Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2007)

**Heft:** 2: Münsterbauhütte : das Münster - ein Werk für die Ewigkeit :

Bildersturm und Oekolampad : Martin, Georg, Heinrich und Kunigunde

Rubrik: Pro Senectute Basel-Stadt : Sonderbeilage

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 19.11.2025

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



# Pro Senectute Basel-Stadt

Pro Senectute Basel-Stadt

Sonderbeilage Nr. 2, April bis Juni 2007

DIENSTLEISTUNGEN	32
PINWAND	33
TREFFPUNKTE	35
VERANSTALTUNGEN, KURSE	35
Die Veranstaltungen auf einen Blick	35
Führungen	35
Ausflüge	39
Vorträge	39
Musik, Malen, Gestalten	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, Dominik Labhardt (S. 35) und z.V.g.

### In eigener Sache

Eine Untersuchung von Fritz Oser, Professor für Pädagogik und pädagogische Psychologie an der Universität Freiburg. bestätigt, was wir im Grunde längst wissen: Die Verbundenheit zwischen Kindern und Grosseltern wird von beiden Seiten als gross empfunden.\* Oser kommt zum Schluss, dass Grosseltern häufig elterliches Verhalten gegenüber den Kindern ausgleichen. Sind die Eltern eher streng, verhalten sich die Grosseltern eher verwöhnend – und umgekehrt. Nicht immer vertreten die beiden erwachsenen Generationen dieselben Werte. In der Frage von bestimmten Tugenden allerdings, z.B. Anstand, Zufriedenheit, Pünktlichkeit, Ordentlichkeit usw. sind sie sich einig. Eltern vertreten soziale und ethisch-moralische Werte eher in konfliktgeladenen Auseinandersetzungen mit ihren Kindern, was u.a. eine Folge des täglichen Zusammenlebens ist. Grosseltern neigen eher dazu, dieselben Werte über das Erzählen von eigenen Lebenserfahrungen emotional-persönlich zu vermitteln.

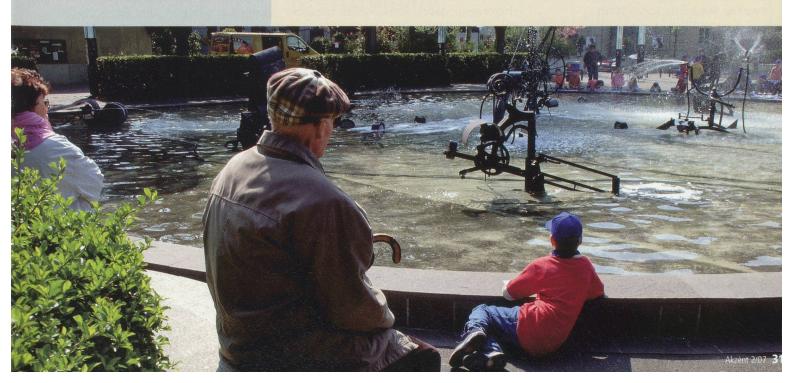
Das sittlich-moralische Verhalten des jungen Menschen entsteht heute im Diskurs.

Wenn nun Werte in der erzieherischen Auseinandersetzung sowohl durch Eltern und gleichzeitig in der pädagogisch weniger belasteten Beziehung durch die Grosseltern vermittelt werden, leben die beiden älteren Generationen den Jungen differenzierte Modelle vor, die es Heranwachsenden auf ihrem Weg in die Selbständigkeit erlauben, auch eigene Vorstellungen zu entwickeln. Dass diese Form von Autonomie für den jungen Menschen wichtig ist, liegt auf der Hand.

Dank der gegenüber früher gestiegenen Langlebigkeit haben heute drei Viertel aller über 65-Jährigen Enkelkinder. Ihre Leistungen bei der Kleinkinderbetreuung werden auf rund 2 Milliarden Franken pro Jahr geschätzt. Wichtiger jedoch als der volkswirtschaftliche Nutzen, der sich bei dieser Betrachtungsweise in Franken und Rappen ausdrücken lässt, ist ihre Funktion als Helfer bei der Entwicklung von Wertvorstellungen bei der heranwachsenden Generation.

Werner Ryser

\* F. Oser, T. Bascio, R. Blakeney, C. Maielloe: Weshalb Kinder und Jugendliche Werteallianzen mit ihren Grosseltern bilden. Aus: NZZ am Sonntag, 25.2.2007



### Investieren Sie in die Zukunft



Der Klimawandel ist eine der grossen Herausforderungen, denen die Menschheit in diesem Jahrhundert gegenübersteht. Auch Investoren können mit der Wahl ihrer Anlagen zum Klimaschutz beitragen – und dabei auch von Renditepotenzial profitieren.

Wirbelstürme, Überschwemmungen, Dürren und das Schwinden der Gletscher sind dramatische Zeichen dafür, dass der Klimawandel mit einer Geschwindigkeit voranschreitet, die sogar Wissenschaftler überrascht.

#### **Erneuerbare Energien fördern**

Wissenschaftler sind sich einig, dass die Hauptursache für die globale Erwärmung die Zunahme von Kohlendioxid in der Atmosphäre ist. Dieses entsteht bei der Verbrennung von fossilen Brennstoffen wie Erdöl, Erdgas oder Kohle. Darum wird zurzeit fieberhaft nach alternativen Energien gesucht, die die Luft nicht oder mit geringen Emissionen belasten. Im Vordergrund stehen dabei Wasser-, Wind- und Sonnenenergie sowie Biomasse und Geothermie.

#### Wasser effizienter nutzen

Der globale Wasserhaushalt wird durch den Klimawandel zunehmend gestört. Darum muss Wasser zukünftig effizienter genutzt und aufbereitet werden.

#### Klimaschutz durch gezielte Geldanlage

Investieren Sie in kleinere und mittlere Unternehmen, die einen Beitrag zur Reduktion des Klimawandels oder von dessen Auswirkungen leisten: Der neu lancierte **Swisscanto Equity Fund Climate Invest** besteht aus rund 50 so genannten «Climate Stars». Dies sind Unternehmen, die innovative Technologien oder Produkte zum Beispiel in den Bereichen erneuer-



bare Energie, Energieeffizienz, klimaschonende Land- und Forstwirtschaft, Wassereffizienz oder klimaschonende Mobilität entwickeln.

Mit dem Swisscanto Equity Fund Climate Invest lässt sich der Klimawandel nicht aufhalten – aber er bietet Ihnen eine Möglichkeit, Ihr Geld sinnvoll einzusetzen, ohne dabei auf eine adäquate Rendite zu verzichten.

#### 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 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! Alle Jahre wieder

#### Juli **Fitness- und Computerferien** in Badenweiler

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

Bergwandertage in Goms Montag, 9. bis Freitag, 13. Juli

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

Vira-Gambarogno

#### September Malferien in Vira-Gambarogno

Samstag, 1. bis Freitag, 7. September

#### Oktober Computerferien im Südschwarzwald

Thema: Digitalkamera und Computer Montag, 22. bis Freitag, 26. Oktober

Verlangen sie für alle Ferienwochen unsere Detailprogramme: Telefon 061 206 44 66.



Im März ist es wieder soweit, die Steuererklärung liegt im Briefkasten. Der Weg zur Steuerverwaltung ist nicht mehr möglich, seit man dort im Rahmen staatlicher Sparmassnahmen keine Steuererklärungen mehr ausfüllt, sondern die Rat Suchenden an Institutionen, Treuhänder usw. weiter weist.

Seit rund 14 Jahren bietet Pro Senectute Basel-Stadt ihre Dienstleistung

#### Ausfüllen der Steuererklärung

für ältere Menschen an, die im Kanton Basel-Stadt wohnen. Von Mitte Februar bis Mitte Mai stehen Ihnen Fachleute zur Verfügung. Unsere Steuerberater füllen mit Ihnen zusammen die Steuererklärung aus. Sie stehen für Fragen zur Verfügung und sehen ihre Aufgabe auch darin, vermeintlich Kompliziertes einfach und verständlich zu erklären. Dank der Mithilfe unserer freitätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist es überhaupt erst möglich, diese Beratung günstig anzubieten. Zudem ist es selbstverständlich, dass ältere Menschen mit niedrigem Einkommen kostenlos beraten werden. Das ist gut so, denn eine der Aufgaben von Pro Senectute ist es, jene alten Menschen zu unterstützen, die auf Hilfe angewiesen sind.

Falls Sie also im AHV-Alter stehen und gerne Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung hätten, so rufen Sie uns an: Pro Senectute Basel-Stadt, **Telefon 061 206 44 55**, jeweils von 10.00 bis 12.00 und von 14.00 bis 16.30 Uhr. Wir geben Ihnen gerne einen Termin mit einem von unseren Steuerberatern.

PS: Für das Ausfüllen der Steuererklärung verlangen wir einen nach dem steuerbaren Einkommen abgestuften Unkostenbeitrag.



### **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, 7. Mai: Handy - mehr als ein Telefon

Montag, 4. Juni: Wie mache ich Ordnung auf meinem Computer?



# Schnuppertag für **Krafttraining**

Datum Samstag, 21. April 2007 Zeit 10.00 - 12.00 Uhr Ort Fitnesscenter 50+

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, 25. April 2007 09.00 Grund- und Aufbaukurse Zeit 10.00 Grund- und Aufbaukurse 11.00 Vertiefungs- und Ferienkurse 14.00 Grund- und Aufbaukurse 15.00 Grund- und Aufbaukurse

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

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

### ps-service

#### Reinigungen

Unsere speziell geschulten Teams stehen vom Montag bis Freitag im Einsatz für Sie. Sie übernehmen

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag, d.h. ein Team putzt regelmässig bei Ihnen (wöchentlich, alle zwei oder vier Wochen).
   Die Mitarbeitenden übernehmen alle in einem Haushalt anfallenden Reinigungsarbeiten.
   Selbstverständlich gehört dazu auch das gründliche Reinigen eines Backofens oder eines Kühlschrankes.
- Benötigen Sie ein Team für einen einmaligen Einsatz oder für sporadische Aufträge (z.B. Frühlingsputz, Gross- oder Grobreinigung), so stehen wir Ihnen mit unseren speziell geschulten Mitarbeitenden auch gerne zur Verfügung.

Unsere Teams bringen sämtliches Reinigungsmaterial sowie die Geräte mit.

#### Umzüge/Räumungen

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen

- unterstützen wir Sie bei der Vorbereitung des Umzugs, verpacken Ihren Hausrat fachgerecht und demontieren die Möbel
- übernehmen wir die Endreinigung Ihrer alten Wohnung und die Wohnungsabgabe
- entsorgen wir ausgediente Haushaltgegenstände und Mobiliar
- helfen wir beim Einrichten der neuen Wohnung, packen aus und montieren die Möbel Ausserdem übernehmen wir Räumungen von Wohnungen, Kellern, Estrichen usw. und führen Kleintransporte durch.

#### Gartenarbeiten

Unsere Gärtner

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

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

### Mahlzeiten/Mittagessen

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



### 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 - 12.00Freitag 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
- WohnberatungSprechstunde 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 5 5 10.00 - 12.00 Uhr, 14.00 - 16.30 Uhr

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

### **Treffpunkte**

#### Kaserne

#### **Treffpunkt Kaserne**

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

#### Rankhof

Alterssiedlung Rankhof Nr. 10 Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11 08.30 – 12.00 Uhr

#### **Jassnachmittag**

 $\begin{array}{l} \text{Mittwoch } 14.00-16.30 \text{ Uhr} \\ \text{Ohne Anmeldung} \end{array}$ 

#### Mittagessen

Von Montag bis 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.

Dienstag, 1. Mai 2007, ganzer Tag geschlossen

Mittwoch, 16. Mai, ab 12.00 Uhr bis und mit 20. Mai 2007 geschlossen (Himmelfahrt)

Montag, 28. Mai 2007, geschlossen (Pfingstmontag)

### Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

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

20.04.07, Kloster Mariastein (F)

24.04.07, Kantonspolizei Spiegelhof (F)

25.04.07, Trivial – Literatur (V)

25.04.07, Antoniuskirche (F)

26.04.07, Kinesiologie (V)

26.04.07, Das «Katzehuus» in Pratteln (F)

30.04.07, Augen – grauer und grüner Star (V)

30.04.07, Bider und Tanner (F)

02.05.07, Blinde Kuh – Gundeldingerfeld (F)

03.05.07, Mundhygiene (V)

03.05.07, Kultur- und Kongresszentrum (A)

04.05.07, Tropeninstitut (F)

08.05.07, Brauerei Feldschlösschen (F)

09.05.07, Ablauf der Bestattung (V)

10.05.07, Wunderwelt Kakteen (V)

10.05.07, Schoggi-Land «Maestrani» (A)

14.05.07, Homosexualität im Tierreich (F)

15.05.07, Memoiren eines Bücherfreundes (V)

16.05.07, Kläranlage Basel (F)

21.05.07, Poetisches Liestal (F)

21.05.07, Das Hildegard Hospiz (F)

23.05.07, Museum Langmatt in Baden (A)

23.05.07, Wiener Liebesaffären (V)

24.05.07, Kakteen und Sukkulenten (F)

24.05.07, Landschildkröten (V)

25.05.07, Frauenheilpflanzen (F)

29.05.07, «Siebe Dupf» Weinkellerei (F)

30.05.07, Jungtiere im Zoo (F)

30.05.07, Rottweil am jungen Neckar (A)

30.05.07, Zagi – ungewöhnliche Geschichte (V)

31.05.07, Farben der Natur und Aura (V)

31.05.07, Weleda – Betriebsführung (F)

31.05.07, Goetheanum (F)

01.06.07, Städtchen Laufen und Museum (A)

02.06.07, Blindenschule Allschwil (F)

04.06.07, Ermitage in Arlesheim (F)

05.06.07, Brunnen in der Dalben (F)

06.06.07, Auf den Spuren des Erasmus (F)

07.06.07, Brauerei Fischerstube (F)

08.06.07, Air Force Center Dübendorf (A)

11.06.07, Mythische Orte am Oberrhein (F)

11.06.07, Der Sautergarten im Zolli (F)

12.06.07, Werke Huber und Schumann (V) 13.06.07, Chrischona Sendeturm (F)

13.06.07, Chrischona Sendeturm (F,

14.06.07, Petite Camarque Alsacienne (F)

15.06.07, Wenkenhof in Riehen (F)

18.06.07, Lange Erlen Sumpfschildkröten (F)

19.06.07, Tierheim Basel (F)

19.06.07, Schlösser am Thunersee (A)

20.06.07, Der Baum (F)

21.06.07, Claire Ochsner Skulpturen (F)

21.06.07, Birsigtunnel (F)

22.06.07, Markthalle von Hundertwasser (A)

25.06.07, Hindu Tempel (F)

26.06.07, Mit dem Rhytaxi unterwegs (F)

27.06.07, Reiseapotheke - Naturheilkunde (F)

28.06.07, EBM (F)

### Führungen

#### **Kloster Mariastein**

Eine Tonbildschau und die Führung durch die Barockkirche mit Kreuzgang berichtet über die bewegte Geschichte des Benediktiner-Klosters Mariastein.

Datum 20. April

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.00 Uhr

Treffpunkt 13.55 Uhr vor dem Haupteingang

des Klosters

Leitung Kloster Mariastein

Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 3. April

Kloster Mariastein



#### Kantonspolizei Spiegelhof

Sie besichtigen die Einsatzzentrale, um einen direkten Einblick in die Arbeit der Polizei zu bekommen.

Datum 24. April

Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – ca. 11.00 Uhr Treffpunkt 09.25 Uhr im Hof Spiegelhof

> (in der Passage) Kantonspolizei BS

Leitung Kantonspolize Kosten Fr. 18.– Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 30. März

#### Antoniuskirche

Einst als Seelensilo verunglimpft, gilt dieses Alterswerk von Karl Moser als Schrittmacher in die moderne Kirchenarchitektur.

Datum 25. April

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr Treffpunkt Vor dem Eingang der Kirche

Leitung Max Wehrli Kosten Fr. 20.– Anmeldung bis 16. April

#### Das «Katzehuus» in Pratteln

Seit über 50 Jahren besteht das Katzehuus, in dem die Tiere viel Auslauf geniessen. Es ist ein Tierheim der besonderen Art.

Datum 26. April

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr Treffpunkt 14.10 Uhr Bus 70 Aeschenplatz.

14.21 Uhr Abfahrt nach Augst

Leitung Ann Pignataro, Leiterin

Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 16. April

#### Bider & Tanner - Die Buchhandlung

Einblick in den Betrieb der Buchhandlung sowie Informationen rund um das Kulturgut Buch.

Datum 30. April

Tag/Zeit Montag, 18.30 – 20.00 Uhr Treffpunkt 18.25 Uhr vor dem Ladeneingang,

Aeschenvorstadt 2

Leitung Jens Stocker, Geschäftsleitung

Kosten Fr. 18.–, inkl. Apéro Anmeldung bis 16. April

#### «Blindekuh» und das Gundeldingerfeld

Nach der Führung durchs Gundeldingerfeld werden Sie die Geschichte des Restaurants «Blindekuh» erfahren. Im Dunkeln werden Sie ein feines z'Vieri geniessen und zum Raten eingeladen.

Datum 2. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 17.00 Uhr Treffpunkt 14.20 Uhr Tellplatz bei

Polizeiposten

Leitung Sibylle Girsberger und Blindekuh

Kosten Fr. 45.—, inkl. z'Vieri Anmeldung bis 18. April

#### **Tropeninstitut**

In der Einführung wird über die Entwicklungsarbeit und Forschung berichtet. Anschliessende Besichtigung der Laboratorien und zusätzliche Erläuterungen über die Forschungsaktivitäten.

Datum 4. Mai

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr Treffpunkt 13.55 Uhr Eingang des Institutes

an der Socinstr. 57. Tram 1 oder 6

bis Brausebad

Leitung Dr. Odermatt, Biologie

Kosten Fr. 20.– Anmeldung bis 19. April

#### Brauerei Feldschlösschen

Sie lernen die einzelnen Schritte der Bierherstellung kennen. Im Anschluss wird Ihnen von der Brauerei Feldschlösschen ein Imbiss mit Bierdegustation offeriert.

Datum 8. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 13.00 – ca. 17.00 Uhr Treffpunkt 13.05 Uhr auf Perron nach

Rheinfelden-Zürich,

Abfahrt 13.20 Uhr Feldschlösschen

Leitung Feldschlösschen Kosten Fr. 20.–, Billette bitte selber lösen.

Besonderes Nur für gute Fussgänger geeignet!

Anmeldung bis 24. April

#### Homosexualität im Tierreich

Ob bei Säugetieren, Vögeln, Amphibien, Reptilien, Fischen oder Insekten: die Homosexualität ist auch dort weit verbreitet.

Datum 14. Mai

Tag/Zeit Montag, 17.15 – 18.15 Uhr Treffpunkt 17.10 Uhr vor Haupteingang,

Tram 10

Leitung Jakob Huber, Biologe Kosten Fr. 20.–, exkl. Eintritt Fr. 14.–

Anmeldung bis 30. April

#### Kläranlage Basel

Nach der Begrüssung sehen Sie eine Tonbildschau über die Abwasserreinigung der Region Basel. Anschliessend Rundgang vom schmutzigen Eingang zum gereinigten Ablauf.

Datum 16. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.10 Uhr Endstation Tram 8,

Kleinhüningen

Leitung Kläranlage Kosten Fr. 20.– Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 2. Mai

#### **Poetisches Liestal**

Ein Rundgang durch Liestals Altstadt mit nichtalltäglichen Ein- und Ausblicken, sowie Textproben aus der Feder von Herwegh, Spitteler und Widmann.

Datum 21. Mai

Leitung

Tag/Zeit Montag, 15.15 – 17.30 Uhr Treffpunkt 15.15 Uhr Schalterhalle

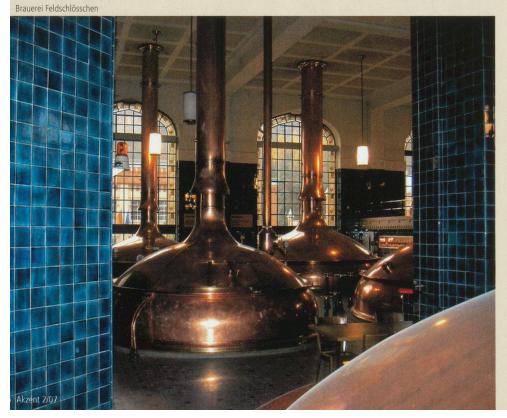
«Treffpunkt». Abfahrt 15.30 Uhr.

Bitte Billette selber lösen.

Franz Kaufmann, Präsident Stiftung

Dichter- und Stadtmuseum

Kosten Fr. 20.— Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 7. Mai



#### **Das Hildegard Hospiz**

Aufgabe des Hospizes ist es, Patienten ein Sterben in Ruhe und Würde zu ermöglichen. Sie werden über das Leitbild informiert und sehen die öffentlichen Räumlichkeiten.

Datum 21. Mai

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit 14.20 Uhr Tramstation Karl-Barth Treffpunkt

Platz, Tram 14 Richtung St. Jakob.

Leitung Hospiz

Fr. 20.-, inkl. Kaffee und Kuchen Kosten

Anmeldung bis 7. Mai

#### 2500 Kakteen und 500 Sukkulenten

Auf der «eigenen Scholle» zwischen Oberwil und Allschwil liegt die Kakteen-Welt von Roland Stuber. Schon als Jugendlicher hat ihn das Kakteenfieber gepackt und nicht mehr losgelassen. Lassen Sie sich überraschen.

Datum 24. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 17.30 Uhr Treffpunkt 14.00 Uhr Endstation Tram 8,

Allschwil

**Roland Stuber** Leitung Fr. 20.-, exkl. Kaffee Kosten

Besonderes Gut zu Fuss! Der Spaziergang zum

Gewächshaus dauert ca. 40 Min.

Leicht bergauf!

Anmeldung bis 10. Mai

#### «Mutterkräuter» - Frauenheilpflanzen

Unter dem Begriff «Mutterkräuter» werden Heilpflanzen zusammengefasst, welche für die Frauen-Heilkunde und Sexualität von Bedeutung sind. Ein weiblicher Rundgang!

Datum 25. Mai

Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Kutschenmuseum,

Botanischer Garten Brüglingen

Leitung Agnès Leu,

kant. gepr. Naturärztin, BL

Fr. 20.-Kosten Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 10. Mai

#### «Siebe Dupf» Weinkellerei in Liestal

20 Weine aus der Region, 400 Weine aus den wichtigsten Weinregionen der Welt, 100 Grappa und Destillate, Schaumweine, Portweine etc.

Datum 29. Mai

Dienstag, 14.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 13.45 Uhr Schalterhalle

«Treffpunkt». Billette bitte selber

Leitung Walter Steck, Verkaufsleiter Kosten Fr. 22.-, inkl. Degustation Besonderes 10 Min. laufen von Bahnhof

Anmeldung bis 14. Mai

#### Jungtiere im Zoo

Der Rundgang führt Sie zu den Jungtieren im Zoo. Im Frühling ist es immer eine Freude, alle Neugeborenen zu besuchen und sowohl das Verhalten der Mutter als auch der Sippe zu beobachten.

30. Mai Datum

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10

Tanja Dietrich, Biologin Leitung Fr. 20.-, exkl. Eintritt Fr. 14.-Kosten

bis 16. Mai Anmeldung

#### Weleda - eine Betriebsführung

Nach einem Dia-Vortrag über die Entstehung der Kosmetik und Diätetika der Weleda, werden Sie durch den Betrieb geführt. Degustation der besonderen Weleda-Elexiere.

Datum 31. Mai

Donnerstag, 09.00 - ca. 11.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 08.45 Uhr Tramstation Stollenrain Arlesheim, Tram 10 Richtung

Dornach Weleda

Leitung Fr. 20.-, inkl. Kaffee und Gipfel Kosten

Gut zu Fuss! Besonderes Anmeldung bis 14. Mai

#### **Das Goetheanum**

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

Datum 31. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr Treffpunkt In Eingangshalle der Kasse und

dem Kartenverkauf

Goetheanum Leitung Fr. 20.-, inkl. Eintritt Kosten bis 15. Mai Anmeldung

**Blindenhundschule in Allschwil** 

Wir begegnen ihnen auf der Strasse und wundern uns, wie das möglich ist. Hund und Mensch werden auf ihr Zusammensein über Wochen hinaus vorbereitet, trainiert und aufgeklärt.

Datum 2. Juni

Samstag, 08.20 - 11.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 08.20 Uhr Endstation Tram 6

in Allschwil

Leitung Blindenhundschule

Fr. 20.-Kosten

Gut zu Fuss! Ca. 30 Minuten auf Besonderes

Wanderweg

Anmeldung bis 21. Mai

#### **Ermitage in Arlesheim**

Lange Zeit wurde die Ermitage bewohnt, besucht, bearbeitet. Es gibt Funde aus der späten Steinzeit, der Römerzeit und dem Mittelalter. Im 18. Jh. wurde sie zu einem englischen Garten umgestaltet.

Datum 4. Juni

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr Tramhaltestelle

Arlesheim Dorf, Tram 10

Enrico Somazzi Leitung Kosten Fr. 20.-

Besonderes Gut zu Fuss und gutes Schuhwerk!

Anmeldung bis 21. Mai

#### Die Brunnen in der Dalben

Sie spazieren durch die St. Alban-Vorstadt und besuchen unbekannte Brunnen in Gärten und Höfen. Datum

5. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor Eingang der CMS,

St. Alban-Vorstadt 5

Leitung Werner Betz Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 21. Mai

#### Auf den Spuren des Erasmus von Rotterdam

Den Namen kennen alle – aber wer war Erasmus? Der Rundgang bringt Ihnen den Menschen, sein Werk und die bewegte Zeit, in der er lebte, näher.

Datum 6. Juni

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr Treffpunkt 10.25 Uhr Schifflände bei Kasse

und Info-Hüsli Peter Habicht

Leitung Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 23. Mai

#### **Brauerei Fischerstube**

Lernen Sie bei einem Rundgang die kleine Kleinbasler Brauerei kennen, in der das «Ueli-Bier» hergestellt wird.

Datum 7. Juni

Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Restaurant Linden, Rhygasse 43 Treffpunkt

Leitung Brauerei Fischerstube Fr. 22.-, inkl. Bier und Bretzel Kosten

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 23. Mai

#### Mythische Orte am Oberrhein

Kostbarkeiten von heiligen Stätten unserer Region aus keltischer Vorzeit bis heute.

11. Juni Datum

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 18.00 Uhr Treffpunkt 14.05 Uhr Bad. Bahnhof Schalter-

halle. Billette bitte selber lösen

Edith Schweizer-Völker,

Kulturjournalistin und Buchautorin

Kosten Fr. 25.-

Leitung

Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!

Anmeldung bis 29. Mai

#### Der Sautergarten im Zolli

Der Sautergarten, der hintere Teil des Zollis, vergisst man oft. Es gibt aber viel zu sehen: von den Panzernashörnern und Pinguinen bis zu den Schneeleoparden und Papageien.

Datum

11. Juni

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

Tram 10

Dr. Mauro Bodio Leitung

Kosten Fr. 20.-, exkl. Eintritt Fr. 14.-

Anmeldung bis 29. Mai

#### **Chrischona Sendeturm**

Nach einer informativen Tonbildschau zur Geschichte und Entstehung, werden Sie durch den Senderaum auf den Turm geführt.

Datum

13. Juni

Tag/Zeit Treffpunkt

Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr 14.50 Uhr Bushaltestelle

St. Chrischona (mit Bus 32A von

Bettingen aus)

Leitung

Chrischona Sendeturm

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 30. Mai

#### **Petite Camargue Alsacienne**

Beim Rundgang durch das Naturschutzgebiet gibt es viel zu sehen. Bis zu 150 Vogelarten, Amphibien, Schottische Hochlandrinder und vieles mehr ist in der Petite Camarque zu Hause.

Datum

14. Juni

Donnerstag, 08.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 07.55 Uhr Schifflände, Bus 604 bis

Neuweg. Abfahrt 08.05 Uhr

Petite Camarque Leitung Fr. 30.-, inkl. Busbillette Kosten

Besonderes Gut zu Fuss! ID nicht vergessen!

Anmeldung bis 30. Mai

#### Wenkenhof in Riehen

Der Wenkenhof, der 1736 von dem Junggesellen Zäslin als Sommer- und Lustschlösschen erbaut wurde, ist sicher sehenswert. Der Schlosspark wurde nach französischer Art angelegt.

Datum

15. Juni

Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit 14.25 Uhr bei Busstation Wenken-Treffpunkt

hof, Bus 32 Richtung Chrischona

Leitung Albin Kaspar Fr. 20.-Kosten Anmeldung bis 1. Juni

#### Lange Erlen und ihre Sumpfschildkröten!

1871 wurde der Tierpark Lange Erlen als Naherholungsgebiet gegründet. Das neue Sumpfschildkrötengehege bietet eine zusätzliche Attraktion.

Datum

18. Juni

Tag/Zeit Montag, 14.00 - ca.15.30 Uhr Treffpunkt

13.55 Uhr Eingang Tierpark. Bus 36 von Bad. Bahnhof nach Kleinhüningen bis Station Tierpark Lange Erlen

Leitung Lange Erlen Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 4. Juni

#### **Tierheim Basel**

Sie werden über den Umgang und die Pflege der abgegebenen Tiere informiert. Nach einem Rundgang werden Ihre Fragen beantwortet. Was heisst es, ein Tier aus dem Tierheim aufzunehmen?

Datum 19. Juni

Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.15 Uhr Tramstation Breite, Tram 3 Richtung Birsfelden

Leitung Tierheim

Fr. 20.-, inkl. Kaffee

Anmeldung bis 4. Juni

#### Der Baum - Ein wunderbares Lebewesen

Wir beobachten, entdecken und spüren den Lebensraum der Bäume. Welches sind Merkmale, Wesenszüge und Heilwirkungen der Eiche, Buche

... und?

Kosten

Datum 20. Juni Tag/Zeit

Mittwoch, 09.00 - 11.30 Uhr

09.00 Uhr Endstation Tram 8 Treffpunkt Leitung Markus Mesmer, dipl. Drogist

Fr. 20.-Kosten

Besonderes Spaziergang im Allschwilerwald.

Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 6. Juni

#### Skulpturengarten von Claire Ochsner

Die eigenwilligen Skulpturen sind rund, mit schwungvollen Spiralen und leuchtenden Farben. Ein Rundgang durch den Garten und der Besuch im Atelier werden Sie begeistern.

Datum 21. Juni

Tag/Zeit Donnerstag, 13.45 - 17.00 Uhr Treffpunkt 13.45 Uhr Schalterhalle

«Treffpunkt». Abfahrt 14.01 nach

Liestal.

Leitung Claire Ochsner

Kosten Fr. 25.-, Billette bitte selber lösen bis Frenkendorf-Bächliacker (von

Liestal mit Bus 78)

Anmeldung bis 6. Juni

#### **Birsigtunnel**

Das unterirdische Basel: von der Heuwaage bis zur Schifflände. Sie spazieren durch den Tunnel und erfahren viel über die ober- und unterirdischen Veränderungen der Stadt.

Datum

21. Juni

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - ca. 16.00 Uhr Treffpunkt

14.25 Uhr vor dem Zoo Haupteingang

Leitung Atelier Lindenberg 3

Fr. 20.-Kosten

Besonderes Gut zu Fuss! Stahlleiter!

Anmeldung bis 7. Juni

#### **Besuch im Hindu Tempel**

Wir besuchen in Muttenz den Hindu-Tempel. Was glauben und wie leben Tamilen, zu welchen Göttinnen und Göttern beten sie, welche Hilfe erwarten sie von Ihnen?

25. Juni

Datum

Leitung

Montag, 18.30 - 20.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 18.15 Uhr Tramstation

Rothausstrasse, Tram 14

Christoph Peter Baumann, Religionswissenschafter

Besonderes 18.30 Uhr Einführung und

19.30 Uhr Puja, hinduistischer

Gottesdienst Fr. 20.-

Kosten Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 11. Juni

#### Mit dem Rhytaxi zum Rheinhafen

Auf dem Rhein fahren Sie zum «Hafebeggi» 1 und 2 und lernen den Hafen von einem anderen Blickwinkel kennen.

Datum 26. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 14.15 - 15.30 Uhr Treffpunkt 14.15 Uhr Tramstation Rheingasse

vor Möbel Pfister

Leitung Rhytaxi Fr. 20.-Kosten Anmeldung bis 11. Juni

#### Die Reiseapotheke - Naturheilkunde

Lassen Sie uns schauen, was gegen «dies und das» am Wegrand wächst! Sie bekommen Heilmittel-Tipps für Ihre naturheilkundische Reiseapotheke.

Datum 27. Juni

Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt 09.25 Uhr vor dem

Kutschenmuseum, Botanischer

Garten Brüglingen

Leitung Agnès Leu,

kant. gepr. Naturärztin, BL

Kosten Fr. 20.-Gut zu Fuss! Besonderes Anmeldung bis 13. Juni

#### EBM - Elektromuseum Münchenstein

Die Anwendung elektrischer Energie hat das Leben der Menschen mehr verändert, als jede andere Erfindung in den 5000 Jahren der Menschheitsgeschichte.

Datum 28. Juni

Leitung

Donnerstag, 14.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation Elektra in

Münchenstein mit Tram 10

Kosten Fr. 20.-, inkl. Apéro Anmeldung bis 13. Juni

### Ausflüge

#### Kultur- und Kongresszentrum in Luzern

Der französische Stararchitekt Jean Nouvel hat ein imposantes Kulturzentrum geschaffen. Der Konzertsaal setzt ganz neue klangliche Massstäbe.

Datum 3. Mai

Donnerstag, 08.30 - ca. 11.30 Uhr Tag/Zeit 08.35 Uhr auf Perron nach Luzern. Treffpunkt

Abfahrt 08.52 Uhr. Bitte Billette

selber lösen.

Kongresszentrum Leitung

Fr. 30.-Kosten Anmeldung bis 18. April

#### Besuch im Schoggi-Land «Maestrani»

Ein göttlicher Genuss! Die Kakaobohne, ein Geschenk des Himmels. Die Geschichte bis zur fertigen Schokolade. Film und Rundgang werden begleitet von Schoggi und Schöggeli.

Datum 10. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 18.00 Uhr Treffpunkt 09.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse

mit Robert Saner Bus Maestrani AG Flawil Leituna

Kosten Fr. 89.-, exkl. Mittagessen

Anmeldung bis 25. April

#### Museum Langmatt in Baden

Das Impressionisten- und Wohnmuseum in der Villa Langmatt in Baden ist einen Besuch wert.

23. Mai

Treffpunkt

Datum Tag/Zeit Mittwoch, 13.30 - 19.00 Uhr

> 13.40 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. Billette bitte selber

lösen

Museum Langmatt Leitung

Fr. 40.-, inkl. Eintritt und Kaffee Kosten

und Kuchen

Anmeldung bis 9. Mai

#### Rottweil am jungen Neckar

Einst mit den Eidgenossen verbündet, bietet Rottweil vieles: Altstadt, Kirchen, Museen, schwäbische Lebensart. Hinfahrt via Feldberg, zurück via Waldshut.

Datum 30. Mai

Mittwoch, 08.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit 08.00 Uhr Abfahrt von Treffpunkt

Gartenstrasse mit Robert Saner Bus

Leitung Max Wehrli

Fr. 85.-, exkl. Mittagessen Kosten Besonderes Pass oder ID nicht vergessen!

Anmeldung bis 14. Mai

#### Das Städtchen Laufen und sein Museum

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

Datum 1. Juni

Kosten

Tag/Zeit Freitag, 13.00 - ca. 17.30 Uhr Treffpunkt 12.50 Uhr bei «Treffpunkt»

Schalterhalle, Abfahrt 13.05 Uhr.

Leitung Pierre Gürtler

Fr. 40.-, inkl. Kaffee und Erdbeer-

kuchen von der Bäckerei Zemp. Zugbillette bitte selber lösen.

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 16. Mai

#### Air Force Center Dübendorf

Das Wunder alter Technik! In der 4000m² grossen Halle sehen Sie über 40 Flugzeuge und Helikopter. Sie zeigen, wie schnell sich die Technik gewandelt hat.

Datum

Tag/Zeit Freitag, 12.50 - ca. 18.00 Uhr Treffpunkt 12.50 Uhr «Treffpunkt»

Schalterhalle. 13.07 Uhr Abfahrt

nach ZH - Dübendorf. Billette bitte selber lösen Flieger Flab Museum

Leitung Kosten Fr. 35.-, inkl. Eintritt, exkl. Kaffee

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 23. Mai

#### Schlösser am Thunersee

Sie werden zu den wunderschönen Schlössern Schadau, Oberhofen und Hünegg geführt. Sie sehen das berühmte Panorama von Thun, gemalt um 1810 von Marguard Wocher, Wohnkultur vom 16. - 19. Jh. und eine Spielzeugausstellung.

Datum 19. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 08.00 - ca. 18.00 Uhr Treffpunkt 08.00 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus

Elisabeth Winkler Leitung

Kosten Fr. 99.-, inkl. Eintritte / exkl. Mittagessen

Anmeldung bis 5. Juni

Hundertwasser - Markthalle

#### Markthalle von Friedensreich Hundertwasser

Nach dem Bidermeier Städtli Heiden, besuchen Sie den einzigartigen, farbenfreudigen Kunstbau, in dem keine gerade Linie zu finden ist.

Datum 22. Juni

Tag/Zeit Freitag, 08.30 - ca. 18.30 Uhr Treffpunkt 08.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse

mit Robert Saner Bus

Museum Leitung

Fr. 95.-, exkl. Mittagessen, inkl. Kosten

Eintritt, Kaffee und Kuchen in

Markthalle

Anmeldung bis 6. Juni

### Vorträge

#### **Trivial-Literatur**

Möchtegern-Poeten (Kempner, Schrader und Konsorten...) auf dem falsch gesattelten Pegasus. Eine amüsante, anekdotenreiche Lesung über Dichterscherze und witzige Parodien.

Datum 25. April

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

St. Alban-Vorstadt 93 H. A. Jenny

Leitung Fr. 20.-Kosten Anmeldung bis 18. April

#### Kinesiologie

Vom Stress in die Balance. Die Kinesiologie – eine Synthese von östlichen und westlichen medizinischen Erkenntnissen – kann blockierte Energien aufdecken und wieder zum Fliessen bringen.

26. April Datum

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

Leitung Isabella Tschachtli, Kinesiologin

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 18. April



#### Augen – grauer und grüner Star

Nach dem Einführungsreferat wird auf verschiedene Fragenstellungen eingegangen.

Datum 30. April

Tag/Zeit Montag, 18.00 – 19.30 Uhr Treffpunkt 17.55 Uhr vor dem Eingang der

Vista Klinik in Binningen,

Hauptstr. 55

Leitung Dr. med. Frank Sachers

Kosten Fr. 20.– Anmeldung bis 16. April

#### Mundhygiene - immer ein Thema

Saubere Zähne stellen einen wesentlichen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden dar. Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch, Krankheitsbilder, Einsatz von Hilfsmitteln.

Datum 3. Mai

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Huberta Schmidt,

Dentalhygienikerin

Kosten Fr. 20.– Anmeldung bis 19. April

#### Ablauf der Bestattung

Welche Schritte und Entscheidungen müssen bei einem Todesfall vorgenommen werden. Sie erfahren, was bereits zu Lebzeiten angeordnet werden kann.

Datum 9. Mai

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Alexander Egli,

Vorsteher des Zivilstandsamtes BS

Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 25. April

#### **Wunderwelt Kakteen / Beamerpräsentation**

Kein Kaktus ist so dicht mit Dornen besetzt, als dass er nicht noch Platz für Blüten hätte! Eine unerwartete Farben- und Blütenpracht erwartet

Datum 10. Mai

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Roland Stuber Kosten Fr. 20.– Anmeldung bis 26. April

#### Memoiren eines Bücherfreundes

Hans A. Jenny, der Sachbuchautor, erzählt aus seinem Leben in Basel und der übrigen Welt: Anekdoten, Reminiszenzen und vieles mehr.

Datum 15. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort Münsterplatz 14,

Zunft der Weinleute

Leitung H. A. Jenny Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 30. April

#### Wiener Liebesaffären

Fanny Elssler und Friedrich von Gentz, das Superdrama von Mayerling und ein weiteres Dutzend «saftige Donau-Amouren» in einer genüsslichen kulturgeschichtlichen Revue in Wort und Bild.

Datum 23. Mai

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung H.A. Jenny

Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 9. Mai

#### **Faszination Landschildkröten**

Susan Wermuth führt Sie in die faszinierende Welt dieser Urwelt-Geschöpfe, die schon zu Saurier-Zeiten lebten. Alt- und Jungtiere dürfen bestaunt werden!

Datum 24. Mai

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Susan Wermuth Kosten Fr. 20.—

Anmeldung bis 9. Mai

#### Zagi – eine ungewöhnliche Geschichte

Jakob Lauper (1815–1896), der Fribourger Kleinbauer, war nicht nur päpstlicher Schweizergardist in Rom, sondern ging als Entdecker in die neuseeländische Landesgeschichte ein.

Datum 30. Mai

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Damian Zingg, Autor Besonderes Vortrag mit Dias und Text!

Kosten Fr. 22.— Anmeldung bis 14. Mai

#### Farben der Natur und Aura des Menschen?

Farben entspringen dem Licht, aus dem alles hervorkommt. Sie finden ihren Ausdruck in der Natur und in uns Menschen.

Datum 31. Mai

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

Leitung Angela M. Rossi Siegfried

Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 14. Mai

#### Werke von Hans Huber, Robert Schumann

Anna Hagmann am Klavier, Montserrat Jacottet am Klavier, Elisabeth Stähelin an der Violine und Christine Janach am Violoncello stellen Ihnen unter anderem den ziemlich unbekannten Basler Komponisten Hans Huber (1852–1921) vor.

Datum 12. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Münsterplatz 14,

Saal der Zunft der Weinleute

Kosten Fr. 20.— Anmeldung bis 21. Mai



### Musik, Malen, Gestalten

#### Aquarellieren

Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr

#### Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr

#### Malen und Zeichnen

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

#### **Bauernmalerei**

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

#### Altflötenkurse

Mittwoch, 08.30 - 10.00 Uhr Mittwoch, 10.15 - 11.15 Uhr → Zurzeit hat es in den beiden Kursen keine freien Plätze!

#### Flötenensemble

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.

### 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.

Datum	Mittwoch, 25. April 2007
09.00 Uhr	Grund- und Aufbaukurse
10.00 Uhr 11.00 Uhr	Grund- und Aufbaukurse 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**

Fitness- und Computerferien in Badenweiler

#### Einladungen, Glückwunsch- und Visitenkarten gestalten

In diesen Computerferien lernen Sie Dokumente mit Schrift und Bildern zu gestalten. Mit eigenen Fotos von der Digitalkamera oder mit Bildern die Sie auf dem Internet finden, können Sie Ihre persönliche Visitenkarte, individuelle Glückwunschkarten und spezielle Briefvorlagen kreieren. Am Nachmittag erholen Sie sich in der Natur bei sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking, Wandern, Tennis und in der Saunalandschaft des 4-Sterne Hotels im Südschwarzwald. Es sind auch Personen willkommen, die nicht am Computerkurs teilnehmen möchten.

Programm: Microsoft Word, Internet Explorer und ev. Photoshop Elements 4.0 oder 5.0 Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Text 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Ort Hotel Post, Badenweiler 25.06. - 29.06.2007 Termin Computerkurs 4 x 3 Lektionen, Fr. 699.40 inkl. Mwst. (im Einzelzimmer)

Unterkunft, Halbpension und fakultatives Fitnessprogramm.

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

Weitere Ferienkurse im 2007:

22.10. - 26.10.2007 Termine Thema Digitalkamera und Computer

#### Übungslektionen

Aufenthalt

Während oder nach des Besuches eines Aufbauoder 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, Website und jeden zweiten Freitag Video.

#### 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-

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

NEU

Die Ordnungsstruktur auf dem Computer verstehen lernen und die Dateien auf dem eigenen 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 Kenntnisse

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

#### Windowskurs 1

Repetition «Einführungskurs», Dateien speichern, organisieren und auf CD brennen, Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Symbolgrösse, Tastatur und Eingabehilfen. Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungs- oder Crashkurses repetieren und vertiefen möchten.

Programm: Windows XP

Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

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

#### Windows- und Installationskurs 2

Repetition «Windowskurs 1», Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinrichtung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.

Programm: Windows XP

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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

#### Windows- und Installationskurs 3

Repetition «Windowskurs 2», Hard- und Software installieren, Computersicherheit, Systemsteuerung und Systemprogramme, einfache Fehler am Computer korrigieren.

Programm: Windows XP, Internet Explorer Voraussetzung: «Windows- und Installationskurs 1» und «Internetkurs» sowie praktische PC-Erfahrung.

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

#### Vertiefungskurse

#### Auffrischungskurs für Fortgeschrittene

NEU

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 Kenntnisse

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

#### Programm übergreifend arbeiten

Sie lernen praktische Aufgaben in Ihrem Computeralltag lösen. Zum Beispiel Grafiken und Texte aus dem Internet in eine Worddatei einbinden, eine Adressliste vom Word ins Excel exportieren oder umgekehrt.

Programme: Microsoft Office, Internet Explorer Voraussetzung: «Textverarbeitung 1», «Tabellenkalkulation 1» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

#### Das ABC des Druckens

Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adressetiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms.

Programm: Microsoft Word

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

3 x 2 Lektionen, Fr. 210.-

#### **Digitalkamera und Computer**

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

#### Bildbearbeitung Grundlagen

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

Programm: Adobe Photoshop Elements

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

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

#### **Bildbearbeitung Aufbau**

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

Programm: Adobe Photoshop Elements und Photoshop

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

#### Bildbearbeitung für das Internet

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

Programm: Photoshop Elements und Adobe Photoshop

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

#### Websitegestaltung 1

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

Programm: Macromedia Dreamweaver

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

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

#### Websitegestaltung 2

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

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzungen: Besuch von «Websitegestaltung 1» oder entsprechende Kenntnisse sowie Kenntnisse in Bildbearbeitung.

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

#### **Eigene Website gestalten**

Sie erarbeiten Ihre eigene Website und werden von einer Fachperson unterstützt.

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzung: «Websitegestaltung 1 und 2» oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

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

#### Videobearbeitung 1

Grundelemente des digitalen Videoschnitts, Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen Vor- und Nachspann erstellen, das Video auf HD oder CD exportieren.

Programm: Adobe Premiere Elements

Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.

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

#### Videobearbeitung 2

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

Programm: Adobe Premiere Elements

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

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

#### 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.-

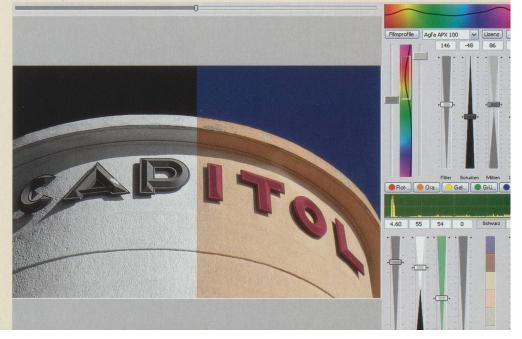
#### **Download und Installation**

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.—

Bildbearbeitung



#### 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.

Eigene Video-Digitalkamera.

2 x 3 Lektionen, Fr. 230.-

#### 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, 7. Mai

Handy – mehr als ein Telefon

#### Montag, 4. Juni

Wie mache ich Ordnung auf dem Computer?

#### **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.—)



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

1 Stunde, Fr. 100.— (exkl. Wegpauschale Fr. 30.—)

#### **Privatstunden**

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

1 Stunde, Fr. 120.- (exkl. Wegpauschale Fr. 30.-)

#### **Handy Privatlektion**

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Sie können alleine oder zu zweit teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden.

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

#### **Handy Gruppenkurs**

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

Es werden Kurse für Nokia, Ericsson, Motorola und Siemens angeboten.

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

NEL

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

Fr. 170.— (inkl. Unterlagen)

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

Kurszeiten, Detailprogramm und Anmeldung: Académie Fragile Suisse, Tel. 01 360 26 90



#### Einführung in die Arbeit mit dem PC

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

#### Einführung Internet und E-Mail

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

#### Einführung in die Bildbearbeitung

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

### **Sprachen**

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

#### Semesterkurse

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

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

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

#### Stufen

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

#### **Anmeldung**

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

#### **Preise Semesterkurse**

Grossgruppe (7 – 10 Teilnehmende): Fr. 247.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.) Fr. 285.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.) Kleingruppe (3 – 6 Teilnehmende):

Fr. 361.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

#### **Englisch**

#### AnfängerInnen

Mittwoch, 09.40 Uhr Mittwoch, 14.50 Uhr

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 10.00 Uhr Montag, 10.40 Uhr Montag, 11.00 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr Dienstag, 15.00 Uhr Mittwoch, 11.00 Uhr Donnerstag, 09.45 Uhr Donnerstag, 14.00 Uhr Freitag, 10.30 Uhr

#### **Leichte Mittelstufe**

Montag, 08.30 Uhr Montag, 09.00 Uhr Montag, 15.00 Uhr Montag, 16.00 Uhr Dienstag, 10.35 Uhr Mittwoch, 08.30 Uhr Mittwoch, 10.30 Uhr Donnerstag, 08.45 Uhr Donnerstag, 14.00 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, 08.30 Uhr

#### Fortgeschrittene Mittelstufe

Dienstag, 09.20 Uhr Dienstag, 09.30 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Mittwoch, 13.45 Uhr

#### Oberstufe/Konversation/Lektüre

Montag, 15.00 Uhr Montag, 16.00 Uhr Mittwoch, 10.40Uhr 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 Dienstag, 15.00 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

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





#### Oberstufe/Konversation/Lektüre

Dienstag, 08.45 Uhr Dienstag, 10.30 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr Mittwoch, 10.45 Uhr Donnerstag, 14.00 Uhr

#### Spanisch

#### AnfängerInnen

Freitag, 08.45 Uhr Freitag, 11.00 Uhr

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Donnerstag, 09.45 Uhr Freitag, 09.30 Uhr Freitag, 10.00 Uhr

#### **Leichte Mittelstufe**

Donnerstag, 09.45 Uhr Freitag, 10.00 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.

#### **Einstieg ins Nordic-Walking**

Nordic-Walking ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining. In unserem Schnupperkurs lernen Sie die korrekte Nordic-Walking-Technik kennen.

#### Kurs 1:

27. April - 25. Mai (4 x) Daten

(ohne 18. Mai)

Tag/Zeit Freitag, 15.15 - 16.30 Uhr Treffpunkt 15.15 Uhr Garderobengebäude

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

Verfügung.

Leitung Svenja Jutzi

Kosten 70.- (inkl. Stockmiete)

Anmeldung bis 13. April

#### Kurs 2:

7. Mai - 4. Juni (4 x) Daten

(ohne 28. Mai)

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

Bruderholz (Tram Nr. 15 oder 16

bis Endstation)

Leitung Franziska Mangold 70.- (inkl. Stockmiete) Kosten

Anmeldung bis 23. April

#### NEU Fit für Frauen

Eine Ausdauer- und Kraftstunde nur für Frauen.

Daten 9. Mai - 27. Juni (8 x) Mittwoch, 11.30 - 12.30 Uhr Tag/Zeit

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstrasse 15

Leitung Ramona Amrein, Turn- und

Sportlehrerin

Kosten Fr. 100.-Anmeldung bis 2. Mai

### Selbstverteidigung für Frauen

#### Einführungsworkshop

Die tägliche Gewalt macht gerade vor Senioren leider keinen Halt. Verletzungen und Angst können Folgen für Opfer sein. Die Betroffenen ziehen sich zurück und verzichten auf lieb gewonnene Freizeitaktivitäten und auf zwischenmenschliche Kontakte. Dass man sich auch im Alter wirksam verteidigen kann und dadurch an Selbstvertrauen gewinnt, beweist dieser Workshop.

1. und. 2. Juni Daten

Freitag, 1. Juni, Theorie: Tag/Zeit

14.00 bis 16.30 Uhr

Samstag, 2. Juni, Praxis und Theorie:

09.00 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 17.00 Uhr

Ort Freitag: Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Samstag: Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15

Mädi Hauert Leitung Fr. 120.-Kosten Anmeldung bis 18. Mai

#### Männerfit

Fitness für Männer mit den Schwerpunkten 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

#### Körpertraining - Stretching - Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort Belchenstr. 15

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 Mu-

sik.

Tag/Zeit Montag, 15.30 -16.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr, 15

Madeleine Schmutz, Leitung

Bewegungs- und Tanzpädagogin

Fr. 17.-/Lektion Kosten

#### **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 Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Leitung Fr. 12.50/Lektion Kosten

#### Sanfte Gymnastik

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Fr. 12.50/Lektion Kosten

#### Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr

(ab 18. Oktober)

Kurs 2: 14.00 - 15.00 Uhr

Leitung Sabine Chambovey-Malzacher,

Bewegungspädagogin

Kurs 3

Montag, 11.30 - 12.30 Uhr Tag/Zeit

Leitung Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

#### Bauch - Beine - Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

Tag/Zeit

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Pro Senectute Turnhalle,

Ort 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 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

Ort

Montag, 08.30 - 09.30 Uhr

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Marie-José Tschopp Leitung

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

Romy Diethelm Leitung

Kurs 2: Fortgeschrittene

Montag, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit

Romy Diethelm Leitung

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

Romy Diethelm Leitung

Fr. 11.50/Lektion Kosten

#### **Orientalischer Bauchtanz**

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

Tag/Zeit

Ort

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstrasse 15

Leitung

Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin

Fr. 19.-/Lektion Kosten

#### **Atemkurse**

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

Ort

Leitung

Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28 Carmen Siegrist, Atemlehrerin

#### Atmen - Bewegen - Entspannen

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 - 10.30 Uhr

Kosten Fr. 18.-/Lektion Besonderes ohne Bodenübungen

#### Atmen – Bewegen im Fitnesscenter 50+

Für Frauen und Männer, die neue Energien und Kräfte tanken wollen.

Tag/Zeit

Ort

Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Lisbeth Reinhardt-Barth, Leitung

Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin

Fr. 18.-/Lektion Kosten

#### Bewegung und Gedächtnis

Durch das Verknüpfen von Bewegen und Denken trainieren Sie Ihre geistige Fitness.

#### Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15

Diana Barth, Bewegungspädagogin Leitung

und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

#### Yoga

Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Revitalisierung des gesamten Körpers bringt Sie in eine geistig-körperliche Balance.

#### Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Freitag

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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15

Olivia Rasser, Yogalehrerin Leitung

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

Ort

Freitag Tag/Zeit

Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15

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

#### Qi-Gong

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

Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Turnhalle. Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Meister Xinhua Zhu Leitung

Fr. 17.-/Lektion Kosten



#### **Feldenkrais**

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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15

Kosten Fr. 16.-/Lektion

Kurs 1

Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit

Elisabeth Howald, Leitung

dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Kurs 2

Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit

Marlys Müller, Leitung

> dipl. Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

#### Gleichgewichtstraining

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

**Trainingskurs 1** 

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr Leitung

Monique Mattarelli, ausgebildete

Leiterin Sturzprophylaxe

Kosten Fr. 12.50/Lektion

#### **Trainingskurs 2**

Leitung

Kosten

Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit

Claudine Schwyn, ausgebildete

Leiterin Sturzprophylaxe

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

Tag/Zeit Freitag

> Kurs 1: 08.20 - 09.20 Uhr Kurs 2: 09.30 - 10.30 Uhr

Kurs 3: 10.40 - 11.40 Uhr

Ort Pro Senectute Turnhalle,

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin

Fr. 12.50/Lektion Kosten

#### Kurs 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr

Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Rita Schrämmli-Kellerhals, Leitung

> Physiotherapeutin Fr. 12.50/Lektion

#### Aquafit

Ort

Ort

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr Tag/Zeit

Hallenbad La Roche,

Grenzacherstr. 124, Bau 67

**Beatrice Meier** Leitung Kosten Fr. 19.-/Lektion

(inkl. Hallenbadeintritt)

#### **Agua-Jogging**

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr Tag/Zeit

Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17

Dorothée Siefert-Steurenthaler Leitung

Fr. 19.-/Lektion (inkl. Eintritt) Kosten

#### Beckenbodenkurse

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

Frauen.

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstrasse 15

Beatrice Meier-Keller, Leitung

Physiotherapeutin

#### **Trainingskurs**

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr

Kosten Fr. 12.50/Lektion

#### **Tennis**

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

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Tennis Center Münchenstein

Leitung Evelyne de Roche

#### Semesterkurse

#### GymFit+

Für sportliche Frauen und Männer. Sie fördern Ihre allgemeine Kondition.

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

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

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)

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 Esther Hug

#### **GymFit**

Sie verbessern die Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur und trainieren das Gleichgewicht.

Halbjahresabonnement Fr. 116.20

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

**22.** Januar – **29.** Juni (20x)

#### 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)

Kosten

Ort

#### **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

#### 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.)

22. Januar - 29. Juni (20 x)

#### Grossbasel

#### **Dalbehof**

Kapellenstrasse 17

Montag

09.00, 09.45, 10.30 Uhr

09.00, 09.45 Uhr Dienstag

#### 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

08.00 Uhr, 08.45 Uhr Dienstag

08.00 Uhr, 08.45 Uhr Mittwoch

#### Riehen

#### Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg 15

16.00 Uhr Mittwoch

#### 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

#### St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24

Montag, 14.45 Uhr

#### **Zum Wasserturm**

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

#### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370 Freitag, 09.30 Uhr

#### **Kleinbasel**

#### Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

#### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

#### Riehen

#### **Haus zum Wendelin**

Inzlingerstrasse 50 Freitag, 09.15 Uhr



#### Laufspass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 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 (23 x)

#### Wasserturm Bruderholz: Nordic-Walking

Montag 09.00 - 10.00 Uhr

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Wasserturm, Tram

Nr. 15 oder 16 bis Endstation

#### Lange Erlen: Walking/Nordic Walking

09.30 - 10.30 Uhr Dienstag 09.30 - 10.30 Uhr Freitag

09.15 Uhr Schorenweg 117, Treffpunkt

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

#### **Brüglingen: Walking**

Mittwoch 09.00 - 10.00 Uhr 09.00 - 10.00 Uhr Freitag

Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-

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

Verfügung.

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

Freitag Treffpunkt

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

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

#### **Tischtennis**

#### **Weiherweg Alterszentrum**

Rudolfstr. 43 Donnerstag, 09.30 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 Ort

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

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!

Mo - Fr, 08.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit

Mo, Di und Do, 15.00 - 19.00 Uhr

Mi, 15.00 - 17.00 Uhr

Besonderes Zusätzliche Öffnungszeiten sind

geplant

Ort Fitnesscenter 50+, Kraftraum,

Belchenstr. 15

Kosten 3 Monate Fr. 269.-

> (inkl. Fr. 19.- MwSt.) 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.) 12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

Anmeldung Telefon 061 206 44 66

#### Schnuppertag:

Samstag, 21. April, 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  $2\frac{1}{2} - 3$  Std. Dienstag Gruppe 1 2 Std. Dienstag Gruppe 2 3-4 Std. Mittwoch 2-3 Std. Donnerstag 3-4 Std. 2-3 Std. Freitag

#### **Teilnehmerbeiträge**

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

Fr. 8.20 MwSt.)

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

#### Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen. Haben Sie Interesse? Verlangen Sie das detaillierte Jahresprogramm im Kurszentrum St. Alban, Telefon 061 206 44 66.

#### Ferienwoche

#### Ferientage in der Lenk im Simmental

Verbringen Sie mit uns sechs Tage im lieblichen Simmental. Unser Programm, das nach Lust und Laune genutzt werden kann, beinhaltet Gymnastik - auch im Wasser -, Nordic-Walking, Tennis und Wandern, oder auch Ausflüge per Bahn und Bus ins Saaneland. Aber auch mit Faulenzen und Entspannung können die Tage genossen werden.

5. - 10. August 2007 Daten

Leitung Max Pusterla,

Seniorensport-Experte

Silvia Stöcklin, Seniorensport-Expertin

Fr. 739.75 (inkl. Fr. 52.25 MwSt.), Kosten

Basis Doppelzimmer, Halbpension

Anmeldung bis 15. Mai

für weitere Angaben verlangen Sie Besonderes

bitte das Detailprogramm