

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2003)
Heft: 4

Rubrik: Pro Senectute Basel-Stadt : Sonderbeilage

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

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

DIENSTLEISTUNGEN 26

PINWAND 29

TREFFPUNKTE 30

VERANSTALTUNGEN, KURSE 30

Die Veranstaltungen auf
einen Blick 30

Führungen 31

Ausflüge 34

Vorträge 34

Und ausserdem ... 36

EDV 36

Musik, Malen, Gestalten 39

Sprachen 40

Sport und Wellness 41

Wandern 45

In eigener Sache

Das Verbandsmanagement-Institut der Universität Fribourg (VMI) und die Schweizerische Vereinigung für Qualitäts- und Management-Systeme (SQS) haben ein Zertifizierungsverfahren ausgearbeitet, welches das Führungssystem und Dienstleistungen von Nonprofit-Organisationen überprüft. Es ist für uns eine grosse Freude und Genugtuung, dass

Pro Senectute Basel-Stadt mit dem NPO-Label ausgezeichnet

wurde. Konkret bedeutet das, dass man unserer Organisation bescheinigt, dass fachkompetente Mitarbeitende nicht nur kundenorientierte Dienstleistungen erbringen, sondern dass die Angebote von Pro Senectute Basel-Stadt auch kontinuierlich verbessert und entwickelt werden.

Gemäss Professor Robert Putschert von der Universität Fribourg hat das NPO-Label gegenüber ISO 9001 den Vorzug, dass besondere Aspekte von gemeinnützigen Organisationen wie die Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen und die Freiwilligenarbeit berücksichtigt werden. Nicht unwichtig im Zusammenhang mit den Spendenkandalen der letzten Zeit ist der Umstand, dass der überprüften Organisation u. a. ein sorgfältiger Umgang mit Spendengeldern bescheinigt werde.

Für uns von Pro Senectute Basel-Stadt ist diese Auszeichnung eine wichtige Wegmarke in unserem Qualitätsprojekt, an dem wir seit Jahren arbeiten. Beim Aufbau einer qualitativ hochwertigen Organisation geht es nicht nur darum, die Ansprüche von Kundinnen und Kunden optimal zu befriedigen, sondern auch diejenigen anderer wichtiger Austauschpartner wie Auftraggeber, Spenderinnen, Behörden und Mitarbeitenden.

Qualität muss immer wieder neu erarbeitet werden. In diesem Sinne gibt uns diese Anerkennung von kompetenter Seite die Zuversicht, unsere Aufgabe zu Gunsten der älteren Bevölkerung auch in Zukunft mit Elan und Engagement zu erfüllen. Stiftungsrat und Geschäftsleitung bedanken sich bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ganz herzlich, denn sie sind es, die Pro Senectute Basel-Stadt zu dem machen, was sie heute ist: eine gemeinnützigen Organisation von hoher Qualität.



Werner Ryser



Tipps für den bargeldlosen Zahlungsverkehr

Der Zahlungsverkehr ist für viele Privatpersonen das meistgenutzte Produkt der Finanzanbieter. Dabei ist erstaunlich, dass immer noch über 40 % der Schweizerinnen und Schweizer ihre Zahlungen zeitaufwändig vor allem über den Postschalter abwickeln. Diese Zahlungsgewohnheit kann für den Einzahlenden vor allem an Monatsenden längere Wartezeiten sowie für den Empfänger Spesenbelastungen bedeuten. Demgegenüber bieten die Finanzinstitute heute bargeldlose Instrumente an, durch die der Zahlungsverkehr sicher und bequem von zu Hause aus abgewickelt werden kann.

Mit Daueraufträgen und/oder über Lastschriftverfahren (LSV) automatisieren wir wiederkehrende Zahlungen.

Wiederkehrende Zahlungen sind auch häufig anfallende Überweisungen: Entsprechend entfällt bei einer Automatisierung der Aufwand für Einzelzahlungen. Daueraufträge (periodisch wiederkehrende Zahlungen mit gleichem Betrag an gleichen Empfänger) können über Dauerauftragsformulare des Finanzinstitutes initiiert werden. Ermächtigungen für Zahlungen über Lastschriftverfahren (LSV; wiederkehrende Zahlungen mit unterschiedlichen Beträgen an den gleichen Empfänger) stellt der Zahlungsempfänger gerne zur Verfügung.

Der Zahlungsauftrag ermöglicht uns Überweisungen unabhängig der Öffnungszeiten von zu Hause aus.

Auf dem Zahlungsauftragsformular gewünschtes Ausführungsdatum ausfüllen, den Gesamtbetrag des Zahlungsauftrages einsetzen, Anzahl Belege eintragen, unterschreiben, die orangen bzw. blauen und roten Einzahlungsscheine beilegen und an das Finanzinstitut senden – so leichtfüssig kann Zahlungsverkehr sein! Als Beleg über die erfolgten Zahlungen erhalten Sie jeweils eine Übersicht.

Mit dem zukunftsweisenden Internet-Banking richten wir gewissermassen unsere eigene Bank zu Hause ein!

Via Internet-Banking können rund um die Uhr über PC/Notebook sofortige oder terminierte, einzelne oder wiederkehrende Zahlungen ausgelöst werden. Überdies sind Kontostände und -bewegungen, erfolgte und veranlasste Zahlungen einsehbar. Nach Wunsch lässt sich sogar das Wertschriftendepot selbst verwalten. Immer mehr Kunden nutzen diese gleichermassen integrale wie auch sichere Dienstleistung.

Debit- (z.B. ec/Maestro) und Kreditkarten (z.B. MasterCard, VISA Card) erschliessen uns den bargeldlosen Zahlungsverkehr vor Ort und in Fremdwährungen.

Diese Zahlungsmittel sind heute international etabliert. Zudem kann an Geldausgabeautomaten global Bargeld in der jeweiligen Landeswährung bezogen werden. Weniger bekannt ist die Tatsache, dass sich Kreditkarten auch für bargeldloses Zahlen schriftlicher Aufträge und Internet-Bestellungen eignen.

Verlangen Sie über Pro Senectute Basel-Stadt eine Beratung: Telefon 061 206 44 44!

Pro Senectute Basel-Stadt vermittelt gerne den Kontakt zur BKB-Seniorenberatung für die Beantwortung von Fragen im Zusammenhang mit dem Zahlungsverkehr bzw. im Hinblick auf eine gesamtheitliche Beratung. Das Team BKB-Seniorenberatung besteht aus erfahrenen ehemaligen Mitarbeitenden der BKB. Diese – selber Senioren – kennen die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren. Die Mitglieder der BKB-Seniorenberatung beraten Sie aus Freude an der Nutzung ihres Finanz-Know-hows und am Kontakt zu Mitmenschen. Die BKB-Seniorenberatung ist absolut kostenlos und natürlich unverbindlich.

Erste Anhaltspunkte über den bargeldlosen Zahlungsverkehr finden Sie im Internet unter www.bkb.ch → Privatkunden → Bezahlen.

Ihr Team BKB-Seniorenberatung



Geschenkgutscheine

Warum nicht einem Menschen, der einem lieb ist, mit Geschenkgutscheinen von Pro Senectute Basel-Stadt eine Freude bereiten?

Die Geschenkgutscheine werden für sämtliche Angebote von Pro Senectute Basel-Stadt an Zahlung genommen.

Die Geschenkgutscheine können gekauft werden

- am Luftgässlein 3, am Schalter
- im Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, am Schalter



Umzug, Wohnungsabgabe und Räumung aus einer Hand

Der Umzug liegt hinter Ihnen. Pro Senectute hat dafür gesorgt, dass das altvertraute Mobiliar, fachmännisch montiert, im neuen Zuhause steht. Sie könnten sich entspannen, loslassen, wäre da nicht die Frage, wohin mit den Möbeln, die Sie nicht mitgenommen haben und mit der Abgabe der alten Wohnung.

Der Einzug in das neue Zuhause soll möglichst unbeschwert vollzogen werden können. Wir übernehmen deshalb auch all jene Dinge, die viel Energie kosten. Während Sie sich in aller Ruhe mit ihrem neuen Zuhause beschäftigen, sich ausmalen, wo Sie das Bett platzieren, wo den Schrank, wo das Sofa und wie die Pflanzen angeordnet sein sollen, machen wir Ihre alte Wohnung übergebenbereit. Wir übernehmen die Endreinigung, die Schlüsselübergabe und Herr Ritter von unserem ps-service-Team nimmt ihnen gerne den belastenden Papierkram ab, der im Zusammenhang mit einem Umzug entsteht. Er organisiert für Sie die Haushaltsauflösung und die damit verbundene Räumung.

Die Zukunft gehört Ihnen, die Vergangenheit übernehmen wir.

Indem wir mit zwei verschiedenen Partnern zusammenarbeiten – einer Zügel-firma und einem Räumungsunternehmen – können wir Ihnen beide Dienstleistungen aus einer Hand anbieten und so für Sie auch eine kostengünstige Lösung realisieren.

Übrigens: Wir übernehmen selbstverständlich Keller- und Estrichreinigungen, ohne dass Sie deswegen auch gleich noch zügeln müssen.

Sind Sie an unseren Dienstleistungen interessiert?

Dann rufen Sie uns an unter

Telefon 061 206 44 77

(08.30 – 12.00 und 14.00 – 16.30 Uhr).

Wir freuen uns über Ihren Anruf und danken Ihnen für das Vertrauen, welches Sie Pro Senectute Basel-Stadt entgegenbringen!

Der Zügeldienst von Pro Senectute Basel-Stadt übernimmt auch die Endreinigung!



Wir putzen

Unser Team mit über 28 speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist von Montag bis Freitag im Einsatz für Sie mit:

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag (ein- bis viermal monatlich)
- Reinigungsarbeiten im Einzelauftrag
- Endreinigungen inkl. Wohnungsabgabe

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

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

Selbstverständlich bringen wir das gesamte Putzmaterial sowie die Geräte (Staubsauger, Blochmaschine, Sprühextrahierer usw.) mit.

Wir zügeln

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen übernehmen wir Ihre Umzüge. Wir

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

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

Wir gärtnern

Unsere Gärtner

- übernehmen die Ganzjahresbetreuung Ihres Gartens
- springen für Sie während der Ferien ein
- schneiden Ihre Hecken und Bäume
- säen Ihren Rasen an und pflegen ihn
- beraten Sie beim Einkauf von Pflanzen und übernehmen auf Wunsch die Bepflanzung Ihres Gartens
- unterstützen Sie bei der Gartengestaltung

Weitere Wünsche melden Sie bitte bei uns – denn wir sind gerne bereit, sie zu erfüllen!

Wir servieren

Sie wählen aus einer reichhaltigen Karte – wir bringen Ihnen das Gewünschte nach Hause

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmensüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.

Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

Jeden Tag werden wir mit einer Vielzahl von Informationen überflutet: Zeitungen, Radio und Fernsehen, aber auch neue Medien wie das Internet bieten die Möglichkeit, uns über aktuellste Neuerungen der AHV, des Krankenversicherungsgesetzes und Rechtsfragen auf dem Laufenden zu halten. Doch oft ist es sehr schwer, sich in diesem ganzen Dschungel zurecht zu finden und Antworten auf persönliche Rechtsfragen und -probleme zu erhalten. Gerade in Fragen zum Recht braucht es oft einen Spezialisten, den wir aber in der Regel nicht zur Verfügung haben.

Pro Senectute Basel-Stadt ist nun in der glücklichen Lage, dass sich ein pensionierter Jurist, Herr Dr. Urs Engler, bereit erklärt, Ihnen bei allfälligen Rechtsfragen weiterzuhelfen, so zum Beispiel bei Fragen zu

- Sozialversicherungen (AHV/IV/EL usw.)
- Familienrecht (Unterhaltsbeiträge, Ehetrennungen und -scheidungen)
- Erbrecht, Güterrecht

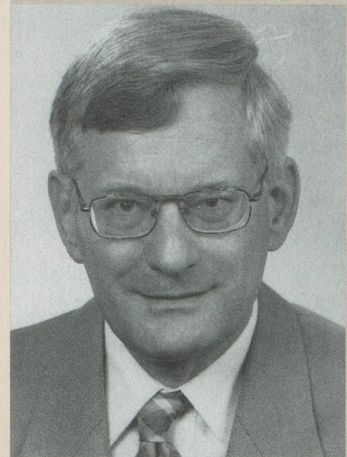
Herr Engler steht Ihnen mit seinem Fachwissen und seiner grossen beruflichen Erfahrung für Rechtsauskünfte zur Verfügung.

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).

Frau Fernande Gutknecht oder Frau Ellie Häsler geben Ihnen einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Herr Engler am Luftgässlein 3 für Ihre Rechtsfragen zur Verfügung.

Herr Urs Engler



Dr. iur., Advokat war von 1977 bis zu seiner Pensionierung Ende Oktober 2001 Basler Zivilgerichtspräsident. Von 1980 bis 1998 war er zudem Präsident der AHV/IV-Rekurskommission. Seit April 2002 bekleidet er das Amt eines Richters am Sozialversicherungsgericht.

Alzheimer- und Demenz-Sprechstunden

In Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Alzheimervereinigung bietet Pro Senectute Basel-Stadt wöchentlich Sprechstunden bei Fragen zur Demenz oder Alzheimerkrankheit an. Jeden Mittwoch zwischen 14 und 17 Uhr stehen Ihnen Frau Vreni Kiefer oder Herr Peter Graditzky der Beratungs- und Informationsstelle der Schweizerischen Alzheimervereinigung zur Verfügung.

Mit einer demenz- oder alzheimerkranken Person zusammen zu leben, sie zu betreuen oder zu pflegen, ist häufig mit Belastungen verbunden. Die Sprechstunde bietet allen, die demenz- oder alzheimerkranke Menschen betreuen oder pflegen die Möglichkeit, ihre Unsicherheiten, Ängste, Sorgen und Nöte, aber auch ihre Fragen, mit einer Fachperson zu besprechen.

Die in einem vertraulichen Rahmen stattfindende Sprechstunde soll Sicherheit im Umgang mit der Krankheit vermitteln. In dieser Sprechstunde erfahren Sie auch mehr über die Krankheitssymptome und deren Auswirkungen und lernen das veränderte Verhalten der erkrankten Person besser zu verste-

hen und damit adäquat umzugehen. Dabei erhalten Sie auch Informationen über Entlastungsangebote sowie finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten.

Schliesslich dienen diese Sprechstunden auch dazu, dass im Alltag auftretende Probleme und Belastungen der Betreuenden besprochen werden können.

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).

Frau Fernande Gutknecht oder Frau Ellie Häsler geben Ihnen gerne einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen jemand der Informationsstelle zur Verfügung.

Herr Peter Graditzky



Frau Vreni Kiefer



EDV-Info-Tag

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem EDV-Info-Tag.

Datum Dienstag, 20. Januar 2004
Zeit 09.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr
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. Sie können zu folgenden Zeiten ins Kurszentrum kommen:

09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 15.00 Uhr.

Selbstverständlich ist unsere Cafeteria den ganzen Tag geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Schnuppertag für Krafttraining

Datum Freitag, 9. Januar 2004
Zeit 15.30 – 18.30 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum, Belchenstrasse 15

Pro Senectute Basel-Stadt hat im August 2003 an der Belchenstrasse 15 ein Zentrum für Physiotherapie, Krafttraining und diverse Bewegungsangebote eröffnet.

Interessierte an einem senioren-spezifischen Krafttraining sind herzlich eingeladen am Schnuppertag teilzunehmen.

Erfahrene Seniorsport-Leiterinnen und -Leiter und Physiotherapeutinnen demonstrieren die neusten im Krafraum vorhandenen Geräte.

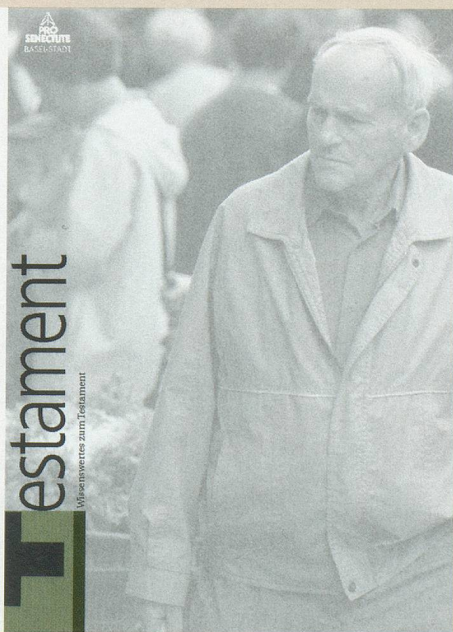


Wissenswertes zum Testament

Die Broschüre «Wissenswertes zum Testament», herausgegeben von Pro Senectute Basel-Stadt, erklärt

- was ein Testament ist
- welches die grundlegenden Inhalte des Erbrechtes sind
- wie man ein Testament formgültig so errichtet, dass es später wirklich rechtswirksam ist

Rufen Sie uns unter Telefon 061 206 44 44 an. Wir schicken Ihnen gerne unsere kostenlose Broschüre.



Aktuelles Kino

Sie schauen sich zusammen einen aktuellen Film an. Bei einem Kaffee wird der Film anschliessend besprochen und vertieft.

Daten 12.1. / 9.2. / 8.3. / 19.4.
Tag/Zeit Jeweils Montagnachmittag
Treffpunkt 10 Min. vor Filmbeginn

Leitung Susanne Leemann
Kosten Fr. 10.– pro Nachmittag (direkt bezahlen; Eintritt selbst lösen)

Anmeldung Freitag vor Kinobesuch,
 Telefon 061 206 44 66.
 Film wird bei Anmeldung bekanntgegeben.

Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 061 691 66 10

Treffpunkt und Café

Jassnachmittag

Montag von 14.00 – 17.00 Uhr

Mittagstisch

Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag ab 12.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag.

Telefon 061 691 66 10 / 206 44 44

Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte

Dienstag, Mittwoch und Freitag, 11.00 – 14.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag bei Eleonore Bollier, Tel. 061 691 66 10 / 206 44 44.

Treffpunkt Kaserne

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

Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café, Davidsbodenstrasse 25

Seniorentreffpunkt Davidseck

Jeden Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr. Offene Treffen und spezielle Angebote wie Vorträge, Spiele, Filme, Ausflüge, die Sie mitgestalten können. Programme und Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 061 206 44 44. Annelies Schudel oder Anne-Claude Slongo-Millioud verlangen.

Senioren Samschtig-Zmorge

Jeden 1. Samstag im Monat ab 09.00 Uhr Mit Frühstücksbuffet ab Fr. 6.–

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

Telefonisch 061 206 44 66

Persönlich Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei einer rechtzeitigen Abmeldung, d.h. bis 5 Tage vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10% des Kursgeldes, mindestens aber Fr. 13.–, erhoben. Weil uns bei einer Abmeldung Unkosten entstehen, müssen wir eine Bearbeitungsgebühr verlangen.

Das Kurszentrum bleibt geschlossen vom 24. Dezember bis 4. Januar.

Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

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

02.12.03, Puppenhausmuseum (F)
03.12.03, Skulpturen am Münster (F)
03.12.03, Gabriele Münter / Dia-Vortrag (V)
04.12.03, Engel, Erzengel, ... Edelsteine (V)
05.12.03, Swissôtel Basel (F)
08.12.03, Weihnachtl. Grand Hotel Dolder (A)
09.12.03, Adventsbes. in Theodorskirche (F)
10.12.03, Weihnachtliches Basel (F)
11.12.03, Adventliches Altkirch (A)
11.12.03, Jordanien (V)
16.12.03, Joseph Beuys (F)
09.01.03, Hotel Merian und Café Spitz (F)

12.01.03, Sweet Basel AG (F)
13.01.04, Pharmazie-Hist. Museum (F)
14.01.04, Die Post am Bahnhof (F)
15.01.04, Kostüm Kaiser (F)
15.01.04, Marokko / Dia-Vortrag (V)
16.01.04, Ländliheim (F)
19.01.04, Radio Basilisk (F)
20.01.04, Schmiede am Münsterberg (F)
21.01.04, Elisabethenkirche (F)
21.01.04, Wundermenschen – Wundertiere (V)
22.01.04, Zahntechnik Mall (F)
26.01.04, Leitstelle BVB (F)
27.01.04, Peterskirche (F)
28.01.04, Bethesda Spital (F)
28.01.04, Humor (V)
29.01.04, Feng Shui (V)
30.01.04, Heuberg, Spalenter, Nadelberg (F)
02.02.04, Uni-Bibliothek (F)
03.02.04, Betagtenzen. «Zum Wasserturm» (F)
03.02.04, Vertraute u. unbek. Gedichte (2x) (V)
04.02.04, Blindenheim (F)
04.02.04, Handlesen – Chirologie (V)
05.02.04, Tele Basel (F)
05.02.04, Riesen und Zwerge (V)
06.02.04, Hotel Hilton (F)
09.02.04, Zentralwäscherei Basel (F)
10.02.04, Giacometti im Kunstmuseum (F)
10.02.04, Theater und Schauspielhaus (F)
10.02.04, Vertraute u. unbek. Gedichte (2x) (V)
11.02.04, Das Gehör – schwer hören? (V)
12.02.04, Alterspension Dalbehof (F)
12.02.04, Malta / Dia-Vortrag (V)
13.02.04, Ameisen im Museum (F)
16.02.04, Mission 21 (F)
17.02.04, Botan. Garten – Tropenhäuser (F)
17.02.04, Poetisches Basel 2 (V)
18.02.04, Hotel Europe (F)
18.02.04, Negative Strahlungen (V)
19.02.04, Staatsarchiv Basel (F)
20.02.04, St. Jakob Park (F)
23.02.04, Spielcasino Basel (F)
24.02.04, Theater Fauteuil (F)
24.02.04, Froschmuseum (F)
25.02.04, Wir bitten zu Tisch (V)
26.02.04, Gourmands und Gourmets (V)
26.02.04, Ayurveda Medizin (V)
27.02.04, Burghof Lörrach (F)
08.03.04, Reptilien im Zoo (F)
09.03.04, Jüdisches Museum (F)
10.03.04, Schweiz. Landestopographie (A)
10.03.04, Die grosse Liebe (Teil 1) (V)
11.03.04, Libyen – Sahara / Dia-Vortrag (V)
12.03.04, Schweiz. Paraplegiker-Zentrum (A)
15.03.04, Netzhauterkrankungen (V)
16.03.04, Kultur- u. Kongresszentr. Luzern (A)
16.03.04, Mendelssohn (V)
17.03.04, Musikmuseum im Lohnhof (F)
18.03.04, Kloster Mariastein (F)
18.03.04, Der Jakobsweg (V)
19.03.04, Die chinesische Medizin (V)
22.03.04, Ringier Verlag Zofingen (A)
23.03.04, Antoniuskirche (F)
23.03.04, Das Geheimnis der Farben (V)
24.03.04, Fam. Holbein im Kunstmuseum (F)
25.03.04, Tropeninstitut (F)
25.03.04, Einführung in den Islam (V)
26.03.04, AH-Hasenbrunnen (F)
30.03.04, Spielcasino Lurzern (A)
31.03.04, Die grosse Liebe (Teil 2) (V)



Führungen

Kultur

Puppenhausmuseum

Sie werden durch die märchenhafte Welt der Puppen und Bären geführt und sehen dabei Puppenhäuser aus alten und neuen Zeiten.

Datum **2. Dezember**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt Vor Museum, Barfüsserplatz
 Leitung Basel Tourismus
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–)
 Anmeldung bis 17. November

Engel, Menschen, Tiere am Münster

Die Ausstellung zeigt Gipsabgüsse und Originale aus den Lagerbeständen. Dem Betrachter zeigt sich aus der Nähe, was am Münster kaum wahrzunehmen ist.

Datum **3. Dezember**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor Museum Kleines Klingental, Unt. Rheinweg 26
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.– (Eintritt frei!)
 Anmeldung bis 19. November

Adventsbesuch in der Theodorskirche

Der traditionelle Adventsbesuch führt in die Hauptkirche Kleinbasels mit ihrem grossen Christophorus und der romantischen Orgel.

Datum **9. Dezember**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Ort Theodorskirche beim Wettsteinplatz
 Leitung Helen Liebendörfer und Frieder Liebendörfer an der Orgel
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 24. November

Weihnachtliches Basel

Auf dem Weg durch die stimmungsvollen Gassen werden weihnachtliche Themen angesprochen und von Basler Sitten und Bräuchen in der Weihnachtszeit erzählt.

Datum **10. Dezember**
 Tag/Zeit Mittwoch, 16.30 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 16.25 Uhr Schifflande (Schiffstation)
 Leitung Suzanne Meier
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 26. November

Joseph Beuys aktuell!

Im Rahmen dieser Führung erfahren Sie was der so genannte «erweiterte Kunstbegriff» des Joseph Beuys bedeutet.

Datum **16. Dezember**
 Tag/Zeit Dienstag, 11.00 – ca. 12.00 Uhr
 Treffpunkt 10.55 Uhr beim Eingang vom Museum der Gegenwartskunst, St. Alban Tal

Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 1. Dezember

Pharmazie-Historisches Museum

Das «Schweizerische Apothekenmuseum» zeigt eine der grössten Sammlungen zur Geschichte der Pharmazie.

Datum **13. Januar**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Eingang, Totengässlein 3
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Treppen laufen!
 Anmeldung bis 5. Januar

Kostüm Kaiser

Sie besichtigen den riesigen Kostümbestand, erfahren Wissenswertes zur Geschichte der Fabrik und zu ihren Geschäftsabläufen.

Datum **15. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.15 Uhr Endstation Tram 11 (10 Min. laufen bis zur Fabrik)
 Leitung Kostüm Kaiser
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 5. Januar

Schmiede am Münsterberg

Sie erfahren alles Wissenswertes rund um die Kunst des Schmiedens und werden durch die Werkstatt geführt.

Datum **20. Januar**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr vor der Schmiede am Münsterberg
 Leitung Peter Weiland, Schmied
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 5. Januar

Die Elisabethenkirche

Sie werden durch diese neugotische Kirche geführt und über die Entwicklung der Offenen Kirche Elisabethen informiert.

Datum **21. Januar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Hauptportal
 Leitung Elisabethenkirche
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 7. Januar

Der «Blaue Reiter» im Kunstmuseum

Sie erfahren mehr über die 1911 gegründete Künstlergemeinschaft in Deutschland, zu welcher Kandinsky, Klee, Münter u.a. gehörten.

Daten **22. und 29. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingangshalle Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 36.– (2 x) exkl. Eintritt
 Anmeldung bis 5. Januar

Peterskirche

Es werden Ihnen u.a. die Malereien, das Chorgestühl mit seinen Darstellungen und das figurenreiche Westfenster erklärt.

Datum **27. Januar**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor der Peterskirche
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 12. Januar

Heuberg, Spalentor, Nadelberg

Es werden ihnen prachtvolle, in verschiedenen Stilen gebaute Häuser gezeigt und Sie erfahren Wissenswertes zu diesem historischen Stadtteil.

Datum **30. Januar**
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr Leonhardskirchplatz
 Leitung Susanne Meier
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 15. Januar

Uni-Bibliothek

Sie werden durch die Räumlichkeiten geführt und hören etwas über die Geschichte und die heutige Arbeit der Bibliothek.

Datum **2. Februar**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr vor Haupteingang, Schönbeinstr. 18/20
 Leitung Monika Wechsler
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 19. Januar

Blindenheim

Sie werden durchs Gebäude geführt und erfahren mehr über das Blindenheim, seine Bewohner und die Braille-Schrift.

Datum **4. Februar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Beim Empfang, Kohlenberggasse 20
 Leitung Andreas Freiermuth
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 21. Januar

Alberto Giacometti im Kunstmuseum

Es wird versucht über das Betrachten von Skulpturen Alberto Giacomettis, Leben und Werk des Künstlers in einen Kontext zu bringen.

Datum **10. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingangshalle Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 26. Januar

Theater und Schauspielhaus

Sie werden durch die Verbindung Theater-Schauspielhaus geführt, um dort einen Blick hinter die Kulissen zu werfen.

Datum **10. Februar**

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.55 Uhr vor Haupteingang Theater
 Leitung Theater
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 26. Januar

Staatsarchiv Basel

Sie werden mit der Geschichte des Archivs vertraut gemacht und sehen viele wertvolle Stücke wie Stadtpläne, Urkunden, Bilder usw.

Datum **19. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang Martinsgasse 2
 Leitung lic. phil. Daniel Kress
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 4. Februar

Fauteuil und Neues Tabourettl

Caroline Rasser führt Sie durch das älteste Kleintheater der Schweiz, welches 1989 vom Stararchitekten Calatrava umgebaut wurde

Datum **24. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 14.45 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr vor Theateringang, Spalenberg 12
 Leitung Caroline Rasser
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss, viele Treppen!
 Anmeldung bis 9. Februar

Das fröhlichste Froschmuseum

Dieses kleine Museum in Münchenstein zeigt 11'000 verschiedene Frösche aus Holz, Wolle, Messing, Marzipan, Edelsteine etc.

Datum **24. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Station Gartenstadt, Tram 11
 Leitung Elfi Hiss
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Apéro)
 Besonderes keine lebenden Frösche!
 Anmeldung bis 9. Februar

Burghof Lörrach

Der Burghof Lörrach ist nicht nur ein kulturelles Zentrum, sondern besticht auch durch seine Architektur. Sie erfahren alles Wissenswerte.

Datum **27. Februar**
 Tag/Zeit Freitag, 13.30 – ca. 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.30 Uhr Schalterhalle Badischer Bahnhof
 Leitung Burghof
 Kosten Fr. 20.– (Billet bitte selbst lösen)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 11. Februar

Jüdisches Museum

Sie gewinnen einen Einblick in die Traditionen des strengen Judentums (Hochzeitsbräuche, Geburts- und Todesrituale, u.a.).

Datum **9. März**

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Kornhausgasse 8
 Leitung Katia Guth-Dreyfus
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 23. Februar

Musikmuseum im Lohnhof

Die grösste Musikinstrumentensammlung der Schweiz zeigt Instrumente aus fünf Jahrhunderten, die z.T. anhand von Musikbeispielen klingend erfahren werden können.

Datum **17. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr im Lohnhof 9
 Leitung Basel Tourismus
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–/ Museumspass gültig)

Besonderes Treppen laufen!
 Anmeldung bis 27. Februar

Kloster Mariastein

Sie werden durch die Barockkirche und den Kreuzgang geführt und erfahren die bewegte Geschichte dieses Benediktiner-Klosters.

Datum **18. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
 Treffpunkt 13.50 Uhr vor dem Haupteingang des Klosters
 Leitung Kloster Mariastein
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 27. Februar

Antoniuskirche

Führung durch die Antoniuskirche, einem Hauptwerk des modernen Kirchenbaus

Datum **23. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Eingang der Kirche
 Leitung Dr. Max Wehrli
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 8. März

Die Familie Holbein im Kunstmuseum

Im Zentrum dieser Führung steht Hans Holbein der Jüngere, aber auch weitere Künstler seiner Familie werden behandelt.

Datum **24. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingangshalle Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 10. März

Betriebe

Swissôtel Basel

Führung von der Küche über die Seminarräume, Suiten, Restaurants bis zum Wellness-Bereich.

Datum **5. Dezember**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.00 Uhr

Treffpunkt Haupteingang Hotel, Messeplatz
 Leitung Swissôtel
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 19. November

Hotel Merian und Cafe Spitz

Nach der Führung wird Ihnen «Läberli und Rösti» serviert, das typische Vogel-Gryff Mahl.

Datum **9. Januar**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt Hoteleingang Rheingasse 2 / Greifengasse
 Leitung Herr Bodo Skrobucha
 Kosten Fr. 30.– (inkl. Abendessen / exkl. Getränke)
 Anmeldung bis 22. Dezember

Sweet Basel AG

Sie sehen wie Mässmogge, Täfeli, Nougat de Bâle u.a. hergestellt werden.

Datum **12. Januar**
 Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation Bären, (Tram 3 Richtung Birsfelden)
 Leitung Vinzenz Flury, Inhaber
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 22. Dezember

Die Post – PTT

Sie werden durch das Gebäude beim Bahnhof geführt und bekommen verschiedene öffentliche Automaten erklärt.

Datum **14. Januar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr Personaleingang (bei Peter Merian-Brücke)
 Leitung PTT
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 5. Januar

Privates Alters- und Pflegeheim «Ländliheim»

Sie werden durch das von Diakonissen-Schwestern geleitete Heim geführt und erfahren Wissenswertes über dieses und ihren Orden.

Datum **16. Januar**
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr Eingang Ländliheim, St. Alban-Vorstadt 85
 Leitung Schwester Edith Kugler
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Gipfel)
 Anmeldung bis 5. Januar

Radio Basilisk

Führung durch die Redaktion, Werbeabteilung, Musikredaktion und das Sendestudio.

Datum **19. Januar**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Marktgasse 8, Eingang bei Schiffflände
 Leitung Radio Basilisk
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 5. Januar

Zahntechnik-Grosslabor Mall

Diese Führung zeigt die Herstellung jeglicher Art von künstlichem Zahnersatz.

Datum **22. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr bei Eingang Clara-Post
 Leitung Lukas Mall, ZTM
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 7. Januar

Basler Verkehrsbetriebe (BVB)

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

Datum **26. Januar**
 Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt BVB, Claragraben 55
 Leitung Betriebsleitstelle BVB
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 12. Januar

Bethesda Spital

Sie besichtigen u.a. Therapieräume, Wäscherei, Küche und den wunderschönen Park.

Datum **28. Januar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Eingang, Gellertstr. 144
 Leitung Schwester Elisabeth Meier
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 14. Januar

Betagtenzentrum «Zum Wasserturm»

Sie lernen die Geschichte und den Leitfaden des Heims kennen und machen einen Rundgang.

Datum **3. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Eingang (mit Bus 37 von Bottmingen bis Spitzacker)
 Leitung Bruno Engeler, Heimleiter
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 19. Januar

Tele Basel

Sie besuchen die Regie- und Studioräume und können die Vorbereitung von Nachrichten sowie die Sendung «live» direkt miterleben.

Datum **5. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 17.45 – ca. 19.30 Uhr
 Treffpunkt Austr. 35 beim Eingang (Tram 6 bis Holbeinstrasse)
 Leitung Tele Basel
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 21. Januar

Hotel Hilton

Führung durch dieses renommierte Hotel.

Datum **6. Februar**
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Eingang, Aeschengraben 31
 Leitung Hotel Hilton
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Gipfel)
 Anmeldung bis 21. Januar

Zentralwäscherei Basel

Der Rundgang führt durch die hoch technisierte, renovierte Anlage und zeigt Ihnen den Ablauf.

Datum **9. Februar**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.45 Uhr Haltestelle Im Wasenboden (Bus 50)
 Leitung Zeba AG
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 26. Januar

Dalbehof – eine Alterspension

Neben der Führung erhalten Sie Informationen über das Wohnen im Dalbehof und seine Geschichte.

Datum **12. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Kapellenstrasse 17 (Tram 14 bis Sevogelplatz)
 Leitung Esther Haari, Leiterin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 28. Januar

Mission 21

Neben der Führung erhalten Sie einen Einblick in die Geschichte und das gegenwärtige Tätigkeitsfeld der Basel Mission.

Datum **16. Februar**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.50 Uhr Tramstation Spalentor, Tram 3
 Leitung Helmut Fässler
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 2. Februar

Hotel Europe

Sie erhalten die Gelegenheit das vierstern Hotel und seine Restaurants zu besichtigen.

Datum **18. Februar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor Eingang, Clarastr. 43
 Leitung Hotel Europe
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 4. Februar

St. Jakob Park

Beim Rundgang besuchen Sie die Sport-Räume, die VIP-Räume und die Zuschauerplätze.

Datum **20. Februar**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 13.50 Uhr Tramstation St. Jakob, Tram 14
 Leitung Basel United
 Kosten Fr. 22.– (inkl. Kaffee)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 4. Februar

Spielcasino Basel

Sie werden durch die verschiedenen Säle des im Oktober 03 eröffneten Spielcasinos geführt.

Datum **23. Februar**
 Tag/Zeit Montag, 16.00 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 15.30 Uhr Bahnhof SBB, Bus 50
 Leitung Stefan Zimmermann
 Kosten Fr. 18.– (Billet bitte selbst lösen)
 Anmeldung bis 9. Februar

Tropeninstitut

Neben der Besichtigung der Laboratorien werden Sie über Entwicklungsarbeit und Forschung unterrichtet.

Datum **25. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang, Socinstr. 57 (Tram 6/1 bis Brausebad)
 Leitung Dr. Adrian Zumstein, Biologie
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 10. März

AH-Hasenbrunnen

Sie werden durch das Alters- und Pflegeheim geführt und erfahren allerlei Wissenswertes.

Datum **26. März**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort 14.25 Uhr Eingang, Feierabendstr.1
 Leitung Verena Pinösch, Heimleiterin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 10. März

Natur

Ameisen im Naturhistorischen Museum

Das Museum zeigt eine Art von Blattschneiderameisen aus Costa Rica, was Ihnen einen Einblick in eine der besten Tierorganisationen gibt.

Datum **13. Februar**
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Museumseingang, Augustinergasse 2
 Leitung Michel Brancucci
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 28. Januar

Tropenhaus – Steppenhaus – Victoriahaus

Bei der Führung durch die Tropenhäuser sehen Sie u.a. Tropen-, Wüsten- und Wasserpflanzen.

Datum **17. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.50 Uhr Haltestelle Spalentor, Tram 3
 Leitung Bruno Erny
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 2. Februar

Reptilien im Basler Zoo

Im Vivarium hat es viele spannende Reptilien. Sie hören u.a. vom Einfang, Transport, Pflege und Verhalten der Tiere und können mit einer Schlange hautnah in Berührung kommen.

Datum **8. März**
 Tag/Zeit Montag 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoo
 Leitung Dr. Joseph Seiler, Biologe
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 23. Februar

Ausflüge

Adventliches Altkirch

Führung durch den märchenhaften «Forêt enchantée», wo lebensgrosse Figuren der Sundgauer Sagenwelt zu sehen sind und anschliessender Rundgang beim Eindunkeln.

Datum **11. Dezember**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 19.00 Uhr
 Treffpunkt 14.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse
 Leitung Albert Spycher
 Kosten Fr. 61.– (exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 26. November

Schweizerische Landestopographie

Hier erfahren Sie wie verschiedenste Kartenarten (Wander-, Klimakarten usw.) hergestellt werden.

Datum **10. März**
 Tag/Zeit Mittwoch 12.00 – 19.00 Uhr
 Treffpunkt 11.50 Uhr auf Perron nach Bern (Abfahrt 12.04 Uhr; Billette bitte selber lösen)
 Leitung Armin Hanselmann, Bundesamt für Landestopographie
 Kosten Fr. 25.– (exkl. Zugreise)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 18. Februar

Schweiz. Paraplegiker-Zentrum Nottwil

Sie werden durch das Zentrum geführt und erfahren alles Wissenswerte zur täglichen Arbeit.

Datum **12. März**
 Tag/Zeit Freitag, 12.40 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 12.40 Uhr auf Perron nach Olten (Abfahrt 12.52 Uhr; Billette bitte selber lösen: Sursee-Nottwil)
 Leitung SPZ
 Kosten Fr. 25.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 25. Februar

Kultur- und Kongresszentrum in Luzern

Führung durch das vom französischen Stararchitekten Jean Nouvel gebaute Zentrum.

Datum **16. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 08.40 – ca. 11.30 Uhr
 Treffpunkt 08.40 Uhr auf Perron nach Luzern (Abfahrt 08.52 Uhr; Billette bitte selber lösen)
 Leitung Kongresszentrum
 Kosten Fr. 30.–
 Anmeldung bis 25. Februar

Ringier Verlag in Zofingen

Sie erfahren Wissenswertes zur Verlagsarbeit

und machen einen Rundgang durch den Betrieb.
 Datum **22. März**
 Tag/Zeit Montag, 13.40 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 13.40 Uhr auf Perron nach Olten-Zofingen (Abfahrt 13.52 Uhr, Billette bitte selber lösen)
 Leitung Ringier Verlag
 Kosten Fr. 25.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 1. März

Spielcasino Luzern

Sie werden durchs Haus geführt und lernen die Spielregeln von Black Jack und Roulette kennen.

Datum **30. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.40 – ca. 22.00 Uhr
 Treffpunkt 15.40 Uhr auf Perron nach Luzern (Abfahrt 15.52 Uhr; City-Ticket Luzern bitte selber lösen)

Leitung Casino
 Kosten Fr. 30.–
 Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!
 Anmeldung bis 15. März

Vorträge

Kultur

Gabriele Münter / Dia-Vortrag

Gabriele Münter war die Lebenspartnerin des jungen Kandinsky (1866–1944). In diesem Vortrag wird nicht nur diese begabte Malerin vorgestellt, sondern auch ihr Einfluss auf Kandinsky erklärt.

Datum **3. Dezember**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
 Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Eingang Rümelinsplatz
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 19. November

Engel, Erzengel, ... Edelsteine

Sie lernen die christliche Lebensphilosophie nach Hildegard von Bingen kennen. Bei ihr verbinden Engel die Welt Gottes mit jener der Menschen.

Datum **4. Dezember**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Emmi Erni
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 19. November

Wundermenschen – Wundertiere

Historische Kuriositäten in Wort und Bild: Bartfrauen, «Halbmenschen», «Fettmenschen», Hungerkünstler, frühreife Genies etc. Eine Revue sensationeller Erscheinungen!

Datum **21. Januar**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Hans A. Jenny
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 7. Januar

Altvertraute und unbekannte Gedichte

Sie hören Rezitationen von Gedichten und Balladen. Das Gehörte werden Sie vertiefen und besprechen. Textblätter werden abgegeben.

Datum **3. und 10. Februar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Dr. Max Wehrli
 Kosten Fr. 36.–
 Anmeldung bis 19. Januar

Poetisches Basel 2

Dias vom schönen, alten Basel, mit Gedichten von oder über Frauen unterlegt, vermitteln eine besondere Sicht auf unsere Stadt.

Datum **17. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang Schönes Haus
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 2. Februar

Wir bitten zu Tisch

Grosse Klassiker der Gastronomie: Arcestratos, Apicius, Lucullus etc. Prominenz am Kochtopf. Eine anekdoten- und bilderreiche Schau durch die Geschichte gepflegter Tafelfreuden.

Datum **25. Februar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Hans A. Jenny
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 11. Februar

Gourmands und Gourmets

Ess- und Trinksitten zwischen 1700 und 1950. Die groben und feinen Unterschiede zwischen Fressern und Geniessern. Kuriositäten und Raritäten in Wort und Bild.

Datum **26. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Hans A. Jenny
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 11. Februar

Die grosse Liebe (Teil 1)

Es werden romantische und dramatische Schicksale geschildert. U.a. «Das Drama von Mayerling», «Queen Victoria, Albert und John» und «Héloïse und Abälard».

Datum **10. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans A. Jenny
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 23. Februar

Mendelssohn

Sie erfahren allerlei Schönes über Felix Mendelssohn, aber auch von seinen Problemen und seinem frühen Tod. Musikbeispiele zeigen seine Vielseitigkeit auf.

Datum **16. März**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort Restaurant Rialto, Saal 1
Leitung Frieder Liebendörfer
Kosten Fr. 18.–
Besonderes **Rollstuhlgängig**
Anmeldung bis 25. Februar

Das Geheimnis der Farben

Sie werden in das Geheimnis der Farben eingeführt und erfahren dabei viel wissenswertes über symbolische Bedeutung und diverse Farbenarten.

Datum **23. März**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 47.–
Anmeldung bis 8. März

Einführung in den Islam

Sie erfahren Wissenswertes über den Islam, über Islamisten, die «Scharia», den «Dschihad» etc.

Datum **25. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. theol. Werner Schatz, Islam-
Beauftragter der Evangel.-reform.
Kirche BS
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 10. März

Die grosse Liebe (Teil 2)

Sie erfahren weitere Liebesschicksale, u.a. «Liebessalti am Trapez», «Othello und Desdemona», «Goethische und Baslerische Wertheriaden» und natürlich «Romeo und Julia».

Datum **31. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans A. Jenny
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 17. März

Gesundheit

Humor – mehrmals täglich eine Prise

«Jeder Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag!»
In einer gelösten Atmosphäre wird gemeinsam

über Texte, Bilder und Begebenheiten gelächelt und gelacht. Das hilft, sich besser zu fühlen.

Datum **28. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans-Ueli Lerch
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 14. Januar

Was ist Feng Shui?

Der Begriff steht für die taoistische Kunst, in Harmonie mit der Umgebung zu leben und Wohlergehen zu erlangen. Sie erhalten Einblick in das westliche Feng Shui.

Datum **29. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Beatrice Hug, Dipl. Feng Shui-
Beraterin INFIS
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 14. Januar

Handlesen – Chirologie

Handlesen hat mit Wahrsagerei nichts zu tun. Vielmehr geht es um das Erkennen von Fähigkeiten und Lebenstendenzen.

Datum **4. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Marie-Therese S. Schibig,
Dipl. Astrologische Beratung
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 21. Januar

Riesen und Zwerge

Sie erfahren faszinierende Lebensgeschichten von Riesen und Zwergen, die einst auf Jahrmärkten Furore machten und sehen seltene Bilddokumente zu phänomenalen Erscheinungen.

Datum **5. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans A. Jenny
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 21. Januar

Das Gehör – schwer hören?

Im Alter wird das Gehör schlechter. Es wird aufgezeigt, wie man sein Gehör verbessern kann und wie vorzugehen ist, wenn man sich ein Hörgerät beschaffen muss.

Datum **11. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans-Ueli Lerch, Hörgeräte-
Akustiker
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 28. Januar

Elektrosmog, Wasseradern, Erdstrahlen

Negative Strahlungen verursachen häufig Schlafstörungen. Es wird Ihnen gezeigt, wie solche Strahlungen entdeckt werden können.

Datum **18. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 -16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Werner Gastel, Geologischer
Fachberater
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 4. Februar

Ayurveda Medizin

Es wird Ihnen Ayurveda, ein altes Naturheilsystem aus dem Himalaya-Gebiet, vorgestellt. Seine Heilerfolge sind bei chronischen Krankheiten verblüffend.

Datum **19. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. med. Nasim
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 5. Februar

Häufige Erkrankungen der Netzhaut im Alter

Sie werden über häufige Netzhauterkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten informiert.

Datum **15. März**
Tag/Zeit Montag, 18.00 – 19.30 Uhr
Treffpunkt 17.55 Uhr vor dem Eingang der
Vista Klinik in Binningen,
Hauptstr. 55

Leitung Dr. med. Frank Sachers
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 25. Februar

Die chinesische Medizin

Sie werden mit dieser neu-alten Medizin vertraut gemacht und es werden Ihnen verschiedene Behandlungsmethoden praktisch vorgeführt.

Datum **19. März**
Tag/Zeit Freitag, 17.30 - 19.00 Uhr
Treffpunkt Aeschenvorstadt 57B, Hinterhaus,
3. Stock

Leitung Herr Rudolf Schaffner
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 8. März

Reisen

Jordanien

Sie lernen dieses faszinierende Land besser kennen, u.a. die weltbekannte Felsenstadt Petra, die 1812 von J. Burckhardt wieder entdeckt wurde.

Datum **11. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Anne-Marie Baumann
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 26. November

Marokko / Dia-Vortrag

Der Dia-Vortrag zeigt Ihnen eine grosse landschaftliche Vielfalt, eine interessante alte Kultur und berühmte Königsstädte.

Datum **15. Januar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Anne-Marie Baumann
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 5. Januar

Malta / Dia-Vortrag

Sie sehen Kulturdenkmäler und faszinierende Landschaften dieser Inselrepublik im Mittelmeer.

Datum **12. Februar**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Anne-Marie Baumann
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 28. Januar

Libyen – Sahara / Dia-Vortrag

Sie sehen römische Ausgrabungsstätten und erleben die grandiose Schönheit der Sahara.

Datum **11. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Anne-Marie Baumann
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 25. Februar

Der Jakobsweg

Anhand von Dias machen Sie selbst den Pilgerweg nach Santiago de Compostela und hören dabei alte Reiseberichte.

Datum **18. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 25. Februar

Und ausserdem ...

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

Die Anregungen, Tipps und Erinnerungstechniken, die Sie in diesem abwechslungsreichen Gedächtnistraining lernen, können Ihnen den Alltag um vieles erleichtern.

Grundkurs

Daten **6. Januar – 24. Februar**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Kurszentrum Pro Senectute,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Theres Weigel-Gysel
 Kosten Fr. 159.– (8 x 2 Lektionen)
 Anmeldung bis 22. Dezember

Fortsetzungskurs

Daten **5. Januar – 23. Februar**
 Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Kurszentrum Pro Senectute,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Theres Weigel-Gysel
 Kosten Fr. 159.– (8 x 2 Lektionen)
 Anmeldung bis 22. Dezember
 Voraussetzung Besuch des Grundkurses

Patience legen

Sie lernen verschiedene Patiences in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Könner.

Daten **7. und 14. Januar**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Gabriele Hasler
 Kosten Fr. 90.–
 Anmeldung bis 19. Dezember

Aktuelles Kino

Sie schauen sich zusammen einen aktuellen Film an. Bei einem Kaffee wird der Film anschliessend besprochen und vertieft.

Daten **12.1./9.2./8.3./19.4.**
 Tag/Zeit Jeweils Montagnachmittag
 Treffpunkt 10 Min. vor Filmbeginn
 Leitung Susanne Leemann
 Kosten Fr. 10.– pro Nachmittag (direkt bezahlen; Eintritt selbst lösen)
 Anmeldung Freitag vor Kinobesuch. Film wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Spielnachmittag im Rialto

Sie lernen spannende Brett-, Karten- und Würfelspiele für zwei und mehr Personen kennen.

Daten **ab 21. Januar immer am**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.45 Uhr
 Ort Restaurant Rialto
 Leitung Monika Oser
 Kosten Fr. 10.– pro Nachmittag direkt bezahlen
 Besonderes **Rollstuhlgängig!**
 Anmeldung jeweils bis Montag für den darauf folgenden Mittwoch

Kochkurs für Männer

Es wird gekocht, gegessen, gelacht! Unter kundiger Leitung werden Sie in die Kochkunst eingeführt und bereiten einfache, aber abwechslungsreiche Mahlzeiten zu.

Daten **13. und 20. Februar**
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 14.00 Uhr
 Ort Migros Klubschule, Jurastrasse 4,
 Nähe Tellplatz
 Leitung Rene Imark
 Kosten Fr. 151.–
 Anmeldung bis 2. Februar

Mind Mapping

Mind Mapping ist eine kreative Arbeitstechnik mit der Sie Ihre Notizen, Gedanken und Ideen besser festhalten können.

Daten **17. und 24. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Theres Weigel-Gysel
 Kosten Fr. 45.– (2 x 2 Lektionen)
 Anmeldung bis 27. Februar

Natel, Handy

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

EDV

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

Unser aktuelles Kursangebot

In **Kleingruppen** mit 4 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern lernen Sie auf neuesten Geräten das Arbeiten mit dem PC. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows XP und den Anwendungsprogrammen aus Office XP (Word, Excel, PowerPoint 2002).

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

Aufbaukurse

Einführungskurs: 12 Lektionen, Fr. 360.–
 Textverarbeitung 1, 2, 3: 12 Lektionen, Fr. 360.–
 Tabellenkalkulation 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 360.–
 PowerPoint: 8 Lektionen, Fr. 240.–
 Internet und E-Mail 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 390.–
 Windows- und Installationskurs 1, 2, 3: 12 Lektionen, Fr. 360.–

Vertiefungskurse

Zeichnen mit Word: 8 Lektionen, Fr. 240.–
 Bildbearbeitung 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 360.–
 Photoshop-Werkstatt: 12 Lektionen, Fr. 360.–

Homepage 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 390.–
 Homepage-Werkstatt: 12 Lektionen, Fr. 390.–
 Videobearbeitung 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 390.–
 Video-Werkstatt: 12 Lektionen, Fr. 390.–

Neu:
 Digitalkamera und Computer: 6 Lektionen, Fr. 180.–
 Das ABC des Druckens: 6 Lektionen, Fr. 180.–
 Bilder und Texte: 6 Lektionen, Fr. 180.–
 Steuererklärung, Bankkonto per Internet: 4 Lektionen, Fr. 120.–
 Onlineshopping: 4 Lektionen, Fr. 120.–

Kursdaten **laufend auf Anfrage**
 Kursort Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93

Die Preise verstehen sich inkl. Unterlagen.

Und ausserdem:
 Info-Tag im Januar
 Computeria jeden Monat
 Üben am Freitag
 Privatstunden
 Natel, Handy
 Support

Für genauere Informationen lesen Sie bitte weiter!

Einführungskurs

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Texte schreiben, Fehler korrigieren, Wörter und Sätze einfügen oder verschieben, Texte speichern und ausdrucken, Dateien erstellen, öffnen, schliessen, löschen.
 Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.

Aufbaukurse

Textverarbeitung 1

Wiederholung Einführungskurs, Tabulatoren setzen, Texte gestalten (Titel zentrieren, Schriftart- und grösse verändern, Absätze formatieren ...), mit dem Explorer arbeiten.
 Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

Textverarbeitung 2

Wiederholung Text 1, Tabellen und Vorlagen erstellen, Zeichnen mit Word, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Rechtschreibprüfung, Symbolleisten einrichten.
 Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Textverarbeitung 3

Wiederholung Text 2, mit grossen Dokumenten und Formularen arbeiten, Adresslisten, Etiketten und Serienbriefe erstellen.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2» oder entsprechende Kenntnisse.

Tabellenkalkulation 1

Budgets und Rechnungen erstellen, Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen
 Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

Tabellenkalkulation 2

Wiederholung Tabellen 1, Funktionen wie Summe und Mittelwert, Zahlenformate definieren, detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, das Verwenden von Namen statt Bezügen.
 Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 1» oder entsprechende Kenntnisse.

PowerPoint

Einladungen, Glückwunschkarten, Präsentationen gestalten, ClipArts und Grafiken einfügen.
 Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses und des Textverarbeitungskurses 1 oder entsprechende Kenntnisse. Zu empfehlen ist auch der Besuch des Vertiefungskurses «Zeichnen mit Word».

Internet und E-Mail 1

Surfen, gezielt suchen, per E-Mail kommunizieren, Adressbuch verwalten.
 Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

Internet und E-Mail 2

Repetition Internet und E-Mail 1. Bilder und komprimierte Dateien verschicken. Datensicherheit (SPAM, Viren und Virenschutz), Chat und Newsgroups.
 Voraussetzungen: Besuch des Kurses «Internet und E-Mail 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Windowskurs 1

Repetition Einführungskurs. Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Symbolgrösse, Tastatur und Eingabehilfen. Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungskurses repetieren und vertiefen möchten.
 Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse

Windows- und Installationskurs 2

Repetition Windows 1. Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinstellung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.
 Voraussetzung: Windowskurs 1 oder entsprechende Kenntnisse.

Windows- und Installationskurs 3

Repetition Windows 2. Hard- und Software installieren. Computersicherheit. Systemsteuerung und Systemprogramme. Einfache Fehler am Computer korrigieren.
 Voraussetzung: Windows- und Installationskurs 1 und Internetkurs 1 sowie praktische Erfahrung und Interesse am Computer.



MS Office Kurs

Mit Word, Excel, PowerPoint und Internet programmübergreifend arbeiten. Grafiken und Texte aus dem Internet oder Excel Diagramme in Worddateien einbinden.

Voraussetzung: Textverarbeitung 1, Tabellenkalkulation 1 und Internet 1 oder entsprechende Kenntnisse.

Vertiefungskurse**Digitalkamera und Computer**

Wir arbeiten mit Windows XP, den Bildbearbeitungsprogrammen MS Photo Editor und Photoshop elements und mit einer schuleigenen Digitalkamera. Sie können mit Ihren Bildern arbeiten, die Sie auf CD in den Kurs mitnehmen. Sie lernen, CDs zu brennen, Bilder per E-Mail zu verschicken und eine Diashow vorzubereiten. Wir drucken Ihre Bilder auf ein spezielles Fotopapier.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse

Das ABC des Druckens

Wir drucken Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adresstiketten. Dabei verwenden wir viele Formate und Materialien. Sie lernen verschiedene Drucker und die Einstellungen im Programm kennen.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse

Bilder und Texte

Verknüpfen von Bildern, Grafiken, Tabellen und Texten. So gestalten Sie Ansichtskarten, Broschüren und Themenhefte oder vielleicht sogar Ihre Biografie.

Voraussetzung: Einführungskurs und Textverarbeitungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

Steuererklärung, Bank- und Postkonto per Internet

Software vom Internet herunterladen. Steuererklärung ausfüllen oder Zahlungen erledigen.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse

Online-Shopping

Übers Internet Ferien buchen, Lebensmittel und Bücher bestellen. Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

Zeichnen mit Word

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten (Word Art) oder Objekte, Bilder (ClipArts) einfügen. Glückwunschkarten, Einladungen gestalten.

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

Bildbearbeitung 1

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

Voraussetzung: Einführungs- und Aufbaukurs. Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Bildbearbeitung 2

Repetition Bildbearbeitung 1. Mit verschiedenen Ebenen arbeiten, Masken und Pfade erstellen, Farben korrigieren, Filter einsetzen. Bilder auf CD brennen oder auf Fotopapier drucken.

Voraussetzung: Bildbearbeitungskurs 1 oder entsprechende Kenntnisse. Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Photoshop-Werkstatt

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.

Voraussetzung: Mindestens ein Bildbearbeitungskurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

Homepage 1

Grundelemente vom Programm Macromedia Dreamweaver. Verlinken einer Site, analysieren von Websites betreffend Architektur, Einstiegsseite, Gestaltung, Ladezeit.

Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse. Zudem empfiehlt es sich, vorher die Bildbearbeitung zu lernen.

Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Homepage 2

Repetition Homepage 1. Frames und Image-Maps erstellen. Interaktive Elemente und Animationseffekte kennenlernen. Eine einfache Homepage mit Schriften (CSS), Hintergrundfarben und Bildern erstellen

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

Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Homepage-Werkstatt

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.

Voraussetzung: Mindestens ein Dreamweaver-Homepagekurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

Videobearbeitung 1

Grundelemente von Adobe Premiere kennenlernen. Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen Vor- und Nachspann erstellen, das Video auf Kassette kopieren.

Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.

Videobearbeitung 2

Repetition von Videobearbeitung 1. Mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- und Bildeffekte erstellen, Standbilder einfügen.

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

Video-Werkstatt

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.

Voraussetzung: Mindestens ein Premiere-Kurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

Weitere Angebote**Computeria**

Jeden ersten Montag im Monat findet im Kurszentrum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. Danach haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Die Teilnahme kostet Fr. 20.– pro Abend (inkl. Getränk! Direkt am Abend zu bezahlen).

Weitere Informationen erhalten Sie im Kurszentrum (Tel. 061 206 44 66).

Die nächsten Daten:**Montag, 1. Dezember**

Welcher Internet-Zugang ist für mich der Richtige?

Irene Stenner

Montag, 5. Januar

SPAM – Mails

Walter Santschi

Montag, 2. Februar

Einführung ins Internet

Gabriella Canonica

Kommen Sie doch um 18.00 Uhr ins Kurszentrum. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Referentinnen und Referenten gesucht!

Wissen Sie über ein Gebiet der Computerwelt besonders gut Bescheid? Würden Sie dieses Wissen gerne weitergeben? Dann freuen wir uns auf den Vortrag, den Sie im Rahmen der Computeria halten werden. Weitere Informationen erteilt Ihnen Frau Brücker (Tel. 061 206 44 66, Montag bis Donnerstag, jeweils morgens)

Info-Tag

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

Datum **Dienstag, 20. Januar 2004**

Zeit 09.00 bis 12.00 und
14.00 bis 16.00 Uhr
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. Sie können zu folgenden Zeiten ins Kurszentrum kommen:
09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 15.00 Uhr.
Selbstverständlich ist unsere Cafeteria den ganzen Tag geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Üben

Wenn Sie zu Hause keinen Computer haben, können Sie bei uns im Kursraum üben. Eine Kursleiterin hilft Ihnen, wenn Sie nicht mehr weiter kommen.

Tag/Zeit: Freitag, 10.00 / 11.00 Uhr
Kosten: Fr. 20.– pro Übungslektion
(direkt an die Kursleitung zu bezahlen)

Anmeldung: nicht erforderlich
Besonderes: Das Angebot gilt in erster Linie für Leute, die bei uns einen EDV-Kurs besuchen.

Kommen Sie um 10.00 Uhr oder um 11.00 Uhr ins Kurszentrum!

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 das Richtige für Sie. Es ist möglich alleine, zu zweit oder zu dritt einen Kurs zu besuchen.

Kursort Im Kurszentrum oder **bei Ihnen zu Hause**
Kosten: Fr. 120.– pro Stunde
Kursdauer: Die Dauer des Kurses bestimmen Sie.
Thema: Nach Wunsch

Natel, Handy

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

Support

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr, und Sie wissen nicht warum? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren innerhalb von 2 bis 5 Tagen 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.

Kosten: Fr. 120.– pro Stunde
Telefon: 061 206 44 62
Montag bis Donnerstag,
08.30 bis 12.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag,
14.00 bis 18.00 Uhr

Musik, Malen, Gestalten

Langzeitkurse

Malen und Mischtechnik
Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Malen, Zeichnen, Skizzieren
Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

Aquarellieren
Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Malen und Zeichnen
Freitag, 10.00 – 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

Blockflötenspiel
Mittwoch, 09.45 – 11.00 Uhr

Chor
Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

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

Malen

Kalligraphie Fraktur

In diesem Kurs lernen Sie unter individueller Anleitung die Fraktur-Schrift, die sich gegen Ende des 15. Jh. aus der gotischen Schrift entwickelte.
Daten **16. Januar – 19. März** (ausser 27.2. und 5.3.)
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin
Kosten Fr.180.– (plus ca. Fr. 20.– Material; direkt im Kurs zu bezahlen)
Anmeldung bis 5. Januar

Seidenmalen

Sie lernen die Grundtechniken wie das Bemalen von losen und gespannten Tüchern, die Knüpf-, Salz-, oder Tupftechnik kennen und anwenden.
Daten **29. Januar – 1. April** (ausser 26.2. und 4.3.)
Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 16.20 Uhr
Ort Klubschule Migros, Jurastr. 4, im Gundelitor
Leitung Bettina Giannini
Kosten Fr. 290.– (exkl. Material)
Besonderes Grundmaterial ca. Fr. 50.–
Rollstuhlgängig!
Anmeldung bis 14. Januar

Chakra-Mandalas

In diesem Kurs werden Sie in das Geheimnis der Chakras (Energiezentren im Körper) eingeführt und finden beim meditativen Mandala-Malen Entspannung.
Daten **2. – 16. Februar**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 139.– (exkl. Material)
Anmeldung bis 19. Januar

Gestalten

Weihnachts-Kartenkurs

Sie erhalten viele Tipps und Ideen, um Ihre ganz persönlichen Weihnachts- und Neujahrskarten zu gestalten.
Daten **3. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 47.– (exkl. Material)
Anmeldung bis 19. November

Töpfern mit Steinzeugton

Sie erarbeiten mit Hilfe von unterschiedlichen Aufbautechniken Gebrauchskeramik und Objekte. Sie arbeiten mit Steinzeugton, der ritzbeständig, geschirrspülmaschinenfest und frostbeständig ist.
Daten **6. Januar – 24. Februar**
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.50 Uhr
Ort Klubschule Migros, Jurastr. 4, im Gundelitor
Leitung Keramikursleitung der Klubschule
Kosten Fr. 265.– (inkl. Brennen und Glasuren, exkl. Ton; erhältlich im Kurs 5 Kg für Fr. 12.–)
Besonderes **Rollstuhlgängig!**
Anmeldung bis 22. Dezember

Sprachen

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

Langzeitkurse

Lieben Sie Italien? Verbringen Sie Ihre Ferien gerne in Spanien? Haben Sie Verwandte in der Romandie? Oder möchten Sie Ihr Schulenglisch auffrischen?

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an.

Hauptsprachen

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Stufen

Anfängerinnen und Anfänger

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Leichte Mittelstufe

Mittelstufe

Fortgeschrittene Mittelstufe

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Anmeldung

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Bei uns gibt es keine Einstufungstests. Nach einem Gespräch über Ihre Kenntnisse erfolgt die Einteilung. Sie können in einem oder mehreren Kursen gratis schnuppern. So haben Sie die Gelegenheit, einen Kurs zu finden, der Ihnen in jeder Hinsicht gefällt.

Preise Langzeitkurse

Grossgruppe (7 – 12 Teilnehmende)

Fr. 200.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Fr. 300.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)

Kleingruppe (4 – 6 Teilnehmende)

Fr. 350.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Aktuelle Kurse

Englisch

Anfängerinnen und Anfänger

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Montag, 09.00 Uhr

Montag, 08.30 Uhr

Montag, 10.00 Uhr

Montag, 10.40 Uhr

Montag, 11.00 Uhr

Montag, 14.00 Uhr

Montag, 16.00 Uhr

Dienstag, 14.00 Uhr

Mittwoch, 16.00 Uhr

Donnerstag, 08.45 Uhr

Donnerstag, 09.45 Uhr

Donnerstag, 10.45 Uhr

Donnerstag, 14.00 Uhr

Donnerstag, 14.00 Uhr

Donnerstag, 15.00 Uhr

Donnerstag, 15.45 Uhr

Donnerstag, 16.00 Uhr

Freitag, 08.30 Uhr

Leichte Mittelstufe

Montag, 15.00 Uhr

Montag, 16.00 Uhr

Dienstag, 08.20 Uhr

Mittwoch, 10.30 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr

Dienstag, 10.30 Uhr

Mittwoch, 08.30 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

Donnerstag, 10.35 Uhr

Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe

Montag, 09.35 Uhr

Dienstag, 08.30 Uhr

Dienstag, 09.20 Uhr

Dienstag, 09.30 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

Mittwoch, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Montag, 10.00 Uhr

Montag, 15.00 Uhr

Dienstag, 11.00 Uhr

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.00 Uhr

Mittwoch, 10.30 Uhr

Donnerstag, 08.30 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr

Donnerstag, 09.30 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Filmclub

Freitag, 14.00 Uhr

Französisch

Anfängerinnen und Anfänger

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Montag, 11.00 Uhr

Dienstag, 14.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr

Oberstufe

Dienstag, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Dienstag, 16.00 Uhr

Donnerstag, 16.00 Uhr

Donnerstag, 17.00 Uhr

Italienisch

Anfängerinnen und Anfänger

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Dienstag, 09.30 Uhr

Dienstag, 10.30 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr

Donnerstag, 15.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Dienstag, 14.00

Dienstag, 15.00 Uhr

Donnerstag, 14.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Dienstag, 08.45 Uhr

Mittwoch, 10.45 Uhr

Fortgeschrittene Oberstufe/ Konversation/Lektüre

Dienstag, 16.30 Uhr (Kleingruppe)

Spanisch

Anfängerinnen und Anfänger

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Montag, 08.30 Uhr

Montag, 10.45 Uhr

Montag, 11.00 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

Freitag, 08.30 Uhr

Mittelstufe

Montag, 10.00 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Donnerstag, 10.45 Uhr

Sprachkurse für Kleingruppen

Auf Wunsch organisieren wir gerne einen Kurs, der speziell auf Ihre Kleingruppe (**4 – 6 Personen**) zugeschnitten ist.

Preis auf Anfrage.

Kurzzeitkurse

Reisekoffer-Kurse in den Hauptsprachen

Reisekoffer Neugriechisch

Reisekoffer Holländisch

Reisekoffer Türkisch

Intensivkurse in den Hauptsprachen

Konversationclubs in den Hauptsprachen

Konversationclubs (für Leute mit Muttersprache E, I, SP oder F)

Filmclubs

Theatergruppen

Deutschkurse

Kurse für Leute, die nicht gut hören

Abendkurse für Berufstätige
Privatstunden auch bei Ihnen zu Hause

Genauere Informationen finden Sie auf den
nächsten Seiten.

Neu

Möchten Sie eine bestimmte Sprache lernen?
Dann melden Sie sich doch bei uns. Wir küm-
mern uns dann um die Ausschreibung. Sobald
sich 4 Leute gemeldet haben, organisieren wir
einen Kurs.

Preise Kurzzeitkurse

Grossgruppe Fr. 11.– pro Lektion
Kleingruppe Fr. 19.– pro Lektion

Kursinhalte

Reisekoffer

Sie möchten in den Ferien mit den Einheimi-
schen (besser) reden können. Nach diesem Kurs
verfügen Sie über einen grösseren Wortschatz.
Zudem kennen Sie Redewendungen und gram-
matikalische Strukturen, die auf der Reise von
Nutzen sind.

Intensivkurs

Ein Intensivtraining für Leute, die in kurzer Zeit
ihr Englisch auffrischen möchten.
Pro Woche haben Sie zwei Unterrichtsstunden.
In der ersten Lektion steht die Grammatik im
Vordergrund. Schwerpunkte in der zweiten Lek-
tion sind Konversation und Hörverständnis. Um
maximal profitieren zu können, sollten Sie Zeit
für Hausaufgaben einplanen. Wer möchte, kann
am Ende des Kurses einen kleinen Test absol-
vieren.
Viel Erfolg!

Konversationsclub

Sie lesen Zeitungsartikel oder Geschichten und
diskutieren darüber. Sie sprechen über einen
Film, den Sie im Kino gesehen haben oder über
eine Radiosendung, die Ihre Lehrerin aufge-
nommen hat. Es gibt so viele Möglichkeiten ins
Gespräch zu kommen. Die Gruppe bestimmt zu-
sammen mit der Lehrerin, worüber gesprochen
wird. Mögliche Themen sind: Reisen, Politik, Ge-
sundheit, Natur und vieles mehr.

Filmclub

Sie schauen sich einen Film im Kino oder auf Vi-
deo an. Danach wird im Kurszentrum diskutiert.
Der zeitliche Rahmen hängt von der Gruppe
und vom Kinoprogramm ab.

Theatergruppe auf Deutsch

Wir studieren zusammen ein Theaterstück ein
und führen es nach Wunsch auch auf. Melden
Sie sich bei uns, wenn Sie Theater spielend ler-
nen möchten.

Deutsch: Grammatik und Schreiben

Kommen Sie aus der Romandie, aus dem Tessin
oder aus England? Leben Sie schon lange in der
Deutschschweiz? Nach diesem Kurs machen Sie

beim Schreiben weniger Fehler. Wir repetieren
unter anderem die Fälle, den Satzbau und die
Verben. Sie haben ebenfalls Gelegenheit, Ihr
mündliches Hochdeutsch anzuwenden.

Deutsch: Konversation

Kommen Sie aus der Romandie, aus dem Tessin
oder aus England? Leben Sie schon lange in der
Deutschschweiz? Nach diesem Kurs sind Sie si-
cherer im mündlichen Deutsch. Dabei geht es
nicht darum, keine Fehler zu machen. Wichtiger
sind die Wortwahl und die Ausdrucksweise. Die
Themen werden zusammen mit den Kursteil-
nehmerInnen festgelegt.

Sport und Wellness

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

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilneh-
merinnen 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 ge-
macht werden.

Während der Basler Schulferien finden die Kurse
nicht statt.

GymFit plus

Für sportliche Frauen und Männer wird die all-
gemeine Kondition gefördert.

Halbjahresabonnement Fr. 96.– (exkl. MwSt.)

Gotthelfschulhaus

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

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch, 14.30 Uhr

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

Pro Senectute Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Montag, 08.30, 09.30, 14.00 Uhr
Montagnachmittag (nur Frauen), 16.00,
17.00 Uhr

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 14.00 Uhr,
17.00 Uhr (**Neuer Kurs ab Januar 04!**)

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur
Frauen), 17.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

PS-Bewegungszentrum

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Donnerstag, 09.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reak-
tionsschnell bleiben.

Halbjahresabonnement Fr. 96.– (exkl. MwSt.)



Datum Der Kurs findet immer statt
Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 1 (nur Frauen)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung Agnes Voltz

Kurs 2 (nur Männer)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung Erika Marquardt-Wenger

GymFit

Es wird die Beweglichkeit verbessert, die Muskulatur gekräftigt sowie das Gleichgewicht geschult.

Halbjahresabonnement Fr. 96.– (exkl. MwSt.)

Grossbasel**Allerheiligen Pfarreiheim**

Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.45 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, 08.45 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

Pro Senectute Turnhalle

Zentrum Belchenstrasse, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

Freitag, 08.30 Uhr

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Rhyпарк Saalbau

Mühlhauserstr. 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, Mittwoch, 09.30 Uhr

Union

Klybeckstrasse 95

Dienstag, 09.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag, 08.00, 09.00 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinbasel**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30

Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr

Marienhaus

Horbürgstr. 54

Montag, 14.30 Uhr

Pro Senectute Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00 Uhr

Dienstag, 10.30 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-Schwesterhaus, 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

Senioren-Aerobic

Aerobic, die gezielt auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren abgestimmt ist.

Daten **6. Januar – 30. März** (11 x)

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin

Kosten Fr. 115.50

Anmeldung bis 16. Dezember

Sanfte Gymnastik

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

Daten **7. Januar – 31. März** (11 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Barbara Brütsch, Gymnastikpädagogin

Kosten Fr. 115.50

Anmeldung bis 17. Dezember

Musik und Bewegung

Von animierender Musik unterstützt, gelangen Sie zu harmonischen Bewegungsabläufen.

Daten **7. Januar – 31. März** (11 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 16.30 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Barbara Brütsch, Gymnastikpädagogin

Kosten Fr. 115.50

Anmeldung bis 17. Dezember

Jazz-Gymnastik

Gymnastik zu alter Jazzmusik.

Daten **6. Januar – 30. März**

(ohne 30.1.) (10 x)

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Anita Joray

Kosten Fr. 105.–

Anmeldung bis 16. Dezember

Besonderes Auch für AnfängerInnen

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur.

Daten **5. Januar – 29. März** (11 x)

Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Susanne Hattler-Kretzer

Kosten Fr. 115.50

Anmeldung bis 15. Dezember

Wassergymnastik mit Schwimmen

Im Vordergrund steht Wohlbefinden und Spass (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).

Halbjahresabonnement Fr. 140.– (inkl. Eintritt; exkl. MwSt.)

Grossbasel

Dalbehof

Kapellenstrasse 17
Dienstag 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

Weierweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr, 10.15 Uhr,
14.00 Uhr, 14.45 Uhr, 15.30 Uhr,
16.15 Uhr
Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr, 14.00 Uhr,
14.45 Uhr
Mittwoch 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Fit im Wasser

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

Halbjahresabonnement Fr. 140.– (inkl. Eintritt; exkl. MwSt.)

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 15.30 Uhr

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Daten **9. Januar – 26. März** (10 x)
Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort Hallenbad La Roche,
Grenzacherstr. 124, Bau 67
Leitung Beatrice Meier
Kosten Fr. 170.– (inkl. Hallenbadeintritt)
Anmeldung bis 17. Dezember

Daten **6. Januar – 6. April** (12 x)
Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
Ort Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89
Leitung Ursula Zoller
Kosten Fr. 168.– (exkl. Eintritt;
Fr. 7.–/12er-Abo Fr. 70.–)
Anmeldung bis 16. Dezember

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Daten **8. Januar – 25. März** (10 x)

Tag/Zeit Donnerstag, 12.00 – 12.45 Uhr
(Kurs 1)
Tag/Zeit Donnerstag, 12.45 – 13.30 Uhr
(Kurs 2)
Ort Pestalozzi-Schulhaus,
St. Johannis-Ring 17
Leitung Dorothee Siefert-Steurenthaler
Kosten Fr. 170.–
Anmeldung bis 17. Dezember

Volkstanz

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.
Halbjahresabonnement Fr. 96.– (exkl. MwSt.)

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

Betagtzentrum 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

Gesellschaftstanz

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

Daten **9. Januar – 2. April** (11 x)
Tag/Zeit Freitag, 15.45 – 16.45 Uhr
Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34
Leitung Romy Diethelm
Kosten Fr. 104.50
Anmeldung bis 16. Dezember

Kurs 2

Daten **5. Januar – 29. März** (11 x)

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34
Leitung Romy Diethelm
Kosten Fr. 104.50
Anmeldung bis 16. Dezember

Kurs 3

Daten 8. Januar – 1. April (11 x)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34
Leitung Bernhard Urfer
Kosten Fr. 104.50
Anmeldung bis 16. Dezember

Laufpass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 96.– (exkl. MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

Dienstag 09.15 – 10.30 Uhr

Laufträff Lange Erlen

Freitag 09.15 – 10.30 Uhr

Laufträff Lange Erlen

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

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr

Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

Freitag 09.00 – 10.00 Uhr

Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

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.

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr

Vita-Parcours Allschwilerwald

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

Nordic Walking

Schützenmattpark / Dorenbach
Tag/Zeit **Freitag, 16.45 – 17.45 Uhr**
Treffpunkt Belchenstr. 15
Leitung Chantal Jauslin, Physiotherapeutin, Nordic Walking-Leiterin
Besonderes Eintritt jederzeit möglich

Tischtennis**Weierweg Alterszentrum**

Rudolfstrasse 43
Mittwoch, 09.00 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr
Freitag, 14.30 Uhr

Halbjahresabonnemnt Fr. 60.– (exkl. MwSt.)
Interessierte melden sich bei Pro Senectute
Basel-Stadt, Tel. 061 206 44 66

Softball-Tennis

Softball-Tennis wird auf kleineren Feldern mit
leichten Rackets und Softtennisbällen im Dop-
pel gespielt. Keine Vorkenntnisse nötig.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort St. Jakobshalle

Leitung Eva Guiglia

Kosten Fr. 190.– pro Semester

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe

Besonderes Rackets und Bälle werden zur
Verfügung gestellt

Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit
möglich

Tennis

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

Datum **7. Januar – 7. April** (12 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr

Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort Tennis Center Münchenstein

Leitung Evelyne de Roche

Kosten Fr. 312.– bei 4 Teilnehmenden

Fr. 408.– bei 3 Teilnehmenden

Besonderes Tennisrackets können gratis zur
Verfügung gestellt werden.

Interessierte melden sich bitte bis 17. Dezember
bei Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 061 206 44 66

Atemkurse

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

Ort Studio für Atem- und Bewegungs-
schulung, Blotzheimerstr. 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Atem – Bewegen – Entspannen

Daten **8. Januar – 1. April** (11 x)

Tag/Zeit Donnerstag

Kurs 1, 09.00 – 10.00 Uhr

Kurs 2, 10.00 – 11.00 Uhr

Kosten Fr. 176.–

Anmeldung bis 16. Dezember

Besonderes ohne Bodenübungen

Atemtraining

Daten **9. Januar – 2. April** (11 x)

Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr

Kosten Fr. 176.–

Anmeldung bis 16. Dezember

Besonderes für Geübte

Atem – Konzentration – Meditation

Daten **8. Januar – 25. März** (10 x)

Tag/Zeit Donnerstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Kosten Fr. 160.–

Anmeldung bis 16. Dezember

Atemkurse über Mittag

Daten **6. Januar – 30. März**

(ohne 20.1.) (10 x)

Tag/Zeit Dienstag

Kurs 1, 11.30 – 12.30 Uhr

Kurs 2, 10.30 – 11.30 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum,
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Anita Joray-Pool,
Atemtherapeutin

Kosten Fr. 160.–

Anmeldung bis 16. Dezember

Bewegung und Gedächtnis – Trainingskurs

Durch das Verknüpfen von Bewegen und Den-
ken wird die geistige Fitness trainiert.

Daten **5. Januar – 29. März** (11 x)

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum,
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Susanne Hattler-Kretzer

Kosten Fr. 115.50

Anmeldung bis 15. Dezember

Alexandertechnik

Nach den Prinzipien von F. M. Alexander gewin-
nen Sie für die alltägliche Bewegung mehr
Flexibilität, Koordination und Sicherheit.

Daten **14. Januar – 31. März** (10 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum,
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Diana Barth,
Gymnastikpädagogin

Kosten Fr. 105.–

Anmeldung bis 17. Dezember

Besonderes Schnupperstunde am 3.12.03

Yoga

Beim Yoga wird die Muskulatur durch Übungen
sanft aufgebaut und die Beweglichkeit verbes-
sert.

Daten **9. Januar – 2. April** (11 x)

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum,
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin

Kosten Fr. 165.–

Anmeldung bis 17. Dezember

Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Me-
ditation in Bewegung. Es fördert die Bewe-
glichkeit, verbessert die Haltung und stärkt den
Kreislauf.

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisen-
haus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Meister Xinhua Zhu

Kosten Fr. 165.–

Anmeldung bis 17. Dezember

Kurs 1

Daten **7. Januar – 31. März** (11 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

Kurs 2

Daten **7. Januar – 31. März** (11 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Qi-Gong

Beim Qi-Gong werden Bewegung, Körperhal-
tung, Atemführung und meditative Konzentra-
tion trainiert.

Daten **7. Januar – 31. März** (11 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisen-
haus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Meister Xinhua Zhu

Kosten Fr. 165.–

Anmeldung bis 17. Dezember

Feldenkrais

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

Ort PS-Bewegungszentrum,
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Kosten Fr. 130.–

Kurs 1

Daten **7. Januar – 24. März** (10 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr

Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-
Lehrerin, Physiotherapeutin

Anmeldung bis 17. Dezember

Kurs 2

Daten **13. Januar – 30. März** (10 x)

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr

Leitung Marlys Müller,
Feldenkrais-Lehrerin

Anmeldung bis 16. Dezember

Von Kopf bis Fuss entspannt

Oft wird der Alltag durch Belastungen und
Stress erschwert. Ziel des Kurses ist es, mit Be-
lastungen gelassener umzugehen.

Daten **21. Januar – 11. Februar** (4 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 17.30 – 19.00 Uhr

Ort Pro Senectute Gymnastikraum,
Belchenstrasse 15

Leitung Therese Wehrle

Kosten Fr. 100.–

Anmeldung bis 7. Januar

Beweglichkeit im Alltag

Einfache Körperübungen im Liegen, Sitzen, Ste-
hen und Gehen sollen die Haltung und den Be-
wegungsablauf im Alltag verbessern.

Kurs 1

Daten **6. Januar – 30. März** (10 x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
 Ort PS-Bewegungszentrum,
 Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Annatina Voellmin, Feldenkrais-
 Lehrerin, Physiotherapeutin
 Kosten Fr. 105.–
 Anmeldung bis 16. Dezember

Gleichgewichtstraining

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

Ort PS-Bewegungszentrum,
 Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Kosten Fr. 180.– (Grundkurs)
 Fr. 115.50 (Trainingskurs)
 Anmeldung bis 15. Dezember

Grundkurse

Daten **5. Januar – 5. April** (12 x)
 Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.15 Uhr
 Leitung Monique Mattarelli

Daten **22. Januar – 6. Mai** (12 x)
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.45 Uhr
 Leitung Claudine Schwyn

Trainingskurs

Daten **5. Januar – 29. März** (11 x)
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 15.00 Uhr
 Leitung Monique Mattarelli
 Besonderes Das im Grundkurs Gelernte wird vertieft

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.

Kurs 1

Daten **9. Januar – 2. April** (11 x)
 Tag/Zeit Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr

Kurs 2

Daten **9. Januar – 2. April** (11 x)
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

Kurs 3

Daten **9. Januar – 2. April** (11 x)
 Tag/Zeit Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr

Ort Pro Senectute Turnhalle,
 Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,
 Physiotherapeutin
 Kosten Fr. 115.50
 Anmeldung bis 16. Dezember

Kurs 4

Daten **9. Januar – 2. April** (11 x)

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
 Ort PS-Bewegungszentrum,
 Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Chantal Jauslin,
 Physiotherapeutin
 Kosten Fr. 115.50
 Anmeldung bis 16. Dezember

Beckenbodentraining

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

Ort PS-Bewegungszentrum,
 Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Beatrice Meier-Keller,
 Physiotherapeutin
 Kosten Fr. 105.–
 Anmeldung bis 16. Dezember

Kurs 1

Daten **6. Januar – 23. März** (10 x)
 Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Kurs 2

Daten **6. Januar – 23. März** (10 x)
 Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr

Kurs 3

Daten **8. Januar – 25. März** (10 x)
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 09.30 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im neuen Pro Senectute-Kraftraum!

Tag/Zeit **Mo – Fr, 09.00 – 11.00 Uhr**
Mo und Do, 15.00 – 19.00 Uhr

Besonderes Je nach Nachfrage gibt es zusätzliche Öffnungszeiten
 Ort PS-Bewegungszentrum,
 Krafraum, Belchenstr. 15
 Kosten 3 Monate Fr. 250.00
 6 Monate Fr. 350.00
 12 Monate Fr. 600.00

Anmeldung Telefon 061 206 44 66
 Schnuppertag Freitag, 9.1., 15.30 – 18.30 Uhr

Polysportive Wintertage in Klosters

Sportprogramm mit Volkstanz, Aqua-Fitness, Langlauf und Winterwandern. Im Preis inbegriffen sind Hotelunterkunft, reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang-Auswahlmenü am Abend, Benützung des Hallenbades, der Sauna, der Turnhalle, des Tischtennis-Raumes und des Ortsbusses.

Daten **25. – 31. Januar 2004**
 Leitung Yvonne Knöri-Hasler, Seniorensport-Leiterin
 Max Pusterla-Bosshard,
 Seniorensport-Experte
 Kosten prov. Richtpreis Fr. 990.–
 (DZ; exkl. MwSt.)
 Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

Wander- und Kulturwoche auf Mallorca

Sie machen Wanderungen von 2–3 Stunden in einer grossartigen Landschaft und besuchen dabei auch Sehenswürdigkeiten. Das Hotel liegt ruhig und direkt am Meer und verfügt über ein Hallenschwimmbad und einen Tennisplatz. Im Preis inbegriffen sind 8 Tage/7 Nächte im DZ, Vollpension (reichhaltige Buffets), Flug, Ausflüge und Wanderleitung.

Daten **8. – 15. Februar 2004**
 Leitung Annemarie Zurflüh,
 PS-Wanderleiterin
 Kosten Fr. 1270.– (bei bis zu 25 Teilnehmenden); Fr. 1150.– (bei mehr als 25) (exkl. MWST; Basis DZ mit Dusche/WC; Zuschlag für DZ als EZ, Fr. 190.–)
 Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

Volkstanzferientage in Beckenried

Sie können in fröhlicher Gemeinschaft Volkstänze aus aller Welt tanzen. Auch Nichttänzer sind willkommen. Für sie bietet Beckenried zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

Daten **3. – 7. Mai 2004**
 Ort Hotel Mond, Beckenried
 Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin,
 Tanzleiterinnen
 Kosten ab Fr. 530.– exkl. MwSt. (Vollpension) inkl. Reise (Car) und Tanzleitung
 Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie das Detailprogramm
 Anmeldung bis 5. Februar 2004

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel (1 bis 5 Stunden). Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Montag 2½ – 3 Std.
 Dienstag Gruppe 1 2 Std.
 Dienstag Gruppe 2 3 – 4 Std.
 Mittwoch Gruppe 1 2 – 3 Std.
 Mittwoch Gruppe 2 2½ – 3 Std.
 Donnerstag 4 – 5 Std.
 Freitag 2 Std.

Teilnehmerbeiträge

Zehnerabonnement Fr. 75.–
 Semesterbeitrag Fr. 96.– (exkl. MwSt)
 Für genaue Angaben verlangen Sie bitte das detaillierte Wanderprogramm im Kurszentrum St. Alban, Tel. 061 206 44 66.

Für die Wanderungen erforderlich sind: Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und Bahnabonnemente, evtl. Pass oder ID-Karte, kleines Picknick und Getränk.