Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2006)

**Heft:** 4: Erdbeben : Basel und das grosse Erdbeben von 1356 : Anatomie

einer Katastrophe: "Erdbebensicher?" Vorkehrungen bei Basler

Neubauten

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:** 19.11.2025

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



# Pro Senectute Basel-Stadt

Pro Senectute Basel-Stadt

Sonderbeilage Nr. 4, August bis November 2006

DIENSTLEISTUNGEN	28	
PINWAND	29	
SCHNUPPERZYT	30	
TREFFPUNKTE	31	
VERANSTALTUNGEN, KURSE	32	
Die Veranstaltungen auf einen Blick	32	
Führungen	32	
Ausflüge	36	
Vorträge	37	
Musik, Malen, Gestalten	38	
Und ausserdem	38	
Computer	39	
Sprachen	42	
Sport und Wellness	44	
ps-Jazz	50	

# **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

Immer mehr Menschen nutzen die Beratungs- und Dienstleistungsangebote von Pro Senectute Basel-Stadt. Zwischen 2001 und 2005 hat unsere Kundschaft um rund 14% von 14'500 auf 16'500 zugenommen. Das sind mehr als 16'000 Menschen, die uns ihr Vertrauen schenken. Darüber freuen wir uns.

Als Nonprofit-Organisation hat sich Pro Senectute Basel-Stadt der Gemeinnützigkeit verschrieben. Das bedeutet, dass jeder Franken, den wir verdienen, in das Engagement für Menschen ab 60 zurückfliesst. Das gilt auch für die Beiträge der Öffentlichen Hand, die wir für unser Engagement erhalten. Für das Jahr 2006 sind das rund 2,5 Mio Franken.

Das ist viel Geld und wir sind dafür dankbar.

Allerdings decken diese Subventionen lediglich ein Drittel unserer Ausgaben von gegen 8 Mio Franken. Zu Beginn der Neunzigerjahre betrug der Subventionsanteil noch 60% der Einnahmen. Aber inzwischen ist Sparen angesagt. Auch beim Staat. Weite Teile des sozialen Bereichs werden an private Organisationen ausgelagert. In aller Regel arbeiten sie nämlich unbürokratischer und vor allem kostengünstiger als die Verwaltung. Das gilt auch für Pro Senectute Basel-Stadt. 100% unserer Tätigkeit kommt der Öffentlichkeit zu Gute. Die Belastung für den Staatssäckel beträgt lediglich 30%.

Klar sein muss man sich aber: Sinkende Subventionen bedeuten, dass man entweder Dienstleistungen abbauen oder sein Engagement (noch) effizienter und effektiver organisieren muss. Wir von Pro Senectute Basel-Stadt haben uns dafür entschieden. Zwei Zahlen sollen dies belegen:

Obwohl wir in den letzten vier Jahren (wegen der sinkenden Subventionen) unseren Stellenplan um 10% kürzen mussten, konnten wir im gleichen Zeitraum die Leistungsmenge – Beratungsgespräche, Kurs- und Sportangebote, Reinigungs- und Gartenarbeiten usw. – um 11% steigern. Der Betriebswirtschafter würde dazu sagen, die Produktivität pro Mitarbeitenden sei erhöht worden. Wir sagen: Dank hoch motivierten und engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist es Pro Senectute Basel-Stadt möglich, trotz sinkender Subventionen Dienstleistungen zu Gunsten der älteren Bevölkerung auf qualitativ hohem Niveau zu erbringen. Tatsächlich ist unsere Organisation in den vergangenen Jahren mehrfach ausgezeichnet worden, unter anderem mit dem NPO Label für Management Excellence.

Das Richtige richtig tun, ist das Stichwort. Das gilt auch für Nonprofit-Organisationen. Gerade für sie, denn Institutionen wie Pro Senectute Basel-Stadt stellt man Subventionsgelder und Spenden zur Verfügung, im Vertrauen darauf, dass wir damit grösstmöglichen Kundennutzen stiften. Das verpflichtet uns und daran wollen wir uns messen lassen.

Werner Ryser



# **BKB-direct – Ihr direkter Zugang zur Bank**

BKB-direct eröffnet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Bankgeschäfte rund um die Uhr per Computer zu erledigen – bequem von zuhause aus oder von unterwegs.

### Was ist BKB-direct?

**BKB-direct** ist Internetbanking mit der Basler Kantonalbank. Damit können Sie Ihre Bankgeschäfte direkt an Ihrem Computer abwickeln. Sie können den aktuellen Kontostand online abfragen, Ihre Zahlungen jederzeit in Auftrag geben und termingerecht ausführen lassen. Über BKBdirect haben Sie auch stets die Übersicht über Ihr Wertschriftendepot und Sie können Börsenaufträge selber aufgeben.

# Wussten Sie, dass Sie mit BKB-direct Ihre Rechnungen elektronisch erhalten und bezahlen können?

e-Rechnungen erhalten Sie nicht mehr auf Papier, sondern elektronisch via BKB-direct. Die so eingegangenen elektronischen Rechnungen, z.B. von Swisscom oder den IWB, bezahlen Sie einfach mit einigen Mausclicks. Melden Sie sich bei Ihrer nächsten BKB-direct-Session unter dem Menupunkt «e-Rechnungen» an. Wählen Sie die Rechnungssteller aus, von denen Sie die Rechnung elektronisch empfangen möchten – und nach kurzer Zeit erhalten Sie die Rechnungen nicht mehr in den Briefkasten, sondern bequem elektronisch.

# Welche Zusatzleistung bietet BKB-direct?

Mit BKB-eDokumente können Sie Kontoauszüge, Belastungs- und Gutschriftsanzeigen sowie Börsenabrechnungen von Wertschriftenkäufen und -verkäufen via BKB-direct elektronisch empfangen, speichern oder ausdrucken. Damit sparen Sie die Portogebühren für den Versand Ihrer Auszüge und Sie reduzieren die Papierflut in Ihrem Briefkasten.

### Wie sicher ist BKB-direct?

Sicherheit im Internet ist ein wichtiges Thema. Durch die bewährten drei Sicherheitsstufen (Benutzeridentifikation, Passwort und Zusatzcode) ist Ihr eBanking-Zugang optimal vor Fremdzugriffen geschützt. Die sichere Übertragung der Daten über das Internet wird automatisch durch eine starke 128-Bit-Verschlüssung gewährleistet.

# Wie melde ich mich für BKB-direct an?

Wir schicken Ihnen gerne einen Antrag – rufen Sie uns an unter Telefon +41 (0)61 266 36 36. Sie finden den Antrag auch im Internet unter www.bkb.ch. Gerne vereinbaren wir mit Ihnen auch ein unverbindliches Gespräch mit unserer 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. BKB-Seniorenberatung: 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 Sozial-

versicherungsgericht.



# Machen Sie 2006/2007 einmal mit uns Ferien!

Auch im neuen Programm bieten wir wieder verschiedene Ferienwochen an. Bestimmt ist auch die eine oder andere darunter, die Ihr Interesse weckt.

Das detaillierte Programm für alle unsere Ferienwochen erhalten Sie im Kurszentrum. Rufen Sie uns an: Telefon 061 206 44 66. Ferienwochen 2007

**Polysportive Wintertage in Flims** Sonntag, 14. bis Samstag, 20. Januar

Volkstanzferientage in Staufen / Bad Krozingen Montag, 5. bis Freitag, 9. März **Volkstanzferientage in Buochs** Montag, 16. bis Freitag, 20. April

Französisch-Sprachferien in Südfrankreich Montag, 21. bis Samstag, 26. Mai

### Ferienwochen 2006

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

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

**Salzburg – Auf Mozarts Spuren** Sonntag, 10. bis Mittwoch, 13. September

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





# Schnuppertag für Krafttraining

Datum Samstag, 16. September 2006
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum,
Belchenstrasse 15

Pro Senectute Basel-Stadt hat im August 2003 an der Belchenstrasse 15 ein Zentrum für Physiotherapie, Krafttraining und diverse Bewegungsangebote eröffnet. Interessierte an einem seniorenspezifischen Krafttraining sind herzlich eingeladen, am Schnuppertag teilzunehmen.

Erfahrene Seniorensport-Leiterinnen und -Leiter und Physiotherapeutinnen demonstrieren die neusten im Kraftraum vorhandenen Geräte und beraten sie gerne.



# **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 nächsten Daten:

## Montag, 4. September

Internet Verbindungen: Modem oder ISDN-Adapter, ADSL, Online übers Kabel Fernsehen, Internet aus der Steckdose – was ist für mich das Beste?

# Montag, 9. Oktober

Werkstatt für eigene Fragen: Ihre Computerfragen werden an diesem Abend gesammelt und nach Möglichkeit beantwortet.



# Computer-Info-Tag

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

Datum Mittwoch, 25. Oktober 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.

# **Schnupperzyt Sport und Wellness**

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

Datum: 25. – 29. September 2006, Ort: PS-Bewegungszentrum, Belchenstrasse 15 / Turnhalle Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

In folgenden Kursen können Sie schnuppern:

# Im Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15

Montag, 25.9.06	Dienstag, 26.9.06	Mittwoch, 27.9.06	Donnerstag, 28.9.06	Freitag, 29.9.06
Rhythmische Gymnastik 08.30 – 9.30 Uhr	Feldenkrais 08.30 – 09.30 Uhr	<b>GymFit</b> 08.00 – 09.00 Uhr		
	<b>GymFit</b> (nur Männer) 09.30 – 10.30 Uhr	<b>GymFit</b> 09.00 – 10.00 Uhr		<b>GymFit plus</b> 10.00 – 11.00 Uhr
Bewegung und Gedächtnis 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Osteogym</b> 10.30 – 11.30 Uhr	Feldenkrais 10.30 – 11.30 Uhr	<b>GymFit</b> 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Tai-Ji</b> 11.00 – 12.00 Uhr
Sanfte Gymnastik 11.30 – 12.30 Uhr	<b>Atmen – Bewegen</b> 11.30 – 12.30 Uhr	<b>Männerfit</b> 12.00 – 13. 00 Uhr		<b>Tai-Ji</b> 12.00 – 13. 00 Uhr
	Rhythmus – Bewegung – Koordination 13.00 – 14.00 Uhr	Sanfte Gymnastik 13.00 – 14.00 Uhr	<b>Actigym</b> 12.00 – 13. 00 Uhr	
Gleichgewichts- trainingskurs 14.30 – 15.30 Uhr	Rhythmus – Bewegung – Koordination 14.00 – 15.00 Uhr	Sanfte Gymnastik 14.00 – 15.00 Uhr	Gleichgewichtstraining 14.30 – 15.30 Uhr	
Tanz und Beweglichkeit 15.30 – 16.30 Uhr	<b>GymFit</b> 15.30 – 16.30 Uhr	Rückentraining 16.00 – 17.00 Uhr	<b>GymFit plus</b> 15.30 – 16.30 Uhr	<b>Yoga</b> 15.30 – 16.30 Uhr
Körpertraining – Stretching – Entspannung 16.30 – 17.30 Uhr		<b>Pilates</b> 17.00 – 18.00 Uhr	<b>Orientalischer Bauchtanz</b> 17.00 – 18.00 Uhr	Beckenbodengrundkurs 16.30 – 17.30 Uhr
<b>Actifit</b> 17.30 – 18.30 Uhr			<b>Männerfit</b> 18.00 – 19.00 Uhr	

# In der Turnhalle Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 25.9.06	Dienstag, 26.9.06	Mittwoch, 27.9.06	Donnerstag, 28.9.06	Freitag, 29.9.06
<b>GymFit plus</b> 08.30 – 09.30 Uhr			<b>GymFit plus</b> 08.30 – 09.30 Uhr	<b>Rückentraining</b> Kurs 1 08.20 – 09.20 Uhr
<b>GymFit plus</b> 09.30 – 10.30 Uhr			<b>GymFit plus</b> 09.30 – 10.30 Uhr	<b>Rückentraining</b> Kurs 2 09.30 – 10.30 Uhr
<b>GymFit plus</b> Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr			<b>GymFit plus</b> Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	
			<b>GymFit plus</b> 14.00 – 15.00 Uhr	
<b>GymFit</b> 15.00 – 16.00 Uhr	<b>Gymnastik und Spiel</b> (nur Frauen) 15.00 – 16.00 Uhr		<b>Gymnastik und Spiel</b> (nur Männer) 15.00 – 16.00 Uhr	
	<b>PowerGym</b> 16.00 – 17.00 Uhr		<b>GymFit plus</b> (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	
<b>GymFit plus</b> 17.00 – 18.00 Uhr	<b>Bauch – Beine – Po</b> 17.00 – 18.00 Uhr		<b>GymFit plus</b> 17.00 – 18.00 Uhr	

Sie haben auch die Möglichkeit, **in unserem neuen Kraftraum an der Belchenstrasse 15** zu schnuppern:

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

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

Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

# Schnupperzyt im Pro Senectute Kurszentrum

Datum: 18. - 22. September 2006, Ort: Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

In folgenden Kursen können Sie schnuppern:

Montag, 18.9.06	Dienstag, 19.9.06	Mittwoch, 20.9.06	Donnerstag, 21.9.06	Freitag, 22.9.06
Italienisch:	Englisch:	Malen	Malen	Spanisch: Anfänger
Leichte Mittelstufe	Fortgeschrittene Mittelstufe	09.30 - 11.30 Uhr	09.30 - 11.00 Uhr	08.45 - 09.35 Uhr
08.45 – 10.00 Uhr (Kursraum 4)	08.30 – 09.20 Uhr (Kursraum 2)	(Kursraum 3 )	(Kursraum 3)	(Kursraum 1)
Französisch:	Englisch:	Italienisch: Mittelstufe	Englisch: Oberstufe	Italienisch: Anfänger
Fortgeschrittene Mittelstufe	Fortgeschrittene Mittelstufe	08.30 – 09.20 Uhr	09.30 – 10.20 Uhr	09.00 – 09.50 Uhr
09.45 – 10.35 Uhr (Kursraum 1)	09.20 – 10.10 Uhr (Kursraum 5)	(Kursraum 1)	(Kursraum 5)	(Kursraum 4)
Italienisch:	Italienisch: Mittelstufe	Englisch:	Englisch:	Spanisch: Mittelstufe
Leichte Mittelstufe	09.30 – 10.20 Uhr	Fortgeschrittene Mittelstufe	Leichte Mittelstufe	09.45 – 10.35 Uhr
10.15 – 11.30 Uhr (Kursraum 4)	(Kursraum 5)	09.30 – 10.20 Uhr (Kursraum 5)	09.45 – 10.35 Uhr (Kursraum 2)	(Kursraum 1)
Englisch:	Englisch:	Englisch:	Spanisch:	Englisch: Konversation
Fortgeschrittene Anfänger	Fortgeschrittene Anfänger	Leichte Mittelstufe	Fortgeschrittene Anfänger	09.30 – 10.45 Uhr
10.40 – 11.30 Uhr (Kursraum 3)	10.35 – 11.25 Uhr (Kursraum 1)	09.30 – 10.20 Uhr (Kursraum 2)	09.45 – 10.35 Uhr (Kursraum 1)	(Kursraum 5)
		Italienisch: Oberstufe	Englisch: Mittelstufe	Englisch:
		10.45 – 11.35 Uhr	10.45- 11.35 Uhr	Fortgeschrittene Anfänger
		(Kursraum 1)	(Kursraum 1)	10.45 - 11.35 Uhr (Kursraum 2)
			Englisch: Konversation	
			11.25 – 12.15 Uhr	
			(Kursraum 4)	
		Vorstellung: Astrologie	Italienisch: Oberstufe	Vorstellung: Tarot
		14.00 – 14.45 Uhr	14.00 – 14.50 Uhr	14.00 – 14.45 Uhr
		(Kursraum 4)	(Kursraum 2)	(Kursraum 4)
	Französisch: Oberstufe	Italienisch:	Italienisch: Mittelstufe	Vorstellung:
	15.00 – 15.50 Uhr	Fortgeschrittene Anfänger	15.00 – 15.50 Uhr	NLP + Mentaltraining
	(Kursraum 5)	15.00 – 15.50 Uhr (Kursraum 5)	(Kursraum 2)	15.00 – 15.45 Uhr (Kursraum 4)
		Vorstellung:	Englisch: Mittelstufe	
		Geistige Fitness	15.00 – 15.50 Uhr	
		15.30 – 16.15 Uhr (Kursraum 4)	(Kursraum 5)	
			Französisch:	
			Konversation	
			15.45 – 16.35 Uhr (Kursraum 4)	
Englisch:			Englisch:	
Leichte Mittelstufe			Leichte Mittelstufe	
16.00 – 16.50 Uhr (Kursraum 1)			16.00 – 16.50 Uhr (Kursraum 5)	

Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

# **Treffpunkte**

# Kaserne

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

# **Jassnachmittag**

Freitag 14.00 - 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



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.

Während der Herbstferien vom 30. September - 15. Oktober sind wir telefonisch jeden Morgen von 08.00 - 12.00 Uhr erreichbar. Gerne beantworten wir dann Ihre Fragen.

Ab Montag, 16. Oktober ist das Kurszentrum wieder zu den gewohnten Zeiten geöffnet.

# Führungen, Aus-flüge, Vorträge – auf einen Blick

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

28.08.06, Hotel Ramada (F)

29.08.06, Kleinbasel (F)

30.08.06, Gesundheitsparcours (F)

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)

08.09.06, Forum Würth in Arlesheim (F)

10.09.06, Salzburg – Auf Mozarts Spuren (A)

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)

18.09.06, Kiosk AG in Muttenz (F)

19.09.06, «Blindekuh» u. Gundeldingerfeld (F)

19.09.06, Emma Kunz Zentrum Würenlos (A)

20.09.06, SBB: Neues Stellwerk OBZ (F)

21.09.06, Was sagt mein/dein Gesicht? (V)

21.09.06, Das Schaulager (F)

22.09.06, Matthäuskirche im Kleinbasel (F)

25.09.06, Bestattungskultur des Friedhofs (F)

25.09.06, Soirée im Bücherparadies (A)

26.09.06, Das Goetheanum (F)

27.09.06, Beeren und Früchte (F)

28.09.06, Wiener Kaffeehausgeschichten (V)

28.09.06, Paul Klee Zentrum in Bern (A)

28.09.06, Trommelbau Büchler (F)

29.09.06, Besuch bei Bettina Eichin (F)

02.10.06, 144 - Berufssanität Basel (F)

03.10.06, Alters- und Pflegeheim Marienhaus (F)

04.10.06, Albert Einstein in Bern (A)

10.10.06, Museum für Musikautomaten (F)

12.10.06, Laufen und sein Museum (A)

16.10.06, Das Vivarium im Zoo Basel (F)

16.10.06, Numerologie (V)

17.10.06, Die Fünf Chinesischen Elemente (V)

17.10.06, Niki und Jean, l'Art et l'Amour (F)

18.10.06. Die Habsburger (V)

18.10.06, Franz Marc u. Oskar Kokoschka (F)

19.10.06, Fussreflexzonentherapie (V)

19.10.06, Kostüm Kaiser (F)

20.10.06, Rahmenkunst (F)

23.10.06, Kunstglaserei Jossi (F)

23.10.06, Die Post - PTT (F)

24.10.06, Tierfabeln nach Alberto Moravia (V)

24.10.06, Die Nacht in Basel (F)

25.10.06, Grippe - Prophylaxe (V)

25.10.06, Farbe und Stil (V)

25.10.06, Einblick ins Körperinnere (F)

26.10.06, Geistheilung und Handauflegen (V)

26.10.06, In Pharaos Grab/Antikenmuseum (F)

27.10.06, Ita Wegman Klinik in Arlesheim (F)

30.10.06, Hilfe für körperl. Behinderungen (F)

31.10.06, Steueroptimierte Finanzplanung (F)

31.10.06, Wie funktioniert eine Orgel? (F)

01.11.06, Perücken (F)

01.11.06, Die Schriftrollen von Qumran (V)

02.11.06, Der geschmiedete Himmel (F)

02.11.06, Buchmalerei (V)

03.11.06, Pharmazie – Hist. Museum (F)

04.11.06, Die Griechisch-orthodoxe Kirche (F)

06.11.06, Dalbehof – eine Alterspension (F)

06.11.06, Hotel Merian und Cafe Spitz (F)

07.11.06, Die Mistel – Hiscia Laboratorium (F)

07.11.06, Knigge der Weltreligion (V)

08.11.06, Coop Produktion- und Verteilzentrale (F)

08.11.06, Radio Basilisk (F)

08.11.06, Neuseeland – Ein Dia-Vortrag (V)

09.11.06, Sutter Konditorei (F)

09.11.06, Frauenbund in Kamerun (V)

10.11.06, Meisterwerke der Buchbinderei (A)

13.11.06, Eros - Beyeler Museum (F)

14.11.06, Humor in den Religionen (V)

14.11.06, Wassily Kandinsky (F)

14.11.06, Synagoge in Basel

15.11.06, Der Dom von Arlesheim (F)

15.11.06, Vergessene Pharaonengräber (V)

# Führungen

## **Hotel Ramada im Messeturm**

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

28. August Datum

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

Leitung Hotel Ramada

Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Kuchen) Kosten

# 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».

29. August Datum

Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr Tag/Zeit

Eingang Waisenhaus, Treffpunkt

Tram 2 und 15 bis Wettsteinplatz

Leitung Peter Habicht Kosten Fr. 22.-

# 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

Treffpunkt

Mittwoch, 09.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit

> 09.30 Uhr oberhalb der St. Alban-Fähre

Dorothé Siefert-Steurenthaler, Leitung

dipl. Gesundheitsberaterin der

Kneipp Hydrotherapie

Fr. 25.- (exkl. Mittagessen) Kosten Besonderes

Nach dem Rundgang freiwilliges Mittagessen mit D. Siefert

# 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. 1. September Datum

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

Leitung

Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr. 14.-) Kosten

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 Wasenböden (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

# 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 Kleinbasler 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

### **Kiosk AG in Muttenz**

Bei einem Kaffee werden Sie begrüsst. Anschliessend werden die verschiedenen Abteilungen wie Presseverteilung, Tabakverteilung, Waren und Retouren besichtigt.

Datum 18. September

Tag/Zeit Montag, 09.00 – 11.30 Uhr Treffpunkt 08.45 Uhr Tramstation zum Park,

Tram 14

Leitung Valora AG Kosten Fr. 18.— (inkl. Kaffee)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 4. September

## Rest. «Blindekuh» und Gundeldingerfeld

Nach der Führung durchs Gundeldingerfeld hören Sie die Geschichte der Blindenkuh. Im Dunkeln geniessen Sie ein feines Zvieri und können gleichzeitig erraten, was Sie essen.

Datum 19. September

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 17.00 Uhr

Treffpunkt 14.20 Uhr Tellplatz bei

Polizeiposten

Leitung Sibylle Girsberger und Blindekuh

Kosten Fr. 43.– (inkl. Zvieri) Anmeldung bis 4. September

# **SBB: Neues Stellwerk OBZ**

Nach der Begrüssung werden Sie anhand einer Tonbildschau in die Funktion des Stellwerkes eingeführt. Anschliessend besuchen Sie den Komandoraum und die Dachterrasse.

Datum 20. September

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

Münchensteinerstrasse, Richtung Dornach/ Aesch

Leitung Wolfgang Imhof

Kosten Fr. 20.— Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 6. September

# Das Schaulager - Sonderausstellung

Das Schaulager ist weder ein Museum, noch ein Lagerhaus: es ist ein Ort, an dem man Kunst anders sieht und anders denkt.

Datum 21. September

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr Treffpunkt 14.20 Uhr Tram 11 Richtung Aesch

bis Station Schaulager

Leitung Schaulager

Kosten Fr. 25.— (inkl. Eintritt) Anmeldung bis 6. September

# Matthäuskirche im Kleinbasel

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

Datum 22. September

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr vor Kircheingang

Leitung Stefan Hess Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 7. September

# Bestattungskultur auf dem Friedhof

Der Platz der Ruhe ist ein Ort, der seine ganz eigene Kultur pflegt. Es werden Vorschläge zu Grabschmuck, Urnen, Särgen, Kränzen etc. gemacht. Aufbahrung und das Krematorium werden Ihnen gezeigt.

Datum 25. September

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Haupteingang

zum Friedhof

Leitung Hörnli
Kosten Fr. 20.—
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 11. September

# **Das Goetheanum**

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

Datum 26. September

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 15.30 Uhr Treffpunkt Eingangshalle der Kasse und dem

Kartenverkauf

Leitung Goetheanum Kosten Fr. 20.– (inkl. Eintritt) Anmeldung bis 11. September

# Beeren und Früchte in der Heilkunde

Den Büschen und Hecken entlang – ein heilsamer, herbstlicher Spaziergang im Merian Park/ Botanischer Garten Brüglingen.

Datum 27. September

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr Kutschenmuseum in

Brüglingen

Leitung Agnès Leu,

Kant. gepr. Naturärztin BL

Kosten Fr. 22.–

Anmeldung bis 13. September

## Trommelbau Büchler

1986 wurde die Firma mitten im Herzen von Basel gegründet. Durch die tiefe Verbundenheit mit dem Trommeln werden nur erstklassige Instrumente hergestellt.

28. September Datum

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang Austr. 43

Leitung Walter Büchler Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 13. September

# Besuch bei Bettina Eichin im Atelier

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

Datum Tag/Zeit Treffpunkt

29. September

Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr 13.55 Uhr Blumenrain 34

Leitung Bettina Eichin Fr. 22-Kosten

Anmeldung bis 13. September

# 144 - Berufssanität Basel

Nach einer Einführung und einem Film über die Einsatzzentrale werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt. Rund 19000 Einsätze pro Jahr leisten die Basler Lebensretter!

Datum

2. Oktober

Montag, 09.30 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.25 Uhr bei Hebelstr. 51, Bus 33/30 bis Station Bernoullianum

Leitung Sanität Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 18. September

# Alters- und Pflegeheim Marienhaus

Vor 10 Jahren wurde das Marienhaus mit dem Motte «Jung und Alt» eröffnet. Sie erfahren etwas über das Leitbild des Hauses und werden durch die Räumlichkeiten geführt.

Datum Tag/Zeit

Leitung

3. Oktober

Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr 14.20 Uhr Tramstation Brom-Treffpunkt

bacherstrasse, Tram 14 (Kleinbasel) Verena Weiss, Heimleitung Fr. 20.— (inkl. Kaffee und Kuchen)

Kosten Anmeldung bis 18. September

# Museum für Musikautomaten in Seewen

Eine Zeitreise durch die Welt der mechanischen Musik: vom Tabakdöschen über die Spieldose zur bombastischen Orgel. Lassen Sie sich überraschen!

Datum

10. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 18.00 Uhr Treffpunkt 14.00 Uhr Abfahrt. Gartenstrasse

mit Robert Saner Bus

Leitung Museum

Kosten Fr. 55.— (inkl. Eintritt exkl. Kaffee)

Anmeldung bis 27. September

# **Das Vivarium im Zoo Basel**

Sie werden durch die faszinierende Tier- und Pflanzenwelt des Vivariums geführt. Auch gibt es die Möglichkeit, einmal hinter die Kulissen zu schauen.

Datum 16. Oktober

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang, Tram 10 Leitung Tanja Dietrich, Biologin Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr. 12.-)

Anmeldung bis 2. Oktober

# Niki und Jean, l'Art et l'Armour

Es wird zum ersten Mal das gemeinsame Leben und Schaffen des Künstlerpaares gewürdigt, deren Anfänge in die frühen 1960er-Jahre zurückreichen.

Datum 17. Oktober

Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Museums-

eingang

Leitung Tinguely-Museum

Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt, AHV Fr. 7.-

oder Museumspass)

Anmeldung bis 22. September

# Franz Marc und Oskar Kokoschka

1913 sind zwei grossartige, expressive Werke entstanden: «Tierschicksale» des Deutschen Franz Marc und die «Windsbraut» des Österreichers Oskar Kokoschka. Beides sind Hauptwerke dieser Künstler.

Datum

18. Oktober

Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 - 11.30 Uhr 10.00 Uhr vor dem Kunstmuseum Treffpunkt

Leitung Elisabeth Winkler Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt) Anmeldung bis 4. Oktober

### Kostüm Kaiser

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

Datum 19. Oktober

Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.15 Uhr, Endstation Tram 11 in Aesch (10 Min. laufen)

Kostüm Kaiser

Leitung Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 4. Oktober

## **Das Rehabilitationszentrum Basel**

Nach dem Film über das Leben im Rehab-Zentrum werden Ihnen die Räumlichkeiten gezeigt und die besonders feinfühlige Architektur von Herzog und de Meuron erklärt.

Datum

20. Oktober

Freitag, 14.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.15 Uhr Endstation Tram 3,

Burgfeldergrenze

Imeldis Brodmann Leitung Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Kuchen) Kosten

Besonderes Gut zu Fuss Anmeldung bis 5. Oktober

## Rahmenkunst in unserem Jahrhundert

Die Rahmenmacherei stellt eines der wenigen Handwerke dar, das sich über die Zeit retten konnte. Seit Generationen sind die Rahmenkünstler der Firma Knöll in Basel tätig.

20. Oktober Datum

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

(hinter Spiegelhof)

Leitung Niklaus Knöll Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 5. Oktober

# Kunstglaserei Jossi

Der Besuch im Atelier für Kunstglaserei und Glasmalerei zeigt Ihnen die Möglichkeiten, Glaskunstwerke zu restaurieren, reparieren und neuanfertigen.

Datum 23. Oktober

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 16.00 Uhr 14.25 Uhr, Birsstr. 118 im Hinter-Treffpunkt haus. Bus 36 bis Forellenweg (Breite)

Pamela Jossi, Kunstglaserin

Leitung Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 9. Oktober

# Die Post - PTT

Was im grossen Gebäude der PTT am Bahnhof mit Paketen und Briefen so alles passiert, können Sie bei diesem Besuch erfahren.

Datum 23. Oktober

Montag, 09.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 08.55 Uhr Personaleingang (bei Peter Merian-Brücke)

PTT Leitung Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 9. Oktober

## Die Nacht im vorindustriellen Basel

Sie erkunden Basel zu nächtlicher Stunde und erfahren einiges über die mittelalterliche Beleuchtung, Bewachung und vieles mehr. Die eine oder andere Geistergeschichte gehört auch dazu!

24. Oktober Datum

Tag/Zeit Dienstag, 21.30 - 23.00 Uhr Treffpunkt 21.25 Uhr bei Schifflände-Infotafel

Leitung Peter Habicht Kosten Fr. 25.-

Besonderes Ende bei Spalentor Anmeldung bis 9. Oktober

# Einblick ins Körperinnere

Ob Röntgen, Computertomografie, Ultraschall, Endoskopie, MRI; mit diesen Methoden werden in unserem Körper Geheimnisse aufgedeckt. Der Ein-Blick!

Datum 25. Oktober

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

Nr. 11, St. Johanns-Tor.

Dr. Hugo Kurz, Leiter des Leitung Anatomischen Museums

Kosten Fr. 20.- (inkl. Eintritt) Anmeldung bis 11. Oktober

Ø 061 206 44 66

## In Pharaos Grab / Antikenmuseum

Die Sonderausstellung: «Die verborgene Stunde der Sonne» entführt Sie in das Alte Ägypten.

26. Oktober Datum Donnerstag, 10.15 - 11.45 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 10.05 Uhr im Eingang Leitung Mike Stoll, Ägyptologe Kosten Fr. 22.— (exkl. Eintritt) Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten! Anmeldung bis 12. Oktober

# Ita Wegman Klinik in Arlesheim

Einblick in die Besonderheiten der Pflege und Behandlung im ersten anthroposophischen Krankenhaus, das von Ita Wegman und Rudolf Steiner gegründet wurde.

Datum 27. Oktober Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 16.30 Uhr Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf/Tram 10 Leitung Ita Wegman Klinik Kosten Fr. 22.— (inkl. Kaffee und Kuchen)

Anmeldung bis 11. Oktober

# Hilfsmittel für körperl. Behinderungen

Mit den neuesten Hilfsmitteln des Auforums kann Mobilität und Selbständigkeit erhalten bleiben. Vom Reiserollstuhl über den Duschklappsitz zu Ess- und Trinkhilfen: Eine Vorstellung der neuesten Erfindungen.

Datum 30. Oktober

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.30 Uhr Treffpunkt 13.55 Uhr Station Logstrasse,

Tram 11 Richtung Aesch

Leitung Auforum

Kosten Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Kuchen)

Anmeldung bis 16. Oktober

# Steueroptimierte Finanzplanung

Folgende Themen werden diskutiert: Leibrente oder Kapitalverzerr?, Psychologie des Geldes und Wichtigkeit des Anlagehorizontes.

Datum 31. Oktober

Dienstag, 14.30 - ca. 16.00 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Thomas Mattle, Leiter Allfinanz Leitung

Kosten Fr. 18.-Anmeldung bis 17. Oktober

# Wie funktioniert eine Orgel?

Aus nächster Nähe können Sie sich eine grosse Orgel ansehen und anhören. Der technische Aufbau, die Klangfarbe und die Spielweise werden demonstriert.

Datum 31. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.15 Uhr Treffpunkt 10.00 Uhr Theodorskirche,

> Wettsteinplatz Frieder Liebendörfer

Leitung Kosten Fr. 22.-

Anmeldung bis 17. Oktober

## Perücken

Wie wird eine Perücke, ein Haarteil oder ein Haarersatz angefertigt? Die Familie Schwald ist seit vier Generationen Spezialist in der Perückenfabri-

kation. Datum

1. November

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit 09.55 Uhr vor der Gerbergasse 26 Treffpunkt Thomas Schwald, Perückenmacher Leitung

Kosten Fr. 18.-

Anmeldung bis 18. Oktober

# **Der geschmiedete Himmel**

Die Himmelsscheibe von Nebra ist die weltweit älteste Darstellung des Kosmos. Von Schatzgräbern gestohlen und in Basel beschlagnahmt, kann sie jetzt bestaunt werden.

Datum 2. November

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

Museum am Barfüsserplatz

Leitung Museum

Kosten Fr. 25.— (inkl. Eintritt) Anmeldung bis 19. Oktober

# **Pharmazie-Historisches Museum**

Das Museum zeigt eine der weltweit grössten Sammlungen. Im Haus «Zum vorderen Sessel» gingen einst Berühmtheiten wie Erasmus von Rotterdam und Paracelsus ein und aus.

3. November Datum

Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Eingang, Totengässlein 3 Treffpunkt

Museum Leitung Fr. 20.-Kosten Besonderes Treppen laufen! Anmeldung bis 19. Oktober

## Die Griechisch-orthodoxe Kirche

2003 wurde die erste Griechisch-orthodoxe Kirche der Region vom grossen Patriarchen von Konstantinopel eingeweiht. 1300 Personen gehören zur Kirchgemeinde.

Datum 4. November

Tag/Zeit Samstag, 16.30 - ca. 17.15 Uhr Treffpunkt 16.25 Uhr Station Zollweiden,

Tram 10 Richtung Dornach

Matthias Amiet, Geschichtslehrer Leitung

Fr. 20.-Kosten

Besonderes Um 18.00 Uhr findet die Messe

statt, ca. 1 Stunde.

Anmeldung bis 20. Oktober

# Dalbehof - eine Alterspension

Neben der Führung erhalten Sie Informationen über das Wohnen im Dalbehof, seine Geschichte und sein Leitbild.

Datum 6. November

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 16.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang,

Kapellenstrasse 17. Mit Tram 14 bis

Sevogelplatz

Marianne Martin, Leiterin Leitung Fr. 20.— (inkl. Kaffee und Kuchen) Kosten

Anmeldung bis 23. Oktober

# **Hotel Merian und Cafe Spitz**

Sie werden durch das Hotel und das Cafe geführt: von der Küche bis zu den Zimmern.

6. November Datum

Tag/Zeit Montag, 14.30 - ca.16.00 Uhr Treffpunkt Im Hoteleingang Rheingasse 2/

Greifengasse

Leitung Hotel Merian

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

Anmeldung bis 23. Oktober

# Die Mistel - Im Hiscia Laboratorium

Sie erhalten einen Einblick in den Herstellungsprozess und die Geschichte des erfolgreichen Krebsmedikamentes «Iscador».

7. November Datum

Tag/Zeit Dienstag, 09.30 - 11.00 Uhr Treffpunkt 09.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Dorf/Tram 10 Richtung Dornach

Laboratorium

Leitung Kosten Fr. 20.-

Besonderes Treppenlaufen, 2 Stockwerke

Anmeldung bis 23. Oktober

# **Coop Produktion- und Verteilzentrale**

Bei dem Rundgang sehen Sie den Weinkeller, die Kaffeerösterei, die Abfüll- und Verpackungsabteilung von Wein, Zucker, Kaffee, Gewürzen und Nüssen.

Datum 8. November

Mittwoch, 08.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit 08.10 Uhr Endstation Tram 14 in Treffpunkt

Pratteln

Coop Leitung Fr. 20.-Kosten Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 25. Oktober

## **Radio Basilisk**

Sie besuchen die Redaktion, Werbeabteilung, Musikredaktion und das Sendestudio.

8. November Datum

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

bei Schifflände Radio Basilisk

Fr. 18.-Kosten Anmeldung bis 25. Oktober

# **Sutter Konditorei**

Leitung

Nach einer Einführung besuchen Sie die Tortenund Kuchenabteilung, die Pralinenproduktion, die Geschenke- und Verpackungsabteilung.

9. November Datum

Donnerstag, 09.00 - 11.30 Uhr Tag/Zeit 08.45 Uhr Station Spengler, Treffpunkt Tram 11 Richtung Aesch

Dr. Gabriel Barell, Geschäftsführer Leitung Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Gipfeli) Kosten

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 26. Oktober

# **Eros - Beyeler Museum**

Eine grosse Sonderausstellung zum ewig jungen Thema EROS. Spitzenwerke von herausragenden Künstlerinnen und Künstlern werden gezeigt und gefeiert.

13. November Datum

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

Museum Leitung

Fr. 20.- (exkl. Eintritt) Kosten Anmeldung bis 30. Oktober

# Wassily Kandinsky - Sonderausstellung

Eine besonders schöne Sonderausstellung mit Werken der mittleren Schaffensepoche Kandinskys wird im Kunstmuseum in Zusammenarbeit mit der Tate Modern, London, gezeigt.

Datum Tag/Zeit Treffpunkt 14. November

Dienstag, 10.15 - 11.30 Uhr 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum

Elisabeth Winkler Leitung Fr. 20.- (exkl. Eintritt) Kosten Anmeldung bis 1. November

# Synagoge in Basel

Eine Führung durch die Synagoge, die von Hermann Gauss 1867 erbaut und 1893 erweitert wurde.

Datum Tag/Zeit 14. November

Dienstag, 09.30 - 11.00 Uhr Leimenstrasse 24 Treffpunkt Synagoge Leitung

Fr. 20.-Kosten Anmeldung bis 1. November

# **Der Dom von Arlesheim**

Wie kommt ein Weinbauerndorf zu einem Dom? 1679 wurde der Grundstein gelegt zu dieser wunderschönen Barockkirche.

Datum Tag/Zeit 15. November

Mittwoch, 10.00 - 11.15 Uhr Treffpunkt 10.00 Uhr vor der Domkirche

Leitung Kosten

Oscar Studer Fr. 20.-

Anmeldung bis 1. November

# **Ausflüge**

### **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

Leitung 7entrum

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 offeriert.

Datum 6. September

Mittwoch, ca.11.00 - 19.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 11.00 Uhr auf Perron nach Zürich.

Abfahrt 11.20 Uhr. Billette bitte

selber lösen bis Stäfa.

Phonak Leitung 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.

10. - 13. September 2006 Datum Lis Flury, Pro Senectute Basel-Stadt Leitung Fr. 830.65 bis 954.40 (inkl. MwSt.) Kosten

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 12.45 Uhr bei «Treffpunkt» Treffpunkt

> Schalterhalle. Abfahrt 13.07 Uhr. Billette bitte selber lösen «City-

Ticket ZH»

Leitung Meteo Schweiz Kosten Fr. 35.-

Anmeldung bis 31. August

# **Emma Kunz Zentrum in Würenlos**

Sie lernen das Leben und Werk der Künstlerin, Heilpraktikerin und Forscherin Emma Kunz intensiv kennen. Sie besuchen die Grotte, ein Kraftort mit starker Wirkung.

Datum Tag/Zeit

19. September

Dienstag, 13.00 - 18.00 Uhr 13.00 Uhr, Abfahrt Gartenstrasse Treffpunkt

mit Robert Saner Bus

Anton C. Meier Leitung

Fr. 82.- (inkl. Kaffee oder Tee) Kosten

Anmeldung bis 5. September

# Soirée sentimentale im Bücherparadies

In zwei alten Bauernhäusern mit vielen Kleinmuseen erleben Sie Faszinationen der Geschichte und Kultur aus dem Baselbiet und der übrigen Welt.

Datum 25. September

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 18.30 Uhr Treffpunkt 13.30 Uhr bei «Treffpunkt»

> Schalterhalle. Abfahrt 13.44 Uhr. Zugbillette bitte selber lösen nach Tecknau über Gelterkinden.

Hans A. Jenny, Autor Leitung Fr. 48.- (inkl. Apéro)

Kosten Anmeldung bis 11. September

# Paul Klee Zentrum in Bern

Das neu gebaute und eröffnete Paul Klee Zentrum ist sicher eine Reise wert. Die Architektur von Renzo Piano ist grossartig und auf die Vielfalt an Bildern Klees darf man sich freuen.

Datum 28. September

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - ca. 18.00 Uhr Treffpunkt 09.00 Uhr, Abfahrt an der Garten-

strasse mit Robert Saner Bus

Leitung Elisabeth Winkler Kosten Fr. 91.- (inkl. Eintritt) Anmeldung bis 13. September

## **Albert Einstein in Bern**

Nicht nur durch die Relativitätstheorie, sondern auch durch sein Engagement für Frieden und Gerechtigkeit wurde er bekannt und zum Vorbild für die Menschen auf der ganzen Welt.

Datum 4. Oktober

Mittwoch, 08.00 - 13.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 08.05 Uhr Schalterhalle

«Treffpunkt». Abfahrt 08.27 Uhr.

Billette bitte selber lösen Leitung Historisches Museum Bern Fr. 45.- (inkl. Eintritt) Kosten Anmeldung bis 20. September

# Laufen und sein Museum

Das äusserst liebevoll gestaltete Museum gibt Einblick in das Brauchtum und Handwerk des Laufentals. Anschliessend werden Sie durch die wunderschöne Altstadt geführt.

12. Oktober Datum

Tag/Zeit Donnerstag, 12.50 - ca. 17.30 Uhr Treffpunkt 12.50 Uhr bei «Treffpunkt»

Schalterhalle. Abfahrt 13.05 Uhr. Pierre Gürtler

Leitung

Fr. 40.- (inkl. Kaffee und Kuchen Kosten bei der Bäckerei Zemp). Zugbillette

bitte selber lösen.

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 27. September

# Meisterwerke der Buchmalerei

Faksimile-Editionen gehören zu den schönsten Büchern unserer Zeit. Sie eröffnen uns Kunstwerke und Texte, die über Jahrhunderte unsere Gesellschaft geprägt haben.

Datum

10. November

Tag/Zeit Freitag, 08.00 - 12.00 Uhr

Kosten

Treffpunkt 07.50 Uhr Schalterhalle

«Treffpunkt». Abfahrt 08.04 Uhr.

Leitung Faksimile Verlag

Kosten Fr. 25.– (inkl. Trinkgeld), bitte

Zugbillette selber lösen

Anmeldung bis 26. Oktober

# 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

# Was sagt mein/dein Gesicht?

Einsicht in unsere Gesichtsstrukturen. Was sagen meine Augen, meine Nase, mein Mund und mein Kinn über mich und meine Fähigkeiten aus. Was ist Ausstrahlung? Ein Gewinn für sich und Ihre Umgebung.

Datum 21. September

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Isabella Tschachtli

Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 6. September

# Wiener Kaffeehausgeschichten

Wiener Originale und Literaten, Verbrecher und Politiker beim Mokka mit Schlagobers anekdotisch serviert. Brilliante Satiren, dramatische Amouren und romantische Poesie.

Datum 2

28. September

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Hans. A. Jenny

Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 13. September

# Numerologie – Wissenschaft der Zahlen

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

Datum 16. Oktober

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin Kosten Fr. 47.— Anmeldung bis 2. Oktober

### Die Fünf Chinesischen Elemente

Erhalten Sie Einblick in die Bedeutung und Wirkung der Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser auf uns Menschen. Welches Element brauche ich, unterstützt mich? Hinweise und wertvolle Tipps für Sie!

Datum 17. Oktober

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Isabella Tschachtli Kosten Fr. 20.—

Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 2. Oktober

# Die Habsburger

Ein ironischer, geschichtlicher Streifzug über den Aufstieg und Fall einer 700-jährigen Dynastie, deren Herrschergestalten heute für Touristen und Tauben auf Denkmalsockeln weiterleben.

Datum 18. Oktober

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Hanspeter Wälty

Leitung Hanspeter Wä Kosten Fr. 20.– Anmeldung bis 4. Oktober

# **Fussreflexzonentherapie**

Eine manuelle Ordnungstherapie, die dem ganzen Körper Linderung oder Heilung bringt.

Datum 19. Oktober

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ursula Schwob Widmer, Reflexzonentherapeutin,

dipl. Krankenschwester AKP

Fr. 20.—

Anmeldung bis 4. Oktober

Kosten

## Tierfabeln nach Alberto Moravia

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

Datum 24. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Lisa Volk
Kosten Fr. 20.—
Anmeldung bis 9. Oktober

# **Grippe – Prophylaxe der Naturheilkunde**

Sie werden über die Bedeutung einer wintergerechten Ernährungsweise informiert, von Heilkräutern, Beeren und Wurzeln, welche unsere Lebenskräfte stärken und uns vor Wintererkrankungen schützen.

Datum 25. Oktober

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Agnès Leu,

Kant. gepr. Naturärztin BL

Kosten Fr. 22.— (inkl. Degustation)

Anmeldung bis 11. Oktober

### **Farbe und Stil**

Wohlbefinden und Selbstbewusstsein mit Farbe und Stil: Tipps und Anregungen können Ihr Erscheinungsbild verbessern (Farben/Kleider/Accessoires).

Datum 25. Oktober

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und

Modefachberaterin

Kosten Fr. 47.— Anmeldung bis 16. Oktober

# Geistheilung und Handauflegen

Geschichte und Entwicklung der heutigen Geistheiler; Möglichkeit zur praktischen Einstimmung in die Heilenergie.

Datum 26. Oktober

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Katharina Remund, Geistheilerin

SVNH geprüft Fr. 20.–

Kosten Fr. 20.– Anmeldung bis 11. Oktober

# Die Schriftrollen von Qumran

Die Schriftrollen wurden 1947 in elf Höhlen an der Küste des Toten Meeres gefunden. Die Bedeutung dieser Funde ist für das antike Judentum enorm.

Datum 1. November

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Mike Stoll, Aegyptologe

Kosten Fr. 25.— Anmeldung bis 18. Oktober

# Buchmalerei

In Bibliotheken werden Ihnen sorgsam behütete Schätze aus mittelalterlichen Klosterschreibstuben gezeigt: Bücher, Handschriften und Kunstwerke.

Datum 2. November

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

Leitung Ernst Blatter

Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)

Anmeldung bis 18. Oktober

# Knigge der Weltreligionen

Sie erfahren, wie wir uns im Umgang mit Angehörigen verschiedener Religionen verhalten sollten, um nicht unnötig ins Fettnäpfchen zu treten.

Datum 7. November

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

Christoph Peter Baumann,

Religionswissenschafter,

Leiter von Inforel

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 23. Oktober

# Neuseeland - Ein Dia-Vortrag

Neuseeland heisst: Maori-Kultur, Regenwald, menschenleere und karge Gebirge, Seehunde, Walfische, sibirische Vögel im Sommerurlaub und ein Schweizer Bauernhof vor dem Vulkan.

Datum Tag/Zeit

Ort

Leitung

8. November

Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Damian Zingg Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 25. Oktober

# **Traditioneller Frauenbund in Kamerun**

Die Ethnologin Alma Rahn will Ihnen aufzeigen, wie die alten Frauen eines solchen Bundes es geschafft haben, eine politische Krise in Kamerun zu verhindern.

Datum

9. November

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

St. Alban-Vorstadt 93 Alma Rahn, Ethnologin

Leitung Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 26. Oktober

# **Humor in den Religionen**

Darf man über Gott lachen und Witze machen? Was meinen die verschiedenen Religionen dazu und wie äussert sich der Humor in Witzen und Karikaturen?

Datum Tag/Zeit

Leitung

14. November

Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum. Ort

St. Alban Vorstadt 93

Christoph Peter Baumann, Religionswissenschafter,

Leiter von Inforel

Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 1. November

# Die vergessenen Pharaonengräber

Wo sind die vergessenen Gräber von Echnaton, Nofretete, Ramses VII etc. Weshalb wurden diese bis heute nicht gefunden? Mumien ohne Gräber und Gräber ohne Mumien?

Datum Tag/Zeit

Ort

15. November

Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Mike Stoll, Aegyptologe Kosten Fr. 25.-

Anmeldung bis 1. November

# 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 Tag/Zeit Ort

Leitung

Kosten

4. - 18. September Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

**Edith Gisin** 

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 Tag/Zeit Ort

Leitung

Kosten

6. - 27. September Mittwoch, 15.00 -17.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Pia Poltera

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.) Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr

Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Edith Gisin Leitung

Fr. 180.- (plus ca. Fr. 20.- Material Kosten

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.

3. - 8. September 2006 Datum Annelies Fischer, Mallehrerin Leitung

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 5. und 19. September Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93 Priska Flury Leitung Kosten Fr. 70.-Anmeldung bis 21. August

# **Patience legen**

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannte Patiencen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kurs 1: 20. und 27. September Daten Kurs 2: 1. und 15. November Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort St. Alban-Vorstadt 93

Renate Meier

Fr. 90.-Kosten

Leitung

Kurs 1: bis 6. September Anmeldung

Kurs 2: bis 18. Oktober

# **NLP und Mentaltraining**

Klare Ziele setzen: Wie will ich meine Zeit verbringen? Wie gehe ich vor und erfülle meine Träume? Was gibt es für Techniken, die mir dabei helfen?

16.10./23.10./6.11./13.11.2006 Datum (ausser 30.Oktober)

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.00 Uhr Ort

Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Christine Keiser, Master of NLP Leitung

Kosten Fr. 140.- (4 x) Anmeldung bis 2. Oktober

# Eine Reise in mein Horoskop

Astrologie ist die Kunst der Kombination von Symbolen. Aus der sorgfältigen Analyse lassen sich wertvolle Hinweise auf Verhalten, Wünsche, Probleme und Ressourcen ableiten.

18. Oktober - 22. November Datum Mittwoch, 14.00 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Nelly Waldmeier, Psych. Astrologin Leitung

Kosten Fr. 205.- (6 x)

Ihr persönliches Horoskop wird Besonderes

Ihnen für die 1. Stunde ausgestellt!

Anmeldung bis 2. Oktober

## Geistige Fitness für Anfänger

Die Anregungen, Tipps und Erinnerungstechniken, die Sie in diesem abwechslungsreichen Kurs lernen, werden Ihnen den Alltag um vieles erleichtern.

Datum 20. Oktober - 8. Dezember Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Kurszentrum Pro Senectute. Ort

St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Verena Thomann Kosten Fr. 159.- (8 x)

Anmeldung bis 4. Oktober

# Tarot - Spiegel Ihrer Seele

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

20. Oktober - 10. November Datum Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort St. Alban-Vorstadt 93

Christine Keiser, SVEB und

Master NLP Fr. 140.- (4 x) Kosten

Leitung

Besonderes Tarotkarten nach Raider mitnehmen

Anmeldung bis 4. Oktober

Im Alter verändern sich die Bedürfnisse und Lebensumstände. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Nährstoffe und einfache Tipps, wie die Theorie in die Praxis umgesetzt werden

30. Oktober Datum

Montag, 14.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort St. Alban-Vorstadt 93

Regula Haefliger,

Ernährungsberaterin

Fr. 40.-Kosten Anmeldung bis 16. Oktober

Leitung

# Geistig fit und vital durch Spiele

Bleiben Sie spielend geistig fit und vital. Sie lernen viele Spiele kennen, die Sie alleine oder in Gesellschaft spielen können. Denkspiele und Sudoku!

Datum 30. Oktober und 13. November Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Priska Flury Leitung Fr. 70.-Kosten Anmeldung bis 16. Oktober

# Jassen für Anfänger

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

31. Oktober - 28. November Daten Dienstag, 14.30 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Ort Im Haus zum Hohen Dolder, St. Alban-Vorstadt 35

Bei Ruth Moser läuten!

Ruth Moser Leitung Kosten Fr. 160.- (5 x) Anmeldung bis 16. Oktober

# 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, 16. August 2006 Mittwoch, 25. Oktober 2006

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

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 können Ihre Kenntnisse in der Bildbearbeitung vertiefen. Sie experimentieren mit den eigenen Fotos und erhalten dabei die nötige Unterstützung.

Programm: Adobe Photosphop Elements, Power

Voraussetzung: Leichte Vorkenntnisse in der Bildbearbeitung. Eigene Diditalkamera.

# Kurs 2:

# **Auffrischungskurs**

Dieser Ferienkurs ist ideal für Wiedereinsteiger-Innen 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, Inter-

net Explorer Voraussetzungen: Leichte bis mittlere Vorkennt-

Ausserhalb des Kurses können Sie sich bei sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking, Wandern, Tennis und Wellness in der Saunalandschaft erholen.

Es sind auch Personen willkommen, die nicht am Computerkurs teilnehmen möchten.

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

Computerkurs Aufenthalt

4 x 3 Lektionen, Fr. 390.-Unterkunft, Halbpension und fakultatives Fitnessprogramm

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, E-Mail, 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, Inter-

net 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.–

### F-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

Programm. Wilcrosoft 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. Be-

sonders 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 Kenntnisse.

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», «Tabellen-

kalkulation 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

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 nächsten Computerias sind am:

### Montag, 4. September

Internet Verbindungen: Modem oder ISDN-Adapter, ADSL, Online übers Kabel Fernsehen, Internet aus der Steckdose - was ist für mich das Beste?

# Montag, 9. Oktober

Werkstatt für eigene Fragen: Ihre Computerfragen werden an diesem Abend gesammelt und nach Möglichkeit beantwortet.

# **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 aus-

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

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.

31.8./28.9./26.10./30.11.2006 Daten

Tag/Zeit Donnerstag,

ca. 14.30 - ca. 18.00 Uhr Jeweils vor dem Kino

Joan Rogers Leitung

Ort

Fr. 65.— (exkl. Eintritte) Kosten

Anmeldung bis 21. August

# The American Way of life

NEU

American Conversation course for advanced students. History, Culture, Politics, Traditions etc. All about America in american english.

16. Oktober - 18. Dezember Daten Montag, 10.00 - 10.50 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort St. Alban-Vorstadt 93 Mimi Wichmann Leitung Fr. 190.- (10 x) Kosten Anmeldung bis 2. Oktober

# Franz. Grammatik für Fortgeschrittene

Intensives Durcharbeiten von Verben, Adjektiven, Adverben, Artikeln, Satzstellungen etc., um Ihre Kenntnisse zu festigen und Ihre Sicherheit in der Sprache zu stärken.

Daten 16. Oktober - 4. Dezember Montag, 11.00 - 11.50 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Martine Bally Kosten Fr. 152.- (8 x) bis 2. Oktober Anmeldung

# Spanisch Sprechen für Anfänger

Durch mündliche Uebungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der spanischen Sprache umzusetzen. Mit kleinem Wortschatz kann schon viel mitgeteilt werden!

Daten 16. Oktober - 18. Dezember Tag/Zeit Montag, 08.40 - 09.30 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Ana Fritschi Kosten

Fr. 190.- (10 x) Anmeldung bis 2. Oktober

# Italienisch Anfängerkurs

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Auf «reden können» wird grossen Wert gelegt.

Datum 17. Oktober - 19. Dezember Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 09.20 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93 Rosanna Furler Leitung

Fr. 190.- (10 x) Kosten Anmeldung bis 2. Oktober

# Chinesisch

Grammatikalisch ist die Sprache zwar sehr einfach, weil alle Wörter in der Grundform stehen, dafür gibt es keinen Anknüpfungspunkt zu europäischen Sprachen. Gewinnen Sie einen Einblick in eine der am häufigsten gesprochenen Sprachen der Welt.

Daten 17. Oktober - 19. Dezember Tag/Zeit Dienstag, 11.00 - 11.50 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Dr. Marc Winter, Sinologe

Kosten Fr. 190.- (10 x) Anmeldung bis 2. Oktober

# **Englisch Anfängerkurs**

Ihnen wird eine solide sprachliche Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Reden lernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

17. Oktober - 19. Dezember Datum Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 15.50 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93 Marc Winter Leitung Fr. 190.- (10 x) Kosten

# Brush up your grammer

Anmeldung bis 2. Oktober

Intensives Durcharbeiten von Zeitformen, Verben, Adjektiven, Adverben, Satzstellungen etc., um Ihre Kenntnisse zu festigen und Ihre Sicherheit in der Sprache zu stärken.

17. Oktober - 19. Dezember Datum Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 14.50 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93 Marc Winter Leitung Fr. 190.- (10 x) Kosten Besonderes Mittelstufe Anmeldung bis 2. Oktober

# **Englisch Sprechen lernen**

Durch mündliche Uebungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der Englischen Sprache umzusetzen. Mit kleinem Wortschatz kann schon viel mitaeteilt werden!

Datum 17. Oktober - 19. Dezember Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 16.50 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort St. Alban-Vorstadt 93 Marc Winter Leitung Kosten Fr. 190.— (10 x) Anmeldung bis 2. Oktober

## **Italienisch Conversazione**

Partendo da giornali, periodici o testi letterari si discute su temi d'attualità.

17. Oktober - 19. Dezember Daten Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 15.50 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Valeria Balmelli Iberg Fr. 190.— (10 x) Kosten Besonderes Für Fortgeschrittene Anmeldung bis 2. Oktober

# **Italienisch Sprechen lernen**

Mittels mündlichen Uebungen lernen Sie, Ihre Anfangskenntnisse der Italienischen Sprache umzusetzen. Schon mit kleinem Wortschatz kann viel möglich werden.

Datum 18. Oktober - 6. Dezember Mittwoch, 11.45 - 12.35 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93 Monique Mattarelli Leitung Fr. 152.- (8 x) Kosten Anmeldung bis 4. Oktober

# Deutschkurs

Ziel des Kurses ist es, den Alltag sprachlich besser zu bewältigen, selbstbewusster auftreten zu können, die Grundlage der Grammatik zu verstehen und das «Reden können» wird geübt.

18. Oktober - 20. Dezember Datum Tag/Zeit Mittwoch, 08.40 - 09.30 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort St. Alban-Vorstadt 93 Sibylle Kaufmann Leitung Fr. 190.- (10 x) Kosten Anmeldung bis 4. Oktober

# Französisch Anfängerkurs

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «Reden können» wird grossen Wert aeleat.

Datum 19. Oktober - 21. Dezember Tag/Zeit Donnerstag, 14.40 - 15.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Francine Hanselmann Kosten Fr. 190.- (10 x) Anmeldung bis 5. Oktober

# Spanisch Anfängerkurs

Datum

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «Reden können» wird grossen Wert gelegt.

20. Oktober - 22. Dezember

Tag/Zeit Freitag, 11.00 -11.50 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort St. Alban-Vorstadt 93 Maria Michaelis Leitung Kosten Fr. 190.- (10 x)

# Brasilianisch - Portugiesisch

Anmeldung bis 5. Oktober

Ihnen wird eine sprachlich solide Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «Reden können» wird grossen Wert gelegt.

20. Oktober - 22. Dezember Daten Freitag, 11.00 - 11.50 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort St. Alban-Vorstadt 93 Simone Fercher Leitung Fr. 190.- (10 x) Kosten Anmeldung bis 4. Oktober

## Semesterkurse

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

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

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

### Stufen

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

# **Anmeldung**

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

### **Preise Semesterkurse**

Grossgruppe (7 – 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.

### Kurse

Die Kurse finden quartalsweise statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung für das entsprechende Quartal, welches – je nach Kurs – zwischen 7 und 13 Lektionen hat.

# **Einstieg ins Nordic Walking**

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

# Kurs 1:

Daten 28. August – 18. September

(4 x)

Tag/Zeit Montag, 09.00 – 10.15 Uhr Treffpunkt 08.45 Uhr beim Wasserturm

Bruderholz (Tram Nr. 15 oder 16 bis

Endstation)

Leitung Franziska Mangold Kosten 60.– (inkl. Stockmiete) Anmeldung bis 25. August

# Kurs 2:

Daten 3. – 13. Oktober (4 x)
Tag/Zeit Dienstag und Freitag,

08.00 – 09.15Uhr

Bewegungspädagogin

Montag, 11.30 - 12.30

Barbara Brütsch,

Sabine Chamborey-Malzacher,

Treffpunkt 08.00 Uhr Schorenweg 117,

> Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis

Schorenweg)

Leitung Annemarie Ramseier Kosten 60.- (inkl. Stockmiete) Anmeldung bis 19. September

# **Nordic Walking mit Kneippen**

Im Gegensatz zum herkömmlichen Walking werden zusätzlich Laufstöcke eingesetzt. Somit wird auch der Oberkörper in den Bewegungsablauf integriert. In unserem Schnupperkurs wird Ihnen die korrekte Gangart und Körperhaltung vermittelt. Zusätzlich lernen Sie die 5 Säulen der Kneipphydrotherapie kennen (= Stärkung des Immunsystems).

Daten Tag/Zeit Ort

4. - 25. September (4 x) Montag, 09.45 - 11.15 Uhr Kannenfeldpark und Bachgraben

Polizeiposten Basel-West, Treffpunkt

Strassburgerallee

Dorothée Siefert, Leiterin Nordic-Leitung

Walking und Gesundheitsberaterin

der Kneipphydrotherapie Fr. 70. – (inkl. Stockmiete)

Anmeldung bis 23. August

# Actifit

Kosten

Fitness für Körper, Kopf und Herz.

Daten

16. Oktober - 18. Dezember (10 x)

Tag/Zeit Montag, 17.30 - 18.30 Uhr Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstrasse 15

Leitung Bettina Grünenfelder, Turn- und

Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Fr. 125.-Kosten bis 2. Oktober Anmeldung

Besonderes Schnupperstunde am 25. September

# Männerfit

Fitness für den Mann mit Schwerpunkt Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

# Kurs 1:

18. Oktober - 20. Dezember Daten (10 x)

Mittwoch, 12.00 - 13.00 Uhr Tag/Zeit

Kurs 2:

19. Oktober - 21. Dezember Daten

(10 x)

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstrasse 15

Bettina Grünenfelder, Turn- und Leitung

Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Kosten Fr. 125.-Anmeldung bis 4. Oktober

Besonderes Schnupperstunden am 27. und

28. September

# Actigym

Leichte, den Körper kräftigende Gymnastik.

19. Oktober - 21. Dezember Daten

(10 x)

Donnerstag, 12.00 - 13.00 Uhr Tag/Zeit Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstrasse 15

Bettina Grünenfelder, Turn- und Leitung

Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Kosten Fr. 125.-Anmeldung bis 5. Oktober Besonderes Schnupperstunde am 28. September

# Körpertraining - Stretching - Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

> Belchenstr. 15 Madeleine Schmutz,

> > Bewegungs- und Tanzpädagogin

Fr. 16.-/Lektion Kosten

# OsteoGym

Leitung

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

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

Belchenstrasse 15

Svenja Jutzi, Bewegungspädagogin Leitung

Fr. 11.50/Lektion Kosten

# Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

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

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 Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Fr. 11.50/Lektion Kosten

# Sanfte Gymnastik

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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15

Kosten Fr. 11.50/Lektion

# Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr (ab 18. Oktober) Kurs 2: 14.00 - 15.00 Uhr Bauch - Beine - Po Ein gezieltes Kräftigen der Problemzonen.

Bewegungspädagogin

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung Kosten Fr. 11.50/Lektion

# Rhythmus – Bewegung – Koordination

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

# Kurs 1 und 2

Leitung

Leitung

Kurs 3

Tag/Zeit

Leitung

Tag/Zeit Dienstag

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15 Barbara Brütsch,

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 Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15 Marie-José Tschopp Leitung

Kosten Fr. 11.50/Lektion

# **Pilates**

Die Verbindung von Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit stehen im Zentrum aller Pilates-Übungen. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Balance, Koordination, Konzentration und Ausdauer.

18. Oktober - 20. Dezember Daten

(10 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstrasse 15

Dorothea Steiner, Physiotherapeutin Leitung

und Pilatestrainerin (polstar pilates) Fr. 230.-

Kosten Anmeldung bis 4. Oktober

Besonderes Schnupperstunde am 27. September

# 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

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

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

# Kurs 1: Anfängerkurs

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

## Kurs 2: Fortgeschrittene

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

# Kurs 3: Fortgeschrittene

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

# Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit

Romy Diethelm Leitung

Fr. 10.50/Lektion Kosten

# **Orientalischer Bauchtanz**

Bauchtanz ist mehr als nur Freude am Tanz. Bauchtanz bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert so u.a. die Beweglichkeit, Koordination, Beckenbodenmuskulatur und das Gleichgewicht.

19. Oktober - 21. Dezember Daten

(10 x)

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstrasse 15

Maja Meier, Bewegungspädagogin, Leitung

orientalische Tanzlehrerin

Fr. 190.-Kosten Anmeldung bis 5. Oktober

Besonderes Schnupperstunde am 28. September

# Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

Die Tanzgruppen Basel-Stadt laden zu einem offenen Tanznachmittag mit einfachen Tänzen aus aller Welt ein. Vorkenntnisse sind nicht nötig; vielleicht braucht es etwas Mut und Lust auf Neues! Wir beginnen um 14.00 Uhr mit einer Polonaise für alle und laden danach zu einfachen Mitmach-Tänzen mit wechselnden Partnerlnnen ein. Sie kommen wann Sie wollen und bleiben so lange Sie Lust und Zeit haben.

20. November Datum

Tag/Zeit Montag, 14.00 - ca.17.00 Uhr Gemeindesaal St. Johannes, Ort Müllhauserstr. 135 (beim

Kannenfeldplatz)

Tanzgruppenleiterinnen Basel-Stadt Leitung

Kosten gratis

nicht erforderlich Anmeldung

Mitnehmen Bequeme Schuhe, Tanzschläppli

(Parkettboden)

## **Atemkurse**

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

Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28

Carmen Siegrist, Atemlehrerin Leitung

# Wenn das Atmen Mühe macht! Praktische Hilfen für den Alltag

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Kosten

Fr. 17.-/Lektion

# Atmen - Bewegen - Entspannen

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

# Atmen - Bewegen - Kräftigen

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

Fr. 17.-/Lektion Kosten

# 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

Lisbeth Reinhardt-Barth, Leitung

Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin

Fr. 17.-/Lektion Kosten

# **Bewegung und Gedächtnis**

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

# Kurs 1 und Kurs 2

Montag Tag/Zeit

> Kurs 1: 09.30 - 10.30 Uhr Kurs 2: 10.30 - 11.30 Uhr

(ab 16. Oktober)

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15

Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin

und SimA-Trainerin

Fr. 11.50/Lektion Kosten

### Yoga

Beim Yoga wird die Muskulatur durch Übungen sanft aufgebaut und die Beweglichkeit verbes-

# Kurs 1 und Kurs 2

Tag/Zeit Freitag

Kurs 1: 14.30 - 15.30 Uhr Kurs 2: 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin

Fr. 16.-/Lektion Kosten

# Tai-Ji

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

## Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch

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

haus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 3

Ort

Freitag, 11.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15

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

Kurs 4

Freitag, 12.00 - 13.00 Uhr Tag/Zeit

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

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

# Qi-Gong

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

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

haus, 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, Ort

Belchenstr. 15

Fr. 14.-/Lektion Kosten

# Kurs 1

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

dipl. Praktikerin Spiraldynamik

Kurs 2

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

# Gleichgewichtstraining

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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15

# **Trainingskurs 1**

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

## **Trainingskurs 2**

Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit

Leitung Claudine Schwyn Fr. 11.50/Lektion Kosten

## Rückentraining

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

### Kurs 1 - 3

Tag/Zeit 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, Waisen-Ort

haus, Theodorskirchplatz 7 Rita Schrämmli-Kellerhals, Leitung

> Physiotherapeutin Fr. 11.50/Lektion

# Kurs 4

Kosten

Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Ort

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Rita Schrämmli-Kellerhals, Leitung

Physiotherapeutin

Fr. 11.50/Lektion Kosten

# Kurs 5

Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr

(ab 18. Oktober)

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Rita Schrämmli-Kellerhals, Leitung

Physiotherapeutin

Kosten Fr. 11.50/Lektion

# Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

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

Grenzacherstr. 124, Bau 67 **Beatrice Meier** Leitung

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

# **Aqua-Jogging**

Ort

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 Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17

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

# Beckenbodenkurse

Blasenschwäche – was kann ich dagegen tun? Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen unangenehme Alltagssituationen zu verbessern.

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

> Belchenstrasse 15 Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

### Grundkurs

Leitung

Daten 3. - 30. November (5 x) Tag/Zeit Freitag, 16.30 - 18.00 Uhr

Kosten Fr. 90.-Anmeldung bis 20. Oktober

# **Trainingskurse**

Tag/Zeit Dienstag

Kurs 1: 16.30 - 17.30 Uhr Kurs 2: 17.30 - 18.30 Uhr

Kosten Fr. 11.50/Lektion Anmeldung bis 3. Oktober Besonderes nur für Frauen

## **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

Leitung Evelyne de Roche

# Mountainbike-Tages-Tour in den

# Süd-Schwarzwald

Wir organisieren zusammen mit Toscatours einen Mountainbike-Tag im Süd-Schwarzwald. 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 z'Vieri am Schluss der Tour, Getränke für unterwegs (bitte Bidon mitnehmen). Für diese Bike-Tour benötigen Sie ein Mountain-Bike, Velohelm, der Witterung angepasste Kleidung, ID und Euro.

Datum: Donnerstag, 5. Oktober 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 21. September

# Semesterkurse

# GymFit+

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

Halbjahresabonnement Fr. 109.75 (inkl. Fr. 7.75

14. August - 20. Januar 2007, 20 Lektionen

### 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, 15.30 Uhr (ab 19. Oktober)

Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

# **Gymnastik und Spiel**

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

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

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 1 (nur Frauen)

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

Kurs 2 (nur Männer)

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

# **GymFit**

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

Halbjahresabonnement Fr. 109.75 (inkl. Fr. 7.75

14. August - 20. Januar 2007, 20 Lektionen

# 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

### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370 Donnerstag, 09.30 Uhr

## Kleinbasel

# Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr, 15.00 Uhr

# **Pro Senectute Turnhalle**

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00 Uhr, 16.00 Uhr (nur Frauen)

### **Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

# St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12

Dienstag, 09.30 Uhr

## St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

# St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

# Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

### Riehen

# **Andreashaus**

Keltenweg 41

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

### Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal

Schützengasse 66

Montag, 14.15 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

# Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51 Dienstag, 14.30 Uhr

# St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168 Mittwoch, 09.00 Uhr

# Wassergymnastik mit Schwimmen

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

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

14. August – 20. Januar 2007, 20 Lektionen

# Grossbasel

### **Dalbehof**

Kapellenstrasse 17

09.00, 09.45, 10.30 Uhr Montag

09.00, 09.45 Uhr Dienstag

# 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

14.00, 14.45 Uhr Mittwoch

# **Fit im Wasser**

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

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

14. August - 20. Januar 2007, 20 Lektionen

## **Kleinbasel**

# Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

15.30 Uhr\*, 16.15 Uhr Mittwoch

(\*Wassertiefe 2 m)

# **Hallenbad La Roche**

Grenzacherstrasse 124, Bau 67 08.00 Uhr, 08.45 Uhr Dienstag

08.00 Uhr, 08.45 Uhr Mittwoch

### Riehen

### Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg 15 16.00 Uhr Mittwoch

# **Volkstanz**

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

Halbjahresabonnement Fr. 109.75 (inkl. Fr. 7.75

14. August – 20. Januar 2007, 20 Lektionen

# Grossbasel

### Alban-Breite

Alterszentrum Zürcherstrasse 143 Freitag, 15.00 Uhr

Schnupperstunden: 1./8./15. und 22. Sept.

# Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12 Freitag, 14.30 Uhr

Schnupperstunden: 20. Okt. und 3. Nov.

# St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24 Montag, 14.45 Uhr

Schnupperstunden: 20. Nov., 14.00 – 17.00 Uhr

# **Zum Wasserturm**

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144 Montag, 09.30 Uhr

Schnupperstunden: 6./13. und 27. Nov.

# Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

Schnupperstunden: 20. und 27. Okt.

# **Kleinbasel**

# **Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal Freitag, 15.00 Uhr

Schnupperstunden: 10./17. und 24. Nov.

# Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30 Donnerstag, 09.30 Uhr Schnupperstunden: 2. Nov.

# 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 (23. Juli – 20. Januar 2007, 23 Lektionen) 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

Treffpunkt

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

# Allschwilerwald: Vita Parcours / **Nordic Walking**

Freitag Treffpunkt

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr Vita-Parcours 14.00 - 15.00 Uhr Nordic Walking 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.

# **Tischtennis**

# Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstr. 43

Donnerstag, 09.00 Uhr Freitag, 14.30 Uhr

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

14. August - 20. Januar 2007, 20 Lektionen

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 (14. August - 20. Januar

2007, 20 Lektionen)

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit

möglich

# Billard

Möchten Sie sich in die Kunst des traditionsreichen französischen Carambole-Billard einführen lassen? Dann besuchen Sie unseren Schnupperkurs im Billard-Club Basel, dem ältesten Billard-Club der Schweiz. Beim Carambole werden die Kugeln nicht versenkt, sondern nur mit einer Kugel gespielt. Es geht darum - nach variablen Spielregeln - mit der eigenen Spielkugel die beiden andern zu treffen.

Daten

17. Oktober - 7. November

(4x)

Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Ort

Basler Billard-Club, St. Alban-Vorstadt 10

Fr. 65.-Kosten

Besonderes Teilnehmerzahl ist beschränkt

Anmeldung bis 8. Oktober

# **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

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

# Schnuppertag:

Samstag, 16. September, 14.00 - 16.00 Uhr

### 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. 2-3 Std. Mittwoch Donnerstag 3-4 Std. 2 - 3 Std. Freitag

# **Teilnehmerbeiträge**

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

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

# Bergwandern

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

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

# Velotouren

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

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

# Ferienangebote

Tag/Zeit

Ort

# Tanznachmittage in den Herbstferien

Schwerpunkt: Kreistänze, Longways und Quadrillen sowie La Française.

Daten:

1. Nachmittag: 3. Oktober 2. Nachmittag: 10. Oktober

Dienstag, 14.30 - 17.00 Uhr Rankhof-Saal (Bus Nr. 31 bis

Rankstrasse)

Yvonne Knöri, Tanzleiterin Leitung Fr. 10.- pro Nachmittag Kosten Anmeldung bis 19. September

# **Fitness- und Computerferien**

Verbringen Sie einige sportliche Tage. 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

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

# **Polysportive Wintertage in Flims**

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

Daten Leitung 14. - 20. Januar 2007 Yvonne Knöri-Hasler, Seniorensportleiterin Max Pusterla-Bosshard,

Seniorensportexperte

Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

# Volkstanzferientage

Haben Sie Freude an Musik und Bewegung? In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwochen eignen sich auch für Nichttänzer, denn Staufen und Buochs bieten zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

# 1. Ferienwoche

Montag, 5. -Daten

Freitag, 9. März 2007 Staufen/Bad Krozingen

Ort

# 2. Ferienwoche

Daten Montag, 16. -

Freitag, 20. April 2007

Ort Buochs

Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Leitung

Tanzleiterinnen

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie

das Detailprogramm

# ps-jazz, der Jazz-Club von Pro Senectute Basel-Stadt

Im Anschluss an die vier jährlichen Spendenaktionen organisiert Pro Senectute Basel-Stadt jeweils ein Jazz-Konzert im Stadtcasino als Dankeschön für Spenderinnen und Spender. Die 1'500 (Gratis) Tickets gehen weg wie «warme Weggli». Nach wenigen Tagen schon müssen wir Dixiebesgeisterte auf das nächste Konzert und auf etwas mehr Glück vertrösten, weil alle Karten bereits restlos verschenkt sind.

Es ist immer wieder ein Erlebnis, im Casino die zahlreich ergrauenden Häupter zu sehen, die sich für zwei Stunden begeistert in die Welt des guten alten Jazz vom Dixie über Swing entführen lassen.

Keine Frage: die ungebrochene Freude an den mitreissenden Klängen hat etwas mit Nostalgie zu tun. Wer heute zur älteren Generation gehört, ist seinerzeit in den Kriegs- und Nachkriegsjahren mit dem gross geworden, was die Eltern, fernab von jeglicher political correctness, als «Negermusik» bezeichneten. Heute wecken Dixie, Blues und Swing Erinnerungen an schöne alte Zeiten.

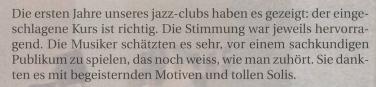
Für jene, die kein Casino-Konzert-Ticket mehr bekommen haben und für alle, die Jazz in einem etwas intimeren Rahmen geniessen möchten, haben wir vor vier Jahren den Club ps-jazz gegründet. Von November 2006 bis Juni 2007 organisieren wir Mitten im Herzen von Basel, im stilvollen Saal der Safran Zunft, an der Gerbergase 11 im 2. Stock, drei Jazz-Konzerte unter dem Label

ps-jazz der Jazz-Club von Pro Senectute Basel-Stadt

Die Konzerte finden statt am

- Mittwoch, 22. November 2006 mit den Chicago Note
- Mittwoch 14. März 2007 mit der Tympanic Jazzband
- Mittwoch, 13. Juni 2007 mit Urs Aeby and his Loamvalley Stompers

jeweils von 18.00 - ca. 20.00 Uhr.



Wenn auch Sie sich mit uns zurück in die alten Zeiten des Dixie und Swing versetzen lassen wollen, füllen Sie einfach die Karte aus, die Ihnen mit diesem *Akzént* zugestellt worden ist, oder rufen Sie uns an (061 206 44 44). Wir senden Ihnen darauf die Mitgliederkarte samt Rechnung.

Die Mitgliedschaft kostet Fr. 77.– und berechtigt zum Eintritt an alle drei Konzerte. Die Karte ist übertragbar. Wenn Sie einmal nicht kommen können, so machen Sie damit einer Bekannten oder einem Freund eine Freude.

Sind Sie interessiert? Wir freuen uns auf Sie.

Herzlichst Ihre Pro Senectute Basel-Stadt



# 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

Ø 0 6 1 2 0 6 4 08.30 - 12.00 Uhr, 14.00

# Mahlzeiten/Mittagessen

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

Ø 0 6 1 2 08.30 - 12.00 Uhr



# ps-sozial

# Infostelle

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

Telefonische Auskünfte:

Montag 10.00 – 12.00 Dienstag 10.00 – 12.00

Mittwoch –

Donnerstag 10.00 – 12.00 Freitag 10.00 – 12.00

# **Beratung**

 Unentgeltliche Beratung von älteren Menschen und ihren Angehörigen bei persönlichen und finanziellen Problemen

14.00 - 16.00 Uhr

- Finanzielle Unterstützung für Menschen im gesetzlichen AHV-Alter in Notsituation
- Vermittlung von Dienstleistungen und Hilfsmitteln
- Wohnberatung Sprechstunde nach Vereinbarung

# **Treuhandschaften**

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

# Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung bei Rechtsfragen oder Rechtsproblemen Sprechstunde nach Vereinbarung

# Alzheimer- und Demenz-Sprechstunde

Sprechstunden nach Vereinbarung

# Steuererklärungen

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

Ø 0 6 1 2 0 6 4 4 4 4 0 08.00 - 12.00 Uhr, 14.00 - 17.00 Uhr

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