

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2006)
Heft: 3: Basel Volta : St. Johann-Quartier und Nordtangente : von der Keltensiedlung zum Novartis-Campus : Architekturstadt Basel

Rubrik: Pro Senectute Basel-Stadt : Sonderbeilage

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 16.01.2026

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

Pro Senectute Basel-Stadt

Pro Senectute Basel-Stadt Sonderbeilage Nr. 3, Juni bis September 2006

Dienstleistungen

30

Pinwand

33

Treffpunkte

34

Veranstaltungen, Kurse

34

Die Veranstaltungen auf
einen Blick

34

Führungen

34

Ausflüge

35

Vorträge

36

Musik, Malen, Gestalten

36

Und ausserdem ...

37

Computer

37

Sprachen

40

Sport und Wellness

41

Jahresbericht 2005

47

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

Ende April war in den Medien zu lesen, der Vorstand der Basler Freizeitaktion (BFA) habe einen Sparkurs verordnet. Zur Erinnerung: die BFA betreibt das Sommercasino, den Mädchentreff Mädonna, eine Jugendberatungsstelle, den Ferienpass und den ColourKey. Tausende von Jugendlichen profitieren von diesen Angeboten.

Jetzt wird der Gastrobereich, mit dem die BFA versucht, den nicht subventionierten Teil ihrer Tätigkeit zu finanzieren, abgestossen. Es handelt sich um mehrere Restaurants und verwandte Betriebe. Neu, d.h. ohne dieses Profit-Center, wird die BFA statt 150 noch 35 Mitarbeitende beschäftigen. Die «Kern-BFA» soll kleiner werden. Dem Geschäftsleiter wurde gekündigt. Ein weiterer Stellenabbau im Overhead steht an.

Nun kann man sich natürlich fragen, weshalb eine gemeinnützige Organisation überhaupt einen Profitbereich braucht. Die Antwort ist einfach: Die Kosten für die Jugendarbeit der BFA betragen 3,9 Mio Franken pro Jahr. Davon werden 2,8 Mio durch Subventionen gedeckt. Es bleibt eine Lücke von 1,1 Mio Franken.

Dieses Problem kennen alle sozialen Nonprofit-Organisationen. Was sie tun, kommt dem Gemeinwesen zu 100% zu Gute. Über Subventionen wird aber lediglich ein Teil davon vergütet. Im Übrigen wird erwartet, dass man mit Spenden und Legaten, mit dem Verkauf von Dienstleistungen, mit Kapitalerträgen usw. einen mehr oder weniger grossen Eigenbeitrag leistet. (Im Falle von Pro Senectute Basel-Stadt sind das, wie Sie unserer Leistungsbilanz entnehmen, die wir in diesem Heft veröffentlichen, rund 5 Mio Franken, doch dies nur nebenbei).

Das ist eine schwierige Aufgabe, die von der Leitung einer Nonprofit-Organisation viel verlangt. Dass einzelne Institutionen, wie zum Beispiel der WWF mit seinen Panda-Läden, versuchen, mit kommerziellen Betrieben ihre Aufgabe mitzufinanzieren, ist nicht neu. Ob sich ausgerechnet, wie dies der Vorstand der BFA vor ein paar Jahren offenbar glaubte, die Gastrobranche mit ihrer gnadenlosen Konkurrenz dafür eignet, als «Geldmaschine» für eine soziale Organisation zu dienen, darüber wäre zu diskutieren.

Zu denken gibt aber etwas anderes: So lange der Staat soziales Engagement zu Gunsten Jugendlicher, Behinderter, Alter, aber auch Randständiger auslagert, ohne dafür einen kostendeckenden Preis zu bezahlen, so lange werden Nonprofit-Organisationen auf zusätzliche Geldquellen angewiesen sein. Dies kann zu falschen Strategien führen, die am Schluss Mitarbeitenden die Stelle kosten. Damit lastet auf den Vorständen, die in sozialen Organisationen auf ehrenamtlicher Basis tätig sind, bei der Entwicklung von Strategien eine grosse Verantwortung.

Werner Ryser



Mit den BKB-Karten haben Sie auf Reisen in jeder Situation das richtige Zahlungsmittel zur Hand.

Wie beziehen Sie am besten Bargeld in der Landeswährung?

Dafür empfehlen wir Ihnen die Maestro-Karte. Beziehen Sie damit auf der ganzen Welt an Geldautomaten Bargeld – 24 Stunden am Tag!

Übrigens: Mit der Maestro-Karte und der BKB-Kreditkarte beziehen Sie an allen 1'230 Kantonalbank-Geldautomaten in der Schweiz gebührenfrei Bargeld!

Welche Karte ist ideal zum bargeldlosen Bezahlen?

Zum Zahlen in Hotels, Restaurants und Geschäften eignen sich die BKB-Kreditkarten (Visa oder MasterCard) ausgezeichnet.

Optimaler Kreditkarteneinsatz auf Reisen:

- Bezahlen Sie Ihre Ferien im Reisebüro mit der BKB-Kreditkarte – dann sind Sie und Ihre Familie in öffentlichen Verkehrsmitteln automatisch reiseunfallversichert.
- Reservieren und bezahlen Sie Ihr Hotel bequem mit der BKB-Kreditkarte.
- Wenn Sie im Restaurant mit Ihrer BKB-Kreditkarte bezahlen, können Sie den Rechnungsbeleg diskret unterschreiben.
- Benützen Sie für die Reservierung eines Mietwagens Ihre Kreditkarte – damit entfällt die Bargeldkaution.

Welche Zusatzleistungen sind mit der BKB-Kreditkarte verknüpft?

- Sie haben die Wahl aus 3 verschiedenen Prämienprogrammen: Coop-Superpunkte, webmiles oder Umsatzbonus.
- Mit MyAccount, dem kostenlosen Online-Konto, haben Sie Ihre Ausgaben jederzeit unter Kontrolle.
- Ausserdem erhalten Sie die BKB-Kreditkarte im 1. Jahr zum halben Preis!

Und als ideale Ergänzung zur Maestro-Karte und zur BKB-Kreditkarte ...

... empfehlen wir Ihnen die Swiss Bankers Travel Cash Karte – die praktische Karte zum Aufladen in Euro oder US-Dollar. Damit beziehen Sie an mehr als 900'000 Geldautomaten in über 120 Ländern Geld in der Lokalwährung.

Was ist die BKB-Seniorenberatung?

Das Team BKB-Seniorenberatung besteht aus pensionierten Mitarbeitern der BKB, die sich freuen, Ihnen ihr breites Know-how in allen Finanzbelangen kostenlos und unverbindlich weiterzugeben.

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen ein unverbindliches Gespräch. Rufen Sie uns an: 061 266 33 66.

Ihr Team BKB-Seniorenberatung



Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

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

Ihre Fragen werden nach Voranmeldung jeweils an einem Dienstag nachmittag 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.

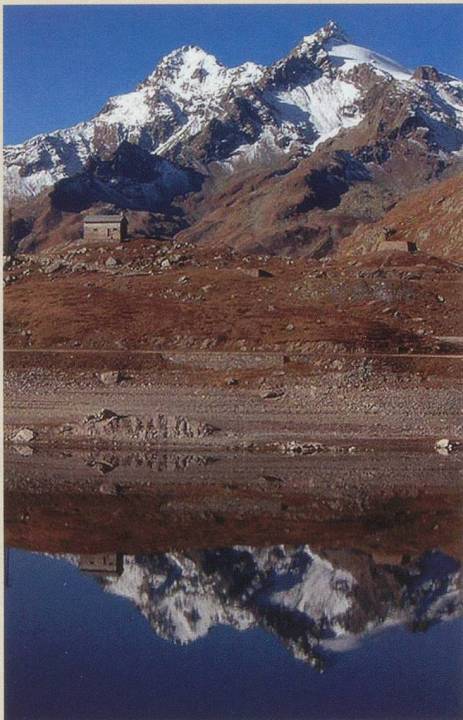


Urs Engler, Dr. iur., Advokat,

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.

Machen Sie 2006 einmal Ferien mit uns!

Bergtouren in der Lenk, ein Ausflug nach Salzburg, digitale Fotografie im Schwarzwald oder Malferien im Tessin. Diese und viele weitere Ferienwochen haben wir für Sie organisiert. Bestimmt hat das eine oder andere unserer Angebote Ihr Interesse geweckt. Die detaillierten Programme für alle unsere Ferienwochen erhalten Sie im Kurszentrum. Rufen Sie uns an: **Telefon 061 206 44 66** (Mo – Fr, 08.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr).



Valle Spluga

Wanderung Via Spluga

Dienstag, 11. bis Freitag, 14. Juli

In 3 Etappen von Splügen nach Chiavenna (Bergwanderungen)

Polysportive Ferientage in der Lenk

Sonntag, 6. bis Freitag, 11. August

Im lieblichen Simmental verbringen Sie sportliche Aktivferien (Gymnastik – auch im Wasser –, Nordic Walking, Tennis und Wandern, aber auch Entspannung).

Malferien in Vira Gambarogno

Sonntag, 3. bis Freitag, 8. September

Malen in der pittoresken Gegend des Lago Maggiore. Auch Nichtmalerinnen und -maler sind herzlich willkommen, denn es gibt unzählige Ausflugsmöglichkeiten.



Salzburg

Salzburg – Auf Mozarts Spuren

Sonntag, 10. bis Mittwoch, 13. September

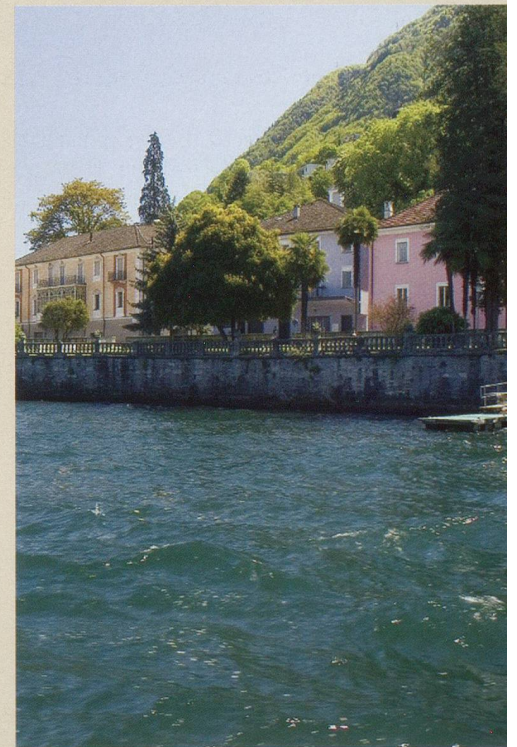
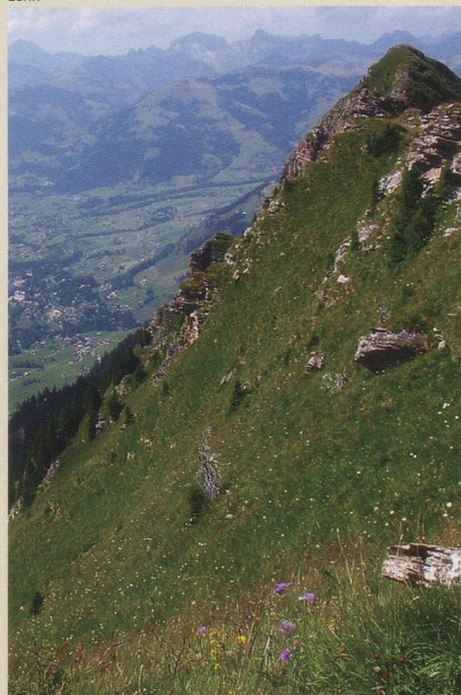
Ein Stadtrundgang, ein Konzert mit Werken von W. A. Mozart sowie ein Tagesausflug ins Salzkammergut sorgen für unvergessliche Erlebnisse.

Bergwandertage in der Lenk

Mittwoch, 20. bis Freitag, 22. September

Umrundung der Lenk in drei Tagen (Bergtouren)

Lenk



Vira Gambarogno

Computer- und Fitnessferien in Todtmoos

Montag, 27. November bis Freitag, 1. Dezember

Neben dem Computerkurs (digitale Fotografie und Bildbearbeitung) können Sie ein breites Fitnessangebot nutzen.

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

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

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

Selbstverständlich bringen wir das gesamte Putzmaterial sowie alle Geräte mit.

Umzüge / Räumungen

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen

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

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

Gartenarbeiten

Unsere Gärtner

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

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

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 – 12.00	
Freitag	10.00 – 12.00	

Beratung

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

Treuhandschaften

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

Sprechstunden nach Vereinbarung

Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung bei Rechtsfragen oder Rechtsproblemen

Sprechstunde nach Vereinbarung

Alzheimer- und Demenz-Sprechstunde

Sprechstunden nach Vereinbarung

Steuererklärungen

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

☎ 0 6 1 2 0 6 4 4 7 7
08.30 – 12.00 Uhr, 14.00 – 16.30 Uhr

☎ 0 6 1 2 0 6 4 4 1 1
08.30 – 12.00 Uhr

☎ 0 6 1 2 0 6 4 4 4 4
08.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr

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

Sport und Wellness in den Sommerferien

Während der Sommerferien, vom **3. Juli bis 11. August**, bieten wir bereits zum einundzwanzigsten Mal unser spezielles Sommer-Sportprogramm an. Sie brauchen sich nicht anzumelden. Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit, wenn Sie Lust haben.

Kosten Fr. 6.– (Einzelbeitrag) oder Abonnement

Morgenturnen auf dem Rasen (mit Badetuch)

Tag/Zeit Montag und Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Sportzentrum Schützenmatte

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäude (Steinhaus), vis-à-vis Haltestelle Bundesplatz/Tram 8

Volkstanzen

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr

Ort Grün 80 beim Restaurant Seegarten

Walking in Brüglingen

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro-Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstr. 113 (Tram 14 und Bus 36). Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen. Garderobe und Dusche vorhanden.

Walking in den Langen Erlen

Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

Treffpunkt 09.15 Uhr, Oekonomiegebäude Schorenweg 117, Garderobe und Dusche vorhanden.



Computer-Info-Tag

Wir möchten Sie ganz herzlich zu unseren nächsten EDV-Info-Tagen einladen.

Daten **Mittwoch, 21. Juni 2006**

Mittwoch, 16. August 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.

2. ps-Walking-Night

Wir feiern 20 Jahre ps-Lauftrëff Lange Erlen und organisieren zum zweiten Mal die ps-Walking-Night. Wir walken in Gruppen (mit od. ohne Stöcke, verbunden mit Überraschungen) durch die Langen Erlen.

Datum **21. Juni 2006**

Tag/Zeit Mittwoch, 19.45 Uhr, Start: 20.00 Uhr

Treffpunkt Oekonomiegebäude Schorenweg 117, Garderobe und Dusche vorhanden

Besonderes Jedermann und jede Frau sind herzlich willkommen

GastroPlus

Bei uns können Sie **essen wie im Restaurant**. Fünf Mal pro Woche bedienen wir Sie zwischen 12 und 14 Uhr in unseren Treffpunkten Kaserne (Di, Mi, Fr) oder Rankhof (Mo, Do).

In einer persönlichen Atmosphäre servieren wir Ihnen ein feines 3-Gang-Menü (nach Wunsch auch vegetarisch). Das Mittagessen kostet Fr. 14.–.

Falls Bedarf besteht, kann der Fahrdienst genutzt werden. Mit unserem Personenbus holen wir Sie zu Hause ab und fahren Sie nach dem Essen wieder zurück (Fr. 2.50 pro Fahrt).

Regelmässig finden im Anschluss an die Essen verschiedene Veranstaltungen statt.

Bitte reservieren Sie sich schon am Vortag einen Platz, wenn Sie bei uns essen wollen oder den Fahrdienst beanspruchen.

Ausserdem haben wir einen **Mahlzeitendienst**, der Ihnen Ihr gewünschtes Menü (Normalkost, Schonkost, Diabetikerkost, fleischlos etc.) nach Hause bringt. Zusätzlich bieten wir ein erweitertes Sortiment an Eintopfgerichten und Salaten (je nach Saison) an.

Die Mahlzeiten enthalten keine Konservierungsmittel und Farbstoffzusätze und sind bis 10 Tage im Kühlschrank haltbar.

Es ist uns wichtig, mit Ihnen im persönlichen Kontakt zu stehen, deshalb bringen Ihnen unsere Mitarbeiterinnen die abwechslungsreichen und guten Mahlzeiten direkt nach Hause.

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

Computeria

Einmal 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 nächste Computeria ist am:

Montag, 3. Juli

Verschiedene Medien bedrucken (z.B. Kuverts, Etiketten, Fotopapier, Folien etc.)

Mit Martin Tereh

Im August findet keine Computeria 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, 14. Juni 2006
14.00 – 16.00 Uhr
Ohne Anmeldung

Treffpunkt Kaserne

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

Mittagessen – auf Wunsch mit Fahrdienst

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

Rankhof

Alterssiedlung Rankhof Nr. 10

Mittagessen – auf Wunsch mit Fahrdienst

Jeden Montag und Donnerstag
Jeweils ab 12.00 Uhr
Anmeldung bis 12.00 Uhr am Vortag bei
Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr
Telefonisch 061 206 44 66
Persönlich Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei einer rechtzeitigen Abmeldung, d.h. bis 5 Tage vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10 % des Kursgeldes, mindestens aber Fr. 13.–, erhoben. Weil uns bei einer Abmeldung Unkosten entstehen, müssen wir eine Bearbeitungsgebühr verlangen.

Das Kurszentrum ist an folgenden Tagen geschlossen:

Montag, 5. Juni (Pfingsten)

Während der Sommerferien vom
**1. Juli – 14. August sind wir telefonisch
jeden Morgen von 08.00 – 12.00 Uhr
erreichbar. Gerne beantworten wir dann
Ihre Fragen.**

**Ab Montag, 15. August ist das Kurszen-
trum wieder zu den gewohnten Zeiten
geöffnet.**

Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

Führungen (F) Ausflüge (A) Vorträge (V)

28.06.06, Die Riehener Rebberge (F)
05.07.06, Kloster der Schwester Lioba (A)
11.07.06, Kunstmuseum Bern (A)
18.07.06, Tropfsteinhöhle, Goldwaschen (A)
17.08.06, Zum Odilienberg (A)
22.08.06, Zirkus Monti – hinter Kulissen (F)
23.08.06, Europaparlament in Strassbourg (A)
24.08.06, Skulpturengarten von C. Ochsner (F)
25.08.06, Polizeidiensthunde (F)
28.08.06, Hotel Ramada (F)
29.08.06, Kleinbasel (F)
30.08.06, Gesundheitsparcours (F)
31.08.06, Buddhist. Zentr. Gretzenbach (A)
01.09.06, Afrikasafari durch den Zoo (F)
04.09.06, Kehrlichtverbrennungsanlage (F)
05.09.06, Schautöpferei Rheinfelden (F)
06.09.06, Phonak in Stäfa (F)
07.09.06, Spalenberg – Heuberg (F)
08.09.06, Forum Würth in Arlesheim (F)
11.09.06, Die Basler Zeitung (F)
12.09.06, Brauerei Fischerstube (F)
13.09.06, Die Rheinsalinen (F)

14.09.06, MeteoSchweiz in Zürich (A)
14.09.06, Die Patientenverfügung (V)
15.09.06, St. Jakob Park (F)

Führungen

Die Riehener Rebberge

Riehen hat eine 1200 Jahre alte Tradition im Weinbau. Der Spaziergang führt Sie zu den «Schlipfer»-Rebbergen und dabei hören Sie Wissenswertes rund um Rebe und Wein.

Datum **28. Juni**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.15 Uhr bei Tramstation
Weilstrasse, Tram 6
Leitung Urs Rinklin
Kosten Fr. 18.– (inkl. Degustation)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 14. Juni

Zirkus Monti – hinter die Kulissen geschaut

Wie wird ein Jahresprogramm zusammengestellt? Wie werden die Künstler gefunden und ausgewählt? Wie lebt es sich mit so vielen Künstlern aus den verschiedensten Ländern auf engem Raum?

Datum **22. August**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – ca. 11.15 Uhr
Treffpunkt im Buffet-Zelt, Rosentalanlage
Leitung Zirkus Monti
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 7. August

Skulpturengarten von Claire Ochsner

Die eigenwilligen Skulpturen sind rund, mit schwungvollen Spiralen und leuchtenden Farben. Ein Rundgang durch den Garten und der Besuch im Atelier werden Sie begeistern.

Datum **24. August**
Tag/Zeit Donnerstag, 13.45 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 13.45 Uhr Schalterhalle «Treffpunkt». Abfahrt 14.01 nach Liestal
Leitung Claire Ochsner
Kosten Fr. 25.– (Billette bitte selber lösen bis Frenkendorf-Bächliacker, von Liestal mit Bus 78)
Anmeldung bis 28. Juli

Polizeidiensthunde in der Lange Erlen

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

Datum **25. August**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.10 Uhr Station Lange Erlen, Bus 36 von Bad Bahnhof Richtung Kleinhüningen
Leitung Polizei
Kosten Fr. 20.–
Besonderes Gut zu Fuss! Ca. 15 Min. spazieren
Anmeldung bis 14. August



Hotel Ramada im Messeturm

Einblick in die Hotelhalle, Restaurant, Zimmer und Banketträumlichkeiten sowie Informationen über die Ramada-Kette.

Datum **28. August**
Tag/Zeit Montag, 16.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 15.55 Uhr vor dem Eingang
Leitung Hotel Ramada
Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 16. August

Kleinbasel – Stadt am rechten Rheinufer

Zwischen Waisenhaus und Klingental erfahren Sie Spannendes über die Stadtentwicklung, über Kirchen und Klöster, aber auch über die Bewohner im «Kleine Basel».

Datum **29. August**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt Eingang Waisenhaus, Tram 2 und 15 bis Wettsteinplatz
Leitung Peter Habicht
Kosten Fr. 22.–
Anmeldung bis 15. August

Gesundheitsparcours

Sie spazieren, walken oder wandern und lernen die 5 Säulen Wasser, Heilkräuter, Lebensordnung, Bewegung und Ernährung, d.h. das Geheimnis der altbewährten Kneipptherapie kennen.

Datum **30. August**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.30 Uhr oberhalb der St. Alban-Fähre
Leitung Dorothe Siefert-Steurethaler, dipl. Gesundheitsberaterin der Kneipp Hydrotherapie
Kosten Fr. 25.– (exkl. Mittagessen)
Besonderes Nach dem Rundgang freiwilliges Mittagessen mit D. Siefert
Anmeldung bis 16. August

Afrikasafari durch den Basler Zolli

Die Afrika-Tiere im Zolli nehmen einen ganz besonderen Stellenwert ein. Sie werden zu den Zebras, Nilpferden, Giraffen etc. geführt.

Datum **1. September**
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoo
Leitung Zoo
Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 21. August

Kehrichtverbrennungsanlage Basel

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

Datum **4. September**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 13.50 Uhr Busstation im Wasenboden (Bus 36)
Leitung Verbrennung
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 21. August

Schautöpferei in Rheinfelden

Vom Formen des Tons bis zum Malen, dem Glasieren und Brennen, lernen Sie die einzelnen Schritte bis zum Endprodukt kennen (Einkaufsmöglichkeit).

Datum **5. September**
Tag/Zeit Dienstag, 13.00 – ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt 13.05 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. 13.20 Uhr Abfahrt. Billette bitte selber lösen bis Rheinfelden-Augarten
Leitung Töpferei
Kosten Fr. 25.–
Anmeldung bis 21. August

Dr Spalebärg uf – dr Heubärg dury

Wir betrachten die mittelalterlichen Handwerks-häuser und Adelshöfe, die den stimmungsvollen Spalenberg und Heuberg säumen und hören aus dem Leben der früheren Bewohner.

Datum **7. September**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Hotel Basel, Spalenberg
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 28. August

Das Forum Würth in Arlesheim

Das Forum zeigt eine Sonderausstellung über die Mobilität in der Kunst mit Jean Tinguely, Bernhard Luginbühl u.a.

Datum **8. September**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.15 Uhr Station Stollenrain, Tram 10
Leitung Forum Würth
Kosten Fr. 20.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 24. August

Die Basler Zeitung

Der Film zeigt den Ablauf der ganzen Zeitungsproduktion. Anschliessend sehen Sie die Produktionsabteilung mit der neuen Rotationsmaschine.

Datum **11. September**
Tag/Zeit Montag, 15.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 14.55 Uhr Hochbergerstr. 15 / Bus 36
Leitung Felix Mäder, Leiter Betriebsführungen
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Keine Sitzmöglichkeiten!
Anmeldung bis 28. August

Brauerei Fischerstube

Lernen Sie bei einem Rundgang die kleine Brauerei kennen, in der das «Ueli-Bier» hergestellt wird.

Datum **12. September**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt Restaurant Linden Rhygasse 43
Leitung Brauerei Fischerstube

Kosten Fr. 20.– (inkl. Bier und Bretzel)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 30. August

Die Schweizerische Rheinsalinen

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

Datum **13. September**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.10 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.10 Uhr Aeschenplatz bei Bus 70. Abfahrt 09.21 Uhr. Billette selber lösen.
Leitung Rheinsalinen
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 30. August

St. Jakob Park

Es wird Ihnen das gesamte Projekt des St. Jakob Parks vorgestellt, gebaut von den Architekten Herzog und de Meuron.

Datum **15. September**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 13.50 Uhr bei Tramstation St. Jakob, Tram 14 Richtung Muttenz
Leitung Basel United
Kosten Fr. 22.– (inkl. Kaffee)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 24. August

Ausflüge

Kloster der Schwester Lioba

Am sonnigen Berghang in Günterstal liegt das Kloster, das an eine Villa in der Toskana erinnert. Die Einheit von Wort und Tun, von Leben und Lehre sind die Richtlinien des Benediktinerordens.

Datum **5. Juli**
Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 – ca. 18.30 Uhr
Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung Kloster
Kosten Fr. 61.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung bis 19. Juni

Meret Oppenheim – Kunstmuseum Bern

Eine skandalumwitterte Muse, geheimnisvolles Modell und ewiger Mythos der Surrealisten. Neben der legendären Pelztasse werden noch nie präsentierte Arbeiten gezeigt.

Datum **11. Juli**
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 09.00 Uhr nach Bern.
Leitung Kunstmuseum Bern
Kosten Fr. 40.– (Zugbillette bitte selber lösen)
Anmeldung bis 26. Juni

Tropfsteinhöhle, Hotel und Goldwaschen

Sie besuchen die Erdmannshöhle und nehmen im Event-Hotel, wo Sie Zimmer wie «Segeltraum», «Bücherwelt» oder «Weizenblüte» besichtigen, das Mittagessen ein. Am «Goldbrunnen» können Sie noch Ihr Glück suchen.

Datum **18. Juli**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – ca. 18.30 Uhr
 Treffpunkt 09.30 Uhr Abfahrt vor Haupteingang Bad Bahnhof. Bus Firma Deiss Landgasthof Erdmannshöhle
 Kosten Fr. 75.– (inkl. Mittagessen, exkl. Getränke)
 Besonderes ID oder Pass! Gutes Schuhwerk! Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 28. Juni

Ausflug zum Odilienberg

Bereits die Kelten, die Römer und die Merowinger, aber auch die heutigen Pilger verehrten und verehren die «Magie» und die übernatürlichen «Strömungen» auf dem Odilienberg.

Datum **17. August**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – ca. 18.00 Uhr
 Treffpunkt Abfahrt 08.30 Uhr an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Edith Schweizer-Völker
 Kosten Fr. 99.– (inkl. Mittagessen, exkl. Getränke)
 Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!
 Anmeldung bis 26. Juli

Das Europaparlament in Strassburg

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

Datum **23. August**
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.15 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 08.15 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Max Wehrli
 Kosten Fr. 80.– (exkl. Mittagessen)
 Anmeldung bis 28. Juli

Buddhistisches Zentrum in Gretzenbach

Der Tempel des buddhistischen Zentrums Wat Thai liegt faszinierend inmitten der Schweizer Landschaft. Er ist ein Zentrum für die buddhistische Lehre, aber auch für die Pflege der Thai-Sprache, Tradition und Kultur.

Datum **31. August**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.15 – ca. 18.30 Uhr
 Treffpunkt 13.15 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Zentrum
 Kosten Fr. 62.– (exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 17. August

Phonak in Stäfa

Phonak zählt zu den führenden Entwicklern und Herstellern modernster Hörsysteme auf der ganzen Welt. Nach dem Rundgang durch den Betrieb wird Ihnen ein kleiner Imbiss angeboten.

Datum **6. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, ca. 11.00 – 19.30 Uhr
 Treffpunkt 11.00 Uhr auf Perron nach Zürich. Abfahrt 11.20 Uhr. Billette bitte selber lösen bis Stäfa.
 Leitung Phonak
 Kosten Fr. 35.–
 Besonderes Gut zu Fuss! Picknick für in den Zug, da kein Mittagessen vorgesehen ist!
 Anmeldung bis 23. August

Salzburg – Auf Mozarts Spuren

Wir besichtigen Salzburg. Dabei machen wir den Stadtrundgang «auf den Spuren von Mozart», besichtigen die Festung Hohensalzburg, genießen das Mozart-Dinner und ein Konzert mit Werken von Mozart. Daneben machen wir einen Tagesausflug ins Salzkammergut und vieles mehr.

Datum **10. – 13. September 2006**
 Leitung Lis Flury, Pro Senectute Basel-Stadt
 Kosten Fr. 830.65 bis 954.40 (inkl. MwSt.)
 Im Preis inbegriffen sind drei Übernachtungen mit Frühstück, 2 Nachtessen, 1 Mozart-Dinner mit Mozart-Konzert, ein geführter Stadtrundgang, Besichtigung, inkl. Reise und die erwähnten Ausflüge in einem Reisebus.

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

MeteoSchweiz in Zürich

Sie sehen eine Tonbildschau, die das Unternehmen MeteoSchweiz vorstellt. Der Weg von der Wetterbeobachtung zur Wetterprognose wird Ihnen bei anschliessender Führung näher gebracht.

Datum **14. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 12.45 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 13.07 Uhr. Billette bitte selber lösen «City-Ticket ZH»
 Leitung Meteo Schweiz
 Kosten Fr. 35.–
 Anmeldung bis 31. August

Vorträge

Die Patientenverfügung

Warum braucht es eine Patientenverfügung? Wie wird sie ausgefüllt? Wo hinterlegt? Ein Informationsnachmittag mit vielen Antworten.

Datum **14. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Voluntas GGG
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 30. August

Musik, Malen, Gestalten

Aquarellieren

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Freies Malen

Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Malen und Zeichnen

Freitag, 09.30 – 11.30 Uhr

Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Bauernmalerei

Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr

Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

Altflötenkurse

Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr

→ Zurzeit hat es in den beiden Kursen keine freien Plätze!

Blockflötenspiel

Mittwoch, 09.45 – 11.00 Uhr

→ Zurzeit hat es keine freien Plätze!

Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung

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

Kurse**Mandala und die Numerologie**

Sie werden in das Geheimnis der Zahlen eingeführt und lernen die vielseitigen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten numerologischer Mandalas (Kreisbilder) kennen.

Daten **4. – 18. September**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin
 Kosten Fr. 139.– (exkl. Material)
 Anmeldung bis 21. August

Collagen herstellen

Mit verschiedenen Papierabschnitten und anderen Materialien werden die Bilder geklebt und gestaltet. Es sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Daten **6. – 27. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Pia Poltera
 Kosten Fr. 120.– (inkl. Material)
 Anmeldung bis 23. August

Kalligraphie Fraktur

In diesem Kurs lernen Sie die Fraktur-Schrift, die sich gegen Ende des 15. Jh. aus der gotischen Schrift entwickelte. Unter individueller Anleitung eignen Sie sich spielend den Umgang mit Feder und Tinte an.

Daten	15. September – 24. November (ausser 29.9./6.10./13.10.)
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 180.– (plus ca. Fr. 20.– Material direkt im Kurs zu bezahlen)
Anmeldung	bis 1. September

Ferienwoche

Malen und Erholen in Vira-Gambarogno

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

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

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

Und ausserdem ...

Spielspass für eine Person

Alleine spielen muss nicht langweilig sein. An den beiden Nachmittagen lernen Sie spannende Spiele kennen, die nicht nur Spass machen, sondern auch geistig fit halten: Karten-, Würfel- und Denkspiele.

Daten	5. und 19. September
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Priska Flury
Kosten	Fr. 70.–
Anmeldung	bis 21. August

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 unseren EDV-Info-Tagen einladen.

Daten	Mittwoch, 21. Juni 2006 Mittwoch, 16. August 2006
-------	--

09.00 Uhr	Grund- und Aufbaukurse
10.00 Uhr	Grund- und Aufbaukurse
11.00 Uhr	Vertiefungs- und Ferienkurse
14.00 Uhr	Grund- und Aufbaukurse
15.00 Uhr	Grund- und Aufbaukurse

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

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

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).

Ferienkurse

Kurs 1: Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

In diesen Computerferien lernen Sie die Kniffe und Tricks der digitalen Fotografie und der Bildbearbeitung auf dem Computer kennen. Sie experimentieren mit den eigenen Fotos und erhalten dabei die nötige Unterstützung.

Programm: Adobe Photoshop Elements
Voraussetzung: «PC Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.
Eigene Digitalkamera.

Kurs 2: Auffrischkurs

Dieser Ferienkurs ist ideal für WiedereinsteigerInnen oder für Personen die in angenehmer Atmosphäre ihr Computerwissen ergänzen, die Wissenslücken schliessen und das Basiswissen mit praktischen Übungen vertiefen möchten.

Programme: Windows XP, Microsoft Office, Internet Explorer

Voraussetzungen: Leichte bis mittlere Vorkenntnisse

Ausserhalb des Kurses 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.

Termine	27. November – 1. Dezember 2006
---------	--

Computerkurs	4 x 3 Lektionen, Fr. 390.–
Aufenthalt	Unterkunft, Halbpension und fakultatives Fitnessprogramm, Fr. 554.15

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

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, 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.–

Auffrischkurs

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 Rechtsschreibprüfung nutzen.

Programm: Microsoft Word

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

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

Textverarbeitung 3

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

Programm: Microsoft Word

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

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

Internet

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

Programm: Internet Explorer, Firefox

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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

E-Mail

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

Programm: Outlook Express, Internet Explorer

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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

Tabellenkalkulation 1

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

Programm: Microsoft Excel

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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

Tabellenkalkulation 2

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

Programm: Microsoft Excel

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

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

Windowskurs 1

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

Programm: Windows XP

Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

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

Windows- und Installationskurs 2

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

Programm: Windows XP

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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

Windows- und Installationskurs 3

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

Programm: Windows XP, Internet Explorer

Voraussetzung: «Windows- und Installationskurs 1» und «Internetkurs» sowie praktische PC-Erfahrung.

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

Vertiefungskurse**Dokumente gestalten mit Word**

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

Programm: Microsoft Word

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

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

PowerPoint

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

Programm: Microsoft PowerPoint

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

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

Programm übergreifend arbeiten

Sie lernen praktische Aufgaben in Ihrem Computertag lösen. Zum Beispiel Grafiken und Texte aus dem Internet in eine Worddatei einbinden, eine Adressliste vom Word ins Excel exportieren oder umgekehrt.

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 Adresstketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms.

Programm: Microsoft Word

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

3 x 2 Lektionen, Fr. 210.–

Digitalkamera und Computer

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

Programme: Windows XP, Photoshop Elements

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

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Bildbearbeitung Grundlagen

Bilder einscannen, von der Digitalkamera herunterladen, Bildteile auswählen, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, Korrekturen und Bildkompositionen, Bilder auf CD brennen und auf Fotopapier drucken.

Programm: Adobe Photoshop Elements

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

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

Bildbearbeitung Aufbau

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

Programm: Adobe Photoshop Elements und Photoshop

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Bildbearbeitung für das Internet

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

Programm: Photoshop Elements und Adobe Photoshop

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Websitegestaltung 1

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

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzungen: Gute Anwendungkenntnisse. 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 Anwendungkenntnisse.

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 Anwendungkenntnisse.

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 «Internektkurs» 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 «Internektkurs» 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 Photoshop Elements

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

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

Videos kopieren und bearbeiten

mit Dagmar Elke (Fernsehjournalistin SF DRS)

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

Programm: Adobe Photoshop Elements

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

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

Bildcollagen mit dem Computer

mit Franziska Mbarga (Grafikerin und Künstlerin)

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

Programm: Adobe Photoshop Elements

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

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

Zusätzliche Angebote

Computeria

Einmal 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 nächste Computeria ist am:

Montag, 3. Juli

Verschiedene Medien bedrucken (z.B. Kuverts, Etiketten, Fotopapier, Folien etc.)

Mit Martin Tereh

Im August findet keine Computeria statt.

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 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 Hirnverletzung

NEU

Fragile Suisse organisiert Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Basel-Stadt. Die Kurse finden jeweils am Mittwoch- und am Freitagnachmittag statt.

Fr. 170.– (inkl. Unterlagen)

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

Detailprogramm und Anmeldung:

Académie Fragile Suisse, Telefon 01 360 26 90

Einführung in die Arbeit mit dem PC

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

Mittwoch, 23.8. – 25.10.2006, 16.30 – 18.30 Uhr

Einführung Internet und E-Mail

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, 25.8. – 27.10.2006, 14.00 – 16.00 Uhr

Einführung in die Bildbearbeitung

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

Freitag, 25.8. – 27.10.2006, 16.30 – 18.30 Uhr

Sprachen

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

English Film-Club

NEU

Enjoy watching a movie together, then discuss it with the group afterwards in a cosy café in town. This offer is for advanced students and cinema lovers.

Daten 31.8./28.9./26.10./30.11.06

Tag/Zeit Donnerstag,
ca. 14.30 – ca. 18.00 Uhr

Ort Jeweils vor dem Kino

Leitung Joan Rogers

Kosten Fr. 65.– (exkl. Eintritte)

Anmeldung bis 16. August

Semesterkurse

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

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

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Stufen

AnfängerInnen

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Leichte Mittelstufe

Mittelstufe

Fortgeschrittene Mittelstufe

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Anmeldung

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich, damit Sie bei uns einen Kurs finden, das 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, 11.00 Uhr

Mittwoch, 09.40 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 09.00 Uhr

Montag, 10.00 Uhr

Montag, 11.00 Uhr

Montag, 14.00 Uhr

Dienstag, 10.35 Uhr

Donnerstag, 09.45 Uhr

Donnerstag, 14.00 Uhr

Donnerstag, 15.10 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, 16.00 Uhr

Freitag, 08.30 Uhr

Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr

Mittwoch, 08.30 Uhr

Mittwoch, 15.00 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.00 Uhr

Donnerstag, 10.45 Uhr

Donnerstag, 15.00 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe

Montag, 15.00 Uhr

Dienstag, 08.30 Uhr

Dienstag, 09.30 Uhr

Dienstag, 10.30 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr

Donnerstag, 10.35 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Montag, 16.00 Uhr

Mittwoch, 10.30 Uhr

Donnerstag, 08.30 Uhr

Donnerstag, 09.30 Uhr

Donnerstag, 11.25 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

Französisch**AnfängerInnen**

Donnerstag, 16.45 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Dienstag, 13.00 Uhr

Dienstag, 14.00 Uhr

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, 15.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Montag, 08.45 Uhr

Montag, 10.15 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr

Mittelstufe

Mittwoch, 08.30 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

Donnerstag, 15.00 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe

Dienstag, 09.30 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

Leichte Mittelstufe

Donnerstag, 08.45 Uhr

Mittelstufe

Montag, 10.45 Uhr

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.

Sportprogramm während der Sommerferien**Fit in den Sommer**

Kommen Sie und machen Sie mit bei unserem Morgenturnen. Wir turnen auch dieses Jahr wieder bei jedem Wetter auf dem Rasen (bitte Badetuch mitnehmen)

Daten	3. Juli – 10. August
Tag/Zeit	Montag und Donnerstag, jeweils 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Sportzentrum Schützenmatte
Treffpunkt	08.45 Uhr beim Garderobengebäude (Steinhaus), Haltestelle Bundesplatz/Tram 8 Eingang bei den Altglascontainern
Kosten	Fr. 6.– (Einzelbeitrag) oder Abonnement
Anmeldung	nicht erforderlich

Beschwingt in den Sommer

Offenes Volkstanz: Alt und Jung können mitmachen.

Daten	6. Juli – 10. August
Tag/Zeit	Donnerstag 15.00 – 16.30 Uhr
Ort	Grün 80 beim Restaurant Seegarten
Kosten	Fr. 6.– (Einzelbeitrag) oder Abonnement
Anmeldung	nicht erforderlich

Walken Sie in den Sommer**Angebot 1**

Daten	5. Juli – 9. August
Tag/Zeit	Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Brüglingen
Treffpunkt	08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstr. 113 (Tram 14 und Bus 36). Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen. Garderobe und Dusche vorhanden.

Angebot 2

Daten	7. Juli – 11. August
Tag/Zeit	Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Lange Erlen
Treffpunkt	09.15 Uhr, Oekonomieggebäude, Schorenweg 117, Garderobe und Dusche vorhanden
Kosten	Fr. 6.– (Einzelbeitrag) oder Abonnement
Anmeldung	nicht erforderlich

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.

Bike-Tagestour in den Südschwarzwald

Wir organisieren zusammen mit toscatours einen Mountainbike-Tag im Südschwarzwald. Wir unternehmen eine geführte Biketour auf befestigten Waldwegen. Wir sind drei Stunden vor und zwei Stunden nach dem gemeinsamen, reichhaltigen Picknick unterwegs.

Im Pauschalpreis inbegriffen sind Hin- und Rückfahrt im Kleinbus mit Veloanhänger, kompetente Betreuung durch geschulte Bike-Trainer, Mittagsverpflegung und Zvieri am Schluss der Tour, Getränke für unterwegs (bitte Bidon mitnehmen). Für diese Biketour benötigen Sie ein Mountainbike, Velohelm, der Witterung angepasste Kleidung, ID und Euro.

Datum	Donnerstag, 29. Juni
Treffpunkt	09.00 Uhr Bad. Bahnhof Basel (vor Haupteingang), Rückkehr ca. 18.00 Uhr
Preis	Fr. 150.65 (inkl. Fr. 10.65 MwSt.), alles inbegriffen
Anmeldung	bis 22. Juni

Pétanque/Boule **NEU**

Wenn Sie sich auch einmal im Pétanque oder Boule versuchen möchten, bieten wir Ihnen jetzt einen Schnupperkurs an. Mitglieder des Pétanque-Clubs Bachgraben-Basel machen Sie mit den Geheimnissen dieser Sportart vertraut.

Daten	26. Juli – 16. August (4 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Anlage des Pétanque-Clubs Bachgraben-Basel, Freizeit- und Sportzentrum UBS, Hegenheimerstr. 11, Allschwil (Buslinie 38, Haltestelle «Im Brühl»)
Leitung	Raymond Kuster mit Mitgliedern des PC Bachgraben-Basel
Kosten	Fr. 60.–
Anmeldung	bis 15. Juli

Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

Tag/Zeit	Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten	Fr. 16.–/Lektion

OsteoGym

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

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

Tag/Zeit	Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten	Fr. 16.–/Lektion

PowerGym

Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Beweglichkeits- und Kräftigungstraining mit Musik.

Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 11.50/Lektion

Sanfte Gymnastik

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

Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Sabine Malzacher, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 11.50/Lektion

Bauch – Beine – Po

Ein gezieltes Kräftigen der Problemzonen.

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 11.50/Lektion

Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Körpergefühl.

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit	Dienstag
	Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr
	Kurs 2: 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 und verbessern Ihre Beweglichkeit.

Tag/Zeit	Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Marie-José Tschopp
Kosten	Fr. 11.50/Lektion

Gesellschaftstanz

Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (für Anfänger und Fortgeschrittene).

Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
-----	------------------------------------

Gesellschaftstanz im Spätsommer

Daten:	4. – 25. September
Tag/Zeit	Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Preis	Fr. 50.–

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

Kurs 1: Anfängerkurs

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

Kurs 2: Fortgeschrittene

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

Kurs 3: Fortgeschrittene

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

Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

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

Kosten	Fr. 10.50/Lektion
--------	-------------------

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 Bewegungen und Denken wird die geistige Fitness trainiert.

Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin
Kosten	Fr. 11.50/Lektion

Yoga

Beim Yoga wird die Muskulatur durch Übungen sanft aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert.

Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Olivia Rasser, Yogalehrerin
Kosten	Fr. 16.–/Lektion

Tai-Ji

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

Kurs 1 und 2

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

Kurs 3

Tag/Zeit	Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 16.–/Lektion

Qi-Gong

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

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

Feldenkrais

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

Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 14.–/Lektion

Kurs 1

Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Leitung	Elisabeth Howald, Feldenkrais-Lehrerin

Kurs 2

Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung	Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin

Gleichgewichtstraining

Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
-----	---

Trainingskurs 1

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

Trainingskurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung	Claudine Schwyn
Kosten	Fr. 11.50/Lektion

Rückentraining

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mittels gezielter Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten sollten.

Kurs 1 – 3

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

Kurs 4

Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 11.50/Lektion

Beckenbodenkurse

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
-----	---

Leitung	Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
---------	--

Trainingskurse

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

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit	Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67
Leitung	Beatrice Meier
Kosten	Fr. 18.–/Lektion (inkl. Hallenbadeintritt)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit	Donnerstag Kurs 1: 12.15 – 13.00 Uhr Kurs 2: 13.00 – 13.45 Uhr
Ort	Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17
Leitung	Dorothee Siefert-Steurethaler
Kosten	Fr. 18.–/Lektion (inkl. Eintritt)

Tennis

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

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Tennis Center Münchenstein
Leitung	Evelyn de Roche

Semesterkurse**GymFit+**

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert.

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

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130
Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch, 14.30 Uhr

Providentia-Saal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

Pro Senectute Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)
Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00, 17.00 Uhr

ps-sozial kompetent und innovativ

- Beratungen
- Treuhandschaften
- Steuererklärungen
- Rechtsauskünfte
- Alzheimer- und Demenz-Sprechstunden



061 206 44 44

Die Details finden Sie auf Seite 32 dieser Akzént-Ausgabe

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr
 Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Fitnesscenter 50+
 Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr
 Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

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

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 1 (nur Frauen)

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

Kurs 2 (nur Männer)

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

GymFit

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

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

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40
 Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32
 Dienstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Eglise française

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

Gellertkirche

Christoph Merian-Platz 5
 Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3
 Donnerstag, 09.00 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

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

Fitnesscenter 50+

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

Providentia-Saal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
 Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

RhyPark Saalbau

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

Kleinriedenstrasse 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 Kräyenrain 24
 Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagenzentrum 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

Laufpass mit dem Laufpass

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

Lange Erlen: Walking / Nordic Walking

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

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 Sport-halle 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 resp. 13.45 Uhr Garderoben-gebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

2. ps-Walking-Night

Wir feiern 20 Jahre ps-Laufträff Lange Erlen und organisieren zum zweiten Mal die ps-Walking-Night. Wir walken in Gruppen (mit oder ohne Stöcke und verbunden mit Überraschungen) durch die Langen Erlen.

Datum **21. Juni 2006**
Tag/Zeit Mittwoch, 19.45 Uhr
Treffpunkt Ökonomiegebäude, Schorenweg 117, Garderobe und Dusche vorhanden
Start 20.00 Uhr
Besonderes Jedermann und jede Frau sind herzlich willkommen

Tischtennis**Weiherweg Alterszentrum**

Rudolfstr. 43

Donnerstag, 09.00 Uhr
Freitag, 14.30 Uhr

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

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

Kleinfeld-Tennis

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

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

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im neuen Pro Senectute-Kraftraum!

Tag/Zeit Mo – Fr, 08.30 – 11.30 Uhr
Mo, Di und Do, 15.00 – 19.00 Uhr
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr
Besonderes Zusätzliche Öffnungszeiten sind geplant
Ort Fitnesscenter 50+, Kraftraum, Belchenstr. 15
Kosten 3 Monate Fr. 269.– (inkl. Fr. 19.– MwSt.)
6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.)
12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)
Anmeldung Telefon 061 206 44 66

Wandern

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

Dauer der Wanderungen (reine Wanderzeit):
Montag 2½ – 3 Std.
Dienstag Gruppe 1 2 Std.
Dienstag Gruppe 2 3 – 4 Std.
Mittwoch 2 – 3 Std.
Donnerstag 3 – 4 Std.
Freitag 2 – 3 Std.

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung Fr. 7.50
Zehnerabonnement Fr. 75.–
Semesterbeitrag Fr. 109.75 (inkl. 7.75 MwSt.)

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

Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen. Genaue Informationen und ein detailliertes Programm erhalten Sie im Kurszentrum St. Alban, Telefon 061 206 44 66.

Velotouren

Von April bis Oktober führen wir Velotouren durch (in der Regel bei jeder Witterung). Diese werden von erfahrenen Tourenleiterinnen und -leitern der Pro Senectute begleitet. Das ausführliche Programm und genaue Angaben erhalten Sie im Kurszentrum St. Alban, Telefon 061 206 44 66.

Ferienwochen**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 **21. November – 1. Dezember 2006**
Preis Fr. 554.15 (inkl. Fr. 39.15 MwSt.) pro Person im Doppelzimmer
Leitung Annette Stöcker, Computerfachfrau und Künstlerin
Max Pusterla, Seniorensport-Experte
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. – Freitag, 11. August**
Leitung Max Pusterla, Seniorensport-Experte
Silvia Stöcklin, Seniorensport-Expertin
Kosten Fr. 672.50 (inkl. 47.50 MwSt.), Basis Doppelzimmer, Halbpension
Besonderes Für weitere Angaben verlangen Sie bitte unser Detailprogramm