Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2007)

Heft: 3: Literarisches Basel : Basel und das Buch : vom Hören und Sehen

des Geschriebenen Wortes : Basler: Duvanel, Baerwart, Widmer

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: 21.11.2025

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



Pro Senectute Basel-Stadt

Pro Senectute Basel-Stadt

Sonderbeilage Nr. 3, Juni bis September 2007

| DIENSTLEISTUNGEN | 30 |
|---|----|
| PINWAND | 31 |
| TREFFPUNKTE | 33 |
| VERANSTALTUNGEN, KURSE | 33 |
| Die Veranstaltungen auf einen Blick | 33 |
| Führungen | 33 |
| Ausflüge | 36 |
| Vorträge | 36 |
| Musik, Malen, Gestalten | 37 |
| Computer | 37 |
| Sprachen | 41 |
| Sport und Wellness | 42 |
| Jahresbericht 2006 | 47 |
| 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 und z.V.g.

In eigener Sache

Immer wieder werden wir gefragt: «Wann schliessen sich Pro Senectute Basel-Stadt und Pro Senectute Baselland endlich zusammen? Ihr seid doch dieselbe Organisation, setzt Euch für dieselben Ziele ein und habt dieselben Angebote!»

In der Tat: Bereits heute wohnen Kundinnen und Kunden, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beider Organisationen auf beiden Seiten der Birs. Längst ist das Gebiet der beiden Kantone ein einziger Wirtschafts- und Lebensraum. Eigentlich spricht alles für eine Fusion und nichts dagegen. Wir freuen uns deshalb sehr, dass die Stiftungsräte von Pro Senectute Baselland und Pro Senectute Basel-Stadt unter dem Motto:

Zämme goots besser beschlossen haben, zusammenzuführen, was zusammen gehört. Am 1. Januar 2008 wird

prosenectutebasel

ihre Tätigkeit aufnehmen. Die Fusion erfolgt aus einer Position der Stärke. Beide Organisationen stehen wirtschaftlich auf gesunden Füssen, die Nachfrage nach den Dienstleistungen ist in beiden Organisationen auf hohem Niveau steigend.

Mit dem Zusammenschluss können in den Bereichen Leitung, Verwaltung und Marketing Synergien nutzbar gemacht werden. Die freien Ressourcen kommen der direkten Arbeit mit älteren Menschen zugute. Damit kann auch der einzelne Spenderund Subventionsfranken noch wirksamer als bisher eingesetzt werden. Die bekannten Angebote beider Organisationen bleiben nicht nur bestehen, sie werden sogar weiter ausgebaut.

Ein Fusionsrat, der paritätisch aus Mitgliedern beider Organisationen zusammengesetzt ist, wird die Umsetzungsarbeiten der beiden Geschäftsstellen begleiten. Im kommenden Jahr wird Pro Senectute Basel-Stadt 90 Jahre alt und Pro Senectute Baselland 89 Jahre. Eine späte Heirat, werden Sie vielleicht denken. Aber: Es ist nie zu früh und selten zu spät. Wir werden Sie an dieser Stelle laufend über den Fortschritt eines Projektes informieren, das zwei jung gebliebene Organisation zusammenbringt.

Werner Ryser



Fit für die Ferien mit Karten und Bargeld

Bei der Zusammenstellung des Feriengeldes kommt es auf den richtigen Mix der einzelnen Zahlungsmittel an. Welche Mischung für Ihre Ferien am besten geeignet ist, kommt auf Ihr Ferienziel, die Dauer und die Art Ihrer Reise und auf Ihr Budget an.

Muss ich heutzutage noch Bargeld in der Landeswährung mitnehmen?

Ja, ein kleiner Anteil Bargeld in lokaler Währung empfiehlt sich für die ersten Ausgaben am Ferienziel wie z.B. Taxi, Telefon, Getränke usw. Euro, US-Dollar oder englische Pfund erhalten Sie an allen unseren BKB-Standorten. Alle anderen Fremdwährungen bestellen wir Ihnen gerne, und Sie erhalten sie innerhalb von maximal zwei Tagen beguem nach Hause geliefert.

Wie beziehen Sie Bargeld in der Landeswährung?

Dafür empfehlen wir Ihnen die *Maestro-Karte*. Damit erhalten Sie auf der ganzen Welt an Geldautomaten Bargeld – 24 Stunden am Tag! In der Schweiz sind Bezüge mit der Maestro-Karte an den über 1000 Kantonalbank-Geldautomaten und den Bancomaten der Bank Coop *gebührenfrei*.

Wann setzen Sie am besten Ihre Kreditkarte ein?

- Bezahlen Sie Ihre Ferien im Reisebüro mit der BKB-Kreditkarte dann sind Sie und Ihre Familie in öffentlichen Verkehrsmitteln automatisch reiseunfallversichert.
- Reservieren und bezahlen Sie Ihr Hotel beguem mit der BKB-Kreditkarte.
- Wenn Sie im Restaurant mit Ihrer BKB-Kreditkarte bezahlen, können Sie den Rechnungsbeleg diskret unterschreiben.
- Benützen Sie für die Reservierung eines Mietwagens Ihre Kreditkarte
 damit entfällt die Bargeldkaution.





Was ist die BKB-Seniorenberatung?

Das Team BKB-Seniorenberatung besteht aus pensionierten Mitarbeitenden der BKB, die sich freuen, Ihnen ihr breites Know-how in allen Finanzbelangen kostenlos und unverbindlich weiterzugeben.

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen ein unverbindliches Gespräch. Rufen Sie uns an: 061 206 44 44.

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!



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

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

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

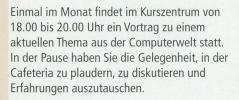
Verlangen sie für alle Ferienwochen unsere Detailprogramme: Telefon 061 206 44 66.



Gambarogno







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, 3. September:

Glückwunschkarten mit eigenen Bildern. Arbeiten mit Word und PowerPoint

Montag, 1. Oktober: Prozessor, Ram + Co.

Welchen Computer brauche ich?



Schnuppertag für **Krafttraining**

Datum Samstag, 23. Juni 2007 10.00 - 12.00 Uhr Zeit 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.

Mittwoch, 15. August 2007 Datum 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

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

 O 6 1 2 0

 O 6 1 2 0

 O 6 1 2 0

 O 6 1 2 0

 O 6 1 2 0

 O 6 1 2 0

 O 6 1 2 0

 O 6 1 2 0

 O 6 1 2 0

 O 6 1 2 0



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
- 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

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

Mittwoch 14.00 - 16.30 Uhr Ohne Anmeldung

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.

Während der Sommerferien vom 2. Juli - 10. August sind wir telefonisch jeden Montag von 08.00 - 12.00 Uhr erreichbar. Gerne beantworten wir dann Ihre Fragen.

Am Montag 13. August ist das Kurszentrum wieder zu den gewohnten Zeiten geöffnet.

Führungen, Aus-flüge, Vorträge – auf einen Blick

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

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)

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)

20.08.07, Wolf-Gottesacker (F)

21.08.07, Bestattungskultur (F)

22.08.07, Der Rheinhafen Basel (F)

23.08.07 Die Basler Fischergalgen (V)

24.08.07, Landhaus Ettenbühl (A)

27.08.07, Das Paulusquartier (F) 27.08.07, Der Basler Zolli (F)

28.08.07, Europaparlament Strassburg (A)

28.08.07, Hotel Ramada (F)

29.08.07, Basler Trinkwasser-Gewinnung (F)

30.08.07, Buddhistisches Zentrum (A)

30.08.07, Landsitze in Riehen (F)

31.08.07, Jasper Johns im Kunstmuseum (F)

03.09.07, Kehrichtverbrennungsanalge (F)

04.09.07, Architektur Bahnhof SBB (F)

05.09.07, Die Schweizer Rheinsalinen (F)

06.09.07, Die Patientenverfügung (V)

06.09.07, Forum Würth Arlesheim (F)

07.09.07, Schokolade aus Lörrach (F)

10.09.07, Kiosk AG Muttenz (F)

11.09.07, Das Schaulager (F)

12.09.07, Archäologisches Basel (F)

13.09.07, Eidgenössische Wahlen 2007 (V)

13.09.07, Sutter Konditorei (F)

14.09.07, Diakonissenhaus Riehen (F)

17.09.07, Die Basler Zeitung (F)

17.09.07, Der Wolf im Zoo (F)

18.09.07, Brahms und Basel (V)

19.09.07, Traumdeutung und Rituale (V)

19.09.07, Der Teufelhof (F)

20.09.07, Session im Bundeshaus (A)

20.09.07, Schweizer Originale (V)

21.09.07, St. Jakob Park (F)

Führungen

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.

15. Juni Datum

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

hof, Bus 32 Richtung Chrischona

Leitung Albin Kaspar Kosten Fr. 20.-

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 Kleinhünin-

gen bis Station Tierpark Lange Erlen

Leitung Lange Erlen

Kosten Fr. 20.-

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 Kosten

Der Baum – Ein wunderbares Lebewesen

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

... und?

Datum 20. Juni

Mittwoch, 09.00 - 11.30 Uhr Tag/Zeit 09.00 Uhr Endstation Tram 8 Treffpunkt Leitung Markus Mesmer, dipl. Drogist

Kosten Fr. 20.-

Besonderes Spaziergang im Allschwilerwald.

Gut zu Fuss!

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)

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.

21. Juni Datum

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - ca. 16.00 Uhr

14.25 Uhr vor dem Zoo Treffpunkt

Haupteingang

Atelier Lindenberg 3 Leitung

Kosten

Fr. 20.-

Besonderes Gut zu Fuss! Stahlleiter!

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?

Datum 25. Juni

Leitung

Tag/Zeit Montag, 18.30 - 20.00 Uhr 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!

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

Fr. 20.-Kosten

Besonderes Gut zu Fuss!

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

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

Münchenstein mit Tram 10

Leitung **EBM**

Kosten Fr. 20.-, inkl. Apéro

Wolf-Gottesacker

Mit anekdotenreichen Grab-Biografien an ihren letzten Ruhestätten wird das Andenken prominenter Gestalten der Stadtgeschichte gepflegt.

20. August Datum

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr beim Haupteingang,

BLT Tram 10 und 11 Richtung

Münchenstein.

Hans A. Jenny, Autor Leitung

Kosten Fr. 22.-Anmeldung bis 6. August

Bestattungskultur auf dem Friedhof Hörnli

Der Platz der Ruhe ist ein Ort, der seine ganz eigene Kultur pflegt. Vorschläge zu Grabschmuck, Urnen, Särge, Kränze etc. werden gegeben und die Aufbahrung und das Krematorium wird Ihnen gezeigt.

Datum 21. August

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 16.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Haupteingang

zum Friedhof

Leitung Hörnli Kosten Fr. 20.-Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 6. August

Der Rheinhafen Basel

Kurzreferat: Was geschieht heute noch im Rheinhafen? Sie besuchen die Siloterrasse und das Schifffahrtsmuseum.

Datum 22. August

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr 13.40 Uhr Endstation Tram 8, Treffpunkt

Kleinhünningen

Leitung Albert Fritz

Kosten Fr. 22.-, inkl. Eintritte Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 13. August

Das Paulusquartier

Sie spazieren durch eines der schönsten Quartiere der Stadt. Sie erfahren etwas über die Stilrichtungen und werden auf viele Details aufmerksam

gemacht.

Datum 27. August

Montag, 10.00 - 11.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.55 Uhr Pauluskirche Leitung Dr. Rose Schulz-Rehberg

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

Der Basler Zolli 1874 - 2007

133 Jahre alt ist unser von Erfolg gekrönter Zolli. Der erste Tierpark der Schweiz hat eine spannende Geschichte.

Datum 27. August

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang Leitung Dr. Andreas Heldstab Fr. 20.-, exkl. Eintritt Kosten

Anmeldung bis 13. August

Hotel Ramada im Messeturm

Einblick in die Hotelhalle, das Restaurant, die Zimmer und Panketträumlichkeiten. Informationen über die Ramada-Kette.

Datum 28. August

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

Leitung Hotel Ramada

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

Anmeldung bis 15. August

Basler Trinkwasser-Gewinnung

Wie kommt das Wasser zu uns ins Haus? Nach einer kurzen Einführung besichtigen Sie die Schnellfilteranlage, den Grundwasserbrunnen und das Pumpwerk.

Datum 29. August

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr Treffpunkt 14.15 Uhr Endstation Tram 2,

Eglisee

Leitung **IWB** Fr. 20.-Kosten

Besonderes Gut zu Fuss! Keine Sitzgelegenheit

Anmeldung bis 15. August

Landsitze in Riehen

In Riehen befinden sich zahlreiche historisch wertvolle Landgüter, die sich vornehme Basler Familien in früheren Jahrhunderten erbauen liessen.

Datum 30. August

Donnerstag, 14.20 - 16.30 Uhr Tag/Zeit 14.20 Uhr Tramstation Bettinger-Treffpunkt

> strasse, Tram 6 Albin Kaspar

Leitung Fr. 20.-, exkl. Kaffee Kosten Besonderes Gut zu Fuss

Anmeldung bis 15. August

Jasper Johns im Kunstmuseum

Eine Sonderausstellung zeigt uns frühere Bilder dieses herausragenden Künstlers. Wir befassen uns mit den Bildgegenständen, der besonderen Technik und natürlich auch mit dem Leben Jasper Johns.

Datum 31. August

Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum

Leitung Elisabeth Winkler Kosten Fr. 20.-, exkl. Eintritt Anmeldung bis 15. August

Kehrichtverbrennungsanlage Basel

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

Datum 3. September

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.00 Uhr Treffpunkt 13.50 Uhr Busstation im

Wasenboden (Bus 36)

Leitung Verbrennung Kosten Fr. 20.-Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 20. August

Architektur um den Bahnhof SBB

Vom Richard Meier Bau (dem ehemaligen Schlotterbeck), dem UBS Gebäude (Diener + Diener), zum Elsässertor (Herzog + de Meuron) etc. Die Gebäude werden nur von Aussen betrachtet.

Datum 4. September

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr Tramstation Markthalle,

Tram 1 und 8

Leitung Dora Scherrer

Kosten 20.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 20. August

Die Schweizer Rheinsalinen

Im Auftrag der Kantone versorgen die Schweizer Rheinsalinen die ganze Schweiz mit Salz. Es sind ca. 30 verschiedene Salzsorten. Sie sehen eine Tonbildschau und werden das Gelände besichtigen.

Datum 5. September

Tag/Zeit Mittwoch, 09.10 – 11.00 Uhr Treffpunkt 09.10 Uhr Aeschenplatz bei Bus 70.

Abfahrt 09.21 Uhr. Billette selber

lösen.

Leitung Rheinsalinen Kosten Fr. 20.– Anmeldung bis 22. August

Das Forum Würth in Arlesheim

Das Forum zeigt eine Sonderausstellung über die Mobilität in der Kunst mit Jean Tinguely und Bernhard Luginbühl.

Datum 6. September

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr Treffpunkt 14.15 Uhr Station Stollenrain,

Tram 10

Leitung Forum Würth Kosten Fr. 20.– Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 22. August

125 Jahre Schokolade aus Lörrach

Welche Rolle spielte die Firma Suchard und die Schokolade in Lörrach? Sie werden die Geschichte hören und an die Orte geführt, die von grosser Wichtigkeit waren für die Stadt.

Datum 7. September

Tag/Zeit Freitag, 13.30 – 17.00 Uhr

Treffpunkt 13.30 Uhr Schalterhalle Bad. Bahn-

hof

Leitung Albert Sänger

Kosten Fr. 25.–, Billette bitte selber lösen

Besonderes ID oder Pass! Euros nicht vergessen

Anmeldung bis 23. August

Kiosk AG in Muttenz

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

Datum 10. September

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

Tram 14

Leitung Valora AG

Kosten Fr. 20.—, inkl. Kaffee Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 27. August

Das Schaulager – Sonderausstellung

Das Schaulager ist kein Museum, kein Lagerhaus – es ist ein Ort, an dem man Kunst anders sieht und anders denkt.

Datum 11. September

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

bis Station Schaulager

Leitung Schaulager

Kosten Fr. 25.–, inkl. Eintritt

Besonderes Ausstellung von Robert Gober

Anmeldung bis 29. August

Archäologisches Basel

Sie sehen die karolingische Aussenkrypta auf der Pfalz, den Eckturm der Burkard'schen Stadtmauer im Lohnhof, ebenfalls besichtigen Sie den Keltenwall in der Rittergasse und den archäologischen Keller im Teufelhof.

Datum 12. September

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Münsterportal

Leitung Peter Habicht Kosten Fr. 20.—

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 29. August

Sutter Konditorei

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

Datum 13. September

Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 11.30 Uhr Treffpunkt 08.30 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 30. August

Diakonissenhaus Riehen

143 Frauen leben als verbindliche Lebensgemeinschaft nach altkirchlichen Grundsätzen. Sie erhalten einen Einblick in den Alltag und die spezifische Lebensform der Schwestern.

Datum 14. September

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr Treffpunkt 14.15 Uhr bei Tramstation Riehen

Dorf, Tram 6

Leitung Schwester Karin Müller

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

Anmeldung bis 31. August

Die Basler Zeitung

Der Film zeigt die Entstehung einer Zeitung. Anschliessend sehen Sie die Produktionsabteilung mit der neuen Rotationsmaschine.

Datum 17. September

Tag/Zeit Montag, 15.00 – 17.00 Uhr Treffpunkt 14.55 Uhr Hochbergerstr. 15/Bus 36

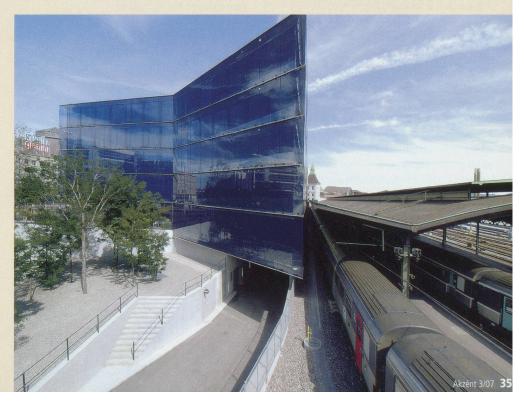
Leitung Felix Mäder,

Leiter Betriebsführungen

Kosten Fr. 20.— Besonderes Gut zu Fuss!

Keine Sitzmöglichkeiten!

Anmeldung bis 3. September



Der Wolf im Zoo

Die Entwicklung vom wilden Wolf zu unserem Haustier-Hund.

Datum 17. September

Tag/Zeit Montag, 17.15 – 18.15 Uhr

Treffpunkt 17.10 Uhr Haupteingang Zoo,

Tram 10 Leitung **Urs Tschopp**

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

Anmeldung bis 3. September

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 19. September

Mittwoch, 14.00 - ca. 16.00 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt Vor dem Eingang,

Leonhardsgraben 49 (Tram 3)

Leitung Teufelhof

Fr. 25.-, inkl. Kaffee und Kuchen Kosten

Anmeldung bis 5. September

St. Jakob Park

Es wird Ihnen das gesamte Projekt des St. Jakob Parks vorgestellt, das von den Architekten Herzog und de Meuron gebaut wurde.

Datum

21. September

Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr Tag/Zeit 13.50 Uhr bei Tramstation Treffpunkt

St. Jakob, Tram 14 Richtung Muttenz

Leitung **Basel United**

Fr. 22.-, inkl. Kaffee Kosten Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 6. September

Ausflüge

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

Leitung Museum

Kosten Fr. 95.-, exkl. Mittagessen,

inkl. Eintritt, Kaffee und Kuchen

in Markthalle

Die Gärten vom Landhaus Ettenbühl

Ein Tag zum Schwelgen und Lustwandeln inmitten duftender Pflanzenkompositionen. Geniessen Sie die unzähligen Rosen in den Gärten von Ettenbühl (D).

Datum 24. August

Tag/Zeit Freitag, 13.00 - 18.30 Uhr 13.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse Treffpunkt

mit Robert Saner Bus

Herr Eichenberger Leitung Fr. 70.-, exkl. Kaffee Kosten

Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!

Anmeldung bis 13. August

Das neue Europaparlament in Strassburg

Das neue Europaparlament wurde 1999 eröffnet. Am Morgen wird Ihnen das neue Gebäude und der parlamentarische Betrieb vorgestellt. Nachmittags lernen Sie die bezaubernde Altstadt ken-

Datum

28. August

Dienstag, 08.15 - ca.18.00 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 08.15 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse

mit Robert Saner Bus

Leitung Max Wehrli

Fr. 80.-, exkl. Mittagessen Kosten

Anmeldung bis 13. August

Buddhistisches Zentrum Wat Thai

Faszinierend liegt der Tempel in Gretzenbach, inmitten der Schweizer Landschaft. Er ist ein Zentrum für die Buddhistische Lehre aber auch für die Pflege der Thai-Sprache, Tradition und Kultur.

Datum 30. August

Tag/Zeit Donnerstag, 13.15 - ca. 18.30 Uhr

Treffpunkt 13.15 Uhr Abfahrt an der

Gartenstrasse mit Robert Saner Bus

Leitung Zentrum

Kosten Fr. 65.-, exkl. Kaffee

Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten während

der Führung!

Anmeldung bis 15. August

Die Session im Bundeshaus

Von der Tribüne aus können Sie den Nationalrat bei der Arbeit beobachten. Anschliessende «Sitzung» mit Politiker Rudolf Rechsteiner (SP): Er erzählt aus dem politischen Alltag.

Datum

20. September

Donnerstag, 08.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit 07.45 Uhr «Treffpunkt» Treffpunkt

Schalterhalle, Abfahrt 08.00 Uhr

Leitung Eida, Räte

Kosten Fr. 25.-, Zugbillette bitte selber

lösen

Besonderes ID oder Pass! Anmeldung bis 27. August

Vorträge

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

Münsterplatz 14, Ort

Saal der Zunft der Weinleute

Fr. 20.-Kosten

Die Basler Fischergalgen

Jetzt haben Sie bei einem kleinen Apéro Gelegenheit, einen Basler Fischergalgen von innen zu sehen und kompetente Antworten auf Fragen zum Rhein, zum Lachs und zur Fischerzunft zu erhalten.

Datum 23. August

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr bei der Dalbefähre,

Grossbasel

Leitung Walter Herrmann und Max Pusterla,

ehem. Meister und Statthalter der

E. Zunft zu Fischern

Fr. 20.-Kosten Anmeldung bis 13. August

Die Patientenverfügung

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

Datum 6. September

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

St. Alban-Vorstadt 93

Voluntas GGG Leitung

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 22. August

Eidgenössische Wahlen 07

Werfen Sie mit einem ehemaligen Wahlkampfleiter einen Blick hinter die Kulissen des laufenden Wahlkampfes und die Sitze im Stände- und Nationalrat.

Datum 13. September

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Max Pusterla, ehem. Grossrat und Verfassungsrats-Präsident

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 29. August

Brahms und Basel

In Basel fand Brahms gute Freunde. Er trat mehrmals auf als Komponist, Klaviersolist und Dirigent des Basler Gesangvereins. Vortrag mit Musik.

18. September Datum

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr Zunftsaal der Weinleute, Ort

Münsterplatz 14

Leitung Frieder Liebendörfer

Fr. 20.-Kosten

Anmeldung bis 4. September

Traumdeutung und Rituale

Streifzug durch Geschichte und Techniken der Traumdeutung. Symbole, Traumtagebuch, Wiederholungsträume; Ratgeber auf unserem Lebens-

weg.

Datum 19. September

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr Ort St. Alban-Vorstadt 93

René Krebs, Psychologe, Leitung Evelyn Zimmermann,

Körpertherapeutin Fr. 20.-Kosten

Anmeldung bis 5. September

Schweizer Originale

Die Berner «Klassiker» Madame de Meuron, Minger und Dällenbach geleiten uns zu einer Auswahl ganz spezieller «Figuren» aus allen Kantonen: Die muntersten und unterhaltsamsten Gestalten!

Datum 20. September

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans A. Jenny, Autor Fr. 20.-

Kosten

Anmeldung bis 5. September

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

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.

Kurse

Freies Gestalten mit Ton

Faszination, die eigene Vorstellung in Ton und Farbe umzusetzen? Ton lässt sich spontan und geschmeidig formen, beruhigt und inspiriert. Lassen Sie sich von sich überraschen.

Daten 4. September - 23. Oktober (ausser 2. und 9.10.2007) Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93 Jean-Pierre Noth Leitung

Kosten Fr. 184. – (6 x), inkl. Material

Anmeldung bis 22. August

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, 15. August 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 und Office 2000. Ab August 2007 bieten wir zusätzlich Kurse mit dem Betriebssystem Windows Vista und Office 2007 an. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem Sie zu Hause arbeiten.

Für MAC-Anwenderinnen und -Anwender bieten wir Privatstunden zu Hause und im Kurszentrum (sofern Sie einen Mac-Laptop mitbringen) an.

Ferienkurse

Fitness- und Computerferien in Badenweiler

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung 1

In diesem Kurs erhalten Sie die Gelegenheit, Ihre eigene Digitalkamera besser kennen zu lernen und damit praktisch zu arbeiten. Sie lernen die wichtigen Kriterien beim Fotografieren 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 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 Kurs 1, 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 ev. Kurs «Bildbearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Ausserhalb der Unterrichtszeit können Sie sich dem Fitness- und Wellnessprogramm anschliessen. Bei sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking, Wandern oder Wellness in der nahe gelegenen «Cassiopeia Therme», die zu den schönsten Thermalbädern Europas zählt, können Sie sich wunderbar entspannen.

Ort: Badenweiler, Hotel Post Termine: 22.10. - 26.10.2007 Computerkurs: 4 x 3 Lektionen, Fr. 450.-Aufenthalt:

Unterkunft, Halbpension und fakultatives Fitnessprogramm, Fr. 649.40 (inkl.

MwSt.).

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

Übungslektionen

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 XP und Windows Vista / Microsoft Word 2007, 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 XP und Windows Vista / Microsoft Word 2007, Internet Explorer.

Voraussetzungen: Leichte Vorkenntnisse 4 x 2 Lektionen, Fr. 260.–

Aufbaukurse

Ordnung auf dem Computer N

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 / Windows Vista und Anwendungsprogramme.

Voraussetzungen: Besuch des «Einführungskurses» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

Textverarbeitung 1

Dieser Kurs eignet sich hervorragend als Weiterführung des Einführungskurses. Dokumente speichern, schliessen, öffnen und drucken. Rechtschreibeprüfung nutzen, Schriftgrösse und Schriftart verändern, Tabulatoren setzen und Texte gestalten.

Programm: Microsoft Word XP und Microsoft Word 2007

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 Adresslisten und Etiketten kennen lernen.

Programm: Microsoft Word XP und Microsoft Word 2007

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» 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 und bei Bedarf Microsoft Outlook, 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 XP / Microsoft Excel 2007

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 XP / Microsoft Excel 2007

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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

Windowskurs 1

Grundlage und Vertiefung im Umgang mit dem Windows Betriebssystem. Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungs- oder Crashkurses repetieren und festigen möchten.

Dateien speichern, organisieren und auf CD brennen. Fensterhandhabung, Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund und Bildschirmschoner. Einstellen der Symbolgrösse, fehlende Elemente wie Symbolleisten wieder aktivieren und weitere Stolpersteine in der Computerhandhabung beheben. Programm: Windows XP / Windows Vista

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 / Windows Vista 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 / Windows Vista

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

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 / Windows Vista, Microsoft Office XP / Microsoft Office 2007 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 Office XP / Microsoft Office 2007

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 XP / Microsoft PowerPoint 2007

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 XP / Microsoft Office 2007, 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 XP / 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 / Windows Vista, Photoshop Elements 5.0

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 5.0 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 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.-

Eigene Website gestalten

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

Programm: Macromedia Dreamweaver Voraussetzung: «Websitegestaltung 1» 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 3.0 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 3.0 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 / Windows Vista und Internet Explorer

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

2 x 2 Lektionen, Fr. 164.-

Download und Installation

NEU

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 / Windows Vista 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.—

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, 3. September

Glückwunschkarten mit eigenen Bildern. Arbeiten mit Word und Powerpoint. Mit Barbara Krieg

Montag, 1.Oktober

Prozessor, Ram & Co. Welchen Computer brauche ich? Mit Ursula Rhein

Beratung beim Computerkauf

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

1 Lektion, Fr. 75.-

Begleitung beim Computerkauf

Möchten Sie einen Computer kaufen, wissen aber nicht, was Sie dabei beachten müssen? Sie fühlen sich in den Computershops unsicher und können den Computer nicht alleine nach Hause tragen. Wir begleiten Sie zum Computerkauf, richten Ihnen Ihr Gerät inkl. Internet-Anschluss ein, bringen dieses zu Ihnen nach Hause und nehmen Ihnen alle technischen Sorgen mit Ihrer Neuanschaffung ab.

1 Lektion, Fr. 75.— (Kaufbegleitung)

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

Support

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

Privatstunden

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

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

Handy Privatlektion

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

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

Handy Gruppenkurs

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

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

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

PC-Kurse für Menschen mit

einer Hirnverletzung

NEU

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

Auffrischungskurs

In diesem Kurs frischen Sie Ihre PC-Grundlagen auf und schliessen Wissenslücken im Umgang mit verschiedenen Programmen. Sie schreiben, korrigieren, gestalten und speichern Texte, surfen im Internet, wiederholen das effiziente Suchen mit Suchmaschinen und versenden Emails. Sie können das Gelernte im Kurs üben und anwenden. Termine: 2. November bis 7. Dezember 2007, 14.00 – 16.00 Uhr, Fr. 170.– (inkl. Unterlagen)

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.

Termine: 24. August bis 26. Oktober 2007, 14.00 – 16.00 Uhr, Fr. 170. – (inkl. Unterlagen)

PC-Kurse für Menschen mit Parkinson

NEU

Parkinson Schweiz organisiert, in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Basel-Stadt, PC-Kurse für Menschen mit Parkinson.

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

Detailprogramm und Anmeldung: Parkinson Schweiz, Geschäftsstelle, Postfach 123, 8132 Egg Telefon: 043 277 20 77 E-mail: info@parkinson.ch

Einführung und Internet

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den Computer kennen und damit arbeiten. Starten und herunterfahren des Computers, Programmfenster öffnen und schliessen, kennen lernen der Tastatur und der Maus, einen Text schreiben und korrigieren, ein Email aus dem Textprogramm versenden und abrufen von Internetseiten. Sie haben Zeit die gelernten Themen anzuwenden und zu vertiefen.

Termine: Mittwoch, 31. Oktober bis 5. Dezember 2007, 10.00 – 11.50 Uhr

Sprachen

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

Italienische Texte lesen

und besprechen

Ort

NEU

Es wird jeweils ein Text vorgestellt und in der Stunde besprochen und diskutiert.

Daten 17.9./15.10./12.11./10.12.2007 Tag/Zeit Montag, 16.00 – 17.00 Uhr

> Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Monique Mattarelli Kosten Fr. 100.— (4 x) Besonderes Oberstufe Anmeldung bis 3. September

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 (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, 10.40 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

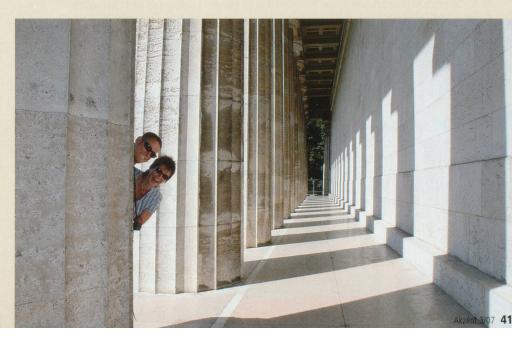
Dienstag, 08.30 Uhr Dienstag, 15.00 Uhr

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

Freitag, 09.30 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.

Sportprogramm während der Sommerferien

Einführungskurs Aquafit

Aguafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

3./5./10./12. Juli 2007 Daten Tag/Zeit Dienstag und Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Gartenbad Eglisee, Frauenbad

Fr. 50.— (exkl. Eintritt) Kosten Leitung Beatrice Meier-Keller. Kursleiterin Aquafit, Physiotherapeutin

Anmeldung bis 25. Juni

Beckenbodengymnastik

Wie kann man den Beckenboden in den Alltag einbeziehen.

2./4./9./11. Juli 2007 Daten Tag/Zeit Montag und Mittwoch,

09.00 - 10.00 Uhr Ort Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15

Kosten Fr. 50.-

Leitung Beatrice Meier-Keller,

Physiotherapeutin

Anmeldung bis 25. Juni Besonderes nur für Frauen

Rückengymnastik

Kräftigende und rückenschonende Bewegungen für den Alltag.

Daten 2./4./9./11. Juli 2007 Montag und Mittwoch, Tag /Zeit

10.00 - 11.00 Uhr Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15

Fr. 50.-Kosten

Ort

Leitung Beatrice Meier-Keller,

Physiotherapeutin

Anmeldung bis 25. Juni

Fit in den Sommer

Kommen Sie und machen Sie mit bei unserem Morgenturnen. Wir turnen auch dieses Jahr wieder bei jedem Wetter auf dem Rasen (bitte Badetuch mitnehmen)

Daten 2. Juli bis 9. August 2007 (12 x)

Tag/Zeit Montag und Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Sportzentrum Schützenmatte

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäude (Steinhaus), Haltestelle Bundesplatz/Tram 8, 1.

Eingang bei den Altglascontainern

Kosten Fr. 6.-, Einzelbeitrag oder

Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

Beschwingt in den Sommer

Offenes Volkstanzen: Alt und Jung können mitmachen.

5. Juli bis 9. August 2007 (6 x) Daten Donnerstag, 15.00 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Grün 80 beim Restaurant Seegarten Ort Fr. 6.-, Einzelbeitrag oder Kosten

Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

Walken Sie in den Sommer

Angebot 1

4. Juli bis 8. August 2007 (6 x) Daten Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Brügglingen Ort

08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Treffpunkt

Haus St. Jakob, Brügglingerstrasse 113 (Tram 14 und Bus 36). Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen. Garderobe und Dusche vorhanden.

Angebot 2

Daten **6. Juli bis 10. August 2007** (6 x) Tag/Zeit Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Lange Erlen

09.15 Uhr, Oekonomiegebäude, Treffpunkt

Schorenweg 117. Garderobe und

Dusche vorhanden

Kosten Fr. 6.-, Einzelbeitrag oder

Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

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.

SportBeginner 07

NEU

SportBeginner 07 bietet Ihnen die Möglichkeit, sieben Bewegungs-Sportarten kennenzulernen. Sie erhalten je eine Lektion in Rückengymnastik, Nordic Walking, Krafttraining, Spiele, Vitaparcours, Koordination/Tanz und Streching/Entspannung.

Daten: 13. August bis 24. September

2007 (7 x)

Montag, 17.30 - 19.00 Uhr Tag/Zeit:

Ort: Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15

Leitung: Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin R. Nussbaumer,

Nordic Walking-Leiterin

Kosten: Fr. 100.-Anmeldung: bis 30. Juli

Fit für Frauen

NEU

Eine Ausdauer- und Kraftstunde nur für Frauen.

Mittwoch, 11.30 - 12.30 Uhr Tag/Zeit Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

> Belchenstrasse 15 Ramona Amrein,

Turn- und Sportlehrerin

Kosten 12.50/Lektion

Männerfit

Leitung

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

Fr. 12.50/Lektion Kosten

Körpertraining - Stretching - Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

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

Belchenstr. 15 Leitung Madeleine Schmutz,

Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 17.-/Lektion

OsteoGym

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

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

Belchenstrasse 15

Leitung Svenja Jutzi, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15 Madeleine Schmutz,

Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 17.-/Lektion

PowerGym

Leitung

Leitung

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

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Sanfte Gymnastik

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr

(ab 18. Oktober) Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr

Sabine Chambovey-Malzacher,

Bewegungspädagogin

Kurs 3

Leitung

Tag/Zeit Montag, 11.30 – 12.30 Uhr

Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Bauch - Beine - Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

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

> Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7 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

Kosten

Leitung

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

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

Gesellschaftstanz im Spätsommer:

Daten 3. bis 24. September 2007 (4 x)

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr

Preis Fr. 50.–

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

Kurs 1: Anfängerkurs

Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

Kurs 2: Fortgeschrittene

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

Kurs 3: Fortgeschrittene

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer

Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 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.

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

Belchenstrasse 15

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin,

orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 19.–/Lektion

Atemkurse

Leitung

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

Ort Studio für Atem- und Bewegungs-

schulung, 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 Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Leitung Lisbeth Reinhardt-Barth, Atemtherapeutin und

Erwachsenenbildnerin

Kosten Fr. 18.–/Lektion

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
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin

und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Yoga

Ort

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: 13.30 – 14.30 Uhr Kurs 2: 14.30 – 15.30 Uhr

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin

Kosten Fr. 17.–/Lektion

Tai-Ji

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

Kurs 1 und 2

Mittwoch Tag/Zeit

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

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 3

Ort

Tag/Zeit Freitag

Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15

Leitung Meister Xinhua Zhu 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

Fr. 16.-/Lektion Kosten

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

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.

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr, 15

Trainingskurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr Monique Mattarelli, ausgebildete Leitung

Leiterin Sturzprophylaxe

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Trainingskurs 2

Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete

Leiterin Sturzprophylaxe

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

Leitung

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,

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 Fr. 12.50/Lektion

Aquafit

Kosten

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67

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

(inkl. Hallenbadeintritt)

Aqua-Jogging

Agua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr Pestalozzi-Schulhaus, Ort St. Johanns-Ring 17

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

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

Fr. 12.50/Lektion Kosten

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 Tennis Center Münchenstein

Leitung Evelyne de Roche

Semesterkurse

GymFit+

Daten

Ort

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20

> (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) 13. August 2007 bis

18. Januar 2008 (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

Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Halbjahresabonnement Fr. 116.20 Kosten

> (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) 13. August 2007 bis

18. Januar 2008 (20 x) Ort Pro Senectute Turnhalle.

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 1 (nur Frauen)

Daten

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.)

Daten

13. August 2007 bis 18. Januar 2008 (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).

Kosten

Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)

Daten

13. August 2007 bis

18. Januar 2008 (20 x)

Grossbasel

Dalbehof

Kapellenstrasse 17

Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr Dienstag 09.00, 09.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, Montag

15.30, 16.15 Uhr

08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr Dienstag

14.00, 14.45 Uhr Mittwoch

Fit im Wasser

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

Kosten

Halbjahresabonnement Fr. 172.15

(inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)

Daten

13. August 2007 bis 18. Januar 2008 (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 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.

Kosten

Halbjahresabonnement Fr. 116.20

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Daten 13. August 2007 bis 18. Januar 2008 (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).

Daten

23. Juli 2007 bis 18. Januar 2008 (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

Dienstag 09 Freitag 09

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 09.0 Freitag 09.0

09.00 - 10.00 Uhr 09.00 - 10.00 Uhr

Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-

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

Verfügung.

Allschwilerwald: Vita Parcours / Nordic Walking

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

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

Tischtennis

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstr. 43

Daten 1

13. August 2007 bis 18. Januar 2008 (20 x)
Donnerstag, 09.30 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 69.95

(inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

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.

Daten 13. August 2007 bis

18. Januar 2008 (20 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort St. Jakobshalle

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

Semester

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe

Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit

möglich

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im neuen Pro Senectute-Kraftraum!

Tag/Zeit Mo bis Fr, 08.30 – 11.30 Uhr

Mo, Di und Do, 15.00 - 19.00 Uhr

Mi, 15.00 – 17.00 Uhr

Besonderes Zusätzliche Öffnungszeiten sind

geplant

Ort Fitnesscenter 50+, Kraftraum,

Belchenstr. 15

Kosten 3 Monate Fr. 269.—

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

Anmeldung Telefon 061 206 44 66

Schnuppertag:

Samstag, 23. Juni 2007, 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):

 $\begin{tabular}{lll} Montag & 2\frac{1}{2}-3 \mbox{ Std.} \\ Dienstag Gruppe 1 & 2 \mbox{ Std.} \\ Dienstag Gruppe 2 & 3-4 \mbox{ Std.} \\ Mittwoch & 2-3 \mbox{ Std.} \\ Donnerstag & 3-4 \mbox{ Std.} \\ Freitag & 2-3 \mbox{ Std.} \\ \end{tabular}$

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.

Ferienwochen

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.

Daten 5. bis 10. August 2007

Leitung Max Pusterla,

Seniorensport-Experte Silvia Stöcklin,

Seniorensport-Expertin

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

Basis Doppelzimmer, Halbpension

Besonderes für weitere Angaben verlangen Sie

bitte das Detailprogramm