

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: 09.01.2026

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

prosenectute^{beider}basel

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 Spender- und 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



**Basler
Kantonalbank**
fair banking

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 bequem 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 bequem 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 Dienstag nachmittag 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!

Juli

Berwandertage in Goms

Montag, 9. bis Freitag, 13. Juli

August

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

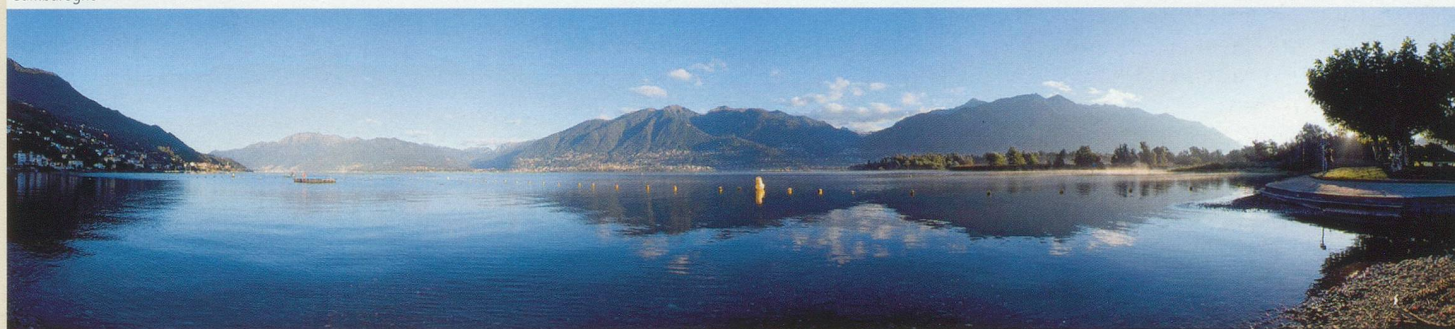
Verlangen sie für alle Ferienwochen unsere
Detailprogramme: Telefon 061 206 44 66.



Gambarogno



Lenk



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

Montag, 1. Oktober:

Prozessor, Ram + Co.
Welchen Computer brauche ich?

Schnuppertag für Krafttraining

Datum **Samstag, 23. Juni 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, 15. August 2007**

Zeit 09.00 Grund- und Aufbaukurse

10.00 Grund- und Aufbaukurse

11.00 Vertiefungs- und Ferienkurse

14.00 Grund- und Aufbaukurse

15.00 Grund- und Aufbaukurse

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 Kühlschranks.
- 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 Haushaltsgegenstände und Mobiliar
 - helfen wir beim Einrichten der neuen Wohnung, packen aus und montieren die Möbel
- Ausserdem übernehmen wir Räumungen von Wohnungen, Kellern, Estrichen usw. und führen Kleintransporte durch.

Gartenarbeiten

Unsere Gärtner

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

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 – 12.00	
Freitag	10.00 – 12.00	

Beratung

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

Treuhandschaften

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

Sprechstunden nach Vereinbarung

Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung bei Rechtsfragen oder Rechtsproblemen

Sprechstunde nach Vereinbarung

Alzheimer- und Demenz-Sprechstunde

Sprechstunden nach Vereinbarung

Steuererklärungen

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

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

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

☎ 061 206 44 11
08.30 – 12.00 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

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, Ausflüge, 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, Kehrlichtverbrennungsanlage (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 Muttentz (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.

Datum	15. Juni
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr bei Busstation Wenkenhof, 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 Kleinhünningen 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
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr Tramstation Breite, Tram 3 Richtung Birsfelden
Leitung	Tierheim
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee

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
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.00 Uhr Endstation Tram 8
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 Schiffflände. 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
 Kosten Fr. 20.–
 Besonderes Gut zu Fuss! Stahlleiter!

Besuch im Hindu Tempel

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

Datum **25. Juni**
 Tag/Zeit Montag, 18.30 – 20.00 Uhr
 Treffpunkt 18.15 Uhr Tramstation
 Rothausstrasse, Tram 14
 Leitung Christoph Peter Baumann,
 Religionswissenschaftler
 Besonderes 18.30 Uhr Einführung und
 19.30 Uhr Puja, hinduistischer
 Gottesdienst
 Kosten Fr. 20.–
 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 naturheilkundliche Reiseapotheke.

Datum **27. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr vor dem
 Kutschenmuseum, Botanischer
 Garten Brüglingen
 Leitung Agnès Leu,
 kant. gepr. Naturärztin, BL
 Kosten Fr. 20.–
 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**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation Elektra in
 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.

Datum **20. August**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr beim Haupteingang,
 BLT Tram 10 und 11 Richtung
 Münchenstein.
 Leitung Hans A. Jenny, Autor
 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
 Hörnli
 Leitung
 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
 Treffpunkt 13.40 Uhr Endstation Tram 8,
 Kleinhüningen
 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**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Pauluskirche
 Leitung Dr. Rose Schulz-Rehberg
 Kosten Fr. 20.–
 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**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang
 Leitung Dr. Andreas Heldstab
 Kosten Fr. 20.–, inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 13. August

Hotel Ramada im Messeturm

Einblick in die Hotelhalle, das Restaurant, die Zimmer und Pankettträumlichkeiten. 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
 Kosten Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen
 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
 Kosten Fr. 20.–
 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**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.20 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation Bettinger-
 strasse, Tram 6
 Leitung Albin Kaspar
 Kosten Fr. 20.–, inkl. Kaffee
 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.–, inkl. 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. Bahnhof
 Leitung Albert Sängler
 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 Keltentempel 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 Torten- und 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
 Kosten Fr. 20.–, inkl. Eintritt Fr. 14.–
 Anmeldung bis 3. September

Der Teufelhof – das Kunsthof

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

Datum **19. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – ca. 16.00 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Eingang, Leonhardsgraben 49 (Tram 3)
 Leitung Teufelhof
 Kosten Fr. 25.–, inkl. Kaffee und Kuchen
 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**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 13.50 Uhr bei Tramstation St. Jakob, Tram 14 Richtung Muttenz
 Leitung Basel United
 Kosten Fr. 22.–, inkl. Kaffee
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 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
 Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Herr Eichenberger
 Kosten Fr. 70.–, exkl. Kaffee
 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 kennen.

Datum **28. August**
 Tag/Zeit Dienstag, 08.15 – ca. 18.00 Uhr
 Treffpunkt 08.15 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Max Wehrli
 Kosten Fr. 80.–, exkl. Mittagessen
 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**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 12.00 Uhr
 Treffpunkt 07.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 08.00 Uhr
 Leitung Eidg. 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
 Ort Münsterplatz 14, Saal der Zunft der Weinleute
 Kosten Fr. 20.–

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
 Kosten Fr. 20.–
 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
 Leitung Voluntas GGG
 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
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, 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 Gesangsvereins. Vortrag mit Musik.

Datum **18. September**

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort Zunftsaal der Weinleute,
Münsterplatz 14

Leitung Frieder Liebendörfer

Kosten Fr. 20.–

Anmeldung bis 4. September

Traumdeutung und Rituale

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

Datum **19. September**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort St. Alban-Vorstadt 93

Leitung René Krebs, Psychologe,
Evelyn Zimmermann,
Körpertherapeutin

Kosten Fr. 20.–

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**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans A. Jenny, Autor

Kosten Fr. 20.–

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

Leitung Jean-Pierre Noth

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

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

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

Unser aktuelles Kursangebot

In **Kleingruppen mit 5 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern** lernen Sie einmal pro Woche während zwei Lektionen das Arbeiten mit dem PC und die verschiedensten Anwendungen. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem **Windows XP** 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****Kurs 1:****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 Photoshoph 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 Photoshoph 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 «Cassiopia 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 Aufbau- oder Vertiefungskurses, der mindestens 12 Lektionen dauert, haben Sie die Möglichkeit, kostenlos 2 Übungslektionen zu besuchen. Ein Kursleiter oder eine Kursleiterin stehen für Ihre Fragen zur Verfügung. Anmeldung: Telefon 061 206 44 66. Anmeldeschluss: Vortag, bis 16 Uhr

Dienstag, 12.10 – 13.00 Uhr:
Word, Excel, Internet, E-Mail, Windows.

Freitag, 12.10 – 13.00 Uhr:
Bildbearbeitung, 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.–

Auffrischkurs 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** **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 / 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. Rechtschreibprüfung 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 Ländereinstellung, 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**Auffrischkurs 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 / 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 Adresstiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms.

Programm: Microsoft Word XP / Microsoft Word 2007
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 Privatstunden 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.

Auffrischkurs

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****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

Ort 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 **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, 10.40 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

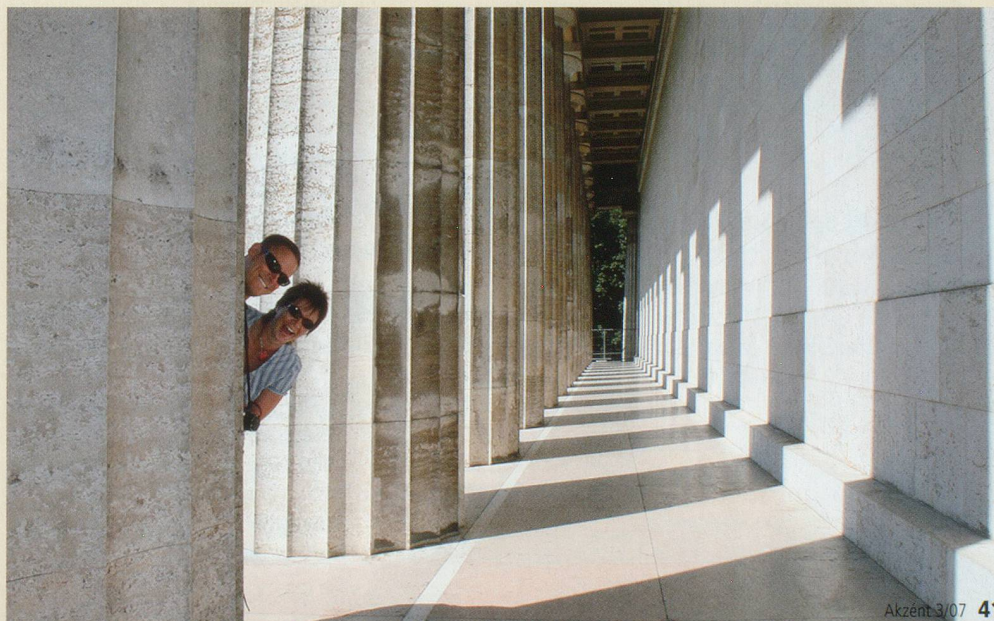
Freitag, 09.00 Uhr

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**

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Daten **3./5./10./12. Juli 2007**
Tag/Zeit Dienstag und Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Gartenbad Eglisee, Frauenbad
Kosten Fr. 50.– (exkl. Eintritt)
Leitung Beatrice Meier-Keller, Kursleiterin Aquafit, Physiotherapeutin
Anmeldung bis 25. Juni

Beckenbodengymnastik

Wie kann man den Beckenboden in den Alltag einbeziehen.

Daten **2./4./9./11. Juli 2007**
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 rüchenschonende Bewegungen für den Alltag.

Daten **2./4./9./11. Juli 2007**
Tag/Zeit Montag und Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15
Kosten Fr. 50.–
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 Volkstanz: Alt und Jung können mitmachen.

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

Walken Sie in den Sommer**Angebot 1**

Daten **4. Juli bis 8. August 2007** (6 x)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort Brugglingen
Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brugglingerstrasse 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
Treffpunkt 09.15 Uhr, Oekonomiegebäude, 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 Stretching/Entspannung.

Daten **13. August bis 24. September 2007** (7 x)
Tag/Zeit: Montag, 17.30 – 19.00 Uhr
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.
Tag/Zeit Mittwoch, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung Ramona Amrein, Turn- und Sportlehrerin
Kosten 12.50/Lektion

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.

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
 Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
 Kosten Fr. 17.–/Lektion

PowerGym

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

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
 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
 Leitung Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin

Kurs 3

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
 Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
 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 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

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

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
 Leitung 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 Bewegungen 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

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
 Ort 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

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

Kurs 3

Tag/Zeit Freitag
Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15

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

Qi-Gong

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

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Pro Senectute Turnhalle,
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 17.–/Lektion

Feldenkrais

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15
Kosten Fr. 16.–/Lektion

Kurs 1

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

Kurs 2

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

Gleichgewichtstraining

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15

Trainingskurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung Monique Mattarelli, ausgebildete
Leiterin Sturzprophylaxe
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Trainingskurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
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

Tag/Zeit Freitag
Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr
Kurs 2: 09.30 – 10.30 Uhr
Kurs 3: 10.40 – 11.40 Uhr
Ort Pro Senectute Turnhalle,
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,
Physiotherapeutin
Kosten Fr. 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
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,
Physiotherapeutin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort Hallenbad La Roche,
Grenzacherstr. 124, Bau 67
Leitung Beatrice Meier
Kosten Fr. 19.–/Lektion
(inkl. Hallenbadeintritt)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 – 13.00 Uhr
Ort Pestalozzi-Schulhaus,
St. Johannis-Ring 17
Leitung Dorothee Siefert-Steurethaler
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
Leitung Beatrice Meier-Keller,
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.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Daten **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.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Daten **13. August 2007 bis**
18. Januar 2008 (20 x)
Ort Pro Senectute Turnhalle,
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 1 (nur Frauen)

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

Kurs 2 (nur Männer)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung Esther Hug

GymFit

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

Kosten 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)

Rhympark 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
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).

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
Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr
Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Riehen**Wasserstelzenschulhaus**

Wasserstelzenweg 15
Mittwoch 16.00 Uhr

Tänze aus aller Welt

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

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

Betagenzentrum 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 09.30 – 10.30 Uhr
Freitag 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Brüglingen: Walking

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr
Freitag 09.00 – 10.00 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Allschwilerwald: Vita Parcours / Nordic Walking

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr Vita-Parcours
Freitag 14.00 – 15.00 Uhr Nordic Walking
Treffpunkt 08.45 resp. 13.45 Uhr Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

Tischtennis**Weiherweg Alterszentrum**

Rudolfstr. 43

Daten **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):

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

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung	Fr. 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, Senioren-sport-Experte Silvia Stöcklin, Senioren-sport-Expertin
Kosten	Fr. 739.75 (inkl. Fr. 52.25 MwSt.), Basis Doppelzimmer, Halbpension
Besonderes	für weitere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm