Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2006)

**Heft:** 6: Gellert : vom Galgenhügel zum Villenquartier : Luftmatt - die

Wirtschaftsschule mit Zukunft : Max kämpft und der Schnurrbart Stalins

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:** 18.11.2025

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



# Pro Senectute Basel-Stadt

Pro Senectute Basel-Stadt

Sonderbeilage Nr. 6, Dezember 2006 bis März 2007

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	41
Computer	41
Sprachen	45
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

Sechs Zahlen: Im Jahr 2005 erhielt Pro Senectute Basel-Stadt 3,3 Mio Franken Subventionen vom Bund. Im Budget 2007 rechnen wir noch mit 2,4 Mio Franken. Im Jahr 2000 erwirtschafteten wir aus dem Verkauf von Dienstleistungen 3,2 Mio Franken Ertrag. Für 2007 budgetieren wir 4,2 Mio Franken. Im Jahr 1997 erhielten wir Fr. 0,52 Mio Spenden. Für 2007 rechnen wir mit 0,55 Mio.

Man sieht: Die Beiträge der Öffentlichen Hand sind rückläufig. Die Spenden stagnieren. Bestenfalls, denn immer mehr auf Gönnerbeiträge angewiesene Organisationen kämpfen um einen seit Jahren gleich grossen Spendenkuchen. Gleichzeitig steigen die Personal-, Betriebs- und Verwaltungskosten.

Daraus lässt sich ableiten: Wenn eine Nonprofit Organisation wie Pro Senectute Basel-Stadt ihre Kernaufgabe, das Engagement zu Gunsten sozial benachteiligter Betagter, nicht drastisch reduzieren will, muss sie sich mit Angeboten für jene älteren Menschen, die in der Lage sind, für Dienstleistungen einen angemessenen Preis zu bezahlen, auf dem Markt behaupten. Nur so kann sie jene Mittel erarbeiten, die zur Erfüllung ihrer eigentlichen Aufgabe notwendig sind.

Und wo bleibt die Gemeinnützigkeit? Die Beiträge der Öffentlichen Hand werden weitestgehend für jene Dienstleistungen eingesetzt, die älteren Menschen mit schmalem Portemonnaie zu Gute kommen. Pro Senectute Basel-Stadt leistet aus Bundesmitteln und eigenen Fonds jährlich Individualunterstützungen in Höhe von 0,8 Mio Franken. Die Beratung durch unsere Sozialarbeitenden ist gratis und ausserdem halten wir nach wie vor am Prinzip fest, dass wir notwendige Dienstleistungen kostenlos erbringen, wenn die Kundin oder der Kunde nicht in der Lage ist dafür zu bezahlen.

Nein, wir sind nicht Gewinn orientiert: Auch wenn wir unsere Bildungs-, Sport- und Serviceangebote verkaufen, auch wenn wir unser Vermögen professionell bewirtschaften, auch wenn in der Regel Ende Jahr unter dem Strich ein Überschuss bleibt, so haben wir nicht primär das Finanzziel im Auge sondern unseren Stiftungszweck. Unsere Überschüsse kommen nicht irgendwelchen Kapitaleignern in Form von Dividenden zu Gute. Denn, es ist

Unser Ziel: Die Lebensqualität im Alter durch bedarfsgerechte Dienstleistungen heben und die materielle Sicherheit durch individuelle Hilfe gewährleisten. Wir setzen uns dafür ein, das Selbstbewusstsein, die Selbständigkeit und die Lebensfreude älterer Menschen zu erhalten und zu fördern.

Dafür lohnt es sich auch - nein: gerade - in einer gemeinnützigen Organisation betriebswirtschaftlich zu handeln.

Werner Ryser



## Die BKB-Seniorenberatung – eine Erfolgsgeschichte.

Seit 1997 bietet die BKB mit der BKB-Seniorenberatung eine einzigartige Dienstleistung an. Pensionierte Mitarbeitende beraten Seniorinnen und Senioren in allen Finanzfragen.

Die BKB-Seniorenberatung wurde von der Basler Kantonalbank und der Pro Senectute Basel-Stadt ins Leben gerufen, um Seniorinnen und Senioren eine kompetente Finanzberatung zu bieten, die auf ihre besonderen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Der Erfolg der Dienstleistung zeigt, dass es ein echtes Bedürfnis älterer Menschen ist, ihre finanziellen Fragen mit einem Berater zu besprechen, der ihre Anliegen aus eigener Erfahrung kennt und sich genügend Zeit nehmen kann, um alle Fragen zu klären.

## Den Erfolg verdankt die BKB-Seniorenberatung natürlich auch den BeraterInnen, die das Team engagiert und kompetent vertreten.

Das Team wurde 2005/06 durch drei neue Mitglieder verstärkt.

- Katharina Bandli hat bis Ende Juli 2006 die Kunden im BKB-Standort Burgfelderplatz beraten.
- Kurt Bürki hat bis Ende Mai 2005 das Inspektorat der BKB geleitet.
- Edwin Mundwiler blickt auf eine 40jährige BKB-Laufbahn zurück.
   Während über 30 Jahren hat er den Standort im Neubad geleitet.
   Er engagiert sich heute für BKB-mobil und und berät Kundinnen und Kunden im Rahmen der BKB-Seniorenberatung.

## Die BKB-Seniorenberatung an der MUBA 2007

An der Sonderausstellung der MUBA «Älter werden macht Spass» ist das Seniorenteam vom 2. – 11. März 2007 mit einem Stand vertreten. Ebenfalls an der MUBA hält unser BKB-Vorsorgespezialist Thomas Mattle am 6. März 2007, um 14.00 Uhr, einen Vortrag zum Thema «Amortisation der

Hypothek, ja oder nein». Das BKB-Seniorenteam freut sich, Sie am Stand an der MUBA 2007 zu begrüssen.

## Verlangen Sie über Pro Senectute eine Beratung: Telefon 061 206 44 44!

Pro Senectute vermittelt gerne den Kontakt zur BKB-Seniorenberatung. Die BKB-Seniorenberatung ist absolut kostenlos und natürlich unverbindlich.

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 Ferien mit uns!

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

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

#### Ferienwochen 2007

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

Volkstanzferientage in Staufen / Bad Krozingen (D)

Montag, 5. bis Freitag, 9. März

Computerferien im Südschwarzwald

Thema: Digitalfotografie und Bildbearbeitung Montag, 26. bis Freitag, 30. März

Volkstanzferientage in Buochs

Montag, 16. bis Freitag, 20. April

Reise nach Südfrankreich

Montag, 21. bis Samstag, 26. Mai



Reise nach Verona und Venedig

Datum noch offen!

Computerferien im Südschwarzwald

Thema: Einladungen, Glückwunsch- und Visitenkarten gestalten Montag, 25. bis Freitag, 29. Juni

**Bergwandertage in Goms** 

Montag, 9. bis Freitag, 13. Juli

**Polysportive Ferientage in der Lenk** Sonntag, 5. bis Freitag, 10. August

Malferien in Vira-Gambarogno

Samstag, 1. bis Freitag, 7. September

**Computerferien im Südschwarzwald**Thema: Digitalkamera und Computer

Montag, 15. bis Freitag, 19. Oktober



## 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, 8. Januar:

Scannen von Bildern, Möglichkeiten der Retusche (Korrekturen) von eigenen Bildern

Montag, 5. Februar:

Portable Multimedia-Player und Datenspeicher



## Schnuppertag für Krafttraining

Datum Samstag, 13. Januar 2007

Zeit 10.00 – 12.00 Uhr Ort PS-Bewegungszentrum,

Belchenstrasse 15

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

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



## **Computer-Info-Tag**

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

Datum Mittwoch, 3. Januar 2007

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 Pro Senectute Kurszentrum,

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

Ø 0 6 1 2 0 6 4 4 7 7

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

Ø 061 200 0030-12.00 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

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

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

## **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. 15.—, erhoben. Weil uns bei einer Abmeldung Unkosten entstehen, müssen wir eine Bearbeitungsgebühr verlangen.

Während den Weihnachtsferien sind wir telefonisch wie folgt erreichbar:

Mittwoch, 27. bis Freitag, 29. Dezember, jeweils am Morgen von 08.00 – 12.00 Uhr. Am Montag, 1. und Dienstag, 2. Januar ist das Kurszentrum geschlossen.

## Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

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

20.12.06, 20 Jahre Münsterbauhütte (F)

16.01.07, Der Rigibahn-Erfinder (V)

17.01.07, Orchideenkultur in Wangen (A)

17.01.07, Tod und Bestattung in Indien (V)

18.01.07, Land und Leute im Sudan (V)

19.01.07, Bananenreiferei in Kaiseraugst (F)

22.01.07, Eros – Fondation Beyeler (F)

23.01.07, Der Teufelhof - Das Kunsthotel (F)

23.01.07, S'Zauberchäschtli (V)

24.01.07, Zentralwäscherei Basel (F)

24.01.07, «Und die Bibel hat doch Recht» (V)

25.01.07, Kerzenproduktion Weizenkorn (F)

25.01.07, Testament und Erbschaft (V)

26.01.07, Uni-Bibliothek (F)

29.01.07, Australis im Zolli (F)

30.01.07, Wassily Kandinsky (F)

31.01.07, Barbie – die bekannteste Puppe (F)

31.01.07, Nationalparks USA (V)

01.02.07, Jüdisches Museum (F)

01.02.07, Leben nach dem Tod (V)

02.02.07, Larvenausstellung in Binningen (F)

05.02.07, Staatsarchiv Basel (F)

06.02.07, Musikmuseum im Lohnhof (F)

07.02.07, Arnold Böcklin (F)

07.02.07, Die chinesische Medizin (V)

07.02.07, Geschichte der Basler Fasnacht (V)

08.02.07, BVB Leitstelle (F)

08.02.07, Wenn das Gehör nachlässt (V)

09.02.07, Theater und Schauspielhaus (F)

12.02.07, Etoscha und Gamgoas im Zolli (F)

12.02.07, Hotel Krafft (F)

13.02.07, Nannerl und Wolfgang (V)

14.02.07, Tele Basel (F)

14.02.07, Feng Shui (V)

15.02.07, Zwischen Orient und Okzident (F)

15.02.07, Fledermäuse (V)

16.02.07, Blindenheim (F)

19.02.07, Wohnzentrum für Behinderte (F)

20.02.07, Das Breite-Hotel (F)

21.02.07, Coop- Produktionzentrale (F)

21.02.07, Unheimliche Geschichten (V)

22.02.07, Office Inflicted described (V)

05.03.07, Handbuchbinderei Freiburghaus (F)

06.03.07, Sternwarte (F)

06.03.07, Farbe und Stil (V)

07.03.07, Tropenhäuser (F)

07.03.07, Handlesen – Chirologie (V)

08.03.07, Sutter Konditorei (F)

08.03.07, China und Europa (V)

09.03.07, Altersheim Ländliheim (F)

12.03.07, Gefängnis Waaghof (F)

12.03.07, Gerangins Waagilor (F

13.03.07, Kleine Schubertiade (V)

14.03.07, Hotel Hilton (F)

14.03.07, Das Fasnachts-Comité (V)

15.03.07, Mifa (F)

15.03.07, Zahntechnik Mall (F)

15.03.07, Die Patientenverfügung (V)

16.03.07, Goldschmied – Atelier Moll (F)

19.03.07, Spielcasino Basel (F)

20.03.07, Architektur Hoffmann-La Roche (F)

20.03.07, Numerologie (V)

21.03.07, Migros Betriebe Birsfelden (F)

21.03.07, Dan Browns Sakrileg (V)

## Führungen

## 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.-

### Bananenreiferei in Kaiseraugst

Nach der Begrüssung werden Sie durch die Bananenreiferei von Coop geführt.

Datum

19. Januar

Tag/Zeit Treffpunkt Freitag, 08.30 - ca. 11.30 Uhr 08.25 Uhr Schalterhalle «Treffpunkt». Abfahrt 08.50 Uhr nach Kaiseraugst. Billette bitte selber lö-

sen.

Leitung Kosten

Coop Fr. 22.-Anmeldung bis 8. Januar

## **Eros - Fondation Beyeler**

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

Datum

22. Januar

Tag/Zeit Treffpunkt

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr 09.55 Uhr vor dem Eingang

Leitung Museum

Fr. 20.- (exkl. Eintritt) Kosten

Anmeldung bis 8. Januar

## Der Teufelhof - Das Kunsthotel

Das Kunst- und Kulturhotel Teufelhof stellt etwas andere Anforderungen an die Räumlichkeiten. Sie werden durch die Zimmer zum archäologischen Keller geführt.

Datum

23. Januar

Dienstag, 14.00 - ca. 16.00 Uhr Tag/Zeit

Vor dem Eingang, Treffpunkt

Leonhardsgraben 49 (Tram 3)

Leitung Teufelhof

Fr. 25.- (inkl. Kaffee und Kuchen) Kosten

Anmeldung bis 8. Januar

## Zentralwäscherei Basel

Der Rundgang führt durch die hochtechnisierte Anlage und zeigt, wie Unmengen von Wäsche der Spitäler, Heime und Hotels bearbeitet werden.

Datum

24. Januar

Tag/Zeit Treffpunkt

Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr 13.45 Uhr Bushaltestelle Friedrich Miescher-Str., Bus 50 Richtung

Flughafen Zeba AG Leitung Fr. 20.-Kosten

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 10. Januar

## **Kerzenproduktion Weizenkorn**

Die Kerzen sind ein handgefertigtes Qualitätsprodukt, aus einer besonderen Wachsmischung gegossen. Im Atelier werden psychisch-schwache Menschen begleitet und gefördert.

Datum

25. Januar

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr Treffpunkt 09.45 Uhr Station Leimgrubenweg,

Tram 16 Richtung Bruderholz Weizenkorn

Leitung Kosten Fr. 20.-

Besonderes ca. 10 Min. von Tram Anmeldung bis 11. Januar

#### **Uni-Bibliothek**

Was hat die Uni-Bibliothek Ihnen anzubieten? Wie finden Sie dort ein Buch? Was für Raritäten befinden sich noch hinter verschlossener Tür?

Datum 26. Januar

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

30/33 bis Bernoullianum

Monika Wechsler Leitung

Fr. 20.-Kosten Anmeldung bis 15. Januar

#### Australis im Zolli

Diese neue Themenanlage beherbergt unter anderem die grauen Riesenkängurus. Die Fauna Australiens ist – durch seine erdgeschichtliche Vergangenheit – andere Wege gegangen, als der Rest der Welt.

Datum

29. Januar

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr 09.55 Uhr Haupteingang, Tram 10 Treffpunkt

Leitung Alex Schläpfer, Biologe Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr. 14.-) Kosten

Anmeldung bis 15. Januar

## Wassily Kandinsky – Sonderausstellung

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

Datum

30. Januar

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.30 Uhr Treffpunkt 10.00 Uhr, Eingang Kunstmuseum

Leitung Elisabeth Winkler Fr. 20.- (exkl. Eintritt) Kosten

bis 15. Januar Anmeldung

## Barbie – die bekannteste Puppe der Welt

Auf dem Laufsteg durch die Epochen: «Barbie und die Mode» - Sonderausstellung mit Barbie-Puppen.

Datum

31. Januar

Tag/Zeit Treffpunkt Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr 09.55 Uhr vor dem Puppenhaus-

museum am Barfüsserplatz

**Basel Tourismus** Leitung

Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr. 7.-/ Museumspass gültig)

Anmeldung bis 17. Januar

## «Ins Licht gerückt» – Jüdisches Museum

Die 40jährige Jubiläumsausstellung zeigt ausgewählte Objekte der letzten zehn Jahre. Sie soll das Publikum anregen, Fragen an die Sammlung zu stellen.

Datum

1. Februar

Tag/Zeit Treffpunkt

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr 09.55 Uhr vor dem Eingang,

Kornhausgasse 8

Leitung Jüdisches Museum Fr. 20.- (inkl. Eintritt) Kosten Anmeldung bis 18. Januar

## Larvenausstellung in Binningen

Die grosse Sammlung von Basler Künstlerlarven von 1925-1984 befindet sich im Keller des Ortsmuseums in Binningen.

Datum

2. Februar

Tag/Zeit Treffpunkt

Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr 14.15 Uhr Station Hohle Gasse,

Tram 2 und Bus 34

Leitung Museum Fr. 20.-Kosten

Anmeldung bis 22. Januar

#### Staatsarchiv Basel

Vor 101 Jahren wurde das Staatsarchiv Basel als das Erste in der Schweiz erbaut. Nach der Einführung sehen Sie die älteste Urkunde von 1098 und weitere wertvolle Prachtstücke.

5. Februar

Tag/Zeit Treffpunkt

Datum

Montag, 14.30 - 16.30 Uhr 14.25 Uhr Eingang Martinsgasse 2

Lic. Phil. Daniel Kress Leitung

Fr. 20.-Kosten Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 22. Januar

## Musikmuseum im Lohnhof

Die grösste Musikinstrumentensammlung zeigt Instrumente aus fünf Jahrhunderten, die zum Teil anhand von Musikbeispielen klingend erfahren werden können.

Datum

6. Februar

Tag/Zeit Treffpunkt Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr 10.55 Uhr im Lohnhof 9, Tram 3 bis

Musikakademie

Leitung **Basel Tourismus** Kosten

Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr. 5.-/

Museumspass gültig) Anmeldung bis 23. Januar

## **Arnold Böcklin**

Einzigartige Bilder werden vor dem Hintergrund einer spannenden Biografie betrachtet.

Datum Tag/Zeit 7. Februar

Treffpunkt

Mittwoch, 10.15 - 11.15 Uhr 10.05 Uhr, Eingang Kunstmuseum

Leitung Kosten

Elisabeth Winkler Fr. 20.- (exkl. Eintritt)

**BVB** Leitstelle

Anmeldung bis 24. Januar

Sie besichtigen die Leitstelle der Basler Verkehrsbetriebe und können auf Bildschirmen die Organisation des öffentlichen Verkehrs mitverfolgen.

Datum

8. Februar

Tag/Zeit Treffpunkt Donnerstag, 10.00 - ca. 12.00 Uhr BVB, Claragraben 55

Leitung

Betriebsleitstelle BVB

#### Theater und Schauspielhaus

Sie besichtigen das Theater und das Schauspielhaus. Einblick hinter die Kulissen.

Datum 9. Februar

Tag/Zeit Freitag, 16.00 – 17. 30 Uhr Treffpunkt 15.55 Uhr vor dem Haupteingang

Theater

Leitung Theater Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 26. Januar

### **Etoscha und Gamgoas im Zolli**

Im Etoschahaus und der Gamgoasanlage sieht man die vielfältigen Zusammenhänge zwischen den Menschen, der Landschaft und der Tierwelt.

Datum
Tag/Zeit
Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt
Leitung
Kosten

12. Februar
Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
09.55 Uhr, Haupteingang
Dr. Andreas Heldstab
Fr. 20.– (exkl. Eintritt Fr.14.–)

Anmeldung bis 29. Januar

## **Hotel Krafft – Historisches Hotel 2007**

1872 gebaut, beherbergte das Hotel am Rhein immer wieder bekannte Künstler wie Dimitri, Margrit Läubli und Cés Keiser, Zarli Carigiet und Hermann Hesse.

Datum 12. Februar

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang,

Rheingasse 12 Hotel Krafft

Kosten Fr. 20.— (inkl. Kaffee) Anmeldung bis 29. Januar

#### **Tele Basel**

Leitung

Sie besuchen die Regie- und Studioräume des lokalen Fernsehsenders. Die Vorbereitung von Nachrichten und die Sendung «live» können Sie direkt miterleben.

Datum 14. Februar

Tag/Zeit Mittwoch, 17.45 – ca. 19.30 Uhr Treffpunkt 17.30 Uhr beim Eingang,

Austrasse 35, Tram 6 bis Holbeinstrasse (eine Station

nach Heuwaage)

Leitung Tele Basel Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 31. Januar

## **Zwischen Orient und Okzident**

Entdecken Sie die Wiege unserer westlichen Kultur im östlichen Mittelmeerraum. Lernen Sie, wie die zivilisatorischen Errungenschaften von Ost nach West übernommen wurden und unser kulturelles Bild bis heute prägen.

Datum 15. Februar

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.45 Uhr Treffpunkt 10.05 Uhr, Eingang Antikenmuseum Leitung Mike Stoll, Kulturhistoriker und

Religionswissenschaftler Fr. 20.— (exkl. Eintritt)

Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten!

Anmeldung bis 1. Februar

#### Blindenheim

Nach einem Videobeitrag über das Sehen und Nichtsehen, werden Sie durch das Gebäude und die Werkstätte geführt.

Datum 16. Februar

Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Kohlenberggasse 20, beim Empfang

Leitung Andreas Freiermuth
Kosten Fr. 20.— (inkl. Kaffee)
Anmeldung bis 1. Februar

## Wohn- und Bürozentrum für Behinderte

Das WBZ in Reinach gibt es nur einmal in der Schweiz. Im Zentrum selber hat es 70 Wohn- und Arbeitsplätze und es werden 50 weitere Arbeitsplätze angeboten, die für jede Person ganz individuell zugeschnitten sind. Zu den Kunden zählen Unternehmen aller Branchen und jeder Grösse. Der Umsatz liegt bei rund 4 Mio. Franken pro Jahr.

Datum 19. Februar

Tag/Zeit Montag,14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.10 Uhr Tramstation Landerer-

strasse, Tram 11 Richtung Reinach

Leitung Herbert Walter

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

Anmeldung bis 5. Februar

### **Das Breite-Hotel**

Das normale 36-Zimmer-Hotel ist «ganz schön anders», denn es wird von körperlich und leicht geistig behinderten Menschen betrieben. Ein Pionier-Projekt!

Datum 20. Februar

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr, Station Breite, Tram 3

Leitung Hotel Breite

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

Anmeldung bis 5. Februar

## **Coop Produktions- und Verteilzentrale**

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

Nüssen.

Datum 21. Februar

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

Pratteln

Leitung Coop Kosten Fr. 20.— Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 7. Februar

#### SBB – neues Stellwerk OBZ

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

Datum 22. Februar

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

Münchensteinerstrasse, Richtung

Dornach/ Aesch

Leitung Wolfgang Imhof Kosten Fr. 20.— Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 7. Februar

## Handbuchbinderei Freiburghaus

Nach einer Einführung in das alte Handwerk der Buchbinderei, werden Sie die Möglichkeit haben, dem Buchbinder über die Schultern zusehen.

Datum 5. März

Tag/Zeit Montag, 10.00 – ca. 11.15 Uhr Treffpunkt 09.50 Uhr, Station Allschwilerplatz,

Tram 6

Leitung René Freiburghaus

Kosten Fr. 20.–

Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten

Anmeldung bis 19. Februar

#### Sternwarte

Ein Querschnitt durch das Universum. Anhand eines Dia-Vortrages werden Sie in die Unendlichkeit des Weltraumes und die moderne Astronomie eingeführt. Ein Blick auf Planeten, Milchstrasse und Galaxien.

Datum 6. März

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang des

Astronomisches Institut BS, Venusstr. 7 in Binningen.

Leitung Sternwarte Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 19. Februar

## Tropenhaus - Steppenhaus - Victoriahaus

Führung durch die drei Tropenhäuser. Zu sehen sind Tropen-, Wüsten- und Wasserpflanzen. Auch die Blütenpracht der Zwiebelpflanzen im Kalthaus wird Sie überraschen.

Datum 7. März

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr Treffpunkt 14.55 Uhr Haltestelle Spalentor,

Tram 3

Leitung Bruno Erny Kosten Fr. 20.– Anmeldung bis 21. Februar

## **Sutter Konditorei**

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

Datum 8. März

Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 12.00 Uhr Treffpunkt 08.15 Uhr Station Spengler, Tram

11 Richtung Aesch

Leitung Dr. Gabriel Barell, Geschäftsführer Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Gipfel)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 21. Februar

## Privates Alters-und Pflegeheim «Ländliheim»

Die Diakonissen-Schwestern stellen ihren Orden und ihr Leitbild für das Altersheim vor. Während einem Rundgang wird über die Arbeit und das Wohnen im Ländliheim informiert.

Datum 9. März

Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.25 Uhr Eingang Ländliheim, St. Alban-Vorstadt 85

Schwester Beatrice Schweizer Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Gipfel)

Anmeldung bis 21. Februar

Leitung

Kosten

## **Untersuchungsgefängnis Waaghof**

Sie werden durch die Räumlichkeiten geführt und erhalten einen Einblick in den Alltag der Insassen und der Betreuer.

Datum 12. März

Tag/Zeit Montag, 17.30 – 19.00 Uhr

Treffpunkt 17.25 Uhr Eingang Binningerstr. 21,

bei Heuwaage

Leitung Waaghof Kosten Fr. 20.–

Anmeldung bis 21. Februar

### **Hotel Hilton**

Die Hotelreihe, die auf der ganzen Welt bekannt ist. Von der Küche bis zur Suite werden Sie durchs Hotel geführt.

Datum 14. März

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr

Treffpunkt 09.25 Uhr,

Eingang Aeschengraben 31

Leitung Hotel Hilton

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

Anmeldung bis 22. Februar

### Mifa: Vom Waschmittel zur Margarine

Sie werden über die Geschichte der Mifa informiert und sehen eine Tonbildschau. Anschliessend werden Sie durch den Betrieb geführt.

Datum 15. März

Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 11.30 Uhr

Treffpunkt 08.00 Uhr Aeschenplatz, Busstation

70 (bis Station Kittler)

Leitung Mifa

Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Gipfeli) Besonderes Gut zu Fuss! Treppen steigen!

Anmeldung bis 5. März

## Zahntechnik-Grosslabor Mall

Die Herstellung von künstlichem Zahnersatz, die Vielfalt der Technik von abnehmbaren Zahnprothesen bis zur Anfertigung von Kronen und Brücken wird gezeigt und erklärt.

Datum 15. März

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr Treffpunkt 14.20 Uhr bei Eingang Clara-Post

Leitung Lukas Mall, ZTM

Kosten Fr. 18.— Anmeldung bis 22. Februar

## Goldschmied - Atelier Moll

Sie erhalten einen Einblick in die Geschichte und Arbeit der Goldschmiedfamilie Moll. Vom Design über das Schmelzen und Treiben zum Schmuck.

Datum 16. März

Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.55 Uhr Tramstation Rheingasse,

vor Möbel Pfister

Leitung Atelier Moll Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 5. März

#### Spielcasino Basel

Im Oktober 2003 wurde das erste Spielcasino in Basel eröffnet. Sie sehen während dem Rundgang den Automatensaal, den Spieltischsaal und den Eventsaal.

Datum 19. März

Tag/Zeit Montag, 16.00 – 17.30 Uhr

Treffpunkt 15.50 Uhr beim Eingang, mit Flug-

hafen Bus 50 ab SBB

Leitung Casino

Kosten Fr. 20.–, Busbillette bitte selber

lösen bis Friedrich Miescher Str.

Besonderes Bitte ID oder Pass mitnehmen!

Anmeldung bis 5. März

### Architektur in der Hoffmann-La Roche

Sehenswerte Bauten auf dem Areal von den Architekten Salvisberg, Rohn und Herzog & de Meuron. Kunstwerke von S. Buri, E. Chillida, B. Luginbühl etc.

Datum 20. März

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – ca. 18.00 Uhr Treffpunkt 15.55 Uhr bei der Station

Hoffmann-La Roche, Bus 31 (2 Stationen nach Wettsteinplatz)

Leitung Hoffmann-La Roche Kosten Fr. 20.— (inkl. Apéro)

Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 5. März

## Migros Betriebe Birsfelden

Die Logistik, die auf Verpackung spezialisierte Firma und der Lebensmittelbereich (Kaffeerösterei): Rund um den Erdball werden täglich Waren verladen, die wenig später in Birsfelden ankommen.

Datum 21. März

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 08.30 Uhr am Aeschenplatz, Bus 70
Leitung Migros

Kosten Fr. 20.–

Besonderes Gut zu Fuss! Treppen laufen.

Anmeldung bis 7. März

## Ausflüge

## Orchideenkultur in Wangen

In der Orchideengärtnerei werden Sie über die Kulturen und Pflege dieser exotischen Pflanze aus südlichen Hemisphären informiert. Es erwartet Sie ein Meer von weiss, gelb und violett-leuchtenden Blüten. Ein Erlebnis für Orchideenliebhaber!

Datum 17. Januar

Tag/Zeit Mittwoch,13.00 – 18.00 Uhr Treffpunkt 13.00 Uhr, Abfahrt Gartenstrasse,

Robert Saner Bus

Leitung Hanspeter Meyer,

Leiter Orchideengärtnerei

Kosten Fr. 55.–

Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten!

Anmeldung bis 8. Januar

Der Preis versteht sich inkl. Trinkgelder

## Vorträge

## Der Rigibahn-Erfinder

Das Leben des Ingenieurs Niklaus Riggenbach, seine vielen Reisen und der Bau der Zahnradbahn auf die Rigi sind äusserst faszinierend.

Datum 16. Januar

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr Ort Zunftsaal der Weinleute,

Münsterplatz 14

Leitung Helen Liebendörfer

Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 3. Januar

## Tod und Bestattung in Indien

Hindus und Sikh glauben an eine Wiedergeburt. Was geschieht mit den Toten in Indien und wie gehen die Hinterbliebenen mit ihrer Trauer um? Sie sehen Kremationsplätze mit allem, was dazu

gehört.

Datum 17. Januar

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

St. Alban-Vorstdt 93

Leitung Christoph Peter Baumann,

Religionswissenschaftler,

Leiter von Inforel

Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 8. Januar

## Land und Leute im christlichen Süd-Sudan

Schulprojekt-Besuch mit dem einheimischen Lehrer und Pfarrer Joseph Ayok beim Wiederaufbau nach 21 Jahren Befreiungskrieg gegen den islamistischen Norden.

Datum 18. Januar

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Jürg Schäfer Kosten Fr. 20.– Anmeldung bis 8. Januar

## S'Zauberchäschtli

Geschichten von Franz Hohler. Viel Vergnügen!

Datum 23. Januar

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

St. Alban-Vorstadt 93 Lisa Volk

Leitung Lisa Volk Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 10. Januar

## «Und die Bibel hat doch Recht»

Auf den Spuren des «Alten Testaments»: Von den zehn Geboten, über die Wolken – und Feuersäulen bis hin zum Teilen des Meeres. Können wir die Ereignisse der Mose-Erzählung historisch belegen, oder finden sich Hinweise auf altorientalische Legendenbildung?

Datum 24. Januar

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr

Pro Senectute Kurszentrum, Ort St. Alban-Vorstadt 93

Mike Stoll Leitung Fr. 25.-Kosten Anmeldung bis 10. Januar

#### **Testament und Erbschaft**

Für die Beschäftigung mit den Themen Erbschaft, Testament, Ehe- und Erbvertrag gilt: Warte nicht bis du Zeit hast! Der Referent erläutert, wie durch Testament und Erbvertrag der letzte Wille verbindlich formuliert werden kann.

25. Januar Datum

Donnerstag, 14.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum. Ort

St. Alban-Vorstadt 93 Dr. jur. Urs Engler, Advokat, Leitung

ehem. Zivilgerichtspräsident

Fr. 20.-Kosten Anmeldung bis 10. Januar

## **Nationalparks USA**

Die Nationalparks bieten grenzenlose Schönheit. Wir bewundern einige davon im Westen: Yellowstone-Park, Zion-Park, Bryce-Canyon. Dazu kommen die Städte Denver, San Francisco, Salt Lake-City und das verrückte Las Vegas.

Datum 31. Januar

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

St. Alban-Vorstadt 93 Anne-Marie Baumann

Fr. 20.-Kosten Anmeldung bis 17. Januar

Leitung

#### Gibt es ein Leben nach dem Tod?

Leben und Tod, Reinkarnation und Schicksal. Die Anthroposophie bietet klare Antworten auf schwierige Fragen. Sie schlägt einen grossen Bogen von der Erde zum Himmel und wieder zur Erde.

Datum 1. Februar

Donnerstag, 14.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Marcus Schneider Fr. 20.-Kosten

Anmeldung bis 18, Januar

## Die chinesische Medizin

Der Einführungsvortrag informiert Sie über diese neu-alte Medizin und ihre Möglichkeiten. Anschliessend werden Ihnen die verschiedenen Behandlungsmethoden praktisch vorgeführt.

Datum 7. Februar

Mittwoch, 17.30 - 19.00 Uhr Tag/Zeit Aeschenvorstadt 57B, Hinterhaus, Treffpunkt

3. Stock

Leitung Rudolf Schaffner

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 24. Januar

#### Geschichte der Basler Fasnacht

Wie alt ist die Fasnacht wirklich? Und ist sie so anders, wie wir immer meinen? Diesen und anderen Fragen geht der Autor des Buches «pfyffe, ruesse, schränze» in seinem Vortrag nach.

7. Februar Datum

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

> St. Alban-Vorstadt 93 Peter Habicht, Historiker

Leitung Fr. 20.-Kosten Anmeldung bis 24. Januar

## Wenn das Gehör nachlässt ...

In einem lockeren, unterhaltsamen Vortrag werden Sie anhand vieler Beispiele und Demonstrationen über das Nachlassen des Gehörs im Alter und die Möglichkeiten, es zu verbessern, informiert.

Datum 8. Februar

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans-Ueli Lerch,

Hörgeräte-Akustiker

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 25. Januar

## Die Geschwister «Nannerl und Wolfgang»

Wunderschöne, selten gehörte Musik für Klavier zu 4 Händen hat Mozart oft mit seiner begabten Schwester gespielt. Vortrag mit Life-Musik.

Datum 13. Februar

Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Ort Zunftsaal der Weinleute,

Münsterplatz 14

Frieder Liebendörfer und Margrit Leitung

Chappuis (Klavierstücke zu vier

Händen) Fr. 20.-Kosten

Anmeldung bis 30. Januar

## Was ist Feng Shui?

Sie erhalten Einblick in das westliche Feng Shui und in die Grundregeln des harmonischen Wohnens. Es werden Feng Shui-Regeln für den Wohnund Arbeitsbereich besprochen.

Datum 14. Februar

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Beatrice Hug,

Dipl. Feng Shui-Beraterin INFIS

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 31. Januar

Leitung

#### Heimlich, nicht unheimlich: Fledermäuse

In Basel leben ca. 20 Arten von Fledermäusen. Die interessante Welt der Fledermäuse wird nicht nur in Wort und Bild vorgestellt, sondern es werden auch Pfleglinge gezeigt, die in menschlicher Obhut leben.

Datum 15. Februar

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

St. Alban-Vorstadt 93 Dr. h.c. Jürgen Gebhard, Zoologe

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 1. Februar

Leituna

#### **Unheimliche Geschichten**

Makabere, fantastische Ereignisse aus der «Zwischen»-Welt von Gestern, Heute und Morgen. Ein literarisch-historischer Spaziergang durch das Grusel-Land.

Datum 21. Februar

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

St. Alban-Vorstadt 93

H. A. Jenny Leitung Fr. 20.-Kosten Anmeldung bis 7. Februar

#### **Farbe und Stil**

Wohlbefinden und Selbstbewusstsein mit Farbe und Stil: Tipps und Anregungen zur Verbesserung des Erscheinungsbildes (Farben/ Kleider/ Accessoires).

Datum 6. März

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

Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil und

Modefachberaterin

Fr. 47.-Kosten Anmeldung bis 19. Februar

## Handlesen - Chirologie

Die Beschaffenheit der Hände sind Prägungen der Psyche. Die mögliche Zukunft ist in der Hand erfassbar über die sichtbar gewordenen Spuren der Vergangenheit. Es geht um das Erkennen von Fähigkeiten und Lebenstendenzen.

Datum 7. März

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Marie-Therese S.Schibig,

Dipl. Astrologische Beratung

Fr. 20.-Kosten Anmeldung bis 19. Februar

## Im Osten viel Neues - China und Europa

Erläutert wird die kulturelle Beziehung zwischen China und dem Westen von der Antike bis zur Neuzeit. Was alles hat Europa aus China übernommen? Auch Marco Polos Reisen und Porzelan werden ein Thema sein.

Datum 8. März

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. Marc Winter, Sinologe Fr. 20.-Kosten Anmeldung bis 21. Februar

#### **Kleine Schubertiade**

Ein Blick auf die geselligen Abende um Franz Schubert am Klavier, im Kreis seiner Freunde (Maler, Dichter und Musiker). Vortrag mit Klaviermusik von Schubert.

13. März Datum

Leitung

Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Zunftsaal der Weinleute, Ort

> Münsterplatz 14 Frieder Liebendörfer

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 21. Februar

## Das Fasnachts-Comité

Der Ursprung der Fasnacht und die Anfänge des Comités werden erläutert. Welche Arbeiten verrichtet das Comité, welche Entscheidungen müssen getroffen werden etc.

Datum 14. März

Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort St. Alban-Vorstadt 93

Felix Rudolf von Rohr, Obmann Leitung

Fr. 20.-Kosten Anmeldung bis 21. Februar

## Die Patientenverfügung

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

15. März Datum

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

St. Alban-Vorstadt 93

Voluntas GGG Leitung Fr. 20.-Kosten Anmeldung bis 21. Februar

## Numerologie - Wissenschaft der Zahlen

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

Datum 20. März

Dienstag, 14.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Edith Gisin Leitung Fr. 47.-Kosten Anmeldung bis 5. März

#### Dan Browns Sakrileg – The Da Vinci Code

Verheimlicht uns die Katholische Kirche tatsächlich die wahre Rolle Maria Magdalenas im Leben Jesu? Was ist der Heilige Gral wirklich? Tauchen Sie in die Welt der Bibel, Mythen, Symbole und Verschwörungstheorien ein.

Datum 21. März

Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Mike Stoll Kosten Fr. 25.-Anmeldung bis 7. März

## Musik, Malen, Gestalten

## Aquarellieren

Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr

#### Freies Malen

Mittwoch, 09.30 - 11.30 Uhr → Zurzeit hat es keine freien Plätze!

#### Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr

## Malen und Zeichnen

Freitag, 09.30 - 11.30 Uhr Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr

#### **Bauernmalerei**

Donnerstag, 09.30 - 11.30 Uhr Donnerstag, 14.30 - 16.30 Uhr

### Altflötenkurse

Mittwoch, 08.30 - 10.00 Uhr Mittwoch, 10.15 - 11.15 Uhr

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

## **Blockflötenspiel**

Mittwoch, 09.45 - 11.00 Uhr

→ Zurzeit hat es keine freien Plätze!

#### Chor

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

## **Anmeldung**

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

#### Kurse

## Mandala-Malen kreativ

Durch das Spiel mit Farben und Formen können Sie beim Mandala-Malen schlummernde Fähigkeiten entdecken und sich an Ihren «Kunstwerken» erfreuen.

Daten

29. Januar, 5. und 12. Februar

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Edith Gisin

Leitung Fr. 139.- (exkl. Material) Kosten

(3x)

Anmeldung bis 15. Januar

## Vorstellung der Kreativ-Kurse

Sie erhalten einen praktischen Eindruck von den folgenden Kursen: Mandala malen, Kalligraphie, Karten und Glückwunschbuch gestalten. Ausserdem interessiert die Frage, um was es sich beim Ziselieren handelt?

Daten

2. Februar

Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Ort Kurszentrum Pro Senectute,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

#### Nass-Filzen

Einfache aber äusserst dekorative Schmuckher-

stellung.

5. und 12. Februar Datum Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.30 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Patricia Beer

Fr. 50.- (exkl. Material ca. Fr. 20.-) Kosten

Anmeldung bis 22. Januar

#### **Intuitives Malen**

Die Welt der Farben ist in uns. Durch Intuitiv-Malen nehmen wir mit uns selber Kontakt auf und drücken dies durch Farben und Formen aus.

Daten 6./13./20. Februar Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort St. Alban-Vorstadt 93

Angela Rossi Leitung Fr. 90 - (3 x)Kosten Anmeldung bis 24. Januar

## Schnupperstunde Kalligraphie

Sie erhalten einen Einblick in die Kunst des Schreibens.

Daten

9. Februar Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

## Trocken-Filzen

Die Wolle wird mit der Filznadel zu Dekorationsobjekten bearbeitet, zu Figuren und Tieren etc.

5. und 12. März Daten Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

> St. Alban-Vorstadt 93 Patricia Beer

Leitung Kosten Fr. 50.- (exkl. Material Fr.16.-)

Anmeldung bis 19. Februar

## Altblockflötenkurs für Anfänger

Lernen Sie die Grundkenntnisse. Ziel: Spiel leichter zweistimmiger Stücke

7. März - 23. Mai Datum (ohne 4.4. und 11.4.)

Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr Ort

Alterszentrum Weiherweg, bei Schützenmatte

Elisabeth Buess, Leitung

dipl. Blockflötenlehrerin SMPV Kosten Fr. 190.- (10 x)

Anmeldung bis 19. Februar

## **Kalligraphie Unzial**

Sie beginnen mit einer der ältesten Schriften, der Unzial-Schrift. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielend den Umgang mit Feder und Tinte.

9. März - 4. Mai Daten

(ohne 6.4. und 13.4.)

Freitag, 14.00 - 16.15 Uhr Tag/Zeit

Pro Senectute Kurszentrum, Ort

Edith Gisin

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Fr. 180.- plus ca. Fr. 20.- Material, Kosten

direkt im Kurs zu bezahlen

Anmeldung bis 21. Februar

#### Ferienwoche

## Mal- und Erholungsferien im Tessin

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

Datum 1. - 7. September

Leitung Annelies Fischer, Mallehrerin

Li Gelpke, Mallehrerin

6 Übernachtungen, Halbpension, Kosten

Begrüssungstrunk, Nutzung von Sauna und Schwimmbad, Fitnessraum, Malleitung

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

## Und ausserdem

## Fahr-Theorie Auffrischungskurs

Ihnen werden die neuen Gesetze (Gurt-Obligatorium, Kreiselfahren, Einspuren) erklärt. Anhand eines kleinen Fragebogens werden Unsicherheiten besprochen.

31. Januar Daten

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Philipp Warpelin, Fahrlehrer

Kosten Fr. 35.-Anmeldung bis 17. Januar

### Patience legen

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

7. und 14. Februar Daten

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Renate Meier

Fr. 90.-Kosten Anmeldung bis 24. Januar

## Geistige Fitness für Anfänger

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

Datum 9. Februar - 27. April

(ohne 23.2./2.3./6.4./13.4.) Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr Kurszentrum Pro Senectute, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Verena Thomann Fr. 170. - (8 Lektionen) Kosten

Anmeldung bis 29. Januar

## 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 Su-

19. Februar Datum

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

St. Alban-Vorstadt 93

Priska Flury Leitung Fr. 40.-Kosten bis 5. Februar Anmeldung

#### Märchen aus aller Welt

Es gibt nichts Grundlegendes im menschlichen Dasein, von dem das Märchen nicht zu erzählen wüsste. Ein Nachmittag mit frei erzählten Märchen und kurzen Inputs.

Datum 5. März

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Sylvia Diethelm-Seeger

Leitung Kosten Fr. 40.-

Anmeldung bis 19. Februar

#### **NLP und Mentaltraining**

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

Datum 5. März - 26. März Montag, 14.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Christine Keiser, Master of NLP Leitung

Fr. 140.- (4 x) Kosten Anmeldung bis 19. Februar

#### Tarot - Spiegel Ihrer Seele

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

Daten 9. März - 30. März Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Christine Keiser, SVEB und Master NLP

Fr. 140.- (4 x)

Tarotkarten nach Raider mitnehmen Besonderes

Anmeldung bis 21. Februar

Kosten

## Sudoku – geistige Fitness

Nach neusten Erkenntnissen steigert Sudoku die geistige Kapazität bei nur täglich fünf Minuten spielen. Lernen auch Sie die Regeln und Strategien dieses fesselnden Spiels kennen.

Daten 19. und 26. März Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.00 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Priska Flury Leitung Kosten Fr. 70.-Anmeldung bis 7. März

## 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 nächsten EDV-Info-Tag einladen.

Daten	Mittwoch, 3. Januar 2007
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 1

In diesem Ferienkurs lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und erfahren mehr über die Möglichkeiten Ihrer eigenen Kamera. Sie lernen die wichtigen Kriterien

beim Fotografieren kennen und erhalten Tipps, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen. Der Ferienkurs bietet auch die Gelegenheit, die Bilder auf den Computer zu laden und zu bearbeiten. Programme: Windows XP und Adobe Photosphop

Programme: Windows XP und Adobe Photosphop Elements

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

#### Kurs 2:

## Digitale Fotografie und Bildbearbeitung 2

Dieser Ferienkurs ist ideal für Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer die bereits etwas Erfahrung in der Bildbearbeitung haben. Der Kursteil «Digitale Fotografie» beinhaltet die Themen von Kurs1, im Bearbeiten der Bilder wird an Ihr bestehendes Grundwissen angeknüpft.

Programme: Windows XP und Adobe Photosphop Elements

Voraussetzungen: Eigene Digitalkamera, Kurs «Digitalkamera und Computer» und Kurs «Bildbearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Ausserhalb des Kurses können Sie sich bei sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking, Wändern, Tennis und Wellness in der «Vita Classica»-Therme in Bad Krozingen erholen.

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

Termine: **26. – 30. März 2007**Computerkurs: 4 x 3 Lektionen, Fr. 390.–

Aufenthalt: Unterkunft, Halbpension und

fakultatives Fitnessprogramm, siehe Detailprogramm.

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

Weitere Ferienkurse im 2007:

Termine: 25. – 29. Juni 2007

Thema: Einladungen, Glückwunsch- und

Visitenkarten gestalten

Termine: **15. – 19. Oktober 2007**Thema: Digitalkamera und Computer

Übungslektionen

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

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

#### Grundkurse

#### Einführungskurs

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben, korrigieren, speichern und ausdrucken. Kurzer Einblick ins Internet. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, in praktischen Übungen, die wichtigsten Computeranwendungen kennen. Programme: Windows XP, Microsoft Word, Inter-

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 Grundlagen**

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

## **Ordnung auf dem Computer**

Die Ordnungsstruktur auf dem Computer verstehen lernen und die Dateien auf dem Computer organisieren. Die verschiedenen Dateitypen erkennen, umbenennen, in eigene Ordner verschieben oder löschen. Sicherungskopien anlegen, CD brennen, mit einem Memory Stick arbeiten.

Programme: Windows XP und Anwendungsprogramme

Voraussetzungen: Besuch des «Einführungskurses» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

## **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 Kenntnicse

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-Er-

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

## **Vertiefungskurse**

#### Auffrischungskurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die schon länger mit dem Computer arbeiten und vorhandene Wissenslücken zu allen Office-Programmen und Windows schliessen möchten. Die Fragen der einzelnen Kursteilnehmer werden gesammelt und im Kurs praktisch erarbeitet.

Programme: Windows XP, Office Programme Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

#### Dokumente gestalten mit Word

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

Programm: Microsoft Word

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

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

#### **PowerPoint**

Einladungen und Glückwunschkarten gestalten, mit ClipArts, Grafiken und Zeichnungsobjekten arbeiten und animierte Präsentationen erstellen. Programm: Microsoft PowerPoint

Voraussetzungen: Besuch «Einführungskurs» und «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kennt-

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 kennenlernen.

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

Programm: Photoshop Elements und Adobe Pho-

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

## Websitegestaltung 1

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

Programm: Macromedia Dreamweaver

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

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 Anwendungs-

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.–

#### Kurzzeitkurse

## 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.–

#### **Download und Installation**

Software z.B. für den Drucker oder eine Anleitung für die Digitalkamera im Internet finden und auf den eigenen Computer laden, installieren oder deinstallieren. Risiken beim Download erkennen und vermeiden.

Programm: Windows XP

Voraussetzungen: Besuch des «Einführungs- und Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse. 2 x 2 Lektionen, Fr. 150.–

#### Workshops

## Fotografieren mit meiner Digitalkamera

mit Patrick Bernet (Fotograf)

Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und damit zu experimentieren. Sie erfahren mehr über die verschiedenen Einstellungen Ihrer eigenen Digitalkamera, lernen vom Profi wie fotografisch reizvolle Bilder entstehen und was die wichtigen Kriterien und Kniffe sind, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen.

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera. 3 x 3 Lektionen Fr. 350.—

## 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 alles beachten müssen, um ein visuell spannendes Video zu gestalten.

Voraussetzung: Eigene Video-Digitalkamera. 2 x 3 Lektionen Fr. 230.—

## 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, 8. Januar:

Scannen von Bildern, Möglichkeiten der Retusche (Korrekturen) von eigenen Bildern

## Montag, 5. Februar:

Portable Multimedia-Player und Datenspeicher

## **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. Für nicht eingehaltene Termine (Absage spätestens 1 Tag vorher) müssen wir einen Unkostenbeitrag von Fr. 30.—verrechnen.

1 Lektion, Fr. 75.-, 2 Lektionen, Fr. 140.-

## **Handy Gruppenkurs**

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die mobile Kommunikation und lernen den Umgang mit ihrem Handy in praktischen Übungen. Die Themen sind Anbieter und Zahlungssysteme, Tastensperre, Telefonieren, Adressbuch erstellen und bedienen, Anrufbeantworter, SMS erstellen, senden und empfangen.

Es werden Kurse für Nokia, Ericsson, Motorola und Siemens angeboten und für jeden Handy-Typ eine detaillierte Anleitung abgegeben.

Voraussetzung: Eigenes Handy zum Üben 2 x 2 Lektionen, Fr. 85.-

## **Billetautomat**

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

## Kurse für Menschen mit

#### einer Hirnverletzung

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

16 Lektionen, Fr. 170.- (inkl. Unterlagen)

Kursort: Kurszentrum Pro Senectute BS. St. Alban-Vorstadt 93 / 95, 4052 Basel Kurszeiten, Detailprogramm und Anmeldung: Académie Fragile Suisse, Telefon 044 360 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.

## **Sprachen**

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

## **Italienisch Anfängerkurs**

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

6. Februar - 24. April Datum

(ohne 27.2. und 10.4.)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 15.50 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Valeria Balmelli Kosten Fr. 190.- (10 x)

Anmeldung bis 24. Januar

## Französisch Anfängerkurs

NEU

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

Datum 15. Februar - 10. Mai

(ohne 1.3./5.4./12.4.)

Donnerstag, 14.40 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Francine Hanselmann Leitung Kosten Fr. 190.- (10 x)

Anmeldung bis 1. Februar

## Französisch Reisekofferkurs

Die Vorbereitung für die Ferien, die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Datum 5. März - 21. Mai

(ohne 2.4. und 9.4.)

Montag, 11.00 - 11.50 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Martine Bally Kosten Fr. 190.- (10 x)

Besonderes Grundkenntnisse nötia! Anmeldung bis 15, Februar

## Spanisch Anfängerkurs

NEU

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

Datum 5. März - 21. Mai

(ohne 2.4. - 19.4.)

Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.20 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ana Fritschi Kosten Fr. 190.- (10 x) Anmeldung bis 15. Februar

#### Spanisch Reisekofferkurs

Die Vorbereitung für die Ferien, die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Datum 5. März - 21. Mai

(ohne 2.4. und 9.4.)

Montag, 09.40 - 10.30 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Ana Fritschi Leitung Fr. 190.- (10 x) Kosten

Anmeldung bis 15. Februar

## **Italienisch Reisekofferkurs**

NEU

Die Vorbereitung für die Ferien, die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

6. März - 29. Mai Datum

(ohne 3.4./10.4./1.5.)

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 16.50 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Valeria Balmelli Kosten Fr. 190.- (10 x) Anmeldung bis 19. Februar

#### Chinesisch

Die Sprache ist zwar grammatikalisch sehr einfach, weil alle Wörter in der Grundform bleiben, aber dafür gibt es nicht einen Anknüpfungspunkt zu europäischen Sprachen. Gewinnen Sie einen Einblick in eine der am häufigsten gesprochenen Sprachen der Welt.

6. März - 30. Mai Daten

(ohne 2.4./10.4./1.5.07)

Dienstag, 16.00 - 16.50 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Dr. Marc Winter, Sinologe Leitung

Kosten Fr. 190.- (10 x)

Anmeldung bis 19. Februar

## **Englisch Anfängerkurs**

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

Datum 7. März - 23. Mai

(ohne 10.4./1.5.)

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 14.50 Uhr Pro Senectute Kurszentrum, Ort

St. Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 190.- (10 x) Anmeldung bis 19. Februar

## **Englisch Reisekofferkurs**

NEU

Die Vorbereitung für die Ferien, die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Datum **7. März – 23. Mai** 

(ohne 4.4. und 11.4.)

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 15.50 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 190.— (10 x) Anmeldung bis 19. Februar

#### Semesterkurse

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

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

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

#### Stufen

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

### **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 (6 – 10 Teilnehmende): Fr. 247.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.) Fr. 361.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)

Kleingruppe (3 – 6 Teilnehmende): Fr. 361.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

## **Englisch**

## AnfängerInnen

Dienstag, 15.00 Uhr Mittwoch, 09.40 Uhr

## Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 10.00 Uhr Montag, 10.40 Uhr Montag, 11.00 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr Mittwoch, 11.00 Uhr Donnerstag, 09.45 Uhr Donnerstag, 14.00 Uhr Freitag, 10.30 Uhr

### **Leichte Mittelstufe**

Montag, 09.00 Uhr Montag, 15.00 Uhr Montag, 16.00 Uhr Dienstag, 08.20 Uhr Dienstag, 10.35 Uhr Mittwoch, 08.30 Uhr Mittwoch, 10.30 Uhr Donnerstag, 08.45 Uhr Donnerstag, 15.00 Uhr Donnerstag, 15.10 Uhr Donnerstag, 16.00 Uhr

#### Mittelstufe

Montag, 09.30 Uhr Dienstag, 08.30 Uhr Dienstag, 10.30 Uhr Mittwoch, 08.30 Uhr Mittwoch, 15.00 Uhr Donnerstag, 09.00 Uhr Donnerstag, 10.45 Uhr Freitag, 8.30 Uhr

## Fortgeschrittene Mittelstufe

Dienstag, 09.20 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Mittwoch, 14.00 Uhr

## Oberstufe/Konversation/Lektüre

Montag, 15.00 Uhr Montag, 16.00 Uhr Mittwoch, 10.40 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/Konversation/Lektüre

Dienstag, 15.00 Uhr Dienstag, 16.00 Uhr Donnerstag, 15.45 Uhr

## **Italienisch**

## AnfängerInnen

Dienstag, 08.30 Uhr

## Fortgeschrittene AnfängerInnen

Mittwoch, 15.00 Uhr Freitag, 09.00 Uhr

## **Leichte Mittelstufe**

Montag, 08.45 Uhr Montag, 10.15 Uhr Mittwoch, 14.00 Uhr

## Mittelstufe

Dienstag, 09.30 Uhr Mittwoch, 08.30 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Donnerstag, 15.00 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, 11.00 Uhr

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Donnerstag, 09.45 Uhr Freitag, 10.00 Uhr Freitag, 10.45 Uhr

## Mittelstufe

Montag, 10.45 Uhr Donnerstag, 08.45 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.

## Move on – Haltungsgymnastik N E U

Über gezielte, bewusste Körperarbeit die ideale Haltung und Harmonie finden.

Daten **25. Januar – 29. März** (8 x)

(ohne 22. Februar und 1. März)

Tag/Zeit Donnerstag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstrasse 15

Leitung Rahel Knöll, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 100.– Anmeldung bis 15. Januar

Besonderes Schnupperstunde am 11. Januar

## **Einstieg ins Nordic Walking**

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

Daten 5. Februar – 5. März (4 x)

(ohne 26. Februar)

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

Bruderholz (Tram Nr. 15 oder 16 bis

Endstation)

Leitung Max Pusterla Kosten 70.– (inkl. Stockmiete)

Anmeldung bis 22. Januar

## Männerfit

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

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstrasse 15

Leitung Bettina Grünenfelder, Turn- und

Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Kosten Fr. 12.50.–/Lektion

### **Pilates**

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

Daten **10. Januar – 28. März** (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 Madeleine Schmutz,

Madeleine Schmutz,

Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 17.-/Lektion

## OsteoGym

Leitung

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. 12.50.-/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. 17.-/Lektion

## **PowerGym**

NEU

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. 12.50.—/Lektion

## Sanfte Gymnastik

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15 Fr. 12.50.–/Lektion

#### Kurs 1 und 2

Kosten

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 Uhr

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. 12.50.—/Lektion

## Rhythmus – Bewegung – Koordination

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

## Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Dienstag

Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr

Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15 Leitung Barbara Brütse

Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50.–/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. 12.50.–/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. 11.50.-/Lektion

## **Orientalischer Bauchtanz**

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

Daten **18. Januar – 29. März** (9 x) (ohne 22. Februar und 1. März)

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikha

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15

Maja Meier, Bewegungspädagogin,

orientalische Tanzlehrerin

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

Fr. 171.-

## **Atemkurse**

Leitung

Kosten

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

Ort Studio für Atem- und Bewegungs-

schulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Atmen - Bewegen - Entspannen

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Kosten Fr. 18.–/Lektion
Besonderes ohne Bodenübungen

## Atmen - Bewegen - Kräftigen

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Kosten Fr. 18.-/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 Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15

Lisbeth Reinhardt-Barth, Leitung

Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin

Fr. 18.-/Lektion Kosten

## 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

Diana Barth, Bewegungspädagogin Leitung

und SimA-Trainerin

Fr. 12.50.-/Lektion Kosten

### Yoga

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

#### Kurs 1 und 2

Freitag Tag/Zeit

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin

Fr. 17.-/Lektion Kosten

## Tai-Ji

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

## Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch

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

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

#### Kurs 3 und 4

Ort

Tag/Zeit Freitag

> Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr Kurs 4: 12:00 - 13.00 Uhr

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Meister Xinhua Zhu Leitung Fr. 17.-/Lektion Kosten

#### Qi-Gong

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

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

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Meister Xinhua Zhu Leitung Fr. 17.-/Lektion Kosten

#### **Feldenkrais**

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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Kosten Fr. 16.-/Lektion

#### Kurs 1

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

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**

Montag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Monique Mattarelli Leitung Fr. 12.50.-/Lektion Kosten

### **Trainingskurs 2**

Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit

Leitung Claudine Schwyn Kosten Fr. 12.50.-/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

Ort

Tag/Zeit Freitag

Kurs 1: 08.20 - 09.20 Uhr Kurs 2: 09.30 - 10.30 Uhr Kurs 3: 10.40 - 11.40 Uhr Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Rita Schrämmli-Kellerhals, Leitung

Physiotherapeutin Kosten Fr. 12.50.-/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

Rita Schrämmli-Kellerhals, Leitung

Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50.-/Lektion

#### Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr

Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. Ort

> 124. Bau 67 **Beatrice Meier**

Leitung Fr. 19.-/Lektion Kosten

(inkl. Hallenbadeintritt)

## **Aqua-Jogging**

Ort

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Donnerstag

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

Dorothée Siefert-Steurenthaler Leitung Fr. 19.-/Lektion (inkl. Eintritt) Kosten

## Beckenbodenkurse

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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstrasse 15 Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

## **Trainingskurse**

Leitung

Tag/Zeit Dienstag

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

Fr. 12.50.-/Lektion Kosten Besonderes nur für Frauen

## **Tennis**

Ort

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

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr Tennis Center Münchenstein

Leitung Evelyne de Roche

### Semesterkurse

## GymFit+

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

Ort

Halbjahresabonnement Fr. 116.20.– (inkl. Fr. 8.20.– MwSt.)

22. Januar - 29. Juni (20 x)

#### Gotthelfschulhaus

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

## **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. 116.20.– (inkl. Fr. 8.20.– MwSt.)

22. Januar - 29. Juni (20 x)

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. 116.20.– (inkl. Fr. 8.20.– MwSt.)

22. Januar - 29. Juni (20 x)

## 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 44

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

## **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. 172.15.— (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15.— MwSt.)

14. August - 20. Januar (20 x)

#### 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. 172.15.— (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15.— MwSt.)

22. Januar - 29. Juni (20 x)

## 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. 116.20.– (inkl. Fr. 8.20.– MwSt.) **22. Januar – 29. Juni** (20 x)

#### 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. 116.20.— (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich). **22. Januar – 20. Juli** (20 x)

## **Wasserturm Bruderholz: Nordic Walking**

Montag

09.15 - 10.15 Uhr

Treffpunkt Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation

## Lange Erlen: Walking/Nordic Walking

Dienstag Freitag 09.30 - 10.30 Uhr 09.30 - 10.30 Uhr

Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117,

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

## **Brüglingen: Walking**

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr Freitag 09.00 – 10.00 Uhr

Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-

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

## Verfügung.

## Allschwilerwald: Vita Parcours / Nordic Walking

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr Vita-Parcours Freitag 14.00 – 15.00 Uhr Nordic Walking Treffpunkt 08.45 resp. 13.45 Uhr Garderoben-

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

robe zur Verfügung.

#### **Tischtennis**

## **Weiherweg Alterszentrum**

Rudolfstr. 43

Donnerstag, 09.00 Uhr Freitag, 14.30 Uhr

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

22. Januar - 29. Juni (20 x)

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. 139.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt.) pro

Semester

**22**. Januar – **29**. Juni (20 x)

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit

möglich

## **Gesundheitsorientiertes Krafttraining**

Krafttraining im neuen Pro Senectute-Kraftraum! Tag/Zeit Mo – Fr, 08.30 – 11.30 Uhr

Mo, Di und Do, 15.00 – 19.00 Uhr

Mi, 15.00 – 17.00 Uhr

Besonderes Zusätzliche Öffnungszeiten sind

geplant

Ort Fitnesscenter 50+, Kraftraum,

Belchenstr. 15

Kosten 3 Monate Fr. 269.–

3 Monate Fr. 269.— (inkl. Fr. 19.— MwSt.) 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.) 12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

Anmeldung Telefon 061 206 44 66

## Schnuppertag:

Samstag, 13. Januar, 10.00 – 12.00 Uhr

## Wandern

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

Dauer der Wanderungen (reine Wanderzeit):

Montag 2½ – 3 Std.

Dienstag Gruppe 1 2 Std.

Dienstag Gruppe 2 3 – 4 Std.

Mittwoch 2 – 3 Std.

Donnerstag 3 – 4 Std.

## **Teilnehmerbeiträge**

Freitag

Einzelbeitrag pro Wanderung Fr. 8.50.— Zehnerabonnement Fr. 85.— Semesterbeitrag Fr. 116.20 (inkl.

Fr. 8.20 MwSt.)

2-3 Std.

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 detail-

lierte Jahresprogramm im Kurszentrum St. Alban, Telefon 061 206 44 66.

## Ferienwochen

## **Polysportive Wintertage in Flims**

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

Daten

14. – 20. Januar 2007

Vvonne 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 Staufen/Bad Krozingen (D)

## 2. Ferienwoche

Ort

Daten Montag, 16. –

Freitag, 20. April 2007

Ort Buochs

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin,

Tanzleiterinnen

Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie

bitte das Detailprogramm