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: 22.11.2025

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 Mädona, 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 <u>Maestro-Karte.</u> 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 bargeldosen Bezahlen?

Zum Zahlen in Hotels, Restaurants und Geschäften eignen sich die <u>BKB-Kreditkarten</u> (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 beguem 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 <u>Swiss Bankers Travel Cash Karte</u> – 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 Mitarbeitenden der BKB, die sich freuen, Ihnen ihr breites Know-how in allen Finanzbelangen kostenlos und unverbindlich weiterzugeben.

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

Ihr Team BKB-Seniorenberatung



Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

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

Ihre Fragen werden nach Voranmeldung jeweils an einem Dienstagnachmittag während rund einer halben Stunde besprochen. In Ausnahmefällen können weitergehende rechtliche Abklärungen

und Interventionen bei Ämtern, Versicherungen oder anderen Stellen erfolgen.

Wie gehen Sie vor?

Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, **Telefon 061 206 44 44** (08.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr) und erhalten einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Herr Engler am Luftgässlein 3 zur Verfügung.

Nehmen Sie bitte Unterlagen mit, die einen Überblick über die wesentlichen Probleme erleichtern können.

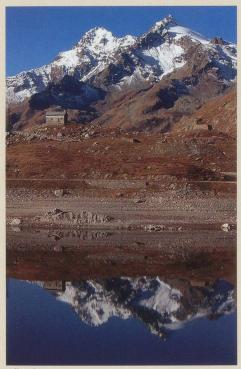


Urs Engler, Dr. iur., Advokat,

war während 24 Jahren als Basler Zivilgerichtspräsident und daneben während 18 Jahren als Präsident der AHV/IV-Rekurskommission tätig. Er ist Richter am kantonalen Sozialversicherungsgericht.

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

prenstag, 11. bis 11citag, 14. Jun

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

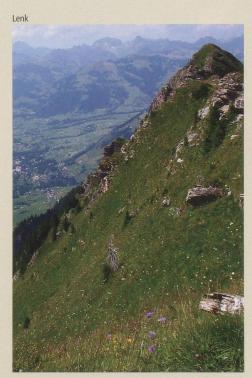
Sonntag, 10. bis Mittwoch, 13. September

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)





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 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

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



ps-sozial

Infostelle

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

Telefonische Auskünfte:

10.00 - 12.00Montag 10.00 - 12.00Dienstag

14.00 - 16.00 Uhr Mittwoch

Donnerstag 10.00 - 12.00 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 061 206 44 08.00 - 12.00 Uhr, 14.00 - 17.00 U

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-Laufträff 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



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 Kurs-

Die nächste Computeria ist am:

zentrum (Telefon 061 206 44 66).

Montag, 3. Juli

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

Im August findet keine Computeria statt.





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.

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 Kurszentrum 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, Kehrichtverbrennungsanlage (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 «Treff-

punkt». 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

Ø 061 206 44 66

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 Dorothé Siefert-Steurenthaler,

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 Tag/Zait 1. September

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang

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. 9

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 Handwerkshäuser 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 Forum Würth

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

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 keennen, in der das «Ueli-Bier» hergestellt wird.

Datum

Leitung

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

ot. Jakob, Iram 14 Kic

Muttenz Rasel Unit

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» Schalter-

halle. 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.

18. Juli Datum

Tag/Zeit Dienstag, 09.30 - ca. 18.30 Uhr Treffpunkt 09.30 Uhr Abfahrt vor Hauptein-

gang Bad Bahnhof. Bus Firma Deiss

Leitung 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 Garten-

strasse mit Robert Saner Bus Edith Schweizer-Völker Fr. 99.- (inkl. Mittagessen,

exkl. Getränke)

Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!

Anmeldung bis 26. Juli

Leitung

Kosten

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

Mittwoch, 08.15 - 18.00 Uhr Tag/Zeit 08.15 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse Treffpunkt mit Robert Saner Bus

Max Wehrli

Fr. 80.- (exkl. Mittagessen) Kosten

Anmeldung bis 28. Juli

Leitung

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 Garten-

strasse mit Robert Saner Bus

Zentrum Leitung

Phonak in Stäfa

Kosten Fr. 62.- (exkl. Kaffee) Anmeldung bis 17. August

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 offeriert.

6. September Datum

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 Fr. 35.-Kosten

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.

Daum Leitung

Kosten

10. - 13. September 2006 Lis Flury, Pro Senectute Basel-Stadt 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

Donnerstag, 13.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 12.45 Uhr bei «Treffpunkt»

Schalterhalle, Abfahrt 13.07 Uhr. Billette bitte selber lösen

«City-Ticket ZH»

Meteo Schweiz Leitung Fr. 35.-Kosten

Anmeldung bis 31. August

Vorträge

Die Patientenverfügung

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

Datum Tag/Zeit 14. September

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Voluntas GGG Leitung Fr. 20.-Kosten 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!

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 Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Edith Gisin Leituna

Fr. 139.- (exkl. Material) Kosten 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 Mittwoch, 15.00 -17.00 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Pia Poltera Leitung

Fr. 120.- (inkl. Material) Kosten

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 Leitung 3. - 8. September 2006

Annelies Fischer, Mallehrerin

Lis Flury, Begleitung, Pro Senectute

Basel-Stadt

Kosten Fr. 677.90 bis Fr. 785.50

(inkl. MwSt.), inkl. 5 Übernach-

tungen, 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 Tag/Zeit

Ort

5. und 19. September

Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr 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 Photosphop Elements Voraussetzung: «PC Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse. Eigene Digitalkamera.

Kurs 2: Auffrischungskurs

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

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-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 Kennt-

nisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

Programm übergreifend arbeiten

Sie lernen praktische Aufgaben in Ihrem Computeralltag 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 Adressetiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms.

Programm: Microsoft Word

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

3 x 2 Lektionen, Fr. 210.-

Digitalkamera und Computer

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

Programme: Windows XP, Photoshop Elements Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse. 4 x 2 Lektionen, Fr. 300.—

Bildbearbeitung Grundlagen

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

Programm: Adobe Photoshop Elements Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse. 6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.—

Bildbearbeitung Aufbau

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

Programm: Adobe Photoshop Elements und Photoshop

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

Bildbearbeitung für das Internet

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

Programm: Photoshop Elements und Adobe Photoshop

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

Websitegestaltung 1

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

Programm: Macromedia Dreamweaver

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

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

Websitegestaltung 2

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

Programm: Macromedia Dreamweaver

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 Anwendungskenntnisse.

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

Videobearbeitung 2

Repetition von «Videobearbeitung 1», Mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- und Bildeffekte erstellen, Standbilder einfügen. Videos für das Internet vorbereiten.

Programm: Adobe Premiere Elements

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

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

Spezialkurse

Steuererklärung

Steuererklärung (BS und BL) vom Internet downloaden oder von der CD installieren, Grundlagen der Bedienung.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

Bank- und Postkonto per Internet

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

Programm: Internet Explorer

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

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

Online-Shopping

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

Programm: Internet Explorer

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

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

Sicherheit für Windows XP

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

Programme: Betriebssystem Windows XP und Internet Explorer

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

2 x 2 Lektionen, Fr. 164.-

Workshops

Fotografieren mit meiner Digitalkamera

mit Patrick Bernet (Fotograf)

Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und damit zu experimentieren. Vom Profi erfahren Sie wie 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 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 Photoshop Elements

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

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

Bildcollagen mit dem Computer

mit Franziska Mbarga (Grafikerin und Künstlerin)

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

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

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

Zusätzliche Angebote

Computeria

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

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

NEU

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-sprachen**:

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.)

Akzánt 3/06

Ø 061 206 44 66

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 08.45 Uhr beim Garderoben-Treffpunkt

gebäude (Steinhaus),

Haltestelle Bundesplatz/Tram 8 Eingang bei den Altglascontainern

Fr. 6.- (Einzelbeitrag) oder Kosten

Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

Beschwingt in den Sommer

Offenes Volkstanzen: Alt und Jung können mitmachen.

Daten

6. Juli - 10. August

Donnerstag 15.00 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Grün 80 beim Restaurant Seegarten Ort

Fr. 6.- (Einzelbeitrag) oder Kosten

Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

Walken Sie in den Sommer

Angebot 1

Daten

5. Juli - 9. August Mittwoch 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Brüglingen Ort

08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Treffpunkt

> Haus St. Jakob, Brüglingerstr. 113 (Tram 14 und Bus 36). Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen. Garderobe und Dusche vorhanden.

> > Akzént 3/06

Angebot 2

Daten 7. Juli - 11. August Tag/Zeit Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr

Lange Erlen Ort

09.15 Uhr, Oekonomiegebäude, Treffpunkt Schorenweg 117, Garderobe und

Dusche vorhanden

Fr. 6.- (Einzelbeitrag) oder Kosten

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

Fr. 150.65 (inkl. Fr. 10.65 MwSt.), Preis

alles inbegriffen

Anmeldung bis 22. Juni

Pétanque/Boule

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.

26. Juli - 16. August (4 x) Daten Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Ort Anlage des Pétanque-Clubs Bachgraben-Basel, Freizeit- und Sportzentrum UBS,

Hegenheimermattstr. 11, Allschwil (Buslinie 38, Haltestelle «Im

Brühl»)

Raymond Kuster mit Mitgliedern Leitung

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 Madeleine Schmutz,

Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 16.-/Lektion

OsteoGym

Leitung

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

Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstrasse 15

Leitung Svenja Jutzi, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 11.50/Lektion

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

Montag, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort Belchenstr. 15

> Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin

Fr. 16.-/Lektion Kosten

PowerGym

Leitung

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

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

Fr. 11.50/Lektion Kosten

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

Sabine Malzacher, Leitung Bewegungspädagogin

Fr. 11.50/Lektion Kosten

Bauch - Beine - Po

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

haus, Theodorskirchplatz 7 Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Fr. 11.50/Lektion Kosten

Rhythmus - Bewegung - Koordination

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

Kurs 1 und 2

Leitung

Tag/Zeit Dienstag

> Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr Kurs 2: 14.00 - 15.00 Uhr

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15

Barbara Brütsch, Leitung

Bewegungspädagogin

Fr. 11.50/Lektion Kosten

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit.

Montag, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15 Leitung Marie-José Tschopp Fr. 11.50/Lektion Kosten

Gesellschaftstanz

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

Tanzschule Fromm, Ort Freie Strasse 34

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

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

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 Bernhard Urfer

Leitung

Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 10.50/Lektion

Atemkurse

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

Studio für Atem- und Bewegungs-Ort

schulung, Blotzheimerstr. 28

Carmen Siegrist, Atemlehrerin Leitung

Atmen - Bewegen - Entspannen

Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Fr. 17.-/Lektion Kosten 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.

Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr Tag/Zeit Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15

Leitung Lisbeth Reinhardt-Barth, Atemtherapeutin und

Erwachsenenbildnerin Fr. 17.-/Lektion

Bewegung und Gedächtnis

Durch das Verknüpfen von Bewegen und Denken wird die geistige Fitness trainiert.

Montag, 09.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Diana Barth, Bewegungspädagogin Leitung

und SimA-Trainerin

Fr. 11.50/Lektion Kosten

Yoga

Kosten

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

Olivia Rasser, Yogalehrerin Leitung

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

Mittwoch Tag/Zeit

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

Ort Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 3

Freitag, 11.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit Ort

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

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

Qi-Gong

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

Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Turnhalle,

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

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

Feldenkrais

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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15 Fr. 14.-/Lektion Kosten

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

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

Pro Senectute Turnhalle, Ort

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7 Rita Schrämmli-Kellerhals, Leitung

> Physiotherapeutin Fr. 11.50/Lektion

Kurs 4

Kosten

Ort

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

Belchenstr. 15

Rita Schrämmli-Kellerhals, Leitung

Physiotherapeutin

Fr. 11.50/Lektion Kosten

Beckenbodenkurse

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

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

Fr. 11.50/Lektion Kosten

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

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

Grenzacherstr. 124, Bau 67 **Beatrice Meier** Leitung Fr. 18.-/Lektion Kosten

(inkl. Hallenbadeintritt)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Donnerstag Tag/Zeit

Kurs 1: 12.15 - 13.00 Uhr Kurs 2: 13.00 - 13.45 Uhr Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17

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

Tennis

Ort

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

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr Tennis Center Münchenstein Ort

Leitung Evelyne 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

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30,

14.00, 17.00 Uhr



Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Fitnesscenter 50+

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

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

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

Ort

Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 1 (nur Frauen)

Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

Leitung Claudine Schwyn

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

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

08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, Montag

15.30, 16.15 Uhr

08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr Dienstag

Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

Fit im Wasser

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

Halbiahresabonnement 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

08.00 Uhr, 08.45 Uhr Dienstag 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

St. Johannes Gemeindehaus

Furkastrasse 12

Freitag, 14.30 Uhr

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: Walking / Nordic Walking

09.30 - 10.30 Uhr Dienstag 09.30 - 10.30 Uhr Freitag

09.15 Uhr Schorenweg 117, Treffpunkt

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 09.00 - 10.00 Uhr Freitag

08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Treffpunkt 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 14.00 - 15.00 Uhr Nordic Walking Freitag 08.45 resp. 13.45 Uhr Garderoben-Treffpunkt

> gebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garde-

robe 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 Tag/Zeit

21. Juni 2006

Mittwoch, 19.45 Uhr Oekonomiegebäude,

Schorenweg 117, Garderobe und

Dusche vorhanden

20.00 Uhr Start

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

Turnkleidung, Hallensportschuhe Ausrüstung Erforderlich, Eintritt jederzeit Anmeldung

möglich

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im neuen Pro Senectute-Kraftraum!

Mo - Fr. 08.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit Mo, Di und Do, 15.00 - 19.00 Uhr

Mi, 15.00 - 17.00 Uhr Zusätzliche Öffnungszeiten sind Besonderes

geplant

Ort Fitnesscenter 50+, Kraftraum,

Belchenstr. 15

3 Monate Fr. 269.-Kosten (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	$2\frac{1}{2} - 3$ 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

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.

21. November -Daten 1. Dezember 2006 Preis Fr. 554.15 (inkl. Fr. 39.15 MwSt.) pro Person im Doppelzimmer Annette Stöcker, Computer-Leitung fachfrau und Künstlerin Max Pusterla. Seniorensport-Experte Fr. 390.- (inkl. Material und Computerkurs 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, Agua 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 Doppel-
	zimmer, Halbpension
Besonderes	Für weitere Angaben
	verlangen Sie bitte unser
	Detailprogramm

Treffpunkt