

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 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

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 4. Mai

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 4. Mai

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 10. Mai

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!

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

Anmeldung

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

Engel malen

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

Datum Tag/Zeit 14. und 21. März

Ort

Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr 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) Montag, 14.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

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.

3. - 8. September 2006 Datum Annelies Fischer, Mallehrerin Leitung Lis Flury, Begleitung, Pro Senectute Basel-Stadt Fr. 677.90 bis Fr. 785.50 (inkl. MwSt.) Kosten inkl. 5 Übernachtungen, Halbpension, Begrüssungstrunk, Nutzung von Sauna und Schwimm-

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

bad, Fitnessraum, Malleitung

Und ausserdem ...

Jassen für Anfänger

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

Daten Tag/Zeit Ort

14. März - 11. April Dienstag, 14.30 - 17.00 Uhr

Im Haus zum Hohen Dolder, St. Alban-Vorstadt 35. Bei Ruth

> Moser läuten! Ruth Moser

Leitung 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

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

St. Alban-Vorstadt 93

Christine Keiser, SVEB und Master Leitung

NIP

Fr. 140.-Kosten

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.

Mittwoch, 22. Februar 2006 Datum 09.00 Uhr Grund- und Aufbaukurse 10.00 Uhr Grund- und Aufbaukurse Vertiefungs- und Ferienkurse 11.00 Uhr 14.00 Uhr Grund- und Aufbaukurse 15.00 Uhr Grund- und Aufbaukurse Pro Senectute Kurszentrum, Ort St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde. Danach haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Das Kurszentrum und unsere Cafeteria sind von 09.00 - 12.00 und 14.00 - 16.00 Uhr 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 Photosphop Elements Voraussetzung: Es sind nur noch Plätze für fortgeschrittene AnwenderInnen frei. Eigene Digitalkamera.

Dauer Computerkurs Aufenthalt

3. - 7. Juli 2006

4 x 3 Lektionen, Fr. 390.-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.-

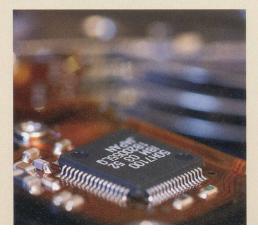
Tabellenkalkulation 1

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 Kennt-

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-Er-

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

Voraussetzungen: 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 «Windows-

kurs 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

Voraussetzungen: 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 Anwendungs-

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 fotografisch reizvolle Bilder entstehen und was die wichtigen Kriterien und Kniffe sind, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen. Der Workshop bietet aber auch die Gelegenheit, die Bilder auf den Computer zu laden, mit dem Kursleiter zu analysieren und zu bearbeiten.

Programm: Adobe Photosphop 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 konzipieren und bearbeiten

mit Dagmar Elke (Fernsehjournalistin SF DRS)

In diesem Workshop lernen Sie die Geheimnisse des Videofilmes kennen und bekommen einen Einblick, wie ein Film professionell geplant und realisiert wird. Sie erstellen eine kurze Ideenskizze (Drehbuch) und lernen, was Sie beim Filmen mit Ihrer Kamera und beim Schneiden mit Adobe Premiere Elements alles beachten müssen, um ein visuell spannendes Video zu gestalten.

Programm: Adobe Photosphop 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

Programm: Adobe Photosphop 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 Neuanschaffung 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 Gelernte 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 bedienen, 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 Mehrfahrtenkarte 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

NEU

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

Einführung Internet und Email

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 er-

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 Rose-Marie Hakamiès

Leitung Rose-Marie Ha 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 grammatikalischen 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

Francine Hanselmann

Kosten Fr. 190.— (10 x)
Besonderes Grundkenntnisse nötig!

Appoldung bis 1 März

Anmeldung bis 1. März

Leitung

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 Toscana, 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

Anna Giovanelli, Italienischlehrerin

als Begleitung

Kosten 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 **Haupt-**

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Stufen

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

Anmeldung

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

Preise Semesterkurse

Grossgruppe (7 – 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 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

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.



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 Allschwilerweiher

(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 Madeleine Schmutz,

Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 16.–/Lektion

OsteoGym

Leitung

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

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

7 061 206 44 44

Kosten gratis Anmeldung bis 17. März

PowerGym

Leitung

Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Beweglichkeits- und Kräftigungstraining mit Musik. Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

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, Waisen-

haus, 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 Werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (für Anfänger und Fortgeschrittene).

Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34

Kurs 1: Anfängerkurs

Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

Kurs 2: Fortgeschrittene

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

Kurs 3: Fortgeschrittene

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 10.50/Lektion

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergym-

nastik und Tiefwasserlaufen.

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

Grenzacherstr. 124, Bau 67

Leitung Beatrice Meier Kosten Fr. 18.–/Lektion

(inkl. Hallenbadeintritt)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Donnerstag

Kurs 1: 12.00 – 12.45 Uhr Kurs 2: 12.45 – 13.30 Uhr Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17

Leitung Dorothée Siefert-Steurenthaler Kosten Fr. 18.—/Lektion (inkl. Eintritt)

Tennis

Ort

In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennisre-

geln, 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

Ort Tennis Center Mül 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 Pro Senectute Turnhalle, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 3

Ort

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, Bewegungseinschränkunge 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.

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15

Trainingskurs 1

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

Trainingskurs 2

Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Leitung Claudine Schwyn

Fr. 11.50/Lektion Kosten

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

Kurs 1: 08.20 - 09.20 Uhr Kurs 2: 09.30 - 10.30 Uhr Kurs 3: 10.40 - 11.40 Uhr

Pro Senectute Turnhalle, Waisen-Ort

haus, Theodorskirchplatz 7 Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin

Fr. 11.50/Lektion Kosten

Kurs 4

Kosten

Leitung

Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15

Rita Schrämmli-Kellerhals, Leitung

Physiotherapeutin 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

Fr. 11.50/Lektion Kosten

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

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.)

Pro Senectute Turnhalle, Waisen-Ort haus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 1 (nur Frauen)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Claudine Schwyn Leitung

Kurs 2 (nur Männer)

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

GymFit

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

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

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40 Dienstag, 14.00 Uhr **Don Bosco Pfarreiheim**

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.00 Uhr (nur Frauen) Eglise française

Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

Gellertkirche

Christoph Merian-Platz 5 Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3 Donnerstag, 09.00 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

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

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

Mülhauserstr. 17

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

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35 Montag, 14.00, 15.00 Uhr Dienstag, 14.30 Uhr

St. Johannes Alterssiedlung

Wilhelm Klein-Strasse 19 Donnerstag, 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23 Freitag, 14.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12 Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227 Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche

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

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370 Donnerstag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

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

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30 Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50 Freitag, 09.15 Uhr

Laufspass mit dem Laufpass

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

Lange Erlen: Laufträff

Dienstag 09.30 – 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 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

Kosten

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

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung Fr. 7.50 Zehnerabonnement Fr. 75.— Semesterbeitrag Fr. 109.75 (inkl. 7.75 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
Yvonne Knöri und

Anne Jauslin, Tanzleiterinnen
Kosten Fr. 570.30 bis Fr. 654.40 inkl.
Mwst. (je nach Hotelarrange-

ment), Vollpension, inkl. Reise (Car) und Tanzleitung

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

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 verlange

es 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

