

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2004)
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: 30.03.2025

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

DIENSTLEISTUNGEN 28

PINWAND 30

TREFFPUNKTE 32

VERANSTALTUNGEN, KURSE 32

Die Veranstaltungen auf einen Blick 32

Führungen 33

Ausflüge 35

Vorträge 35

Musik, Malen, Gestalten 37

Und ausserdem ... 37

EDV 38

Sprachen 40

Sport und Wellness 41

In eigener Sache

Immer wieder wird in der Presse über das Thema Fundraising diskutiert. Dabei wird auch über schwarze Schafe auf dem Spendenmarkt berichtet. Dass es solche gibt, deren unsaubere Machenschaften verwerflich sind, braucht nicht besonders betont zu werden. Problematischer ist es, wenn die Presse Vergleiche zwischen verschiedenen gemeinnützigen Organisationen anstellt und aus der Höhe der Unkosten, die für das Fundraising entstehen, Rückschlüsse auf den verantwortungsvollen Umgang mit Spendengeldern zieht.

Es ist klar, dass es einfacher ist, für gewisse benachteiligte Gruppen zu sammeln als für andere. Für Kinder und Behinderte fliesst der Spenderfranken rascher als für Flüchtlinge. Das heisst, dass ein Flüchtlingswerk mehr (und damit teureren) Aufwand betreiben muss, um die dringend notwendige Unterstützung zu erlangen als beispielsweise eine Organisation für behinderte Kinder.

Da aber die Summe, die in der Schweiz jährlich gespendet wird, seit Jahren nahezu unverändert bleibt, «streiten» sich immer mehr gemeinnützige Werke um den gleich gross bleibenden «Spendenkuchen». Die Kosten, die aufgebracht werden müssen, um Spenderinnen und Spender zu gewinnen, steigen deshalb.

Nun haben viele Hilfswerke Hemmungen, über diese Kosten offen zu informieren, aus Angst Gönnerinnen oder Gönner zu verlieren. Das ist falsch. Die Spenden sollen wissen, dass schon ein Spendenaufruf Geld kostet – Papier, Porto und auch die Zeit, die in den Brief investiert werden muss. Auch die Post stellt für jede eingegangene Einzahlung einen Beitrag in Rechnung. Daneben wollen auch die Mitarbeitenden entlohnt werden, die eine Spende bearbeiten und sie schliesslich ihrem endgültigen Zweck zuführen.

Benachteiligten Menschen zu helfen, ist nicht allein eine Sache des guten Herzens. Es geht auch darum, diese Hilfe so zu vermitteln, dass sie nachhaltig wirkt. Dies erfordert ein hohes Mass an Professionalität. Deshalb ist eine gemeinnützige Organisation verpflichtet, die Qualität ihrer Arbeit laufend zu überprüfen und zu verbessern und über die Verwendung der ihr anvertrauten Gelder Rechenschaft abzulegen. Letztlich ist der spürbare Wille eines Hilfswerkes, diese Forderungen zu erfüllen, die beste Garantie für die Gönnerin und den Gönner, dass die Spende in guten Händen ist.

Werner Ryser



Anlagen zwischen Risiko, Rendite und Steueroptimierung

Bei jeder Geldanlage stellt sich die Frage: Wie sieht das für mich optimale Verhältnis aus Risiko und Rendite aus? Es muss die Anlagekombination gefunden werden, welche die für Sie passende Mischung aus Obligationen, Aktien, Fonds und weiteren Produkten enthält. Wie sich die gewählten Anlagen auf Ihre Steuern auswirken ist ein weiterer Aspekt, dem Sie Ihre Aufmerksamkeit schenken sollten.

Je erfolgreicher Sie anlegen, umso mehr Steuern müssen Sie bezahlen.

Sie freuen sich zu Recht über den Erfolg Ihrer Anlagen und die damit erzielten Erträge. Als logische Folge werden Sie aber auch eine höhere Steuerbelastung erfahren. Dies ist ein Bestandteil unseres Rechtssystems und es ist Ihre Pflicht, die unvermeidlichen Steuern zu bezahlen. Es ist aber ebenfalls Ihr Recht, bei der Wahl Ihrer Anlagen darauf zu achten, dass die Steuerbelastung möglichst gering ist.

Erträge und Vermögen sind steuerpflichtig, Kapitalgewinne meist nicht

Grundsätzlich sind die Erträge Ihrer Anlagen – und natürlich auch das Vermögen selbst – steuerpflichtig. Das bedeutet, dass Sie nur so viel Erträge erzielen sollten, wie Sie zusätzlich zu Ihrem Einkommen für Ihren Lebensunterhalt, Reisen oder Freizeitaktivitäten brauchen. Denn diese Erträge müssen Sie versteuern. Die Kapitalgewinne hingegen sind in den meisten Fällen steuerfrei.

Gute Anlagen berücksichtigen Vorsorge, Rendite, Risiko und die Steuerbelastung

Es gibt viele Möglichkeiten, Ihre steuerliche Situation, Ihre persönliche Vorsorge und das Rendite-Risiko-Verhältnis Ihrer Anlagen zu optimieren. Selbstverständlich bestimmen dabei Ihre persönlichen Ziele und Wün-

sche, welche Aspekte stärker gewichtet werden sollen. Wie dies für Sie aussieht, lässt sich am besten in einem persönlichen Beratungsgespräch herausfinden.

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. Die BKB-Seniorenberatung ist kostenlos und natürlich unverbindlich.

Ihr Team BKB-Seniorenberatung



Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

Haben Sie Fragen rechtlicher Natur, die Sie gerne mit einer kompetenten Fachperson in vertraulichem Rahmen besprechen möchten? Vielleicht fragen Sie sich, ob in Ihrer Situation ein Testament oder ein Ehe- und Erbvertrag wünschbar wäre. Möglicherweise stehen Sie vor einer Auseinandersetzung familienrechtlicher (Ehetrennung, -scheidung, Unterhaltsbeiträge usw.), anderer zivilrechtlicher (ZGB, OR, z.B. Miete, Versicherungen usw.) oder sozialversicherungsrechtlicher Natur (Krankenkasse, AHV/IV usw.) und möchten die Meinung eines erfahrenen Juristen hören.

Ihre Fragen werden nach Voranmeldung jeweils an einem Dienstag nachmittag während rund einer halben Stunde besprochen. In Ausnahmefällen können weitergehende rechtliche Abklä-

rungen und Interventionen bei Ämtern, Versicherungen oder andern Stellen erfolgen.

Wie gehen Sie vor?

Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, **Telefon 061 206 44 44** (08.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr) und erhalten einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Herr Engler am Luftgässlein 3 zur Verfügung.

Nehmen Sie bitte Unterlagen mit, die einen Überblick über die wesentlichen Probleme erleichtern können.



Urs Engler, Dr. iur., Advokat, war während 24 Jahren als Basler Zivilgerichtspräsident und daneben während 18 Jahren als Präsident der AHV/IV-Rekurskommission tätig. Er ist Richter am kantonalen Sozialversicherungsgericht.

061 206 44 77

ps-service

Wir putzen

Unser Team mit 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 Kehr 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.

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

PRO
SENECTUTE
BASEL-STADT

Wenn der
Garten ruft ...

Pro Senectute Basel-Stadt

Computeria

Jeden ersten Montag im Monat findet im Pro Senectute 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.– (inkl. Getränk) und ist direkt am Abend zu bezahlen.

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

Die nächsten Daten:

Montag, 1. November 2004

Mein persönlicher Weihnachtskalender mit PowerPoint.
Heidi Oetiker

Montag, 6. Dezember 2004

Einführung ins Forum der Computeria, Computer-Werkstatt für persönliche Fragen.
Franco Werlen

Kommen Sie doch um 18.00 Uhr ins Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift).
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 erhalten Sie unter Telefon 061 206 44 66.



Konzert

Wir laden Sie herzlich ein...

**zu unserem Konzert
am 30. Oktober 2004
von 16.00 – 17.30 Uhr
im Ökolampad**

Der Chor und die Flötengruppe von Pro Senectute Basel-Stadt singen und spielen Volkslieder aus der Schweiz und Musik aus dem 16. und 17. Jh. Sie hören ebenfalls Musik mit Konzertzithern und dem Hackbrett.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Die Kollekte geht an die Gassenküche.



EDV-Info-Tag

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

Datum **Dienstag, 2. November 2004**
Zeit **09.00 – 12.00 Uhr 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.

Unsere Cafeteria ist am Morgen und am Nachmittag offen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Gemeinsam gegen die Grippe im Winter 2004

Eine Gratis-Impfaktion von Pro Senectute Basel-Stadt, der Medizinischen Gesellschaft und den Gesundheitsdiensten von Basel-Stadt

Die Grippesaison steht schon bald wieder vor der Tür. Um den nächsten Winter unbeschwert geniessen zu können, empfehle ich allen über 65-Jährigen sowie allen chronisch kranken oder immungeschwächten Menschen, sich gegen Grippe impfen zu lassen. Auch das Pflegepersonal, das berufshalber engen Kontakt zu Kranken oder Betagten hat, sollte sich unbedingt impfen lassen.

Warum? Personen, die sich impfen lassen, schützen nicht nur sich, sondern auch die anderen vor der Grippe. Und weil die Grippe schwerer verläuft, je älter man wird, ist es besonders wichtig, dass diejenigen, welche den 65. Geburtstag hinter sich haben, sich dagegen impfen lassen. Denn wer geimpft ist, wird nicht oder zumindest weniger stark krank, und wer nicht krank ist, steckt die anderen nicht an.

In der Schweiz erleiden jährlich bis zu 300'000 Personen eine Grippe. Zwischen 1'000 und 5'000 dieser Erkrankten müssen deswegen sogar ins Spital. Davon sind vor allem ältere Menschen betroffen.

Vermeiden Sie also das Vermeidbare und erhalten Sie sich Ihre Lebensqualität. Um Ihnen den Gang zur Impfung etwas schmackhafter zu machen, haben die Gesundheitsdienste Basel-Stadt beschlossen, **Ihnen die Grippeimpfung dieses Jahr anlässlich des nationalen Grippeimpftages vom 29. Oktober gratis anzubieten.**

Die Aktion erfolgt in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Basel-Stadt und der Medizinischen Gesellschaft (MedGes) Basel-Stadt. Sie richtet sich in erster Linie an die über 65-Jährigen, die so gesund sind, dass sie nie zur Hausärztin oder zum Hausarzt gehen müssen. Ich bitte alle anderen, sich bei ihrer Hausärztin oder bei ihrem Hausarzt impfen zu lassen. Am gleichen Tag kann sich jedermann ohne Voranmeldung



auch in den Arztpraxen impfen lassen. Die Grippeimpfung wird bei den über 65-Jährigen von der Krankenkasse übernommen. Vor der Impfung durch die Gesundheitsdienste/Pro Senectute/MedGes müssen jeweils einige Fragen beantwortet werden, die anschliessend von den Gesundheitsdiensten unter strengem Datenschutz ausgewertet werden.

Datum	Freitag, 29. Oktober 2004
Zeit	09.00 – 17.00 Uhr
Ort	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) ■ Pro Senectute Basel-Stadt, Luftgässlein 3

Ich freue mich auf eine hohe Impftrate!

Die Kantonsärztin, Frau Dr. med. Anne Witschi

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



Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 061 206 44 11

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 061 206 44 11 / 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 Sabine Waldner, Tel. 061 206 44 11 / 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.

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.

Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

Führungen (F)

Ausflüge (A)

Vorträge (V)

- 20.10.04, Jowa Bäckerei (F)
- 21.10.04, Hieroglyphen lesen und verstehen (V)
- 21.10.04, Zahntechnik-Grosslabor Mall (F)
- 25.10.04, Kantonspolizei Spiegelhof (F)
- 26.10.04, Die Elisabethenkirche (F)
- 28.10.04, Geistheilung und Handauflegen (V)
- 29.10.04, Die Kunst des Glasblasens (F)
- 01.11.04, Ita Wegmann Klinik in Arlesheim (F)
- 02.11.04, Anne Frank im Jüdischen Museum (F)
- 02.11.04, Sutter Konditorei (F)
- 03.11.04, Rahmenkunst (F)
- 03.11.04, Krieg und Frieden in Byzanz (V)
- 04.11.04, Vom Papyrus zum Pergament (V)
- 04.11.04, Kostüm Kaiser (F)
- 05.11.04, Tinguely-Museum (F)
- 08.11.04, Kiosk AG in Muttenz (F)
- 09.11.04, Strawinsky, Weltbürger am Genfersee (V)
- 09.11.04, Hilfsmittel für körperliche Behinderungen (F)
- 10.11.04, Em Bebbys Bangg (V)
- 10.11.04, Die Käfer sind da (F)
- 11.11.04, Erasmus von Rotterdam (V)
- 11.11.04, Das neue Handy für Senioren (V)
- 11.11.04, Perücken (F)
- 12.11.04, Alterszentrum Alban Breite (F)
- 15.11.04, Fotografie aus zwei Jahrhunderten (F)
- 16.11.04, Mc Donald's am Badischen Bahnhof (F)
- 16.11.04, Die Sprache der Tiere (V) (3 x)
- 17.11.04, Das Geheimnis der Farben (V)
- 17.11.04, Pflegewohnheim Sonnenrain (V)
- 17.11.04, Bachblüten (V)
- 18.11.04, Rehabilitationszentrum Basel (F)
- 18.11.04, Klee und die Musik (V)
- 19.11.04, Die Heiliggeistkirche im «Gundeli» (F)
- 22.11.04, Kaffeerösterei Moccaraba AG (F)
- 22.11.04, Etoscha und Gamgoas im Zolli (F)
- 23.11.04, Musikmuseum im Lohnhof (F)
- 23.11.04, Die Sprache der Tiere (V) (3 x)
- 24.11.04, Anatomisches Museum (F)
- 24.11.04, Die Wiener Walzer-Story (V)
- 25.11.04, Die Mistel – Besuch im Hiscia Laboratorium (F)
- 26.11.04, Büchsen-Museum im Lackerli-Huus (F)
- 29.11.04, Skulpturenhalle (F)
- 30.11.04, Hotel Euler (F)
- 30.11.04, Die Sprache der Tiere (V) (3 x)
- 01.12.04, Formen der Fernheilung bei Tier und Mensch (V)
- 02.12.04, Puppenhausmuseum (F)
- 02.12.04, Teneriffa/Lanzarote (V)
- 03.12.04, Sammlung Rosengart in Luzern (A)



- 06.12.04, Swissôtel Basel (F)
- 08.12.04, Weihnachtsrundgang Binningen (F)
- 08.12.04, Transsibirien-Express/Dia-Vortrag (V)
- 09.12.04, Weihnachtsdarstellungen im Kunstmuseum (F)
- 09.12.04, Wo sind Chakren (V)
- 13.10.04, Die Pinguine (F)
- 15.11.04, Weihnachtliches Basel (F)
- 15.11.04, Adventsbesuch Leonhardskirche (F)
- 16.12.04, Berlin/Dia-Vortrag (V)
- 16.12.04, Weihnachtzirkus in Zürich am See (A)

Führungen

Jowa Bäckerei

Nach einer Tonbildschau über die Arbeitsabläufe der Jowa werden Sie durch den Betrieb geführt.

Datum **20. Oktober**
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 10.30 Uhr
 Treffpunkt 07.45 Uhr Aeschenplatz Bus 70.
 Abfahrt 07.49 Uhr bis Station Stausee

Leitung Jowa
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Gipfel)
 Besonderes Gut zu Fuss!

Zahntechnik-Grosslabor Mall

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

Datum **21. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr bei Eingang Clara-Post
 Leitung Lukas Mall, ZTM
 Kosten Fr. 18.–

Kantonspolizei Spiegelhof

Sie besichtigen die Einsatzzentrale und erhalten einen direkten Einblick in die Arbeit der Polizei.

Datum **25. Oktober**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Haupteingang Spiegelhof

Leitung Kantonspolizei BS
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!

Die Elisabethenkirche

Die Elisabethenkirche ist die bedeutendste neugotische Kirche der Schweiz. Im Anschluss an die Führung werden Sie über die Idee der Offenen Kirche informiert.

Datum **26. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Haupteingang der Kirche

Leitung Elisabethenkirche
 Kosten Fr. 18.–

Die Kunst des Glasblasens

Von der Blastechnik zum Spitzenziehen über das Arbeiten mit Hohlglas und Glasstäbchen beobachten Sie im Glashüttli Riehen die Herstellung von Vasen, Tieren, Kugeln etc.

Datum **29. Oktober**
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.20 Uhr Tram 6 / Riehen-Dorf
 Leitung Peter Keil
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Möglichkeit, selbst Hand und Mund anzulegen!

Ita Wegman Klinik in Arlesheim

Einblick in die Besonderheiten der Pflege und Behandlung im ersten anthroposophischen Krankenhaus, das von Ita Wegman und Rudolf Steiner gegründet wurde.

Datum **1. November**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf / Tram 10
 Leitung Ita Wegman Klinik
 Kosten Fr. 21.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)

Anne Frank im Jüdischen Museum

Die Sonderausstellung gibt einen Einblick in das Leben der Anne Frank.

Datum **2. November**
 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)

Sutter Konditorei

Nach einer Einführung besuchen Sie die Torten- und Kuchenabteilung, die Pralinenproduktion, die Geschenke- und Verpackungsabteilung.

Datum **2. November**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.30 Uhr
 Treffpunkt 08.45 Uhr Station Spengler, Tram 11 Richtung Aesch
 Leitung Dr. Gabriel Barell, Geschäftsführer
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!

Rahmenkunst in unserem Jahrhundert

Die Rahmenmacherei stellt eine der wenigen Handwerke dar, die sich über die Zeit retten konnte. Seit Generationen sind die Rahmenkünstler der Firma Knöll in Basel tätig.

Datum **3. November**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
 Ort 09.55 Uhr Herbergsgasse 4–6 (hinter Spiegelhof)
 Leitung Niklaus Knöll
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 25. Oktober

Kostüm Kaiser

«Kostüm Kaiser» in Aesch hält rund 50'000 Kos-

tüme für verkleidungswillige Kunden bereit. Sie werden staunen.

Datum **4. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.15 Uhr Endstation Tram 11 in Aesch (10 Min. laufen bis zur Fabrik)
 Leitung Kostüm Kaiser
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 25. Oktober

Tinguely-Museum

Das von Mario Botta erstellte Museum zeigt Werke von Jean Tinguely. Sonderausstellungen werden immer berücksichtigt.

Datum **5. November**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Museums-eingang
 Leitung Tinguely-Museum
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt AHV Fr. 5.– oder Museumspass)
 Anmeldung bis 25. Oktober

Kiosk AG in Muttenz

Nach einer Tonbildschau über den Ablauf «vom Lager zu den Kiosken» werden Sie, mit Kopfhörer, durch die verschiedenen Abteilungen geführt.

Datum **8. November**
 Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.15 Uhr Tramstation zum Park, Tram 14
 Leitung Herr Heuberger
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 25. Oktober

Hilfsmittel für körperliche Behinderungen

Mit den neuesten Hilfsmitteln kann Mobilität und Selbständigkeit erhalten bleiben. Vom Reiserollstuhl über den Duschklappsitz zu Ess- und Trinkhilfen. Eine Vorstellung der neuesten Erfindungen im AUFORUM.

Datum **9. November**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr Station Logstrasse, Tram 11 Richtung Aesch
 Leitung AUFORUM
 Kosten Fr. 21.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 18. Oktober

Die Käfer sind da

Mit über 3 Millionen Käfern besitzt das Naturhistorische Museum Basel die grösste Käfersammlung der Welt.

Datum **10. November**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang des Naturhistorischen Museums, Augustinerstrasse 2
 Leitung Michel Brancucci
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
 Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten
 Anmeldung bis 27. Oktober

Perücken

Wie wird eine Perücke, ein Haarteil oder ein Haarsersatz angefertigt? Set vier Generationen ist die Familie Schwald Spezialist in der Perückenfabrikation.

Datum **11. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor Gerbergasse 26
 Leitung Thomas Schwald,
 Perückenmacher
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 27. Oktober

Alterszentrum Alban Breite

Nach einer Einführung in das Leitbild des Alters- und Pflegeheims werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt.

Datum **12. November**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang,
 Zürcherstr. 143. Tram 3 bis Breite
 Leitung Adrian Kummer, Heimleiter
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 27. Oktober

Fotografie in Basel aus zwei**Jahrhunderten**

In Basel befinden sich rund 3,5 Millionen historische Fotografien. Es werden Ausschnitte aus der gesamten Bandbreite dieser fotografischen Bestände gezeigt.

Datum **15. November**
 Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr vor dem Historischen
 Museum, Barfüsserplatz
 Leitung Suzanne Meier
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 10.–)
 Anmeldung bis 1. November

Mc Donald's am Badischen Bahnhof

Mit einem Film werden Sie über die Geschichte und die Produktion der berühmten Fast-Food-Kette informiert. Anschliessende Führung.

Datum **16. November**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang
 Leitung Mc Donald's
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Hamburger)
 Anmeldung bis 2. November

Das Rehabilitationszentrum Basel

Nach dem Film über das Leben im Rehab-Zentrum werden Ihnen die Räumlichkeiten gezeigt und die besonders feinfühlig Architektur (Herzog und de Meuron) erklärt.

Datum **18. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr Endstation Tram 3,
 Burgfeldergrenze
 Leitung Imeldis Brodmann
 Kosten Fr. 21.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Besonderes Gut zu Fuss
 Anmeldung bis 3. November

Die Heiliggeistkirche im «Gundeli»

Es lohnt sich, die zu Unrecht unbekannt neugotische Heiliggeistkirche näher zu betrachten: eine Entdeckung im «Gundeli».

Datum **19. November**
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 10.00 Uhr vor der Kirche.
 Tram 15/16 bis Station
 Heiliggeistkirche

Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 3. November

Kaffeerösterei Mocaraba AG

Sie erhalten einen Einblick in die Rösterei und hören etwas über die Geschichte.

Datum **22. November**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Unt. Rebgeasse 29
 Leitung Marco Cantoni, Geschäftsleiter
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Degustation)
 Besonderes wenig Sitzmöglichkeiten
 Anmeldung bis 8. November

Etoscha und Gamgoas im Zolli

Im Etoschahaus und der Gamgoasanlage sieht

man die vielfältigen Zusammenhänge zwischen den Menschen, der Landschaft und der Tierwelt.

Datum **22. November**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Haupteingang, Tram 10
 Richtung Binningen
 Leitung Zoo
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 8. November

Musikmuseum im Lohnhof

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

Datum **23. November**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr im Lohnhof 9, Tram 3
 bis Musikakademie

Leitung Basel Tourismus
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–/
 Museumsspass gültig)
 Besonderes Treppen laufen!
 Anmeldung bis 8. November

Anatomisches Museum /**Sonderausstellung**

Das Blut, ein besonderer Saft!

Datum **24. November**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.50 Uhr bei der Tramstation
 Nr. 11, St. Johannis-Tor
 Leitung Dr. Hugo Kurz, Leiter des Museums
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 10. November

Die Mistel –**Besuch im Hiscia Laboratorium**

Sie erhalten einen Einblick in den Herstellungsprozess und die Geschichte des erfolgreichen Krebsmedikamentes «Iscador».

Datum **25. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.10 Uhr Haltestelle Arlesheim
 Dorf; Tram 10 Richtung Dornach

HISTORISCHES
 MUSEUM
 BASEL **BARFÜSSERKIRCHE**

Blickfänger

Fotografien in Basel aus zwei Jahrhunderten

22. Oktober 2004 – 14. März 2005
 Mi–Mo 10–17 h, Di geschlossen

Leitung Laboratorium
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Treppenlaufen, 2 Stockwerke
 Anmeldung bis 10. November

Büchsen-Museum im Lächerli-Huus

Es werden Ihnen die verrücktesten Büchsen, in allen Formen und Farben, und ihre Geschichte vorgestellt.

Datum **26. November**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Gerbergasse 57

Leitung Iris Meier, Konservatorin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 12. November

Skulpturenhalle / Sonderausstellung

Ferdinand Schloth (1818–1891), einer der bedeutendsten Basler Bildhauer von Marmor-skulpturen.

Datum **29. November**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr beim Eingang Skulpturen-halle, Mittlere Strasse (vis-à-vis vom Bernoullianum)

Leitung Dr. Thomas Lochmann, Leiter der Skulpturenhalle
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 15. November

Hotel Euler

Künstler, Politiker und der hohe Adel haben dem weltbekannten Hotel (erbaut 1865) schon die Ehre erwiesen.

Datum **30. November**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor Eingang, Centralbahnplatz

Leitung Ernst Jungreithmeier, Direktor
 Kosten Fr. 21.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 15. November

Puppenhausmuseum

Sie werden in die märchenhafte Welt der Puppen, Bären und Puppenhäuser aus alten und neuen Zeiten entführt. Es ist das grösste Puppenmuseum in Europa.

Datum **2. Dezember**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Museum am Barfüsserplatz

Leitung Basel Tourismus
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–)
 Anmeldung bis 17. November

Swissôtel Basel

Sie werden einen Einblick in die Küche, Seminarräume, Zimmer, Suiten, Restaurants und auch in den Wellness-Bereich erhalten.

Datum **6. Dezember**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt Im Haupteingang des Hotels am Messeplatz

Leitung Swissôtel
 Kosten Fr. 21.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 22. November

Weihnachtlicher Rundgang in Binningen

Nach der Besichtigung der märchenhaften Weihnachtsdekorationen der Schlösschen in Binningen und Bottmingen empfängt Sie Eschti Klein im zauberhaften Weihnachtshaus.

Datum **8. Dezember**
 Tag/Zeit Mittwoch, 17.15 – 18.30 Uhr
 Treffpunkt 17.10 Uhr Tramstation Binningen, Tram 10

Leitung Eschti Klein
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Tee u. Lächerli)
 Anmeldung bis 24. November

Weihnachtsdarstellungen im Kunstmuseum

In der Weihnachtszeit wollen wir die reizenden Krippendarstellungen und Engelsbilder wieder einmal genau betrachten.

Datum **9. Dezember**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler

Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 24. November

Die Pinguine

Sie sind weder Fisch noch Vogel. Sie können fliegen, aber nur unter Wasser. Für Wasser wie für Land sind sie immer richtig gekleidet. Eine ur-alte Tierart mit interessanter Geschichte.

Datum **13. Dezember**
 Tag/Zeit Montag, 10.30 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 10.25 Uhr Haupteingang Zoo
 Leitung Zoo

Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
 Besonderes Keine Sitzgelegenheiten!
 Anmeldung bis 29. November

Weihnachtliches Basel

Auf dem Weg durch die stimmungsvollen Gassen wird über weihnachtliche Sitten und Bräuche berichtet.

Datum **15. Dezember**
 Tag/Zeit Mittwoch, 16.30 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 16.25 Uhr Schifflande (Schiffstation)

Leitung Suzanne Meier
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 1. Dezember

Adventsbesuch in der Leonhardskirche

In diesem Jahr führt der traditionelle Adventsbesuch in die wunderschöne Leonhardskirche.

Datum **15. Dezember**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr in der Kirche
 Leitung Helen Liebendörfer und Frieder Liebendörfer an der Orgel

Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 8. Dezember

Ausflüge

Sammlung Rosengart in Luzern

Die Sammlung Rosengart zeigt Werke von Cézanne, Pissarro, Matisse, Modigliani, Braque, Picasso und Klee. Das Museum wurde vom Basler Architekt Roger Diener umgebaut.

Datum **3. Dezember**
 Tag/Zeit Freitag, 13.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 13.00 Uhr auf dem Perron nach Luzern (Abfahrt 13.10 Uhr; Billette bitte selber lösen)

Leitung Museum
 Kosten Fr. 40.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 17. November

Colmar im Advent

Der Besuch führt über den Weihnachtsmarkt zum Unterlindenmuseum und zur Stadtkirche St. Martin. Sie haben auch Zeit für einen individuellen Spaziergang.

Datum **10. Dezember**
 Tag/Zeit Freitag, 13.30 – ca. 18.30 Uhr
 Treffpunkt 13.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus

Leitung Albert Spycher
 Kosten Fr. 58.–
 Besonderes ID oder Pass! Museumspass gültig!
 Anmeldung bis 24. November

Weihnachtszirkus Conelli in Zürich

am See

Nach dem Zirkusbesuch spazieren Sie, von André Givel geführt, von der «Weihnachtsinsel» Bauschänzli durch die lichterfrohe Bahnhofstrasse zum Bahnhof.

Datum **16. Dezember**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – 19.30 Uhr
 Treffpunkt 13.00 Uhr auf dem Perron nach Zürich (13.07 Uhr Abfahrt; Zugbillette bitte selber lösen)

Leitung André Givel
 Kosten Fr. 36.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 1. Dezember

Vorträge

Kultur

Hieroglyphen lesen und verstehen – Eine

Einführung in die altägyptische Schrift

Gemeinsam wird erst die Funktion und Entwicklung der Schrift im Allgemeinen betrachtet und diese Erkenntnisse zur Entzifferung eingesetzt.

Datum **21. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. Mike Stoll
Kosten Fr. 18.–

Geistheilung und Handauflegen

Geschichte und Entwicklung der heutigen Geistheilung. Möglichkeit zur praktischen Einstimmung in die Heilenergie.

Datum **28. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Katharina Remund, Geistheilern
SVNH geprüft
Kosten Fr. 18.–

Krieg und Frieden in Byzanz

Im heilsgeschichtlichen Weltreich Byzanz wurde jeder Krieg vom und für das von Gott auserwählte Volk geführt. Die Rhomäer sahen sich als Friedensträger – analog den Amerikanern heute.

Datum **3. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. phil. Paul M. Strässle
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 25. Oktober

Vom Papyrus zum Pergament

Schriften und Geschriebenes im Laufe der Zeit.
Datum **4. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ernst Blatter
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 25. Oktober

Strawinsky, der Weltbürger am Genfersee

Im Rebgebirge von Epresses werden der exzentrische Musiker Strawinsky und der gemütvolle Dichter Ramuz Freunde und schmieden künstlerische Pläne.

Datum **9. November**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort Restaurant Rialto, Saal 1
Leitung Frieder Liebendörfer
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 25. Oktober

Em Bebby sy Bangg

Dreiteiliger Vortrag über die Entstehung und Geschichte des Schnitzelbanggs.

Datum **10. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Richard Dürr
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 27. Oktober

Erasmus von Rotterdam

Ein Vorkämpfer für Frieden und Toleranz. Wir betrachten das Leben und Werk des grossen Gelehrten, der 1536 in Basel gestorben ist.

Datum **11. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Rialto Restaurant, Saal 2
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 27. Oktober

Das neue Handy für Senioren von

Moby Click

Das junge Schweizer Unternehmen lanciert das «einfachste Handy der Welt» mit nur drei Tasten. Eingestellt für «automatisches Abnehmen», «Laut hören», «Alarmsystem» etc. Genial!

Datum **11. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Fernando Palmisano
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 27. Oktober

Die Sprache der Tiere

Wie kommunizieren Tiere? Haben sie eine Sprache? Anhand von Fallbeispielen wird das Verhalten näher beobachtet und erläutert.

Datum **16. – 30. November (3 x)**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. Joseph Seiler, Biologe
Kosten Fr. 75.–
Anmeldung bis 25. Oktober

Das Geheimnis der Farben

Sie werden in das Geheimnis der Farben eingeführt, hören von ihrer symbolischen Bedeutung, von Farben aus der Natur und vom Heilen mit Farben.

Datum **17. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 47.–
Anmeldung bis 3. November

Pflegewohnheim Sonnenrain

Nach einem Vortrag über die Betreuung von demenzbetagten werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt und erhalten Einblick in einen besonderen Alltag.

Datum **17. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 13.45 Uhr Station Brausebad,
Tram 6 und 1.
Leitung Urs Baudendistel, Heimleiter
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 3. November

Bachblüten

Bachblüten unterstützen seelische Wandlungen und helfen bei Alltagsbewältigung, Schlafstörungen, Stress, Ängsten etc.

Datum **17. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Charlotte Seemann,
dipl. Lebensberaterin SVNH
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 3. November

Klee und die Musik

Klee spielte nicht nur Violine. Darüber hinaus versuchte er, die Malerei auf der Grundlage von Denkmodellen aus der Musik neu zu erfinden.

Datum **18. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Thomas Kain, Musiker und
Kunsthistoriker
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 3. November

Die Wiener Walzer-Story

Mit exquisiten Ton-Beispielen präsentieren wir die Strauss Dynastie, Lanner, Ziehrer und Konsorten. Ein anekdotenreicher Walzer-Blumenstrauss!

Datum **24. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans A. Jenny
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 10. November

Formen der Fernheilung bei Tier

und Mensch

Die Fernheilung kann durch Visualisieren, durch Fürbitte oder anhand von Hilfsmitteln erreicht werden.

Datum **1. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Katharina Remund, Geistheilern
SVNH geprüft
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 17. November

Teneriffa/Lanzarote

Teneriffa ist die grösste der Kanarischen Inseln und bietet eine üppige landschaftliche Vielfalt. Lanzarote dagegen – die «schwarze Perle» – überrascht mit einer spannenden Vulkanlandschaft.

Datum **2. 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 17. November

Transsibirien-Express / Dia-Vortrag

Per Bahn unterwegs durch endlose Weiten quer durch Sibirien bis nach Asien. Geschichte und Musik der einzigartigen Bahnstrecke. Steigen Sie ein!

Datum **8. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Restaurant Rialto, Saal 2
Leitung Damian Zingg
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 24. November

Was sind Chakren?

Chakren sind Energiezentren im Körper. Sie verwalten unser Gefühlsleben, unsere Willensstärke, unser Intellekt und unsere Spiritualität.

Datum **9. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Doris Hediger
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 24. November

Berlin / Dia-Vortrag

Berlin zwischen «Unter den Linden» und «Potsdamer Platz» – Spuren eines «Alten» wie «Neuen» Europas.

Datum **16. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Thomas Kain, Kunsthistoriker
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 1. Dezember

Musik, Malen, Gestalten

Semesterkurse

Aquarellieren

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Malen, Zeichnen, Skizzieren

Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Malen und Zeichnen

Freitag, 09.30 – 11.30 Uhr
Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Bauernmalerei

Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr
Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

Altflötenkurse

Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr

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.

Kurse

Weihnachtskarten-Kurs

Sie erhalten viele Tipps und Ideen, um Ihre ganz persönlichen Weihnachts- und Neujahrskarten zu gestalten.

Datum **3. Dezember**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 47.– (exkl. Material)
Anmeldung bis 17. November

Und ausserdem ...

Kochkurs für Anfänger

Es wird gekocht, gegessen, gelacht! Unter kundiger Leitung werden Sie in die Kochkunst eingeführt. Es werden einfache, aber abwechslungsreiche Mahlzeiten zubereitet. Viel Vergnügen!

Daten **4. und 11. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort Migros Klubschule, Jurastrasse 4,
Nähe Tellplatz
Leitung Rene Imark
Kosten Fr. 151.–
Anmeldung bis 20. Oktober

Theatergruppe

Sie üben mit einer erfahrenen Regisseurin ein Stück oder einzelne Szenen ein. Das Ziel ist eine Aufführung. Es macht grossen Spass!
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 bis 17.00 Uhr
Leitung Verena Stalder
Besonderes Einstieg jederzeit möglich.

Gedächtnistraining auf Italienisch

Allenamento della memoria in italiano

Ha dimenticato la lista della spesa a casa e non sa più cosa aveva scritto?
In questo corso riceverà consigli e stimoli per restare intellettualmente attivo. Imparerà tecniche per memorizzare, che le faciliteranno la vita di tutti i giorni. Un corso alternativo, nel quale si potrà imparare divertendosi.

Il prossimo corso sarà in autunno.

Per ulteriori informazioni, tel. 061 206 44 66

Beratung beim Computerkauf

Eine kompetente Beratung hilft Ihnen beim Kauf eines Computers oder von Peripheriegeräten (Drucker, Scanner, ...), diejenigen Geräte zu finden, die Ihren Vorstellungen entsprechen.

Eine Lektion à 50 Minuten kostet Fr. 75.–.

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. Eine Stunde bei Ihnen zu Hause kostet Fr. 120.–.



EDV

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

Info-Tag

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

Datum **Dienstag, 2. November 2004**
 Zeit 09.00 – 12.00 Uhr 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.

Unsere Cafeteria ist am Morgen und am Nachmittag offen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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).

Einführungskurs:

12 Lektionen, Fr. 420.–

Aufbaukurse

Textverarbeitung 1, 2, 3: 12 Lektionen, Fr. 420.–
 Zeichnen mit Word: 8 Lektionen, Fr. 280.–
 Tabellenkalkulation 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 420.–
 PowerPoint: 8 Lektionen, Fr. 280.–
 Internet und E-Mail 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 420.–
 Windows- und Installationskurs 1, 2, 3:
 12 Lektionen, Fr. 420.–
 MS-Office-Kurs: 12 Lektionen, Fr. 420.–
 Werkstatt für eigene Fragen:
 4 Lektionen, Fr. 140.–

Vertiefungskurse

Bildbearbeitung 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 450.–
 Photoshop-Werkstatt: 12 Lektionen, Fr. 450.–
 Homepage 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 450.–
 Homepage-Werkstatt: 12 Lektionen, Fr. 450.–
 Videobearbeitung 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 450.–
 Video-Werkstatt: 12 Lektionen, Fr. 450.–

Neu

Digitalkamera und Computer:
 8 Lektionen, Fr. 300.–
 Das ABC des Druckens: 6 Lektionen, Fr. 225.–
 Bilder und Texte: 8 Lektionen, Fr. 300.–
 Steuererklärung, Bankkonto per Internet:
 4 Lektionen, Fr. 150.–
 Onlineshopping: 4 Lektionen, Fr. 150.–

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

Die Preise verstehen sich **inkl.** Unterlagen.

Und ausserdem

Computeria jeden Monat
 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 «Textverarbeitung 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 «Textverarbeitung 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 «Tabellenkalkulation 1», Funktionen wie Summe und Mittelwert, Zahlenformate definieren, detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, das Verwenden von Namen statt Bezügen.
 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 «Windowskurs 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 «Windowskurs 2», Hard- und Software installieren, Computersicherheit, Systemsteuerung und Systemprogramme, einfache Fehler am Computer korrigieren.
 Voraussetzung: «Windows- und Installationskurs

1» und «Internet und E-Mail 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 und E-Mail 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Werkstatt für eigene Fragen

Sie bestimmen, welche Themen im Kurs behandelt werden. Bei der Anmeldung teilen Sie uns mit, worüber Sie gerne mehr erfahren möchten. Wir organisieren eine Lehrperson, die Ihnen weiterhelfen kann. Die Kursteilnehmenden arbeiten also parallel an verschiedenen Themen.

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.

Voraussetzungen: 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: «Bildbearbeitung 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 kennen lernen. 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 kennen lernen, Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen Vor- und Nachspann erstellen, das Video auf Kasette 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.– (inkl. Getränk) und ist direkt am Abend zu bezahlen.

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

Die nächsten Daten:

Montag, 1. November

Mein persönlicher Weihnachtskalender mit Powerpoint
Heidi Oetiker

Montag, 6. Dezember

Einführung ins Forum der Computeria
Computer-Werkstatt für eigene Fragen
Franco Werlen

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 erhalten Sie unter Telefon 061 206 44 66.

Beratung beim Computerkauf

Möchten Sie einen Computer kaufen, wissen aber nicht, was Sie dabei beachten müssen? Nach unserer Beratung haben Sie genug Informationen, um den Computer zu finden, der für Sie der Richtige ist. Wir beraten auch beim Kauf von Peripherie-Geräten (Drucker, Scanner, ...) oder beim Einrichten eines Internet-Anschlusses. Bei dieser Beratung geht es nicht um bestimmte Marken oder Anbieter. Eine Lektion à 50 Minuten kostet Fr. 75.–.

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 Fr. 30.– Wegpauschale
Kursdauer	wird von Ihnen bestimmt
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. Eine Stunde bei Ihnen zu Hause kostet Fr. 120.–. Dazu kommt noch eine Wegpauschale von Fr. 30.–.

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 Fr. 30.– Wegpauschale
Telefon	061 206 44 66

Sprachen

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

Semesterkurse

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, **Deutsch**, 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 Semesterkurse

Grossgruppe (7 – 12 Teilnehmende)
Fr. 225.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)
Fr. 335.– 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**

Kursdaten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Montag, 08.30 Uhr
Montag, 09.00 Uhr
Montag, 10.00 Uhr
Montag, 10.40 Uhr
Montag, 11.00 Uhr
Montag, 14.00 Uhr
Dienstag, 10.35 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 16.00 Uhr
Donnerstag, 08.45 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr
Donnerstag, 15.45 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr
Freitag, 11.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Montag, 15.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 08.20 Uhr

Mittwoch, 10.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 15.15 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr
Donnerstag, 10.35 Uhr
Donnerstag, 10.45 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
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 11.00 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr
Donnerstag, 10.00 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
Montag, 14.00 Uhr
Dienstag, 13.00 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Montag, 09.45 Uhr

Oberstufe

Dienstag, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Dienstag, 16.00 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr

Italienisch**Anfängerinnen und Anfänger**

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Montag, 08.30 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Dienstag, 14.00 Uhr
Dienstag, 15.00 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr

Mittelstufe

Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 10.30 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, 10.45 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Leichte Mittelstufe

Donnerstag, 08.45 Uhr

Mittelstufe

Freitag, 09.45 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.

Weitere Kurse

Deutschkurse
Theatergruppe auf Deutsch

Abendkurse für Berufstätige
Privatstunden bei Ihnen zu Hause
Kurse für Leute, die nicht gut hören

Reisekoffer-Kurse in den Hauptsprachen
Reisekoffer Neugriechisch
Reisekoffer Holländisch
Reisekoffer Türkisch

Intensivkurse in den Hauptsprachen
Konversationsclubs in den Hauptsprachen
Konversationsclubs (für Leute mit Muttersprache E, I, SP oder F)

Filmclubs (E, F, I, SP)

Genauere Informationen finden Sie auf den nächsten Seiten.

Neu

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

Preise Kurse

Grossgruppe Fr. 12.– pro Lektion
Kleingruppe Fr. 19.– pro Lektion

Kursinhalte

Reisekoffer

Sie möchten in den Ferien mit den Einheimischen (besser) reden können. Nach diesem Kurs verfügen Sie über einen grösseren Wortschatz. Zudem kennen Sie Redewendungen und grammatikalische 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 Lektion 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 absolvieren. 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 aufgenommen hat. Es gibt so viele Möglichkeiten ins Gespräch zu kommen. Die Gruppe bestimmt zusammen mit der Lehrerin worüber gesprochen wird. Mögliche Themen sind: Reisen, Politik, Gesundheit, Natur und vieles mehr.

Filmclub

Sie schauen sich einen Film im Kino oder auf Video 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. Improvisieren gehört auch dazu. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Theater spielend lernen möchten.

Deutsch auf allen Stufen

Kleingruppen von 4 – 6 Personen. Sprechen, schreiben, lesen: Die Kurse werden nach individuellen Bedürfnissen gestaltet.

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 sicherer 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 KursteilnehmerInnen festgelegt.

Sport und Wellness

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

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

In die Kurse (gemischte Gruppen, sofern nichts anderes vermerkt) kann jederzeit eingestiegen werden. Der Kurspreis wird dann reduziert. Es kann auch jederzeit ein Schnuppertraining gemacht werden.

Während der Basler Schulferien finden die Kurse nicht statt.

Kurse

Die Kurse finden quartalsweise statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung für das entsprechende Quartal, welches – je nach Kurs – zwischen 9 und 12 Lektionen hat.

Senioren-Aerobic

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

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 11.50/Lektion

Sanfte Gymnastik

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

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Barbara Brütsch,
Gymnastikpädagogin
Kosten Fr. 11.50/Lektion

Leichte Gymnastik mit Musik

Nach den Prinzipien der F.M. Alexandertechnik wechseln kurze Bewegungsschulungen mit freien Bewegungsformen. Mit Vergnügen am Rhythmus wird die Beweglichkeit verbessert.

Tag/Zeit Montag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum,
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Diana Barth, Gymnastikpädagogin
Kosten Fr. 11.50/Lektion

Jazz-Gymnastik

Zu alter Jazzmusik lernen und tanzen Sie einfache Schrittfolgen.

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum,
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Anita Joray
Kosten Fr. 11.50/Lektion
Besonderes Auch für AnfängerInnen

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur.

Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum,
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Marie-José Tschopp
Kosten Fr. 11.50/Lektion

Gesellschaftstanz

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

Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34

Kurs 1
Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm

Kurs 2
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Bernhard Urfer

Kurs 3
Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm
Kosten Fr. 10.50/Lektion

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Kurs 1
Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort Hallenbad La Roche,
Grenzacherstr. 124, Bau 67
Leitung Beatrice Meier
Kosten Fr. 18.–/Lektion (inkl. Hallenbad-eintritt)

Kurs 2
Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
Ort Hallenbad Muttentz, Baselstr. 89
Leitung Ursula Zoller
Kosten Fr. 15.–/Lektion (exkl. Eintritt,
Fr. 7.–/12er-Abo Fr. 70.–)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Donnerstag
Kurs 1: 12.00 – 12.45 Uhr
Kurs 2: 12.45 – 13.30 Uhr
Ort Pestalozzi-Schulhaus,
St. Johannis-Ring 17

Leitung Dorothee Siefert-Steurethaler
Kosten Fr. 18.–/Lektion (inkl. Eintritt)

Tennis

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

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort Tennis Center Münchenstein
Leitung Evelyne de Roche
Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Racket – Spiel – Plausch

Badminton, Softtennis und Tischtennis werden mit leichten Rackets auf einem Gelenk schonenden Parkettschwingboden gespielt. Diese drei Racketsportarten eignen sich perfekt für den Seniorensport. Es kann frei gespielt oder ein Badminton-Kurs genommen werden (für Anfänger und Fortgeschrittene).

Kurs 1 und 2

Kurs 1 Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Kurs 2 Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Kurs 3 und 4

Kurs 3 Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Kurs 4 Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Badminton-Halle, Oberwil
Anmeldung bei Badminton-Halle, Oberwil
(Telefon 061 401 57 27)

Atemkurse

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

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

Integrale Atem- und Bewegungsschulung

Methode Klara Wolf

Für körperlich Trainierte mit Übungen im Liegen, Stehen und Sitzen.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Kosten Fr. 17.–/Lektion

Atem – Bewegen – Entspannen

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Kosten Fr. 17.–/Lektion
Besonderes ohne Bodenübungen

Damen- und Herrenmode von Euw

Liebe Leser..



lich willkommen!



www.mode-voneuw.ch

-tragbare Mode
für Sie und Ihn..

..in Reinach auch in
grossen Herrengrössen

Damenmode: Klybeckstr. 69, 4057 Basel, 061 692 44 48

Damen- Herrenmode: Hauptstr. 72, 4127 Birsfelden, 061 311 13 62

Herrenmode: Hauptstr. 55, 4153 Reinach, 061 713 11 80

Atem – Bewegung – Kräftigung

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Kosten Fr. 17.–/Lektion

Aus dem Schweigen Kraft und innere Ruhe schöpfen

Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
 Kosten Fr. 17.–/Lektion

Atem – Bewegen im PS-Bewegungszentrum

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

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. 17.–/Lektion

Bewegung und Gedächtnis

Durch das Verknüpfen von Bewegungen und Denken wird die geistige Fitness trainiert.

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
 Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Diana Barth, Gymnastikpädagogin u. SimA-Trainerin
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

Ganzheitliches Sehtraining – Grundkurs

Mit gezielten Sehspielen, Entspannungs- und Bewegungsübungen fördern Sie die Sehkraft, entdecken neue Sichtweisen und lernen «augenfreundliches» Verhalten im Alltag.

Daten **8. November – 13. Dezember**
 (5 x, ohne 6. Dezember)
 Tag/Zeit Montag, 17.00 – 18.15 Uhr
 Ort Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
 Leitung Thekla Häberli, Sehllehrerin
 Kosten Fr. 75.–
 Besonderes geeignet für Normal- und Fehlsichtige
 Anmeldung bis 22. Oktober

Yoga

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

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin
 Kosten Fr. 16.–/Lektion

Kurs 1 Yoga

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

Kurs 2 Yoga auf dem Stuhl (ab Oktober)

Tag/Zeit Freitag, 13.30 – 14.30 Uhr

Selbstverteidigung – Einführungsworkshop

In diesem Kurs lernen Sie Methoden, mit denen Sie sich wirksam verteidigen können. Dadurch gewinnen Sie Selbstvertrauen und können im Alltag selbstbewusster auftreten

Daten **30. Oktober und 6. November**
 Tag/Zeit Samstag, 30.10., 09.00 – 12.00 Uhr
 Samstag, 6.11., 09.00 – 12.00 und 13.30 bis 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
 Leitung Mädi Hauert
 Kosten Fr. 120.–
 Besonderes nur für Frauen
 Anmeldung bis 22. Oktober

Tai-Ji

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

Tag/Zeit Mittwoch
 Kurs 1: 09.45 – 10.45 Uhr
 Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Meister Xinhua Zhu
 Kosten Fr. 16.–/Lektion

Qi-Gong

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

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Meister Xinhua Zhu
 Kosten Fr. 16.–/Lektion

Feldenkrais

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

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Kosten Fr. 14.–/Lektion

Kurs 1

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

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
 Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin

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

Trainingskurs

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Leitung Monique Mattarelli
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

Rückentraining

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mittels gezielter Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten.

Tag/Zeit Freitag
 Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr
 Kurs 2: 09.30 – 10.30 Uhr
 Kurs 3: 10.40 – 11.40 Uhr
 Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

Kurs 4

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
 Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Chantal Jauslin, Physiotherapeutin
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

Beckenbodenkurse

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

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

Trainingskurs

Tag/Zeit Dienstag
 Kurs 1: 16.30 – 17.30 Uhr
 Kurs 2: 17.30 – 18.30 Uhr
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

Beckenbodengrundkurs

Daten **29. Oktober – 26. November**
 (5 x)
 Tag/Zeit Freitag, 16.30 – 18.00 Uhr
 Kosten Fr. 85.–
 Anmeldung bis 22. Oktober

Semesterkurse

GymFit plus

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

Halbjahresabonnement Fr. 103.30 (inkl. Fr. 7.30 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, 17.00 Uhr
(nur Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 14.00 Uhr,
17.00 Uhr (neu ab Oktober)

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, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Halbjahresabonnement Fr. 103.30 (inkl. Fr. 7.30 MwSt.)

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. 103.30 (inkl. Fr. 7.30 MwSt.)

Grossbasel**Allerheiligen Pfarreiheim**

Laupenring 40
Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32
Dienstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Eglise française

Holbeinplatz 7
Groupe de langue française
Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

Gellertkirche

Christoph Merian-Platz 5
Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3
Donnerstag, 09.00 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Donnerstag, 08.45 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr
(nur Männer)

PS-Bewegungszentrum

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Rhyпарк Saalbau

Mülhauserstr. 17
Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35
Montag, 14.00, 15.00 Uhr
Dienstag, 14.30 Uhr

St. Johannes Alterssiedlung

Wilhelm Klein-Strasse 19
Donnerstag, 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23
Freitag, 14.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12
Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75
Dienstag, 10.00 Uhr,
Mittwoch, 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

Marienhäuser

Horburgstr. 54
Montag, 14.30 Uhr

Pro Senectute Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Montag, 15.00 Uhr, 16.00 Uhr (nur Frauen)
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

Union

Klybeckstrasse 95
Dienstag, 09.30 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

Wassergymnastik mit Schwimmen

Im Vordergrund steht Wohlbefinden und Spass (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).
Halbjahresabonnement Fr. 150.65 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 10.65 MwSt.)

Grossbasel**Dalbehof**

Kapellenstrasse 17
Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr
Dienstag 09.00, 09.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

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

Fit im Wasser

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert (Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich).
Halbjahresabonnement Fr. 150.65 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 10.65 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

Volkstanz

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

Halbjahresabonnement Fr. 103.30 (inkl. Fr. 7.30 MwSt.)

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24
Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.15 Uhr

Laufpass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 103.30 (inkl. Fr. 7.30 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

Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen

Freitag 09.00 – 10.00 Uhr

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 Garderobengebäude beim Parkplatz 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

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Mittwoch, 09.00 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

Halbjahresabonnement Fr. 64.55 (inkl. Fr. 4.55 MwSt.)

Interessierte melden sich bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 66.

Kleinfeld-Tennis

Kleinfeld-Tennis wird auf den Badminton-Feldern mit normalen Rackets und Tennisbällen im Doppel gespielt.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort St. Jakobshalle

Kosten Fr. 129.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt) pro Semester

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe

Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im neuen Pro Senectute-Kraftraum!

Tag/Zeit **Mo – Fr, 08.30 – 11.30 Uhr**
Mo und Do, 15.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr

Besonderes Je nach Nachfrage gibt es zusätzliche Öffnungszeiten

Ort PS-Bewegungszentrum, Kraftraum, Belchenstr. 15

Kosten 3 Monate Fr. 250.–

6 Monate Fr. 350.–

12 Monate Fr. 600.–

Anmeldung Telefon 061 206 44 66

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

Einzelbeitrag pro Wanderung Fr. 7.50

Zehnerabonnement Fr. 75.–

Semesterbeitrag Fr. 103.30 (inkl. 7.30 MwSt)

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

Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6½-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.

Genauere Informationen und ein detailliertes Programm erhalten Sie im Kurszentrum St. Alban, Telefon 061 206 44 66.

Velotouren

Von April bis Oktober führen wir Velotouren durch (in der Regel bei jeder Witterung). Diese werden von erfahrenen Tourenleiterinnen und -leitern der Pro Senectute begleitet.

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

Ferienwoche

Polysportive Wintertage in Klosters

Sportprogramm mit Morgengymnastik, Aqua-Fitness, Langlauf und Winterwandern. Unterkunft im «Ferien-, Familien- und Seminarhotel Sport». Im Preis inbegriffen sind ein Willkommensapéro und während des gesamten Aufenthaltes ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie ein 4-Gang-Auswahlmenü am Abend. Ferner die Benützung des Hallenbades, der Sauna, der Turnhalle, des Tischtennis-Raumes und des Ortsbusses.

Daten 30. Januar – 5. Februar 2005

Leitung Yvonne Knöri-Hasler,

Seniorensport-Leiterin

Max Pusterla-Bosshard,

Seniorensport-Experte

Kosten vorläufiger Richtpreis Fr. 990.–

Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

Beschweren Sie sich nicht bei der Telefonistin – sie kann nichts dafür!

Gratis-Jazz-Konzerte bei Pro Senectute Basel-Stadt

Pro Senectute Basel-Stadt ist eine gemeinnützige Organisation, die auf Spenden angewiesen ist. Vier Mal pro Jahr machen wir deshalb einen Spendenaufruf. Die Beiträge sind bestimmt für die Unterstützung älterer Menschen, die Hilfe brauchen. Wir setzen die Spenden dort ein, wo das soziale Netz gerissen ist, wo körperliche Beschwerden zusätzlich Schwierigkeiten bereiten oder eine finanzielle Notlage überbrückt werden muss.

All dies kostet Geld, das wir alleine nicht aufbringen könnten. Wir sind deshalb auf Ihre Unterstützung und Ihren Goodwill angewiesen und wir sind dafür dankbar.

Im Anschluss an die vier jährlichen Spendenaktionen organisieren wir jeweils ein Jazz-Konzert. Diesen Event betrachten wir als eine Geste, um uns bei Ihnen, liebe Spenderin, lieber Spender, zu bedanken für die kleineren und grösseren Beiträge, die Sie uns immer wieder zukommen lassen und mit denen Sie sich solidarisch mit jenen zeigen, die sich auf der Schattenseite des Lebens befinden.

Wir können 1500 Gratis-Konzert-Tickets abgeben. Nicht mehr und nicht weniger und diese Tickets gehen jedes Mal weg wie warme Semmeln.

Das war auch im September nicht anders. Innert kürzester Zeit waren die Tickets für das Konzert der «Steppin Stompers» verschenkt. Zahlreiche enttäuschte und zum Teil aufgebrauchte Jazzliebhaber mussten getröstet und beschwichtigt werden. Hilflös und auch betroffen stehen wir der Drohung gegenüber: «Euch spende ich nie mehr etwas.» Dazu ist zu sagen: Die Spenden sind nicht für uns bestimmt. Wir geben sie nur

weiter, an finanziell und sozial Benachteiligte, und dass sie dafür «bestraft» werden sollen, weil Pro Senectute nicht mehr als 1500 Tickets verschenken kann, will uns nicht recht in den Kopf.

Seit vielen Jahren schon organisieren wir diese Konzerte für unsere Gönnerinnen und Gönner und immer wieder kommt es vor, dass ein paar Jazzbegeisterte keine Gratis-tickets mehr bekommen. Das ist bedauerlich, ist aber bei einer «S het solange s het»-Aktion nicht anders möglich.

Auch hier ist es wie so oft im Leben: einmal hat man Glück, dann wieder Pech. Das kann sich aber schon bei der nächsten Aktion ändern. Diejenigen, die diesmal leer ausgingen, können im Dezember, wenn die Tickets für das nächste Konzert ausgeben werden, wieder zu den Glücklichen gehören.

Ich bedanke mich sehr für Ihr Verständnis

Werner Ryser

P.S.

Weil es immer wieder Verwechslungen gibt, soll an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass diese Gratis-Jazz-Konzerte nichts mit «ps-jazz» zu tun haben. Die Gratis-Konzerte organisieren wir als Dankeschön für Spenderinnen und Spender, «ps-jazz» dagegen ist der Jazz-Club von Pro Senectute Basel-Stadt, den wir für alle jene ins Leben gerufen haben, die Jazz gerne in einem etwas intimeren Rahmen geniessen möchten. Für Fr. 66.– sind Sie bei drei Konzerten mit dabei.



Kultur

Die Billette – 2 pro Person – können Sie am Schalter von Pro Senectute Basel-Stadt, Luftgässlein 3, gratis beziehen.

S het solange s het!