Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2006)

Heft: 5: Les Trois Rois : von der Wiedergeburt eines Grandhotels : Belle Époque und modern times : drei Könige - Geschichten und Legenden

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: 29.09.2025

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

Pro Senectute Basel-Stadt

Pro Senectute Basel-Stadt Sonderbeilage Nr. 5, Oktober bis Dezember 2006

DIENSTLEISTUNGEN 32

PINWAND 33

TREFFPUNKTE 35

VERANSTALTUNGEN, KURSE 35

Die Veranstaltungen auf einen Blick 35

Führungen 35

Ausflüge 38

Vorträge 38

Musik, Malen, Gestalten 40

Und ausserdem ... 40

Computer 41

Sprachen 44

Sport und Wellness 46

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

Gemeinnützige Organisationen sind auf Spenden angewiesen. Das war immer so und wird wohl auch so bleiben. Herr und Frau Schweizer spenden im Durchschnitt 220 Franken pro Jahr. Der gesamte Spendenkuchen beträgt etwa eine Milliarde Franken. Um diesen Kuchen streiten sich rund 4'000 Organisationen. Bemerkenswert ist, dass diese Summe in den vergangenen Jahren nicht grösser geworden ist, wohl aber die Zahl der Organisationen, die Spenden wollen.

Nebenbei: Es sind nicht nur gemeinnützige Organisationen, die um Hilfe bitten. Auch politische Parteien verschicken Aufrufe in die Haushalte, um diese Initiative oder jenes Referendum zu finanzieren. Und sogar der Staat macht bestimmte Projekte im Kulturbereich davon abhängig, dass ein erheblicher Beitrag über Spenden garantiert wird. Wir erinnern uns an die Aktion Ladies First im Zusammenhang mit dem Stadttheater und jetzt, so lesen wir, soll das neue Stadtcasino nur dann realisiert werden, wenn 40 Millionen Franken von privater Seite zusammenkommen. 40 Millionen!

Zum Vergleich: Pro Senectute Basel-Stadt müsste bei ihrem heutigen Spendenertrag rund 66 Jahre sammeln, um auf dieselbe Summe zu kommen.

In der Freien Strasse oder am Rümelinsplatz verwickeln bezahlte junge Leute, die im Auftrag einer Organisation stehen, Passanten in ein Gespräch, um sie für die Unterstützung dieser oder jener guten Sache zu gewinnen. Daneben haben Schülerinnen und Schüler einen Stand aufgebaut, an dem sie Kuchen verkaufen, um ihrer Klasse eine Abschlussreise zu ermöglichen. Inzwischen haben wir uns auch daran gewöhnt, dass man auf der Strasse von Wildfremden angesprochen wird, die von einem etwas Kleingeld wollen: Für die Notschlafstelle oder um etwas zu essen zu kaufen. Übrigens: Auch die Kirche bittet an 52 Sonntagen im Jahr um eine Kollekte und will neu mittels Direct Mail weitere Spenden generieren.

Ob das einem nun passt oder nicht: Es gibt einen Spendermarkt, auf dem sich Organisationen und Einzelne konkurrenzieren und sich der Spender fragt, ob er sein Scherflein nun der Entwicklungshilfe schenken soll, dem Umweltschutz, Behinderten oder alten Menschen, ob er in privater Kulturförderung machen oder in politische Anliegen investieren soll. Alle sind auf Hilfe angewiesen, alle haben gute Argumente, weshalb man gerade sie berücksichtigen soll.

Ganz klar: Spenden zu sammeln gehört zu unserem Alltag wie, glücklicherweise, auch Spenden zu schenken. Es ist eine schöne Tradition. Sie beruht auf völliger Freiwilligkeit. Sie entscheiden selber ob und falls ja, wem Sie wofür etwas geben wollen. Man wird Ihnen dankbar sein. Sie bekommen auch etwas zurück: Vieles was das Leben bei uns erst lebenswert macht, beruht auf dem Engagement gemeinnütziger Organisationen. Unabhängig davon ob sie sich für Mitmenschen, für die Umwelt oder die Kultur einsetzen.

Werner Ryser

Welcher Anlagetyp sind Sie?

Welche Geldanlage ist die Richtige für Sie? Das bestimmen Sie – mit Ihren persönlichen Bedürfnissen, Wünschen und Zielen. Um herauszufinden, welche Anlage für Sie die Richtige ist, erstellen die BKB-Beraterinnen und -Berater mit Ihnen Ihr persönliches Anlegerprofil und zeigen Ihnen dann die dafür passenden Anlagemöglichkeiten auf.

Was erwarten Sie von Ihrer Geldanlage?
Um Ihre Erwartungen kennen zu lernen, fragen die BKB-Beraterinnen und -Berater Sie zum Beispiel danach, wie lange Sie Ihr Vermögen anlegen wollen, wie viel Ertrag Sie erreichen möchten und welchen Betrag Sie zur Verfügung haben. Ganz wichtig ist die Abklärung Ihrer Risikobereitschaft: Wie reagieren Sie, wenn Ihre Anlagen an Wert verlieren? Müssen Sie über einen bestimmten Betrag kurzfristig verfügen können? Aus solchen und ähnlichen Fragen ergibt sich Ihr persönliches Anlegerprofil.

Was zeigt das Anlegerprofil?
Jeder Anleger möchte selbstverständlich bei minimalem Risiko eine maximale Rendite erzielen und gleichzeitig uneingeschränkt über sein Vermögen verfügen können. Geldanlagen bewegen sich jedoch im **«magischen Dreieck»** zwischen **Rendite, Sicherheit** und **Liquidität** – es ist nicht möglich, mit einer Anlage einem Ziel näher zu kommen, ohne bei einem anderen Abstriche zu machen. Der Investor muss also abwägen, welche Aspekte ihm persönlich wichtig sind und wo er dafür Kompromisse eingehen kann.

Welche Anlage ist die Richtige?
Wenn Sie mit Ihrer Beraterin oder Ihrem Berater bestimmt haben, wo sich Ihre Geldanlagen im «magischen Dreieck» aus Rendite, Sicherheit und Liquidität befinden müssen, kann die für Sie passende Anlageform ausgewählt werden. Grosse Risikobereitschaft und ein langer Anlagehorizont wird sich in einem grossen Anteil an Aktien zeigen; wer ein sicheres Einkommen bevorzugt, wird eher auf Obligationen und Geldmarktanlagen setzen. Zusätzlich wird Ihre Beraterin oder Ihr Berater darauf achten, wie sich bestimmte Anlagen auf Ihre Steuerbelastung auswirken.
Rufen Sie unser Team BKB-Seniorenberatung an: 061 266 33 66.

Ihr Team BKB-Seniorenberatung

Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

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

Ihre Fragen werden nach Voranmeldung jeweils an einem Dienstagnachmittag während rund einer halben Stunde besprochen. In Ausnahmefällen können weitergehende rechtliche Abklärungen und Interventionen bei Ämtern, Versicherungen oder anderen Stellen erfolgen.

Wie gehen Sie vor?
Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, **Telefon 061 206 44 44** (08.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr) und erhalten einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Herr Engler am Luftgässlein 3 zur Verfügung.
Nehmen Sie bitte Unterlagen mit, die einen Überblick über die wesentlichen Probleme erleichtern können.

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

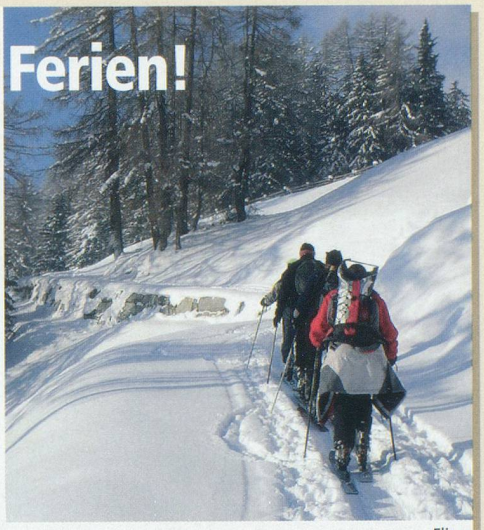
Machen Sie 2006 / 2007 einmal mit uns Ferien!

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.

Ferienwoche 2006

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



Flims

Abbaye de Sénanque

Ferienwochen 2007

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

Volkstanzferientage in Staufen / Bad Krozingen (D)
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

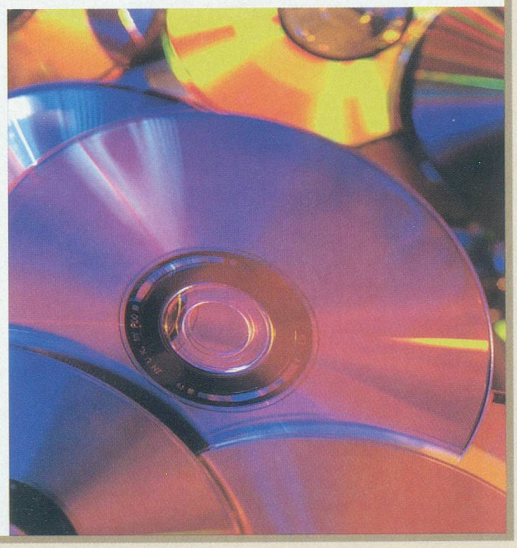
Computeria

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, 6. November
Speichern, Verschieben, Kopieren und Einfügen. Arbeiten mit Windows und verschiedenen Datenträgern.

Montag, 4. Dezember
Open Office & Co.
Download und Handhabung des Konkurrenzprogramms von Microsoft Office und anderen Anwendungen.



Computer-Info-Tag

Wir möchten Sie ganz herzlich zu unserem nächsten EDV-Info-Tag 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.

ps-service

Reinigungen

Unser speziell geschultes Team ist von Montag bis Freitag im Einsatz für Sie mit

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag (wöchentlich, alle zwei oder vier Wochen)
- Reinigungsarbeiten im Einzelauftrag

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

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

Selbstverständlich bringen wir das gesamte Putzmaterial sowie alle Geräte mit.

Umzüge / Räumungen

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen

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

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

Gartenarbeiten

Unsere Gärtner

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

✆ 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.

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

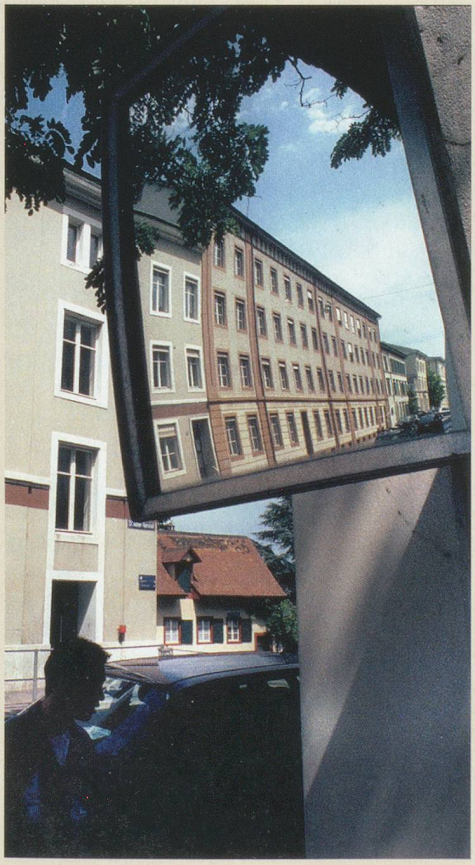
Treffpunkt Kaserne
Jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr
Programm auf Anfrage, Telefon 061 206 44 44
Hannelore Fornaro oder Judith Rayot verlangen

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



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.

Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

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

20.10.06, Rahmenkunst (F)
20.10.06, Rehabilitationszentrum
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)
27.10.06, Ita Wegman Klinik in Arlesheim (F)
30.10.06, Hilfe für körperl. Behinderungen (F)
31.10.06, Steueroptimierte Finanzplanung (F)
01.11.06, Perücken (F)
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, Radio Basilisk (F)
08.11.06, Neuseeland – Ein Dia-Vortrag (V)
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, Synagoge in Basel
15.11.06, Der Dom von Arlesheim (F)
15.11.06, Vergessene Pharaonengräber (V)
16.11.06, Edelsteine – Heilsteine (V)
17.11.06, Residenz Tertianum im St. Jakob (F)
20.11.06, Vögeli im Zooli (F)
21.11.06, Die Leonhardskirche (F)
21.11.06, Schalkengeschichten aus Tibet (V)
22.11.06, Fett – ein Stoff bewegt die Welt (F)
22.11.06, Das Basler Zunftwesen (V)
23.11.06, Menschenaffen im Zoo (F)
23.11.06, Chinesische Schrift und Sprache (V)
24.11.06, Büchsen-Museum (F)
27.11.06, Puppenhausmuseum (F)
28.11.06, Baerwart-Mähli im Löwenzorn (F)
28.11.06, Die Welt des Mario Grasso (F)
29.11.06, Faszination Jakobsweg (V)
29.11.06, Lukas Klinik Arlesheim (F)
30.11.06, Engel (V)
01.12.06, Filmstudios von «Lüthi und Blanc» (A)
04.12.06, Swissôtel Le Plaza Basel (F)
05.12.06, Rundgang zum Weihnachtshaus (F)
06.12.06, Gestalt der Maria in der Kunst (F)
06.12.06, Umbrien (V)
07.12.06, Die Immergrünen (V)
08.12.06, Basler Advents-Promenade (F)
11.12.06, Das vorweihnachtliche Lörrach (F)
12.12.06, Weihnachtsgeschichten (V)
13.12.06, Adventsbesuch im Münster (F)
14.12.06, Engel – unsere Begleiter (V)
18.12.06, Claraspital und Weihnachtspark (F)
19.12.06, Glasblasen auf Weihnachtsmarkt (F)
20.12.06, 20 Jahre Münsterbauhütte (F)

Führungen

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 Glasmalerei zeigt Ihnen die Möglichkeiten, Glaskunstwerke zu restaurieren, reparieren und neuanfertigen.

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 Schifflände-Infotafel
Leitung	Peter Habicht
Kosten	Fr. 25.–
Besonderes	Ende bei Spalentor
Anmeldung	bis 9. Oktober

Einblick ins Körperinnere

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

Datum	**25. Oktober**
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

Ita Wegman Klinik in Arlesheim

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

Datum	**27. Oktober**
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Arlesheim Dorf/Tram 10
Leitung	Ita Wegman Klinik
Kosten	Fr. 22.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung	bis 11. Oktober

Hilfsmittel für körperl. Behinderungen

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

Datum	**30. Oktober**
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr Station Logstrasse, Tram 11 Richtung Aesch
Leitung	Auforum
Kosten	Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung	bis 16. Oktober

Steueroptimierte Finanzplanung

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

Datum	**31. Oktober**
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

Perücken

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

Datum	**1. November**
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	**2. November**
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Eingang Historisches Museum am Barfüsserplatz
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 25.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 19. Oktober

Pharmazie – Historisches Museum

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

Datum	**3. November**
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 Kirchgemeinde.

Datum	**4. November**
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	**6. November**
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	**6. November**
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	**7. November**
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

Radio Basilisk

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

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

Eros – Beyeler Museum

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

Datum **13. November**
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

Synagoge in Basel

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

Datum **14. November**
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 **15. November**
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

Residenz Tertianum im St. Jakob Park

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

Datum **17. November**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation St. Jakob, Tram 14
Leitung Tertianum
Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 1. November

Vögel im Zolli

Oft werden sie vergessen: die wunderbaren Vögel im Vogelhaus, aber auch auf den Wiesen. Es werden Ihnen die buntesten, faszinierendsten Vögel in ihrer Lebensweise vorgestellt.

Datum **20. November**
Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang, Tram 10
Leitung Zoo
Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt Fr. 12.–)
Anmeldung bis 6. November

Die Leonhardskirche

Beim Besuch werden unter anderem spezielle Kostbarkeiten, unter anderem die Krypta aus dem 11. Jh. oder das prachtvolle spätgotische Kirchenschiff, besichtigt.

Datum **21. November**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang Leonhardskirche
Leitung Peter Habicht, Historiker
Kosten Fr. 22.–
Anmeldung bis 6. November

Fett – ein Stoff bewegt die Welt

Fett ist Energie, Fett kann köstlich sein, Fett intensiviert Farben und Aromen. Durch historische Rückblicke und Vergleiche mit anderen Kulturen wird Fett und Fettsein «entdämonisiert».

Datum **22. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.15 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.15 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 09.30 Uhr Billette bitte selber lösen
Leitung Museum BL
Kosten Fr. 22.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–) Museumspass gültig!
Anmeldung bis 8. November

Die Menschenaffen im Zoo

Sie beobachten die Tiere, ihr soziales und partnerschaftliches Verhalten und ihre Gewohnheiten und erfahren, wie der Zoo sie unterstützt.

Datum **23. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
Leitung Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher
Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)
Anmeldung bis 8. November

Büchsen-Museum im Läckerli-Huus

In allen Formen und Farben werden Ihnen die verrücktesten Büchsen und ihre Geschichte vorgestellt.

Datum **24. November**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Gerbergasse 57
Leitung Iris Meier, Konservatorin
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 9. November

Puppenhausmuseum

Sie werden in die märchenhafte Welt der Puppen, Bären, Puppenhäuser aus alten und neuen Zeiten entführt. Es ist das grösste Puppenmuseum in Europa.

Datum **27. November**
Tag/Zeit Montag ,14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Puppenhausmuseum am Barfüsserplatz
Leitung Basel Tourismus
Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–) Museumspass gültig
Anmeldung bis 13. November

Baerwart-Mähli im Restaurant Löwenzorn

Zwischen Suppe, Hauptgang und Dessert hören wir vergnügliche und besinnliche Gedichte und Geschichten aus dem alten Kleinbasel von Theobald Baerwart.

Datum **28. November**
Tag/Zeit Dienstag, 12.00 – 14.30 Uhr
Treffpunkt 11.55 Uhr vor Eingang
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 48.– (inkl. Mittagessen, exkl. Getränke)
Anmeldung bis 6. November

Die spielerische Welt des Mario Grasso

Magische Porzellantassen und Teller, optische Spiele, Sprachakrobatik, Adventskalender für Schleckmäuler und vieles mehr! Einen Einblick in das Schaffen des Basler Grafikers, Designers und Künstlers.

Datum **28. November**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Museum der Kulturen
Leitung Mario Grasso
Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 13. November

Leonhardskirche

Lukas Klinik in Arlesheim

Die Klinik wurde vor über 40 Jahren gegründet, um mit einer ganzheitlichen Medizin Krebskranke zu begleiten. Neben der modernen Medizin werden aus der Anthroposophie entwickelte Therapien erfolgreich angewandt.

Datum	**29. November**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Arlesheim Dorf, Tram 10
Leitung	Lukas Klinik
Kosten	Fr. 22.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Besonderes	½Std. Heileurythmie zum mitmachen! (Bewegungstherapie)
Anmeldung	bis 15. November

Swissôtel Le Plaza Basel

Sie werden einen Eindruck von der Küche, den Seminarräumen, Zimmern, Suiten, Restaurants bis zum Wellness-Bereich erhalten.

Datum	**4. Dezember**
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	Vor dem Haupteingang des Hotels am Messeplatz
Leitung	Swissôtel
Kosten	Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung	bis 20. November

Rundgang zum Weihnachtshaus Binningen

Nach der Besichtigung der märchenhaften Weihnachtsdekoration des Binninger- und Bottminger Schlosses, empfängt Sie Eschti Klein im zauberhaften Weihnachtshaus.

Datum	**5. Dezember**
Tag/Zeit	Dienstag, 17.15 – 18.30 Uhr
Treffpunkt	17.10 Uhr Tramstation Binningen, Tram 10
Leitung	Eschti Klein
Kosten	Fr. 20.– (inkl. Tee und Läckerli)
Anmeldung	bis 21. November

Die Gestalt der Maria in der Kunst

Als «Weihnachtsthema» beschäftigt uns die Gestalt der Maria in der Kunst. Wir betrachten die Szenen der Verkündigung, der Geburt Christi, der Madonna mit Kind, der Himmelskönigin und der Beweinung Christi.

Datum	**6. Dezember**
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.15 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 20.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 22. November

Basler Advents-Promenade

Sie bummeln gemütlich von einem Christbaum zum anderen – vom Rathaus zum Münsterplatz. Es werden nostalgische Geschichten, Verse und Anekdoten zum Advent und zum Winter in Basel rezitiert.

Datum	**8. Dezember**
Tag/Zeit	Freitag, 16.00 – ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt	16.00 Uhr vor dem Rathaus
Leitung	Hans A. Jenny
Kosten	Fr. 25.–
Anmeldung	bis 22. November

Die vorweihnachtliche Stadt Lörrach

Dezembergeschichten – Eine historische Führung durch die wunderschöne Altstadt.

Datum	**11. Dezember**
Tag/Zeit	Montag, 13.30 – ca.17.00 Uhr
Treffpunkt	13.30 Uhr Schalterhalle Bad. Bahnhof
Leitung	Herr Sänger
Kosten	Fr. 25.– Billette bitte selber lösen
Besonderes	ID oder Pass!
Anmeldung	bis 27. November

Adventsbesuch im Münster

Unser traditioneller Adventsbesuch führt uns dieses Jahr ins herrliche Münster, wo wir zum Einstimmen in die Weihnachtszeit auch den Klängen der neuen Orgel lauschen.

Datum	**13. Dezember**
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr im Münster
Leitung	Helen Liebendörfer und Frieder Liebendörfer an der Orgel
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 29. November

Das Claraspital und sein Weihnachtspark

Nach einer Einführung über das Claraspital werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt. Später haben Sie die Möglichkeit, den bekannten Lichterpark zu bestaunen.

Datum	**18. Dezember**
Tag/Zeit	Montag, 16.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	15.55 Uhr vor dem Haupteingang des Spitals
Leitung	Dr. Peter Eichenberger
Kosten	Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung	bis 4. Dezember

Glasblasen auf dem Weihnachtsmarkt

Ein ganz spezielles Angebot auf dem Weihnachtsmarkt! Sie besuchen den Glasbläser an seinem Stand und haben die Möglichkeit, selbst Hand und Mund anzulegen.

Datum	**19. Dezember**
Tag/Zeit	Dienstag, 11.00 – ca.12.00 Uhr
Treffpunkt	10.55 Uhr vor dem Kerzenziehstand am Barüsserplatz
Leitung	Peter Keil, Glashüttli Riehen
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 4. Dezember

20 Jahre Münsterbauhütte

Die Jubiläumsausstellung gewährt Einblick in die Kunstfertigkeit jahrhundertealter Steinmetzkunst und die Errungenschaft neuster konservatorischer Techniken, die den Erhalt des über 1000 Jahre alten Münsters sichern.

Datum	**20. Dezember**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Eingang Klingental-Museum
Leitung	Andrea Vokner, Kunsthistorikerin und Kuratorin
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 4. Dezember

Ausflüge

Meisterwerke der Buchmalerei, Luzern

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

Datum	**10. November**
Tag/Zeit	Freitag, 08.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt	07.50 Uhr Schalterhalle «Treffpunkt». Abfahrt 08.04 Uhr
Leitung	Faksimile Verlag
Kosten	Fr. 25.–, bitte Zugbillette selber lösen
Anmeldung	bis 26. Oktober

Filmstudios von «Lüthi und Blanc»

Sie erhalten einen Einblick ins grösste Filmstudio der Schweiz. In Glattfelden wird die Fernsehserie «Lüthi und Blanc» auf 4000 Quadratmetern gedreht.

Datum	**1. Dezember**
Tag/Zeit	Freitag, 13.00 – ca.18.30 Uhr
Treffpunkt	13.00 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung	Filmstudio
Kosten	Fr. 92.– (inkl. Apéro)
Anmeldung	bis 6. November

Vorträge

Tierfabeln nach Alberto Moravia

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

Datum	**24. Oktober**
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Lisa Volk
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 9. Oktober

Grippe-Prophylaxe der Naturheilkunde

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

Datum	**25. Oktober**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Agnès Leu, Kant. gepr. Naturärztin BL
Kosten	Fr. 22.– (inkl. Degustation)
Anmeldung	bis 11. Oktober

Farbe und Stil

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

Datum **25. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
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 **26. Oktober**
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

Buchmalerei

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

Datum **2. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ernst Blatter
Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 18. Oktober

Knigge der Weltreligionen

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

Datum **7. November**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Christoph Peter Baumann, Religionswissenschafter, Leiter von Inforel
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 23. Oktober

Neuseeland – Ein Dia-Vortrag

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

Datum **8. November**
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 **9. November**
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 **14. November**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban Vorstadt 93
Leitung Christoph Peter Baumann, Religionswissenschafter, Leiter von Inforel
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 1. November

Die vergessenen Pharaonengräber

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

Datum **15. November**
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 1. November

Edelsteine – Heilsteine / Vortrag mit Dias

Mit wunderbaren Bildern von Kristallen und Edelsteinen wird Ihnen das alte Wissen um die Heilkräfte der Edelsteine näher gebracht.

Datum **16. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Elfinn van de Pol
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 1. November

Schalkengeschichten aus dem Tibet

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

Datum **21. November**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Lisa Volk
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 6. November

Das Basler Zunftwesen

Die Balser E. Zünfte und E. Gesellschaften entstanden mehrheitlich im 13. Jahrhundert. Sind sie deshalb heute noch zeitgemäss? Eine Standortbestimmung.

Datum **22. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Max Pusterla
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 8. November

Chinesische Schrift und Sprache

Chinesisch gilt als fremdeste Sprache der Welt, die Schrift mit angeblich 50 000 Zeichen ist unvorstellbar. Hier wird Mythos und Wirklichkeit getrennt und erklärt, wie Sprache und Schrift funktionieren.

Datum **23. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. Marc Winter, Sinologe
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 8. November

Faszination Jakobsweg – Dia-Vortrag

Landschaften, Geschichte und Geschichten vom historischen Pilgerweg: folgen Sie dem Referenten auf seiner 900km langen Wanderung nach Santiago de Compostela und ans legendäre Ende der Welt.

Datum **29. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Damian Zingg
Kosten Fr. 22.–
Anmeldung bis 15. November

Engel – Vortrag mit Dias

Wir verfolgen das Bild der christlichen Engel von den berühmten Visionen von Hildegard von Bingen bis zu den Puttenengeln der Rokokozeit.

Datum **30. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 15. November

Umbrien – Dia-Vortrag

Wer denkt beim Wort «Umbrien» nicht gleich an Assisi und seinen Franziskus? Neben Assisi besuchen Sie noch andere pittoreske alte Städtchen wie Spoleto, Todi, Orvieto usw.

Datum **6. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anne-Marie Baumann
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 22. November

Die Immergrünen – Vortrag mit Dias

Efeu, Stechpalmen, Tannen, Misteln usw. Sie symbolisieren Hoffnung in der Winterzeit und sind kräftige, geheimnisvolle Heilpflanzen.

Datum **7. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Agnès Leu, Kant. gepr. Naturärztin
Kosten Fr. 22.–
Anmeldung bis 22. November

Advents- und Weihnachtsgeschichten

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

Datum **12. Dezember**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Lisa Volk
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 28. November

Engel, unsere ständigen Begleiter

Jeder Mensch wird von Geburt an von einem Schutzengel liebevoll begleitet und unterstützt. Durch die Kraft und das Licht der Engel entsteht die Brücke zwischen uns und unseren Mitmenschen.

Datum **14. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Angela Maria Rossi Siegfried
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 30. 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

Weihnachtsarten-Kurs

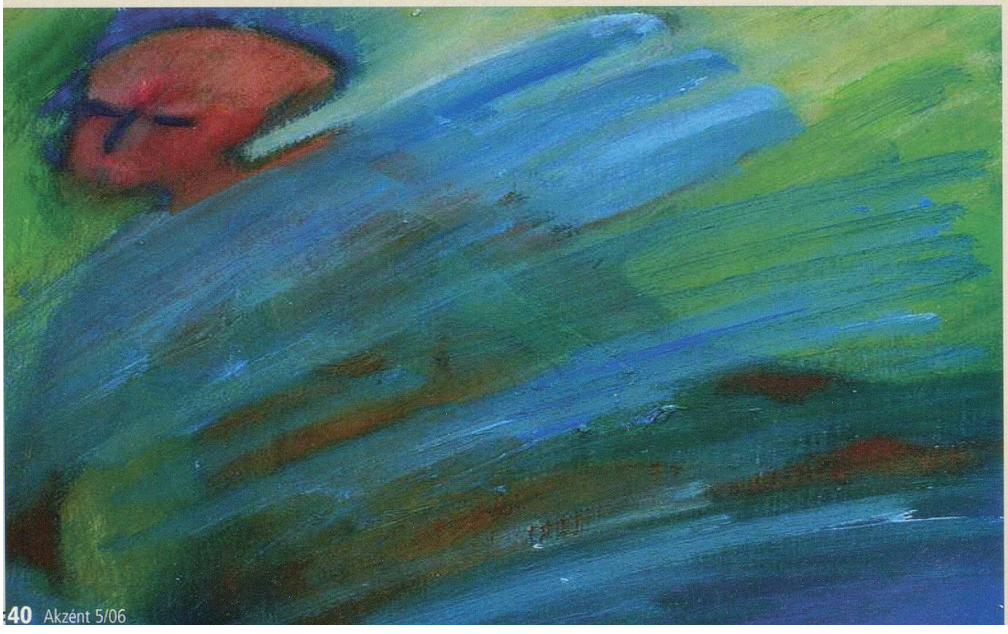
Sie erhalten viele Tipps und Ideen, um Ihre ganz persönlichen Weihnachts- und Neujahrskarten zu gestalten.

Daten **27. November**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 47.– (exkl. Material)
Anmeldung bis 6. November

Engel malen

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

Datum **28.11./3.12./19.12.06**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Angela Maria Rossi Siegfried
Kosten Fr. 90.– (3 x)
Besonderes Block und Farben selber mitbringen
Anmeldung bis 13. November



Und ausserdem ...

Ausgewogene Ernährung im Seniorenalter

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 **30. Oktober**
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 **30. Oktober und 13. November**
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	**31. Oktober – 28. November**
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 17.00 Uhr
Ort	Im Haus zum Hohen Dolder, St. Alban-Vorstadt 35. Bei Ruth Moser läuten!
Leitung	Ruth Moser
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 unserem EDV-Info-Tag einladen.

Daten	**Mittwoch, 25. Oktober 2006**
09.00 Uhr	Grund- und Aufbaukurse
10.00 Uhr	Grund- und Aufbaukurse
11.00 Uhr	Vertiefungs- und Ferienkurse
14.00 Uhr	Grund- und Aufbaukurse
15.00 Uhr	Grund- und Aufbaukurse
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

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

Unser aktuelles Kursangebot

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

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

Ferienkurse

Kurs 1:
Digitale Fotografie und Bildbearbeitung
In diesen Computerferien lernen Sie die Kniffe und Tricks der digitalen Fotografie und können Ihre Kenntnisse in der Bildbearbeitung vertiefen. Sie experimentieren mit den eigenen Fotos und erhalten dabei die nötige Unterstützung.
Programm: Adobe Photosphop Elements, Power Point 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 «Vita Classica» – Therme in Bad Krozingen erholen.
Es sind auch Personen willkommen, die nicht am Computerkurs teilnehmen möchten.

Termine	**27. November – 1. Dezember 2006**
Computerkurs	4 x 3 Lektionen, Fr. 390.–
Aufenthalt	Unterkunft, Halbpension und fakultatives Fitnessprogramm, Fr. 697.25

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

Übungslektionen

Während des Besuches eines Aufbau- oder Vertiefungskurses, der mindestens 12 Lektionen dauert, haben Sie die Möglichkeit, kostenlos 2 Übungslektionen zu besuchen. Ein Kursleiter oder eine Kursleiterin stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.
Anmeldung: Telefon 061 206 44 66.
Anmeldeschluss: Vortag, bis 16 Uhr

Dienstag, 12.10 – 13.00 Uhr:
Word, Excel, Internet, E-Mail, Windows.
Freitag, 12.10 – 13.00 Uhr:
Bildbearbeitung, Video, Website.

Grundkurse

Einführungskurs

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben, korrigieren, speichern und ausdrucken. Kurzer Einblick ins Internet. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, in praktischen Übungen, die wichtigsten Computeranwendungen kennen.
Programme: Windows XP, Microsoft Word, Internet Explorer.
Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.
6 x 2 Lektionen, Fr. 390.–

Crashkurs

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

Auffrischungskurs

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

Aufbaukurse

Textverarbeitung 1

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

Textverarbeitung 2

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

Textverarbeitung 3

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

Internet

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

E-Mail

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

Tabellenkalkulation 1

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

Tabellenkalkulation 2

Wiederholung «Tabellenkalkulation 1», Funktionen wie Summe und Mittelwert, Zahlenformate definieren, detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, das Verwenden von Namen statt Bezügen.
Programm: Microsoft Excel
Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 1» oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Windowskurs 1

Repetition «Einführungskurs», Dateien speichern, organisieren und auf CD brennen, Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Symbolgrösse, Tastatur und Eingabehilfen. Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungs- oder Crashkurses repetieren und vertiefen möchten.
Programm: Windows XP
Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Windows- und Installationskurs 2

Repetition «Windowskurs 1», Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der 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», «Tabellenkalkulation 1» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

Das ABC des Druckens

Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adressetiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms.
Programm: Microsoft Word
Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.
3 x 2 Lektionen, Fr. 210.–

Digitalkamera und Computer

Grundlagen zur Organisation und Bearbeitung von Digitalkamerabildern. Bilder archivieren und auf CDs brennen, Grössen und Farben korrigieren, per E-Mail verschicken, Diashow erstellen, Bilder auf Fotopapier drucken und an das Fotolabor weitergeben.
Programme: Windows XP, Photoshop Elements
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Bildbearbeitung Grundlagen

Bilder einscannen, von der Digitalkamera herunterladen, Bildteile auswählen, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, Korrekturen und Bildkompositionen, Bilder auf CD brennen und auf Fotopapier drucken.
Programm: Adobe Photoshop Elements
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Bildbearbeitung Aufbau

Mit Ebenen und Masken arbeiten, Stempel und Reparaturpinsel verwenden, mit Filtern und Effekten experimentieren, Auswahlwerkzeuge richtig einsetzen, Bilder mit Texten kombinieren, eigene Bildkomposition erstellen und drucken.
Programm: Adobe Photoshop Elements und Photoshop
Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Bildbearbeitung für das Internet

Bilder für das Internet (Websites) und für E-Mail vorbereiten. Farbkorrekturen, Komprimierung, Transparenzen, verschiedene Formate, animierte Bilder.
Programm: Photoshop Elements und Adobe Photoshop
Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

✆ 061 206 44 66

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

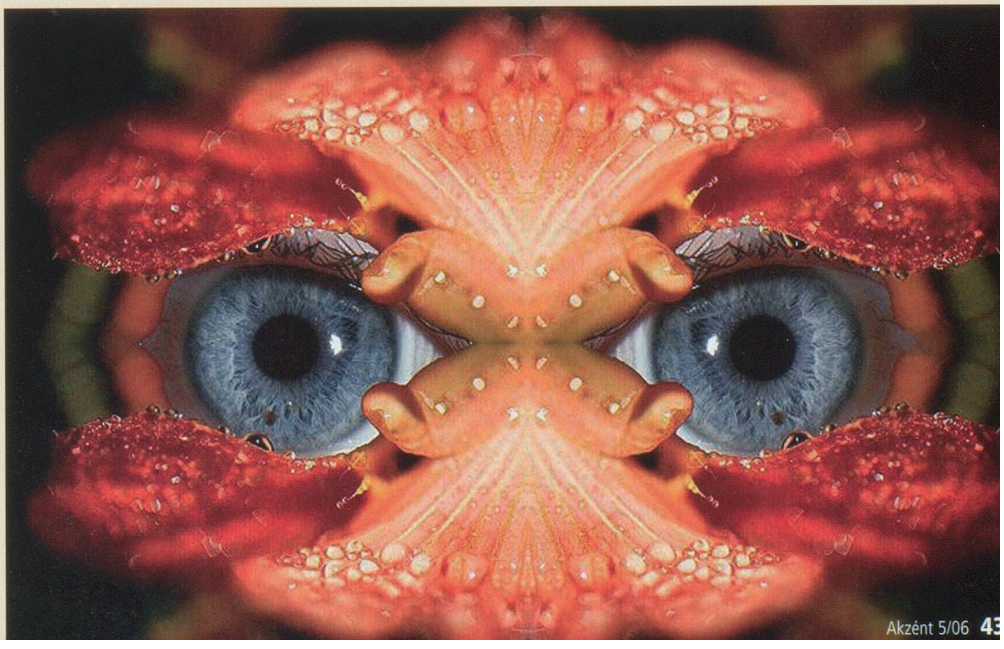
mit Dagmar Elke (Fernsehjournalistin SF DRS)

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, 6. November
Speichern, Verschieben, Kopieren und Einfügen. Arbeiten mit Windows und verschiedenen Datenträgern.

Montag, 4. Dezember
Open Office & Co.
Download und Handhabung des Konkurrenzprogramms von Microsoft Office und anderen Anwendungen.

Beratung beim Computerkauf

Möchten Sie einen Computer kaufen, wissen aber nicht, was Sie dabei beachten müssen? Nach unserer Beratung haben Sie genug Informationen, um den Computer zu finden, der für Sie der Richtige ist. Wir beraten Sie auch beim Kauf von Peripherie-Geräten (Drucker, Scanner ...) oder beim Einrichten eines Internet-Anschlusses. Bei dieser Beratung geht es nicht um bestimmte Marken oder Anbieter.
1 Lektion, Fr. 75.–

Begleitung beim Computerkauf

Möchten Sie einen Computer kaufen, wissen aber nicht, was Sie dabei beachten müssen? Sie fühlen sich in den Computershops unsicher und können den Computer nicht alleine nach Hause tragen. Wir begleiten Sie zum Computerkauf, richten Ihnen Ihr Gerät inkl. Internet-Anschluss ein, bringen dieses zu Ihnen nach Hause und nehmen Ihnen alle technischen Sorgen mit Ihrer Neuanschaffung ab.
1 Lektion, Fr. 75.– (Kaufbegleitung)
1 Stunde, Fr. 100.– (Installation, exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

Support

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr, und Sie wissen nicht warum oder Sie möchten Ihren Computer an das Internet anschliessen? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren eine Fachperson, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft. Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der Richtige für Sie ist.
1 Stunde, Fr. 100.– (exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

Privatstunden

Möchten Sie nicht einen ganzen Kurs besuchen, sondern gezielt von Ihnen gewünschte Themen behandeln? Oder haben Sie vor einiger Zeit bereits einen Kurs besucht und möchten das Gelernte auffrischen oder ergänzen? Dann sind Privatlektionen bei Ihnen zu Hause oder im Kurszentrum das Richtige für Sie.
1 Stunde, Fr. 120.– (exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

Handy Privatlektion

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Sie können alleine oder zu zweit teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden.
1 Lektion, Fr. 75.–, 2 Lektionen, Fr. 140.–

Handy Gruppenkurs

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die mobile Kommunikation und lernen den Umgang mit ihrem Handy in praktischen Übungen. Die Themen sind Anbieter und Zahlungssysteme, Tastensperre, Telefonieren, Adressbuch erstellen und bedienen, Anrufbeantworter, SMS erstellen, senden und empfangen.
Es werden Kurse für Nokia, Ericsson, Motorola und Siemens angeboten und für jeden Handy-Typ eine detaillierte Anleitung abgegeben.
Voraussetzung: Eigenes Handy zum Üben
2 x 2 Lektionen, Fr. 85.–

Billetautomat

Eine Fachperson erklärt Ihnen, wie Sie am Billetautomaten ein Bahnbillet oder eine Mehrfahrtenkarte herauslassen können. Sie üben in dieser Privatlektion alle grundlegenden Schritte, damit Sie in Zukunft für Ihre Reisen gerüstet sind.
1 Lektion, Fr. 75.–

Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung NEU

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

Fr. 170.– (inkl. Unterlagen)

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

Einführung Internet und E-Mail

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

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.

Sprachen

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

Chinesisch NEU

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 Sprechen lernen NEU

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 Sprechen lernen NEU

Mittels mündlichen Übungen 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

Spanisch Anfängerkurs NEU

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

English Christmas NEU

Short course with Christmas stories, carols, poems, recipes and discussions in English. A feeling for Christmas «English Style».

Datum	**20. November – 4. Dezember**
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 14.50 Uhr
Ort	Pro Senectute, Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anne Breckenridge
Kosten	Fr. 57.– (3 x)
Besonderes	Mittelstufe
Anmeldung	bis 6. November

Semesterkurse

Wollten Sie schon lange gerne Englisch lernen, weil Sie sich mit dieser Sprache vielerorts verständigen können? Oder möchten Sie Ihr Französisch auffrischen? Oder haben Sie Lust, Italienisch oder Spanisch zu lernen?
Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an in den vier **Hauptsprachen:**
Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

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

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

Preise Semesterkurse
Grossgruppe (7 – 10 Teilnehmende):
Fr. 225.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)
Fr. 342.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)
Kleingruppe (3 – 6 Teilnehmende):
Fr. 350.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Englisch

AnfängerInnen
Mittwoch, 09.40 Uhr
Mittwoch, 11.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Montag, 09.00 Uhr
Montag, 10.00 Uhr
Montag, 11.00 Uhr
Montag, 14.00 Uhr
Dienstag, 10.35 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr
Donnerstag,. 15.10 Uhr
Freitag, 11.00 Uhr

Leichte Mittelstufe
Montag, 10.40 Uhr
Montag, 15.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 08.20 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 08.45 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Mittelstufe
Montag, 09.00 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr
Donnerstag, 10.00 Uhr
Donnerstag, 10.45 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe
Montag, 15.00 Uhr
Dienstag, 08.30 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr
Donnerstag, 10.35 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre
Montag, 16.00 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr
Donnerstag. 11.25 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Französisch

AnfängerInnen
Donnerstag, 16.45 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Dienstag, 13.00 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr

Mittelstufe
Montag, 09.45 Uhr

Oberstufe
Dienstag, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre
Dienstag, 16.00 Uhr
Donnerstag, 15.45 Uhr

Italienisch

AnfängerInnen
Freitag, 09.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Mittwoch, 15.00 Uhr

Leichte Mittelstufe
Montag, 08.45 Uhr
Montag, 10.15 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr

Mittelstufe
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe
Dienstag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre
Dienstag, 08.45 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 10.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr

Spanisch

AnfängerInnen
Freitag, 08.45 Uhr
Freitag, 10.45 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Donnerstag, 09.45 Uhr
Freitag, 10.00 Uhr

Leichte Mittelstufe
Donnerstag, 08.45 Uhr

Mittelstufe
Montag, 10.45 Uhr
Freitag, 09.45 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre
Donnerstag, 10.45 Uhr

Sport und Wellness

Pro Senectute Basel-Stadt organisiert ihr Sportangebot in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt. Frauen und Männer ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

In die Kurse (gemischte Gruppen, sofern nichts anderes vermerkt) kann jederzeit eingestiegen werden. Der Kurspreis wird dann reduziert. Es kann auch jederzeit ein Schnuppertraining gemacht werden.

Während der Basler Schulferien finden die Kurse nicht statt.

Kurse

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

Actifit NEU

Fitness für Körper, Kopf und Herz.

Daten	**16. Oktober – 18. Dezember** (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.–
Besonderes	Einstieg jederzeit möglich

Männerfit NEU

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

Kurs 1:

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

Kurs 2:

Daten	**19. Oktober – 21. Dezember** (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.–
Besonderes	Einstieg jederzeit möglich

Actigym NEU

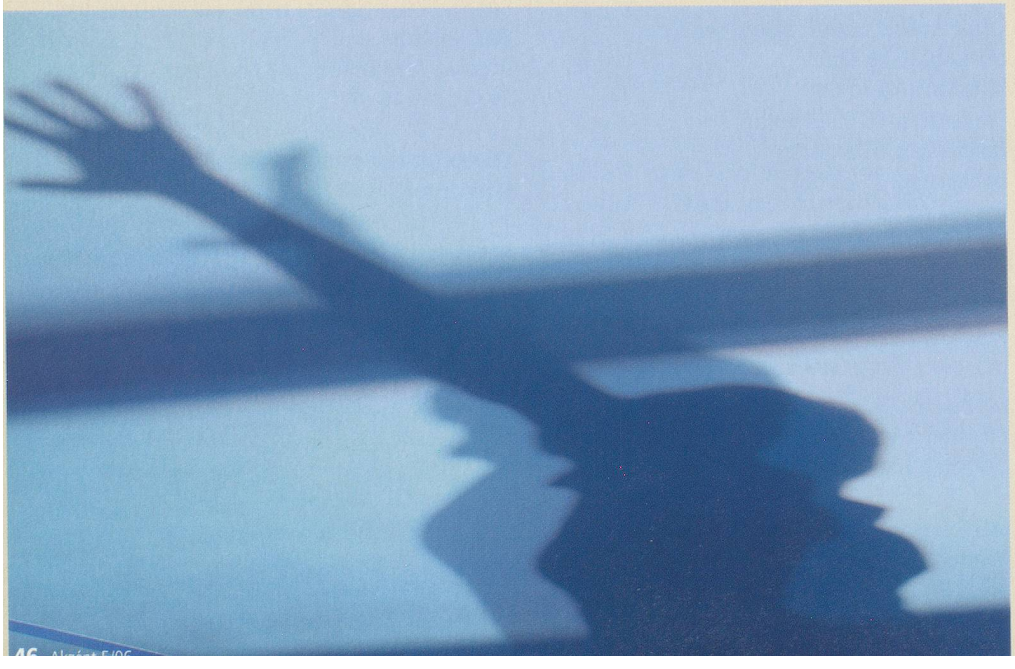
Leichte, den Körper kräftigende Gymnastik.

Daten	**19. Oktober – 21. Dezember** (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.–
Besonderes	Einstieg jederzeit möglich

Pilates NEU

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.–
Besonderes	Einstieg jederzeit möglich



Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

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

OsteoGym

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

Tag/Zeit	Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Svenja Jutzi, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 11.50/Lektion

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

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

PowerGym

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

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

Sanfte Gymnastik

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

Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 11.50/Lektion

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit	Mittwoch Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr (ab 18. Oktober) Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr
Leitung	Sabine 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 pro Lektion

Rhythmus – Bewegung – Koordination

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

Kurs 1 und 2

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

Rhythmische Gymnastik

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

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

Gesellschaftstanz

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

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

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 NEU

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.–
Besonderes Einstieg jederzeit möglich

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 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 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 und 4

Tag/Zeit Freitag
Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr
Kurs 4: 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, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Kurs 2
Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung Marlys Müller, dipl. Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

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 und 5
Tag/Zeit Mittwoch
Kurs 4: 15.00 – 16.00 Uhr
Kurs 5: 16.00 – 17.00 Uhr
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
Kurs 1: 16.30 – 17.30 Uhr
Kurs 2: 17.30 – 18.30 Uhr
Kosten Fr. 11.50/Lektion
Anmeldung bis 3. Oktober
Besonderes nur für Frauen

Tennis

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

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.)
14. August – 20. Januar 2007, 20 Lektionen

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

Wasserstelzenschulhaus
Wasserstelzenweg 15
Mittwoch 16.00 Uhr

Tänze aus aller Welt

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
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).

Wasserturm Bruderholz: Nordic Walking

Montag	09.15 – 10.15 Uhr
Treffpunkt	Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation

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 Garderobengebäude 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. Mai

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.
Haben Sie Interesse? Verlangen Sie das detaillierte Jahresprogramm im Kurszentrum St. Alban, Telefon 061 206 44 66.

Ferienwochen

Fitness- und Computerferien in Todtmoos

Verbringen Sie einige sportliche Tage im Naturpark des Südschwarzwalds. Morgengymnastik, Nordic Walking, Wandern, Tennis und Boules sind unsere sportlichen Angebote. Die sportlichen Tätigkeiten können aber auch mit einem Computerkurs über digitale Fotografie und Bildbearbeitung ergänzt werden.

Daten	**21. November – 1. Dezember 2006**
Preis	Fr. 697.25 (inkl. Fr. 49.25 MwSt.) pro Person im Doppelzimmer
Leitung	Annette Stöcker, Computerfachfrau und Künstlerin Max Pusterla, Seniorensport-Experte
Computerkurs	Fr. 390.– (inkl. Material und Unterlagen)

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

Polysportive Wintertage in Flims

Sportprogramm mit Morgengymnastik, Aqua-Fitness, 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 (D)

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