

**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:** 16.01.2026

**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.

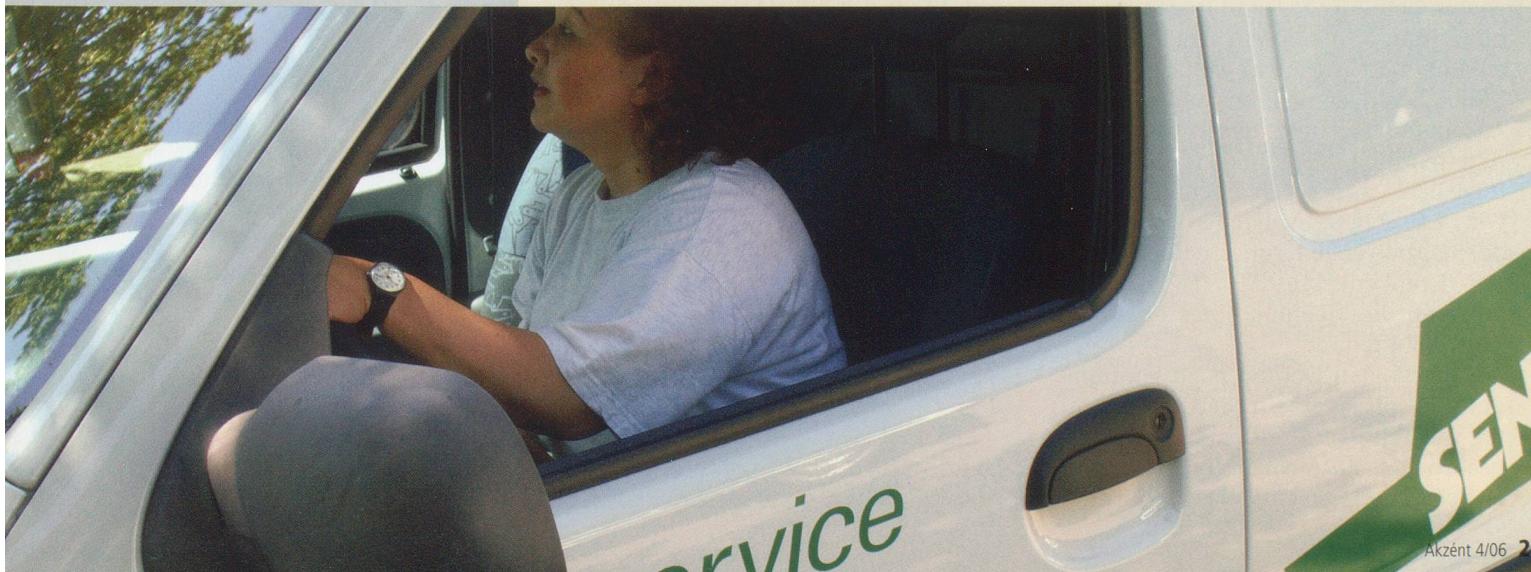
Allerdings decken diese Subventionen lediglich ein Drittel unserer Ausgaben von gegen 8 Mio Franken. Zu Beginn der Neunzigerjahre betrug der Subventionsanteil noch 60% der Einnahmen. Aber inzwischen ist Sparen angesagt. Auch beim Staat. Weite Teile des sozialen Bereichs werden an private Organisationen 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 die 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 BKB-direct 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 Menüpunkt «**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 Gutschriftenanzeigen 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-Verschlüsselung 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](http://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 Sozialversicherungsgericht.



# 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 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

## 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



Nice

## 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 über 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
<b>Rhythmische Gymnastik</b> 08.30 – 9.30 Uhr	<b>Feldenkrais</b> 08.30 – 09.30 Uhr	<b>GymFit</b> 08.00 – 09.00 Uhr		
	<b>GymFit (nur Männer)</b> 09.30 – 10.30 Uhr	<b>GymFit</b> 09.00 – 10.00 Uhr		<b>GymFit plus</b> 10.00 – 11.00 Uhr
<b>Bewegung und Gedächtnis</b> 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Osteogym</b> 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Feldenkrais</b> 10.30 – 11.30 Uhr	<b>GymFit</b> 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Tai-Ji</b> 11.00 – 12.00 Uhr
<b>Sanfte Gymnastik</b> 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
	<b>Rhythmus – Bewegung – Koordination</b> 13.00 – 14.00 Uhr	<b>Sanfte Gymnastik</b> 13.00 – 14.00 Uhr	<b>Actigym</b> 12.00 – 13.00 Uhr	
<b>Gleichgewichtstrainingskurs</b> 14.30 – 15.30 Uhr	<b>Rhythmus – Bewegung – Koordination</b> 14.00 – 15.00 Uhr	<b>Sanfte Gymnastik</b> 14.00 – 15.00 Uhr	<b>Gleichgewichtstraining</b> 14.30 – 15.30 Uhr	
<b>Tanz und Beweglichkeit</b> 15.30 – 16.30 Uhr	<b>GymFit</b> 15.30 – 16.30 Uhr	<b>Rückentraining</b> 16.00 – 17.00 Uhr	<b>GymFit plus</b> 15.30 – 16.30 Uhr	<b>Yoga</b> 15.30 – 16.30 Uhr
<b>Körpertraining – Stretching – Entspannung</b> 16.30 – 17.30 Uhr		<b>Pilates</b> 17.00 – 18.00 Uhr	<b>Orientalischer Bauchtanz</b> 17.00 – 18.00 Uhr	<b>Beckenbodengrundkurs</b> 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 Kurs 1</b> 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 Kurs 2</b> 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
<b>Italienisch:</b> <b>Leichte Mittelstufe</b> 08.45 – 10.00 Uhr (Kursraum 4)	<b>Englisch:</b> <b>Fortgeschrittene Mittelstufe</b> 08.30 – 09.20 Uhr (Kursraum 2)	<b>Malen</b> 09.30 – 11.30 Uhr (Kursraum 3 )	<b>Malen</b> 09.30 – 11.00 Uhr (Kursraum 3 )	<b>Spanisch: Anfänger</b> 08.45 – 09.35 Uhr (Kursraum 1)
<b>Französisch:</b> <b>Fortgeschrittene Mittelstufe</b> 09.45 – 10.35 Uhr (Kursraum 1)	<b>Englisch:</b> <b>Fortgeschrittene Mittelstufe</b> 09.20 – 10.10 Uhr (Kursraum 5)	<b>Italienisch: Mittelstufe</b> 08.30 – 09.20 Uhr (Kursraum 1)	<b>Englisch: Oberstufe</b> 09.30 – 10.20 Uhr (Kursraum 5)	<b>Italienisch: Anfänger</b> 09.00 – 09.50 Uhr (Kursraum 4)
<b>Italienisch:</b> <b>Leichte Mittelstufe</b> 10.15 – 11.30 Uhr (Kursraum 4)	<b>Italienisch: Mittelstufe</b> 09.30 – 10.20 Uhr (Kursraum 5)	<b>Englisch:</b> <b>Fortgeschrittene Mittelstufe</b> 09.30 – 10.20 Uhr (Kursraum 5)	<b>Englisch:</b> <b>Leichte Mittelstufe</b> 09.45 – 10.35 Uhr (Kursraum 2)	<b>Spanisch: Mittelstufe</b> 09.45 – 10.35 Uhr (Kursraum 1)
<b>Englisch:</b> <b>Fortgeschrittene Anfänger</b> 10.40 – 11.30 Uhr (Kursraum 3)	<b>Englisch:</b> <b>Fortgeschrittene Anfänger</b> 10.35 – 11.25 Uhr (Kursraum 1)	<b>Englisch:</b> <b>Leichte Mittelstufe</b> 09.30 – 10.20 Uhr (Kursraum 2)	<b>Spanisch:</b> <b>Fortgeschrittene Anfänger</b> 09.45 – 10.35 Uhr (Kursraum 1)	<b>Englisch: Konversation</b> 09.30 – 10.45 Uhr (Kursraum 5)
		<b>Italienisch: Oberstufe</b> 10.45 – 11.35 Uhr (Kursraum 1)	<b>Englisch: Mittelstufe</b> 10.45 – 11.35 Uhr (Kursraum 1)	<b>Englisch:</b> <b>Fortgeschrittene Anfänger</b> 10.45 – 11.35 Uhr (Kursraum 2)
		<b>Vorstellung: Astrologie</b> 14.00 – 14.45 Uhr (Kursraum 4)	<b>Englisch: Konversation</b> 11.25 – 12.15 Uhr (Kursraum 4)	<b>Vorstellung: Tarot</b> 14.00 – 14.45 Uhr (Kursraum 4)
	<b>Französisch: Oberstufe</b> 15.00 – 15.50 Uhr (Kursraum 5)	<b>Italienisch:</b> <b>Fortgeschrittene Anfänger</b> 15.00 – 15.50 Uhr (Kursraum 5)	<b>Italienisch: Mittelstufe</b> 15.00 – 15.50 Uhr (Kursraum 2)	<b>Vorstellung:</b> <b>NLP + Mentaltraining</b> 15.00 – 15.45 Uhr (Kursraum 4)
		<b>Vorstellung:</b> <b>Geistige Fitness</b> 15.30 – 16.15 Uhr (Kursraum 4)	<b>Englisch: Mittelstufe</b> 15.00 – 15.50 Uhr (Kursraum 5)	
			<b>Französisch:</b> <b>Konversation</b> 15.45 – 16.35 Uhr (Kursraum 4)	
<b>Englisch:</b> <b>Leichte Mittelstufe</b> 16.00 – 16.50 Uhr (Kursraum 1)			<b>Englisch:</b> <b>Leichte Mittelstufe</b> 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

### Rankhof

Alterssiedlung Rankhof Nr. 10

### Mittagessen – auf Wunsch mit Fahrdienst

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

### Treffpunkt Rankhof

Alterssiedlung Rankhof Nr. 10

### Mittagessen – auf Wunsch mit Fahrdienst

Jeden Montag und Donnerstag  
Jeweils ab 12.00 Uhr

Anmeldung bis 12.00 Uhr am Vortag bei

Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11

oder  
Hannelore Fornaro oder Judith Rayot verlangen



# 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, Ausflüge, 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 Eichen (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 Messesturm

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

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

## Kleinbasel – Stadt am rechten Rheinufer

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

Datum	<b>29. August</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	Eingang Waisenhaus, 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	<b>30. August</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.30 Uhr oberhalb der St. Alban-Fähre
Leitung	Dorothé Siefert-Steurenthaler, dipl. Gesundheitsberaterin der Kneipp Hydrotherapie
Kosten	Fr. 25.– (exkl. Mittagessen)
Besonderes	Nach dem Rundgang freiwilliges Mittagessen mit D. Siefert

## Afrikasafari durch den Basler Zolli

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

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

## Kehrichtverbrennungsanlage Basel

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

Datum	<b>4. September</b>
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 Gläsernen 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 Reisen 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 Kommandoraum und die Dachterrasse.

Datum **20. September**

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation 11/10  
Münchenerstrasse,  
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.

Datum **28. September**

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 künstlerisch-politisches Engagement ist immer spürbar.

Datum **29. September**

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr

Treffpunkt 13.55 Uhr Blumenrain 34

Leitung Bettina Eichin

Kosten Fr. 22.–

Anmeldung bis 13. September

**144 – Berufssanität Basel**

Nach einer Einführung und einem Film über die Einsatzzentrale werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt. Rund 19 000 Einsätze pro Jahr leisten die Basler Lebensretter!

Datum **2. Oktober**

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr

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 **3. Oktober**

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation Brombacherstrasse, Tram 14 (Kleinbasel)

Leitung Verena Weiss, Heimleitung

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

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 Künstlerpaars gewürdigt, deren Anfänge in die frühen 1960er-Jahre zurückreichen.

Datum **17. Oktober**

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

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 Österreicher Oskar Kokoschka. Beides sind Hauptwerke dieser Künstler.

Datum **18. Oktober**

Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.30 Uhr

Treffpunkt 10.00 Uhr vor dem Kunstmuseum

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**

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.15 Uhr, Endstation Tram 11 in Aesch (10 Min. laufen)

Leitung Kostüm Kaiser

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**

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr

Treffpunkt 14.15 Uhr Endstation Tram 3, Burgfeldergrenze

Leitung Imeldis Brodmann

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

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.

Datum **20. Oktober**

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 Glas-malerei zeigt Ihnen die Möglichkeiten, Glaskunstwerke zu restaurieren, reparieren und neu anfertigen.

Datum **23. Oktober**

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.25 Uhr, Birsstr. 118 im Hinterhaus. Bus 36 bis Forellenweg (Breite)

Leitung Pamela Jossi, Kunstglaserin

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**

Tag/Zeit Montag, 09.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 08.55 Uhr Personaleingang (bei Peter Merian-Brücke)

Leitung PTT

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!

Datum **24. Oktober**

Tag/Zeit Dienstag, 21.30 – 23.00 Uhr

Treffpunkt 21.25 Uhr bei Schiffslände-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**

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt 09.50 Uhr bei der Tramstation Nr. 11, St. Johanns-Tor.

Leitung Dr. Hugo Kurz, Leiter des Anatomischen Museums

Kosten Fr. 20.– (inkl. Eintritt)

Anmeldung bis 11. Oktober

**In Pharaos Grab / Antikenmuseum**

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

Datum	<b>26. Oktober</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.15 – 11.45 Uhr
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	<b>27. Oktober</b>
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 Duschklappszitz zu Ess- und Trinkhilfen: Eine Vorstellung der neuesten Erfindungen.

Datum	<b>30. Oktober</b>
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	<b>31. Oktober</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Thomas Mattle, Leiter Allfinanz
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	<b>31. Oktober</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.00 Uhr Theodorskirche, Wettsteinplatz
Leitung	Frieder Liebendorfer
Kosten	Fr. 22.–
Anmeldung	bis 17. Oktober

**Perücken**

Wie wird eine Perücke, ein Haarteil oder ein Haarsatz angefertigt? Die Familie Schwald ist seit vier Generationen Spezialist in der Perückenfabrikation.

Datum	<b>1. November</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor der Gerbergasse 26
Leitung	Thomas Schwald, Perückenmacher
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	<b>2. November</b>
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.

Datum	<b>3. November</b>
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang, Totengässlein 3
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 20.–
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 Kirchengemeinde.

Datum	<b>4. November</b>
Tag/Zeit	Samstag, 16.30 – ca. 17.15 Uhr
Treffpunkt	16.25 Uhr Station Zollweiden, Tram 10 Richtung Dornach
Leitung	Matthias Amiet, Geschichtslehrer
Kosten	Fr. 20.–
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	<b>6. November</b>
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Eingang, Kapellenstrasse 17. Mit Tram 14 bis Sevogelplatz
Leitung	Marianne Martin, Leiterin
Kosten	Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
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.

Datum	<b>6. November</b>
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».

Datum	<b>7. November</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Dorf/Tram 10 Richtung Dornach
Leitung	Laboratorium
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	<b>8. November</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt	08.10 Uhr Endstation Tram 14 in Prateln
Leitung	Coop
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 25. Oktober

**Radio Basilisk**

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

Datum	<b>8. November</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Marktgasse 8, Eingang bei Schiffflände
Leitung	Radio Basilisk
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 25. Oktober

**Sutter Konditorei**

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

Datum	<b>9. November</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr Station Spengler, Tram 11 Richtung Aesch
Leitung	Dr. Gabriel Barell, Geschäftsführer
Kosten	Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Gipfeli)
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.

Datum	<b>13. November</b>
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Eingang
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 20.– (exkl. Eintritt)
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	<b>14. November</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 20.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 1. November

**Synagoge in Basel**

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

Datum	<b>14. November</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Leimenstrasse 24
Leitung	Synagoge
Kosten	Fr. 20.–
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	<b>15. November</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.00 Uhr vor der Domkirche
Leitung	Oscar Studer
Kosten	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	<b>31. August</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.15 – ca. 18.30 Uhr
Treffpunkt	13.15 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung	Zentrum
Kosten	Fr. 62.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung	bis 17. August

**Phonak in Stäfa**

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

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

**Salzburg – Auf Mozarts Spuren**

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

Datum	<b>10. – 13. September 2006</b>
Leitung	Lis Flury, Pro Senectute Basel-Stadt
Kosten	Fr. 830.65 bis 954.40 (inkl. MwSt.)
	Im Preis inbegriffen sind drei Übernachtungen mit Frühstück, 2 Nachtessen, 1 Mozart-Dinner mit Mozart-Konzert, ein geführter Stadttrundgang, 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	<b>14. September</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	12.45 Uhr bei «Treffpunkt»
	Schalterhalle. Abfahrt 13.07 Uhr.
	Billette bitte selber lösen «City-Ticket ZH»
Leitung	Meteo Schweiz
Kosten	Fr. 35.–
Anmeldung	bis 31. August

**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	<b>19. September</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 13.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	13.00 Uhr, Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung	Anton C. Meier
Kosten	Fr. 82.– (inkl. Kaffee oder Tee)
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	<b>25. September</b>
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.
Leitung	Hans A. Jenny, Autor
Kosten	Fr. 48.– (inkl. Apéro)
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	<b>28. September</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	09.00 Uhr, Abfahrt an der Gartenstrasse 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	<b>4. Oktober</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt	08.05 Uhr Schalterhalle «Treffpunkt». Abfahrt 08.27 Uhr.
	Billette bitte selber lösen
Leitung	Historisches Museum Bern
Kosten	Fr. 45.– (inkl. Eintritt)
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.

Datum	<b>12. Oktober</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 12.50 – ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt	12.50 Uhr bei «Treffpunkt»
	Schalterhalle. Abfahrt 13.05 Uhr.
Leitung	Pierre Görtler
Kosten	Fr. 40.– (inkl. Kaffee und Kuchen 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	<b>10. November</b>
Tag/Zeit	Freitag, 08.00 – 12.00 Uhr

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	<b>14. September</b>
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	<b>21. September</b>
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. Brillante Satiren, dramatische Amouren und romantische Poesie.

Datum	<b>28. September</b>
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	<b>16. Oktober</b>
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 47.–
Anmeldung	bis 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	<b>17. Oktober</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Isabella Tschachtli
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	<b>18. Oktober</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hanspeter Wälty
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 4. Oktober

## Fussreflexzonentherapie

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

Datum	<b>19. Oktober</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ursula Schwob Widmer, Reflexzonentherapeutin, dipl. Krankenschwester AKP
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 4. Oktober

## 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	<b>24. Oktober</b>
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	<b>25. Oktober</b>
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/Accesoires).

Datum	<b>25. Oktober</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	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	<b>26. Oktober</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Katharina Remund, Geistheilerin SVNH geprüft
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	<b>1. November</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mike Stoll, Ägyptologe
Kosten	Fr. 25.–
Anmeldung	bis 18. Oktober

## Buchmalerei

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

Datum	<b>2. November</b>
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	<b>7. November</b>
-------	--------------------

Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christoph Peter Baumann, Religionswissenschaftler, 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	<b>8. November</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	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	<b>9. November</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Alma Rahn, Ethnologin
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	<b>14. November</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christoph Peter Baumann, Religionswissenschaftler, 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	<b>15. November</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mike Stoll, Agyptologe
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 **4. – 18. September**

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 139.– (exkl. Material)

Anmeldung bis 21. August

**Collagen herstellen**

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

Daten **6. – 27. September**

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Pia Poltera

Kosten Fr. 120.– (inkl. Material)

Anmeldung bis 23. August

**Kalligraphie Fraktur**

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

Daten **15. September – 24. November**

(ausser 29.9./6.10./13.10.)

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 180.– (plus ca. Fr. 20.– Material direkt im Kurs zu bezahlen)

Anmeldung bis 1. September

**Ferienwoche****Malen und Erholen in Vira-Gambarogno**

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

Datum **3. – 8. September 2006**

Leitung Annelies Fischer, Mallehrerin

Lis Flury, Begleitung, Pro Senectute  
Basel-Stadt

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

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

# Und ausserdem ...

**Spielepass für eine Person**

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

Daten **5. und 19. September**

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Priska Flury

Kosten Fr. 70.–

Anmeldung bis 21. August

**Patience legen**

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

Daten	Kurs 1: <b>20. und 27. September</b> Kurs 2: <b>1. und 15. November</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Renate Meier
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	Kurs 1: bis 6. September 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?
Datum <b>16.10./23.10./6.11./13.11.2006</b> (ausser 30.Oktober)
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Christine Keiser, Master of NLP
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.

Datum	<b>18. Oktober – 22. November</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Nelly Waldmeier, Psych. Astrologin
Kosten	Fr. 205.– (6 x)
Besonderes	Ihr persönliches Horoskop wird 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	<b>20. Oktober – 8. Dezember</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, 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.

Datum	<b>20. Oktober – 10. November</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christine Keiser, SVEB und Master NLP
Kosten	Fr. 140.– (4 x)
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 kann.

Datum	<b>30. Oktober</b>
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Regula Haefliger, Ernährungsberaterin
Kosten	Fr. 40.–
Anmeldung	bis 16. Oktober

### 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	<b>30. Oktober und 13. November</b>
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Priska Flury
Kosten	Fr. 70.–
Anmeldung	bis 16. Oktober

### Jassen für Anfänger

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

Daten	<b>31. Oktober – 28. November</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 17.00 Uhr
Ort	Im Haus zum Hohen Dolder, St. Alban-Vorstadt 35
Leitung	Bei Ruth Moser läuten!
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	<b>Mittwoch, 16. August 2006</b> <b>Mittwoch, 25. Oktober 2006</b>
-------	---

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

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

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

### Unser aktuelles Kursangebot

In **Kleingruppen mit 5 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern** lernen Sie einmal pro Woche während zwei Lektionen das Arbeiten mit dem PC und die verschiedensten Anwendungen. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows XP.

Unsere Kurse sind auch geeignet für MAC-Anwenderinnen und -Anwender (mit Ausnahme von Einführungskursen, Windowskursen und Digitalkamera-Kursen).

### Ferienkurse

#### Kurs 1:

##### Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

In diesen Computerferien lernen Sie die Kniffe und Tricks der digitalen Fotografie und können Ihre Kenntnisse in der Bildbearbeitung vertiefen. Sie experimentieren mit den eigenen Fotos und erhalten dabei die nötige Unterstützung.

Programm: Adobe Photoshop Elements, PowerPoint u.a.

Voraussetzung: Leichte Vorkenntnisse in der Bildbearbeitung. Eigene Digitalkamera.

#### Kurs 2: Auffrischungskurs

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

Programme: Windows XP, Microsoft Office, Internet Explorer

Voraussetzungen: Leichte bis mittlere Vorkenntnisse

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

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

#### Termine

**27. November – 1. Dezember 2006**

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

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 Übungs-

lektionen 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, Internet Explorer.  
Voraussetzungen: Keine, außer Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.  
6 x 2 Lektionen, Fr. 390.–

### Crashkurs

Dieser Intensivkurs ist für Personen geeignet, die sich in vier statt in sechs Wochen die Inhalte des Einführungskurses aneignen wollen.  
4 x 3 Lektionen, Fr. 390.–

### Auffrischungskurs

Dieser Kurs ist ideal für WiedereinsteigerInnen. Texte schreiben, korrigieren, gestalten und ausdrucken. Dateien speichern, löschen, verschieben und wiederherstellen. Wissenslücken schliessen und das Basiswissen mit praktischen Übungen vertiefen.  
Programme: Windows XP, Microsoft Word, Internet Explorer  
Voraussetzungen: Leichte Vorkenntnisse  
4 x 2 Lektionen, Fr. 260.–

## Aufbaukurse

### Textverarbeitung 1

Wiederholung «Einführungskurs», Tabulatoren setzen, Texte gestalten (Titel zentrieren, Schriftart und -grösse verändern, Absätze formatieren ...). Programm: Microsoft Word  
Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### Textverarbeitung 2

Wiederholung «Textverarbeitung 1», Tabellen und Vorlagen erstellen, Symbole, ClipArts und Bilder einfügen, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Rechtschreibprüfung nutzen.  
Programm: Microsoft Word  
Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### Textverarbeitung 3

Wiederholung «Textverarbeitung 2», mit grossen Dokumenten und Formularen arbeiten, Inhaltsverzeichnisse, Adresslisten und Etiketten erstellen. Programm: Microsoft Word  
Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2» oder entsprechende Kenntnisse.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### Internet

Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browzereinstellungen, Internetseiten aufrufen und navigieren, Startseite und Favoriten erstellen, Informationen drucken, im Internet Adressen, Bilder und News suchen, vom Internet downloaden, Sicherheit, Virenschutz, Chat.  
Programm: Internet Explorer, Firefox  
Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### E-Mail

Grundlagen der elektronischen Post, E-Mails versenden, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Adressbuch verwalten, Sicherheitseinstellungen, Ordnerstrukturen und Regeln.  
Programm: Outlook Express, Internet Explorer  
Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### Tabellenkalkulation 1

Budgets und Rechnungen erstellen, Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.  
Programm: Microsoft Excel  
Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### Tabellenkalkulation 2

Wiederholung «Tabellenkalkulation 1», Funktionen wie Summe und Mittelwert, Zahlenformate definieren, detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, das Verwenden von Namen statt Bezügen.  
Programm: Microsoft Excel  
Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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

### Windowskurs 1

Repetition «Einführungskurs», Dateien speichern, organisieren und auf CD brennen, Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Symbolgrösse, Tastatur und Eingabehilfen. 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 anwenden.

Programm: Adobe Photoshop Elements

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

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

### Zusätzliche Angebote

#### Computeria

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

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

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

Die 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 Neuan schaffung ab.

1 Lektion, Fr. 75.– (Kaufbegleitung)

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

#### Support

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr, und Sie wissen nicht warum oder Sie möchten Ihren Computer an das Internet anschliessen? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren 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.–

#### Billettautomat

Eine Fachperson erklärt Ihnen, wie Sie am Billettautomaten 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 Freitagmittag statt.

Fr. 170.– (inkl. Unterlagen)

Kursort: Kurszentrum Pro Senectute BS,

St. Alban-Vorstadt 93 / 95, 4052 Basel

Detailprogramm und Anmeldung:

Académie Fragile Suisse, Telefon 01 360 26 90

#### Einführung in die Arbeit mit dem PC

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

Mittwoch, 23.8. – 25.10.2006, 16.30 – 18.30 Uhr

#### Einführung Internet und E-Mail

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

Freitag, 25.8. – 27.10.2006, 14.00 – 16.00 Uhr

#### Einführung in die Bildbearbeitung

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

Freitag, 25.8. – 27.10.2006, 16.30 – 18.30 Uhr

## Sprachen

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

#### English Film-Club

NEU

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

Daten 31.8./28.9./26.10./30.11.2006

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

Ort Jeweils vor dem Kino

Leitung Joan Rogers

Kosten Fr. 65.– (exkl. Eintritte)

Anmeldung bis 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.

Daten **16. Oktober – 18. Dezember**

Tag/Zeit Montag, 10.00 – 10.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Mimi Wichmann

Kosten Fr. 190.– (10 x)

Anmeldung bis 2. Oktober

**Franz. Grammatik für Fortgeschrittene**

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

Daten **16. Oktober – 4. Dezember**

Tag/Zeit Montag, 11.00 – 11.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Martine Bally

Kosten Fr. 152.– (8 x)

Anmeldung bis 2. Oktober

**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

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ana Fritsch

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

Leitung Rosanna Furler

Kosten Fr. 190.– (10 x)

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.

Datum **17. Oktober – 19. Dezember**

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 15.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Marc Winter

Kosten Fr. 190.– (10 x)

Anmeldung bis 2. Oktober

**Brush up your grammer**

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

Datum **17. Oktober – 19. Dezember**

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 14.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Marc Winter

Kosten Fr. 190.– (10 x)

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 mitgeteilt werden!

Datum **17. Oktober – 19. Dezember**

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 16.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Marc Winter

Kosten Fr. 190.– (10 x)

Anmeldung bis 2. Oktober

**Italienisch Conversazione**

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

Daten **17. Oktober – 19. Dezember**

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 15.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Valeria Balmelli Iberg

Kosten Fr. 190.– (10 x)

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**

Tag/Zeit Mittwoch, 11.45 – 12.35 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Monique Mattarelli

Kosten Fr. 152.– (8 x)

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.

Datum **18. Oktober – 20. Dezember**

Tag/Zeit Mittwoch, 08.40 – 09.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Sibylle Kaufmann

Kosten Fr. 190.– (10 x)

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 gelegt.

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**

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.

Datum **20. Oktober – 22. Dezember**

Tag/Zeit Freitag, 11.00 – 11.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Maria Michaelis

Kosten Fr. 190.– (10 x)

Anmeldung bis 5. Oktober

**Brasilianisch – Portugiesisch**

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

Datum **20. Oktober – 22. Dezember**

Tag/Zeit Freitag, 11.00 – 11.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Simone Fercher

Kosten Fr. 190.– (10 x)

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 **Haupt-sprachen**:

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

**Stufen**

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

Mittwoch, 09.30 Uhr  
Mittwoch, 14.00 Uhr  
Donnerstag, 10.35 Uhr

**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

**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	<b>28. August – 18. September</b>
(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	<b>3. – 13. Oktober</b> (4 x)
Tag/Zeit	Dienstag und Freitag, 08.00 – 09.15 Uhr

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	<b>4. – 25. September</b> (4 x)
Tag/Zeit	Montag, 09.45 – 11.15 Uhr
Ort	Kannenfeldpark und Bachgraben
Treffpunkt	Polizeiposten Basel-West, Strassburgerallee
Leitung	Dorothée Siefert, Leiterin Nordic-Walking und Gesundheitsberaterin der Kneipphydrotherapie
Kosten	Fr. 70.– (inkl. Stockmiete)
Anmeldung	bis 23. August

**Actifit**

Fitness für Körper, Kopf und Herz.

Daten	<b>16. Oktober – 18. Dezember</b> (10 x)
Tag/Zeit	Montag, 17.30 – 18.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Bettina Grünenfelder, Turn- und Sportlehrerin, Sporttherapeutin
Kosten	Fr. 125.–
Anmeldung	bis 2. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 25. September

**Männerfit**

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

**Kurs 1:**

Daten	<b>18. Oktober – 20. Dezember</b> (10 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 12.00 – 13.00 Uhr

**Kurs 2:**

Daten	<b>19. Oktober – 21. Dezember</b> (10 x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Bettina Grünenfelder, Turn- und Sportlehrerin, Sporttherapeutin
Kosten	Fr. 125.–
Anmeldung	bis 4. Oktober
Besonderes	Schnupperstunden am 27. und 28. September

**Actigym**

Daten	Leichte, den Körper kräftigende Gymnastik. <b>19. Oktober – 21. Dezember</b> (10 x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 12.00 – 13.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Bettina Grünenfelder, Turn- und Sportlehrerin, Sporttherapeutin
Kosten	Fr. 125.–
Anmeldung	bis 5. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 28. September

**Körpertraining – Stretching – Entspannung**

Tag/Zeit	Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.
Ort	Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Leitung	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Kosten	Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin

**OsteoGym**

Tag/Zeit	Zum Kursinhalt gehören Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.
Ort	Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Leitung	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Kosten	Svenja Jutzi, Bewegungspädagogin
	Fr. 11.50/Lektion

**Tanz und Beweglichkeit**

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

**PowerGym**

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

**Sanfte Gymnastik**

Ort	Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen Ihren Körper und führen zu Wohlbefinden.
Leitung	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 11.50/Lektion

**Kurs 1 und 2**

Tag/Zeit	Mittwoch
Leitung	Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr
Kosten	Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr
	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
	Fr. 11.50/Lektion

**Leitung**

Sabine Chamborey-Malzacher,  
Bewegungspädagogin

**Kurs 3**

Tag/Zeit Montag, 11.30 – 12.30  
Leitung Barbara Brütsch,  
Bewegungspädagogin

**Bauch – Beine – Po**

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

**Rhythmus – Bewegung – Koordination**

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

**Kurs 1 und 2**

Tag/Zeit Dienstag  
Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr  
Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
Belchenstr. 15  
Leitung Barbara Brütsch,  
Bewegungspädagogin  
Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Rhythmische Gymnastik**

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

**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.

Daten **18. Oktober – 20. Dezember**  
(10 x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
Belchenstrasse 15  
Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeutin  
und Pilatestrainerin (polstar pilates)  
Kosten Fr. 230.–  
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**

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

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

**Kurs 1: Anfängerkurs**

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

**Kurs 2: Fortgeschrittene**

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

**Kurs 3: Fortgeschrittene**

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

**Kurs 4: leicht Fortgeschrittene**

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

Kosten Fr. 10.50/Lektion

**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.

Daten **19. Oktober – 21. Dezember**  
 (10 x)

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15  
 Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin  
 Kosten Fr. 190.–  
 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 PartnerInnen ein. Sie kommen wann Sie wollen und bleiben so lange Sie Lust und Zeit haben.

Datum **20. November**  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – ca.17.00 Uhr  
 Ort Gemeindesaal St. Johannes, Müllhauserstr. 135 (beim Kannenfeldplatz)  
 Leitung Tanzgruppenleiterinnen Basel-Stadt  
 Kosten gratis  
 Anmeldung nicht erforderlich  
 Mitnehmen Bequeme Schuhe, Tanzschläppli (Parkettboden)

**Atemkurse**

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

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

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

**Atmen – Bewegen – Entspannen**

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

**Atmen – Bewegen – Kräftigen**

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

**Atmen – Bewegen im Fitnesscenter 50+**

Für Frauen und Männer, die neue Energien und Kräfte tanken wollen.  
**Tag/Zeit** Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr  
**Ort** Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
**Leitung** Lisbeth Reinhardt-Barth, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin  
**Kosten** Fr. 17.–/Lektion

**Bewegung und Gedächtnis**

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

**Kurs 1 und Kurs 2**

**Tag/Zeit** Montag  
**Kurs 1:** 09.30 – 10.30 Uhr  
**Kurs 2:** 10.30 – 11.30 Uhr (ab 16. Oktober)  
**Ort** Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
**Leitung** Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin  
**Kosten** Fr. 11.50/Lektion

**Yoga**

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

**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  
**Kosten** Fr. 16.–/Lektion

**Tai-Ji**

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

**Kurs 1 und 2**

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

**Kurs 3**

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

**Kurs 4**

Tag/Zeit Freitag, 12.00 – 13.00 Uhr  
**Ort** Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

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

**Qi-Gong**

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

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

**Feldenkrais**

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

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

**Kurs 1**

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr  
**Leitung** Elisabeth Howald, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

**Kurs 2**

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

**Gleichgewichtstraining**

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

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

**Trainingskurs 1**

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

**Trainingskurs 2**

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

**Rückentraining**

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

**Kurs 1 – 3**

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

**Kurs 4**

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

**Kurs 5**

Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr (ab 18. Oktober)  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin  
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Aquafit**

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

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

**Aqua-Jogging**

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

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

**Beckenbodenkurse**

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15  
 Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

**Grundkurs**

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

**Tennis**

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

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

**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 Mountainbike, 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 MwSt.)  
 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 Frauen)  
 Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana  
 Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00, 17.00 Uhr  
 Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr  
 Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana  
**Fitnesscenter 50+**  
 Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Donnerstag, 08.30, 09.30, 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, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

**Kurs 1 (nur Frauen)**

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

**Kurs 2 (nur Männer)**

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

**GymFit**

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

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

Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr

Dienstag 09.00, 09.45 Uhr

**Weiherweg Alterszentrum**

Rudolfstrasse 43

Montag 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45,  
15.30, 16.15 Uhr

Dienstag 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr

Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

**Fit im Wasser**

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

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

14. August – 20. Januar 2007, 20 Lektionen

**Kleinbasel****Bläsischulhaus**

Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr\*, 16.15 Uhr

(\*Wassertiefe 2 m)

**Hallenbad La Roche**

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

**Riehen****Wasserstelzen Schulhaus**

Wasserstelzenweg 15

Mittwoch 16.00 Uhr

**Volkstanz**

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

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

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**

Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr

Freitag 09.30 – 10.30 Uhr

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

**Brüglingen: Walking**

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr

Freitag 09.00 – 10.00 Uhr

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

### Allschwilerwald: Vita Parcours / Nordic Walking

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr Vita-Parcours  
Freitag 14.00 – 15.00 Uhr Nordic Walking  
Treffpunkt 08.45 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**  
(4 x)  
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr  
Ort Basler Billard-Club,  
St. Alban-Vorstadt 10  
Kosten Fr. 65.–  
Besonderes Teilnehmerzahl ist beschränkt  
Anmeldung bis 8. Oktober

### Gesundheitsorientiertes Krafttraining

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

### 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 2½ – 3 Std.  
Dienstag Gruppe 1 2 Std.  
Dienstag Gruppe 2 3 – 4 Std.  
Mittwoch 2 – 3 Std.  
Donnerstag 3 – 4 Std.  
Freitag 2 – 3 Std.

### Teilnehmerbeiträge

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

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

### Bergwandern

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

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

### Velotouren

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

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

### Ferienangebote

#### Tanznachmittage in den Herbstferien

Schwerpunkt: Kreistänze, Longways und Quadrille sowie La Française.  
Daten: 1. Nachmittag: **3. Oktober**  
2. Nachmittag: **10. Oktober**  
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 17.00 Uhr  
Ort Rankhof-Saal (Bus Nr. 31 bis Rankstrasse)  
Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin  
Kosten Fr. 10.– pro Nachmittag  
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, Aquafitness, Langlauf, Ski alpin und Winterwandern.

Daten **14. – 20. Januar 2007**

Leitung 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

Daten **Montag, 5. – Freitag, 9. März 2007**  
Ort Staufen/Bad Krozingen

#### 2. Ferienwoche

Daten **Montag, 16. – Freitag, 20. April 2007**  
Ort Buochs  
Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin,  
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 Gerbergasse 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.

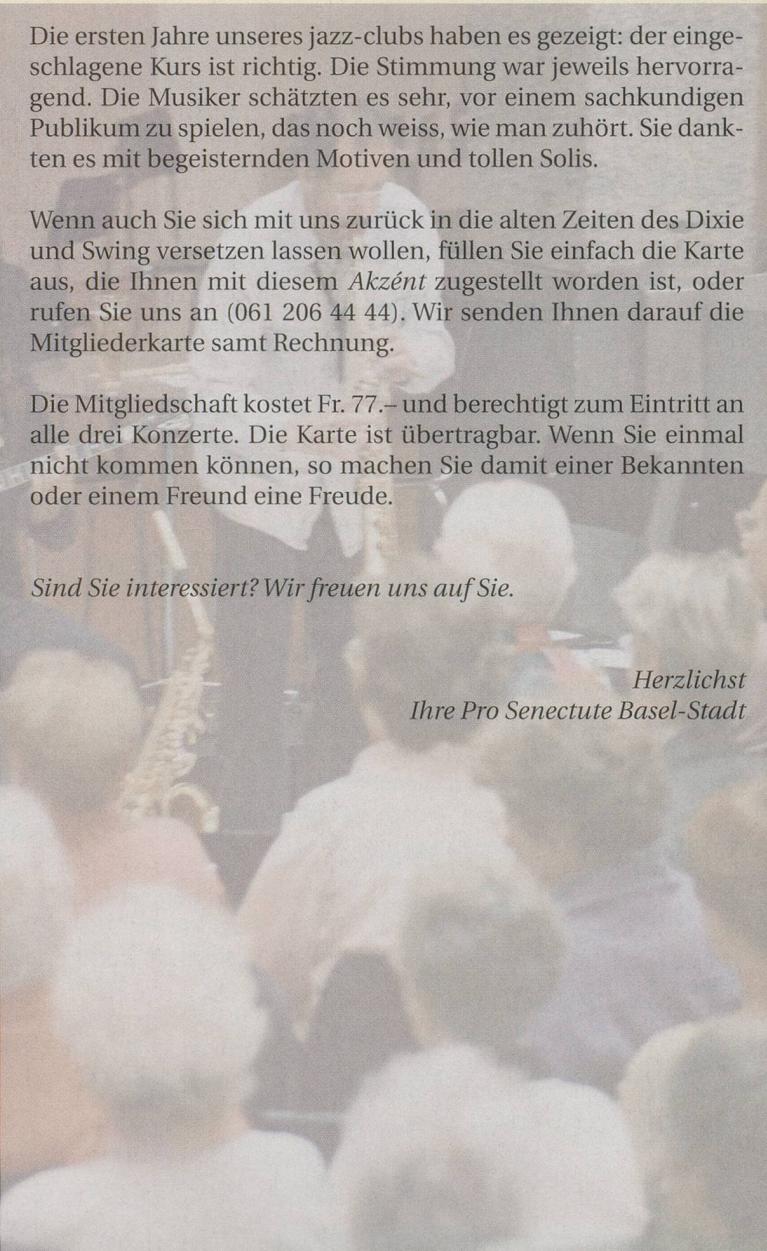
Die ersten Jahre unseres jazz-clubs haben es gezeigt: der eingeschlagene Kurs ist richtig. Die Stimmung war jeweils hervorragend. Die Musiker schätzten es sehr, vor einem sachkundigen Publikum zu spielen, das noch weiss, wie man zuhört. Sie dankten es mit begeisternden Motiven und tollen Solis.

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 *Akzent* 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 Haushaltsgegenstände und Mobiliar
- helfen wir beim Einrichten der neuen Wohnung, packen aus und montieren die Möbel

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

## Gartenarbeiten

Unsere Gärtner

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

∅ 061 206 44 77  
08.30 – 12.00 Uhr, 14.00 – 16.30 Uhr



## Mahlzeiten / Mittagessen

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

∅ 061 206 44 11  
08.30 – 12.00 Uhr

# ps-sozial

## Infostelle

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

Telefonische Auskünfte:

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

## Beratung

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

## Treuhandschaften

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

Sprechstunden nach Vereinbarung

## Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung bei Rechtsfragen oder Rechtsproblemen

Sprechstunde nach Vereinbarung

## Alzheimer- und Demenz-Sprechstunde

Sprechstunden nach Vereinbarung

## Steuererklärungen

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

∅ 061 206 44 44  
08.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr

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