

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2004)
Heft: 2

Rubrik: Pro Senectute Base-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 46

PINWAND 48

TREFFPUNKTE 49

VERANSTALTUNGEN, KURSE 49

Die Veranstaltungen auf
einen Blick 49

Führungen 49

Ausflüge 52

Vorträge 52

Und ausserdem ... 53

Musik, Malen, Gestalten 53

EDV 53

Sprachen 56

Sport und Wellness 58

In eigener Sache

Verluste auf Finanzanlagen, zu hohe Ausgaben für Spendenaktionen, problematisches Finanzmanagement – dies alles hat in den letzten Jahren dazu geführt, dass bei gemeinnützigen Institutionen

die angemessene Höhe des Organisationskapitals

in der Öffentlichkeit und in den Medien vermehrt diskutiert und hinterfragt wird. Spenderinnen und Subventionsgeber erwarten, dass die in einer Nonprofit-Organisation verfügbaren Finanzmittel umgehend, der entsprechenden Zweckbestimmung zugeführt werden.

Nun lässt sich aber nicht leugnen, dass auch ein Hilfswerk, das, wie Pro Senectute Basel-Stadt, 60 festangestellte und 250 freitägige Mitarbeitende beschäftigt, einen legitimen Bedarf hat, Reserven anzulegen für

- Rückstellungen für Personalkosten: Im Falle einer Liquidation oder Teilliquidation muss genügend Geld vorhanden sein, um die Löhne während der ordentlichen Kündigungsfristen zu bezahlen sowie zusätzliche Reserven zur Realisierung eines Sozialplanes.
- Rückstellungen für Abschreibungen auf Mobilien und Immobilien gemäss den Abschreibungsgrundsätzen, wie sie auf dem Merkblatt der eidgenössischen Steuerverwaltung festgehalten sind.
- Rückstellungen für langfristige Verbindlichkeiten (ab sechs Monaten) gemäss Vertragsdauer (z.B. Mietverträge, Versicherungen, Support usw.)
- Rückstellungen für Betriebsausfälle und Liquidationsengpässe

Wenn nun ein Privater einer sozialen Institution eine Spende oder ein Legat zukommen lässt, so geschieht dies gewiss nicht in der Absicht, die öffentliche Hand respektive den Subventionsgeber zu entlasten. Er will vielmehr für die beschenkte NPO einen Mehrwert für besondere Zwecke schaffen.

So hat eine gemeinnützige Organisation nicht nur das Recht, sondern die Verpflichtung, solche Spendengelder und Legate zweckbestimmt für Projekte zu verwenden. Das ist bei grösseren Projekten nicht immer sofort möglich. In diesem Fall ist das Geld einem separaten Fonds zuzuweisen, wo es in der Tat das Organisationskapital vermehrt, bis das geplante Projekt realisiert werden kann.

Man sieht: die Frage nach der angemessenen Höhe des Organisationskapitals ist gar nicht so einfach zu beantworten, zumal sich auch das schweizerische Stiftungsrecht zu diesem Thema ausschweigt. Einen Hinweis mag die Praxis in Österreich und Deutschland geben, wo in der Regel das Finanzmittelaufkommen eines Jahres als «Puffergrösse» akzeptiert werden.

Wie auch immer: Die Verantwortlichen für eine soziale Organisation sitzen im Glashaus und das ist recht so. Wer für die Erfüllung einer sozialen Aufgabe Spenden und Subventionen erhält, soll sich mit diesen Fragen auseinandersetzen und jenen, die sie unterstützen, Rechenschaft ablegen.

Werner Ryser

Literaturhinweis:

Blümle Ernst-Bernd und Schauer Reinbert, VM 104,
Fachzeitschrift für Verbands- und Nonprofit-Management.

Tipps für sichere und bequeme Reisezahlungsmittel

Reisen gehört für viele ältere Menschen zu den attraktivsten Freizeitbeschäftigungen. Die finanziellen Reisevorkehrungen sind heute dank globalen elektronischen Netzwerken mit weltweit akzeptierten Zahlungsmitteln so einfach wie nie zuvor.

Karten sind der Schlüssel zum weltweiten Zahlungsverkehr

Nicht mehr wegzudenkende Zahlungsmittel auf Reisen im In- und Ausland sind die folgenden Karten, mit denen vor Ort das nötige Bargeld in der jeweiligen Landeswährung bequem an Geldautomaten bezogen werden kann:

- Debitkarten (z.B. Maestro, früher «ec»)
- Kreditkarten (z.B. MasterCard oder VISA Card)
- Aufladbare Reisekarte (Swiss Bankers Travel Cash)

Mit Debit- und Kreditkarten bezahlen Sie auch bargeldlos in Geschäften, an Tankstellen, in Hotels oder Restaurants auf der ganzen Welt.

Ein Mix aus verschiedenen Reisezahlungsmitteln bietet optimale Sicherheit

Um finanzielle Engpässe z.B. aufgrund eines Kartenverlusts oder einer aufgebrauchten Kartenlimite zu vermeiden, ist es empfehlenswert, immer zwei Karten (z.B. Kreditkarte und Maestro-Karte) mitzunehmen. Als Alternativen bieten sich auch Reisechecks oder neu «Travel Cash» an.

Travel Cash, das neue Produkt von Swiss Bankers, ist eine ideale Ergänzung zur Maestro-Karte oder Kreditkarte

Mit Travel Cash lässt sich weltweit rund um die Uhr Bargeld in der Landeswährung am Geldautomaten beziehen. Travel Cash ist eine Weiterentwicklung des bewährten Swiss Bankers Travelers Cheque. Die Karte lässt sich bis maximal 10'000 Euro oder US-Dollar aufladen. Es gibt

keine monatlichen Bezugslimits und die Karte lässt sich einfach wieder aufladen, auch während eines Auslandsaufenthaltes.

Verlangen Sie über Pro Senectute eine Beratung: Telefon 061 206 44 44

Pro Senectute vermittelt gerne den Kontakt zur BKB-Seniorenberatung für Fragen im Zusammenhang mit Reisezahlungsmitteln 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.

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 Dienstagmorgen während rund einer halben Stunde besprochen. In Ausnahmefällen können weitergehende rechtliche Abklärungen 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.

Treffpunkt Kaserne

Das Begegnungszentrum im Herzen Kleinbasels mit regelmässigen Mittagessen, Nachmittagsaktivitäten und einem eigenen Mahlzeiten-Hauslieferdienst

Haben Sie nicht Lust, ab und zu mit anderen gemeinsam zu essen? An einen hübsch gedeckten Tisch zu sitzen und ein gutes und preiswertes Mittagessen zu geniessen. Sich ein, zwei oder drei Mal in der Woche verwöhnen zu lassen und dabei auch etwas für die gesunde Ernährung zu tun – denn wir achten sehr darauf, dass die Menüs ausgewogen und frisch zubereitet sind. Für viele ältere Menschen sind diese gemeinsamen Stunden ein schöner und bunter «Farbtupfer» im Alltag, der einem manchmal grau und eintönig erscheinen mag.

Auch Gäste, die nicht mehr selbständig zu uns kommen können, sind herzlich willkommen. Der Fahrer und eine Begleitperson holen sie mit unserem Pro Senectute-Bus zu Hause ab – selbstverständlich an der Wohnungstür, damit wir allenfalls helfen können, wenn Hilfe erwünscht ist. Nach dem Mittagessen, das sie gemeinsam mit anderen geniessen können, fahren wir sie nach Hause und begleiten sie wieder zurück in ihre eigenen vier Wände.

Daneben gibt es auch viele Betagte, die unseren Mahlzeitendienst in Anspruch nehmen. Denn: Sie wissen es vielleicht gar nicht, aber über 90 % aller älteren Menschen leben daheim, in ihren eigenen vier Wänden. Sie fühlen sich wohl, auch wenn ihnen manchmal die Einsamkeit zu schaffen macht. Den täglichenkehr können sie noch bewältigen, manchmal geht er ihnen leicht

von der Hand, manchmal sind sie froh, wenn sie Hilfe von aussen in Anspruch nehmen können. Gerade Hochbetagten, die ihre Wohnung kaum mehr verlassen können, fehlt die Kraft, ihre Kommissionen zu erledigen, geschweige denn sich eine ausgewogene Mahlzeit selber zu kochen.

Zum Glück springt hier unser Mahlzeitendienst ein

All jenen, die gerne ein gutes und warmes Essen auf dem Tisch haben, bringen unsere Frauen regelmässig Mahlzeiten nach Hause, welche im Handumdrehen zubereitet und angerichtet sind. Aber nicht nur das: die Beruhigung zu wissen, dass jede Woche ein vertrautes Gesicht vorbeischaud und im Notfall Hilfe organisieren kann, macht den Mahlzeitendienst für viele alte Menschen zu einer unentbehrlichen Einrichtung.

Möchten Sie unsere Mahlzeiten bestellen oder im Treffpunkt Kaserne zu Mittag essen?

Rufen Sie uns an unter **Telefon 061 206 44 11**, Montag bis Mittwoch und Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr.

Offene Veranstaltungen

- Wöchentlicher Jassnachmittag, jeweils am Montag, ab 13.30 Uhr
- Lottomatch, jeweils am zweiten Mittwoch im Monat, ab 14.30 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Schauen Sie einfach herein, eine Anmeldung ist nicht nötig.

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 täglichenkehr 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 fahren behinderte Betagte in den Treffpunkt Kaserne.

Physiotherapie im PS-Bewegungszentrum

Neben diversen Bewegungsangeboten und dem Krafttraining gibt es im **PS-Bewegungszentrum an der Belchenstrasse 15** auch eine Physiotherapie. Die Behandlung erfolgt auf ärztliche Verordnung (alle Krankenkassen, SUVA, IV) oder privat.

Es werden die folgenden Behandlungen angeboten:

- Allgemeine Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- Inkontinenzbehandlung
- Reflexzonen-therapie
- Massage
- Wickel
- Elektrotherapie
- Ultraschall
- Lasertherapie

Wenn Sie sich informieren oder anmelden wollen, rufen Sie bitte die Physiotherapie an (Telefon 061 303 06 00)



Schnuppertag für Krafttraining

Datum Freitag, 18. Juni 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 seniorenspezifischen Krafttraining sind herzlich eingeladen, am Schnuppertag teilzunehmen.

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

EDV-Info-Tag

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

Datum Dienstag, 15. Juni 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.

Selbstverständlich ist unsere Cafeteria den ganzen Tag geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



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.

Während den Sommerferien (28. Juni – 6. August) ist das Kurszentrum am Nachmittag geschlossen.

Am Morgen sind wir jeweils zu den üblichen Öffnungszeiten zu erreichen.

Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

Führungen (F)

Ausflüge (A)

Vorträge (V)

- 14.06.04, Wenkenhof in Riehen (F)
- 15.06.04, Der Wolfgottesacker (F)
- 16.06.04, Geheimnisse des alten Basel (F)
- 21.06.04, Wasser, Brunnen, Quellen (F)
- 22.06.04, Glasi Hergiswil (A)
- 24.06.04, Klösterliches Tibet, Institut Rikon (A)
- 25.06.04, 100 Jahre Grossratsaal (F)
- 17.08.04, Europaparlament in Strassburg (A)
- 19.08.04, Schwitters/Arp im Kunstmuseum (F)
- 24.08.04, Hotel Engel in Dornach (F)
- 25.08.04, Berühmte Hotels in Luzern (A)
- 26.08.04, Christo und Jeanne-Claude (F)
- 30.08.04, Beyeler Museum / Calder – Miro (F)
- 31.08.04, Restaurant Stucki (F)
- 01.09.04, Schloss Wildenstein (A)
- 01.09.04, Basler Zolli von 1874 - 2004 (F)
- 02.09.04, Grabstätte von Persönlichkeiten (F)
- 03.09.04, Kleinhüningen (F)
- 06.09.04, Die Basler Zeitung (F)
- 07.09.04, LiteraTour (F)
- 08.09.04, Die Schweizerischen Rheinsalinen (F)
- 09.09.04, Schlaraffia Basilea (F)
- 09.09.04, Farbe und Stil (V)
- 10.09.04, Kunst u. Architektur in der Roche (F)
- 13.09.04, Brauerei Fischerstube (F)

- 14.09.04, Kirchen im Elsass (A)
- 14.09.04, Kehrlichtverbrennungsanlage (F)
- 14.09.04, Numerologie (V)
- 15.09.04, SBB neues Stellwerk (F)
- 15.09.04, Stärkungsmittel (V)
- 16.09.04, Alexei Jawlensky (F)
- 16.09.04, Das Goetheanum (F)
- 17.09.04, Dalbehof – eine Alterspension (F)
- 20.09.04, St. Jakob Park (F)
- 21.09.04, Weleda – eine Betriebsführung (F)
- 22.09.04, Die Salzkammer (F)
- 22.09.04, Ablauf der Bestattung (V)
- 23.09.04, MeteoSchweiz in Zürich (A)
- 24.09.04, Die Belchen um Basel (F)
- 28.09.04, Emma Kunz Zentr. in Würenlos (A)
- 29.09.04, St. Chrischona Pilgermission (F)
- 30.09.04, Binninger Schössli (F)

Führungen

Kultur

Wenkenhof in Riehen

Der geschichtsträchtige Wenkenhof wurde als Sommer- und Lustschlösschen erbaut. Der Schlosspark wurde nach französischer Art angelegt.

Datum **14. Juni**
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.25 Busstation Wenkenhof,
Bus 32 Richtung Chrischona
Leitung Esther Frei, Verwalterin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 7. Juni

Der Wolfgottesacker

Er galt in seiner ursprünglichen Form als einer der schönsten landschaftlich gestalteten Friedhöfe des 19. Jh. Bemerkenswerte Grabsteine erinnern an bekannte Persönlichkeiten.

Datum **15. Juni**
Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt 15.55 Haupteingang, Tram
Nr. 10/11 Richtung Münchenstein
Leitung Anne Nagel, Kunsthistorikerin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 7. Juni

Geheimnisse des alten Basel

Sie erfahren wenig bekannte kulturhistorische Raritäten wie Katastrophen rund ums Rathaus, Pfalzsprünge en masse oder wie man aus einer «Mücke» einen Papst macht.

Datum **16. Juni**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.00 Uhr vor dem Rathaus
Leitung Hans A. Jenny
Kosten Fr. 24.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung bis 7. Juni



Wasser, Brunnen, Quellen

Dem Wasser entlang werden Sie vom Fischmarkt ins St. Alban-Tal geführt.

Datum **21. Juni**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Schiffflände bei grosser Infotafel zu den Schiffen
 Leitung Basel Tourismus
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Handtuch nicht vergessen!
 Anmeldung bis 7. Juni

Pharmazie-Historisches Museum

Das Museum zeigt eine der weltweit grössten Sammlungen. Im Haus «Zum vorderen Sessel» gingen einst Berühmtheiten wie Erasmus von Rotterdam und Paracelsus ein und aus.

Datum **22. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Eingang, Totengässlein 3
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Treppen laufen!
 Anmeldung bis 9. Juni

100 Jahre Grossratsaal

Sie besuchen die Spezialausstellung mit den originalen Portraituren von Emil Schill im Grossratsaal des Basler Rathauses.

Datum **25. Juni**
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr im Rathaushof
 Leitung Erwin Bezler
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 9. Juni

Schwitters – Arp im Kunstmuseum

In der Sonderausstellung lernen Sie die beiden Dadaisten, den Collagenkünstler Kurt Schwitters und den in Basel bekannten Hans Arp näher kennen.

Datum **19. August**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 18.–
 (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 9. August

Hotel Engel in Dornach

Das stilvoll restaurierte Romantik Hotel bietet Genuss. Helle Zimmer, ein wunderschöner Festsaal und ein idyllischer Garten.

Datum **24. August**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.10 Uhr Bahnhof Dornach, Endstation Tram 10
 Leitung Hotel Engel
 Kosten Fr. 18.–
 (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 9. August

Christo und Jeanne-Claude, die Verhüller

Das Forum Würth zeigt 70 original Entwürfe und 2000 Fotografien über das Schaffen des Künstlerpaars, welches die «Wrapped Trees» im Park der Fondation Beyeler erschuf.

Datum **26. August**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.10 Uhr Endstation Tram 10 in Dornach
 Leitung Forum Würth
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 11. August

Beyeler Museum / Calder – Miro

Das freundschaftliche, tiefe Verhältnis der beiden Künstler soll anhand ausgesuchter Werke aufgezeigt werden.

Datum **30. August**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Museumseingang.
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Sonderausstellung Fr. 14.–)
 Anmeldung bis 16. August

Grabstätte fesselnder Persönlichkeiten

Es werden Persönlichkeiten vorgestellt und in Erinnerung gerufen, die ihre Zeit wesentlich mitgestaltet haben.

Datum **2. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Haupteingang Friedhof Hörnli, Bus 31
 Leitung Kurt Gerber
 Kosten Fr. 23.–
 Anmeldung bis 18. August

Kleinhüningen

Das ehemalige Fischerdorf mit der reizenden Barockkirche wurde 1908 von Basel eingemeindet. Neben der Hafenkulisse ist die dörfliche Atmosphäre bis heute zu spüren.

Datum **3. September**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Endstation Kleinhüningen, Tram 8.
 Leitung Aernschd Born, Liedersänger in Kleinhüningen
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 18. August

LiteraTour

Auf dem Weg zum Marktplatz hören wir von bedeutenden Dichtern (Goethe, Hebel, Kleist, Dostojewsky, Hesse) mit Zitaten aus ihren Briefen und Werken.

Datum **7. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt Münsterplatz beim Brunnen
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 23. August

Rittertum und ritterliche Bräuche in Basel?

Kunst, Humor und Freundschaft ist bei den Schlaraffen aufs Banner geschrieben. Eine Männergesellschaft, die das Ritterbrauchtum pflegt. Ein ganz besonderer Genuss!

Datum **9. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – ca. 19.00 Uhr
 Ort Unterer Heuberg 19
 Leitung Schlaraffia Basilea
 Kosten Fr. 25.– (inkl. Imbiss, exkl. Getränke)
 Anmeldung bis 25. August

Kunst / Architektur in der Hoffmann-La Roche

Auf dem Areal gibt es sehenswerte Bauten von den Architekten Salvisberg, Rohn und Herzog & de Meuron. Daneben hat es Kunstwerke von S. Buri, E. Chillida und B. Luginbühl.

Datum **10. September**
 Tag/Zeit Freitag, 16.00 – ca. 19.00 Uhr
 Treffpunkt 15.25 Uhr bei der Station Hoffmann-La Roche, Bus 31 (2 Stationen nach Wettsteinplatz)
 Leitung Hoffmann-La Roche
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Apéro)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 23. August

Alexej Jawlensky

Dank der «Sammlung Im Obersteg» können wir uns vertieft mit Leben und Werk Alexej Jawlenskys befassen, einem Maler aus der Gruppe des blauen Reiters.

Datum **16. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 1. September

Das Goetheanum – Garten – Gelände

Das ungewöhnliche Bauwerk aus Beton, gebaut nach einem Modell von Rudolf Steiner, ist schon von weitem sichtbar und weckt das Interesse.

Datum **16. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr
 Treffpunkt In der Eingangshalle bei der Kasse und dem Kartenverkauf
 Leitung Goetheanum
 Kosten Fr. 22.– (inkl. Eintritt, exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 1. September

Die Belchen um Basel

Besuch im ältesten Basel: Vom archäologischen Keller auf das Dach der heutigen Novartisbauten. Eine keltische Stadt prägt die Entwicklung des St. Johann-Quartiers.

Datum **24. September**
 Tag/Zeit Freitag, 16.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 15.55 Uhr Tram 1 bis Station Novartis Campus (nach Voltaplatz)
 Leitung Dr. Rolf d'Aujourd'hui
 Kosten Fr. 18.–

Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 8. September

St. Chrischona Pilgermission

Eine Dia-Show zeigt die Entwicklungsgeschichte der Mission. Sie werden durch die verschiedenen Häuser geführt, davon eines mit dem ältesten Holzbackofen der Region.

Datum **29. September**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt 13.45 Uhr Abfahrt mit Bus 32 von Bettingerstrasse
Leitung Victor Winteler, Seminarleiter Stv.
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee)
Anmeldung bis 15. September

Binninger Schlössli

Sie hören die Geschichte über das Schlössli, das heute ausschliesslich ein Restaurant ist.

Datum **30. September**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr Tramstation Binningen, Tram 10
Leitung Wilfried Dammann
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung bis 13. September

Betriebe

Restaurant Stucki

Einblick in die Geschichte des weltbekanntesten Restaurants auf dem Bruderholz.

Datum **31. August**
Tag/Zeit Dienstag, 15.30 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 15.25 Uhr Tramstation Radiostudio Basel, Tram 15
Leitung Pierre Buess
Kosten Fr. 24.–
Anmeldung bis 16. August

Die Basler Zeitung

Nach einer Dia-Schau sehen Sie die Produktionsabteilung mit der neuen Rotationsmaschine.
Datum **6. September**

Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.55 Uhr Hochbergerstr. 15, Bus Nr. 36

Leitung Basler Zeitung
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 23. August

Brauerei Fischerstube

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

Datum **13. September**
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt Restaurant Linden Rheingasse 43
Leitung Brauerei Fischerstube
Kosten Fr. 18.– (inkl. Bier und Bretzel)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 30. August

Kehrichtverbrennungsanlage Stadt Basel

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

Datum **14. September**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 13.50 Uhr Busstation im Wasenboden, Bus 36
Leitung Kehrichtverbrennung
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 30. August

SBB neues Stellwerk OBZ

Anhand einer Tonbildschau werden Sie in die Funktion des Stellwerkes eingeführt. Anschliessend besuchen Sie den Kommandoraum und die Dachterrasse.

Datum **15. September**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.20 Uhr Münchensteinerstr., Tramstation 10/11 (Richtung Dornach/Aesch)
Leitung SBB
Kosten Fr. 18.–

Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 1. September

Dalbehof – eine Alterspension

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

Datum **17. September**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Kapellenstrasse 17.
Mit Tram Nr. 14 bis Sevogelplatz
Leitung Marianne Martin, Leiterin
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung bis 1. September

St. Jakob Stadion

Es wird Ihnen das gesamte Projekt des von den Architekten Herzog & de Meuron gebauten St. Jakob Parks vorgestellt.

Datum **20. September**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 13.50 Uhr bei Tramstation St. Jakob, Tram Nr. 14 Richtung Muttenz
Leitung Basel United
Kosten Fr. 22.– (inkl. Kaffee)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 6. September

Weleda – eine Betriebsführung

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

Datum **21. September**
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr Tramstation Stollenrain Arlesheim, Tram Nr. 10 Richtung Dornach
Leitung Weleda
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Gipfel)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 6. September



Weltstars im Abo

OPERNHAUS ZÜRICH

Ich bestelle kostenlos das Abonnements-Magazin 2004/2005

Name Vorname

Strasse PLZ/Ort

Bitte senden Sie den Talon an: Opernhaus Zürich, Billettkasse, Falkenstrasse 1, 8008 Zürich
Telefon 01 268 66 66, Fax 01 268 65 55, www.opernhaus.ch

Natur

Basler Zolli von 1874 – 2004

130 Jahre alt ist unser von Erfolg gekrönter Zolli und er hat eine spannende Geschichte, der erste Tierpark der Schweiz.

Datum **1. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang
 Leitung Zoo
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 18. August

Die Schweizerischen Rheinsalinen

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

Datum **8. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.10 Uhr Aeschenplatz bei Bus 70 (Abfahrt 09.19 Uhr, Rückfahrt 11.06 Uhr)
 Leitung Rheinsalinen
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 25. August

Die Salzkammer

In der stilvoll renovierten Direktorenvilla von Otto von Glenck wird die spannende Firmengeschichte sowie die kulturgeschichtliche Bedeutung des «weissen Goldes» gezeigt und erklärt.

Datum **22. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.10 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Bus 70 ab Aeschenplatz (Abfahrt 14.19 Uhr).
 Leitung Salzkammer
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 6. September

Ausflüge

Glasi Hergiswil

Die älteste Glashütte der Schweiz hat das Glasblasen belebt und mit neuem Design verbunden.

Datum **22. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 08.40 – ca. 16.00 Uhr
 Treffpunkt 08.40 Uhr auf Perron nach Luzern. Abfahrt 08.52 Uhr. Billet bitte selber lösen nach Hergiswil.
 Leitung Glasi Hergiswil
 Kosten Fr. 35.– (exkl. Mittagessen)
 Anmeldung bis 7. Juni

Klösterliches Tibet – Institut in Rikon

In Absprache mit dem Dalai Lama wurde das Institut vor 34 Jahren erbaut. Nach einer Einführung werden die Räumlichkeiten besucht.

Datum **24. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – 18.30 Uhr
 Treffpunkt 13.00 Uhr Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Tibet-Institut
 Kosten Fr. 77.– (exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 9. Juni

Das neue Europaparlament in Strassburg

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

Datum **17. August**
 Tag/Zeit Dienstag, 08.15 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 08.15 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Max Wehrli
 Kosten Fr. 92.– (exkl. Mittagessen)
 Anmeldung bis 25. Juni

Berühmte Hotels in Luzern

Am Morgen besichtigen Sie das Grand Hotel National, erbaut im Stil eines Renaissance-schlosses (1870), nachmittags das Art Deco Hotel Montana mit dem einmaligen Panoramablick.

Datum **25. August**
 Tag/Zeit Mittwoch, 07.40 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 07.40 Uhr auf dem Perron nach Luzern (Abfahrt 07.52 Uhr; Zugbillet bitte selber lösen!)
 Leitung Hotels in Luzern
 Kosten Fr. 43.– (exkl. Mittagessen)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 11. August

Schloss Wildenstein

Nach vielen Besitzerwechseln erhielt die «Höhenburg» erst im 20. Jh. ihr heutiges Aussehen. Sie liegt in einem Stück mittelalterlichen Kulturlandschaft.

Datum **1. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.15 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 14.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Schloss Wildenstein
 Kosten Fr. 45.– (exkl. Kaffee)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 18. August

Ebersmünster – Baldenheim – Schlettstadt

Besuch in Kirchen mit wunderbaren Glasmalereien, in der Bibliothek mit dem ältesten Christbaum-Dokument, im Brotmuseum und in luxuriösen Chocolaterien.

Datum **14. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 08.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Albert Spycher
 Kosten Fr. 85.– (exkl. Mittagessen, inkl. Eintritte)

Besonderes Pass oder ID nicht vergessen!
 Anmeldung bis 30. August

MeteoSchweiz in Zürich

Sie sehen eine Tonbildschau über MeteoSchweiz. Bei der Führung wird Ihnen erklärt, wie man von der Wetterbeobachtung zur Wetterprognose gelangt.

Datum **23. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 12.30 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 12.35 Uhr auf Perron nach Zürich (Abfahrt 12.46 Uhr; Billet bitte selber lösen: City-Ticket ZH)
 Leitung Meteo Schweiz
 Kosten Fr. 31.–
 Anmeldung bis 8. September

Emma Kunz Zentrum in Würenlos

Sie lernen das Leben und Werk der Künstlerin, Heilpraktikerin und Forscherin Emma Kunz intensiv kennen. Sie besuchen die Grotte, ein Kraftort mit starker Wirkung.

Datum **28. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 13.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Anton C. Meier
 Kosten Fr. 82.– (inkl. Kaffee oder Tee)
 Anmeldung bis 30. August

Vorträge

Farbe und Stil

Interessante Informationen zu Auswirkungen und Vorteilen einer Imageberatung, zu Farb- und Stilanalyse und zur Bedeutung von kalten und warmen Farben.

Datum **9. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und Modefachberaterin
 Kosten Fr. 47.–
 Besonderes Keine individuelle Beratung!
 Anmeldung bis 25. August

Numerologie

Mithilfe der Numerologie lassen sich Geburtsdatum und Namen eines Menschen in Symbolzahlen umsetzen. Sie widerspiegeln Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen.

Datum **14. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin
 Kosten Fr. 47.–
 Anmeldung bis 30. August

Stärkungsmittel, kleine Mengen –

grosse Wirkung

Was ist in Stärkungsmitteln enthalten und was können Sie davon erwarten? Sind sie sinnvoll zur täglichen Nahrung? Wie wirkt Ihr Stärkungsmittel? Erkenntnisse über pflanzliche und synthetische Mittel.

Datum **15. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Markus Mesmer, dipl. Drogist
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 1. September

Mandala – der magische Kreis

Kreise, Spiralen und andere runde Objekte beschäftigten schon immer die Phantasie der Menschen. Unsere fernen Ahnen wussten bereits, dass diese Formen besondere Bedeutung haben.

Datum **21. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin
 Kosten Fr. 47.–
 Besonderes Es wird auch gemalt!
 Anmeldung bis 6. September

Ablauf der Bestattung

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

Datum **22. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Alexander Egli, Vorsteher des
 Zivilstandsamtes BS
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 8. September

Und ausserdem ...

Theatergruppe

Sie üben mit einer erfahrenen Regisseurin ein Stück oder einzelne Szenen ein. Das Ziel ist eine Aufführung. Es macht grossen Spass!

Daten **21. April bis Dezember 2004**
 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 rivolgersi a Sabina Brücker, tel. 061 206 44 62 (lun – giov , 8.30 – 12.00).

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.–.

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, 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.

Kurzzeitkurs

Schnupperstunde Kalligraphie

Sie erhalten einen Einblick in die Kunst des Schreibens.

Daten **17. September**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin
 Kosten Fr. 30.–
 Anmeldung bis 1. September

EDV

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

Achtung: Klimatisierter Kursraum!

Info-Tag

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

Datum **Dienstag, 15. Juni 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!

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.–

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 Text 1, Tabellen und Vorlagen erstellen, Zeichnen mit Word, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattie-

» 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.

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: 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 ImageMaps erstellen. Interaktive Elemente und Ani-

mationseffekte 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 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.– (inkl. Getränk) und ist direkt am Abend zu bezahlen.
Weitere Informationen erhalten Sie im Kurszentrum (Telefon 061 206 44 66).

Die nächsten Daten:

Montag, 7. Juni

Computerspiele, Spass und Risiken
Franco Werlen

Sommerpause

Montag, 6. September

Die eigene Website. Wie gehe ich vor?
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 erteilt Ihnen Frau Brücker (Tel. 061 206 44 66, Montag bis Donnerstag, jeweils morgens)

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

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 62
Montag bis Donnerstag,
08.30 bis 12.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag,
14.00 bis 18.00 Uhr

Sprachen

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

Auf Wunsch führen wir auch Sommerkurse in allen Hauptsprachen durch!

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, 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 Langzeitkurse

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
Kurszeiten 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
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 10.35 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, 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
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, 16.00 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
Donnerstag, 17.00 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, 09.30 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
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, 10.45 Uhr
Montag, 11.00 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Mittelstufe

Montag, 10.00 Uhr
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.

Kurzzeitkurse

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 Kurzzeitkurse

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 disku-

tiert. 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

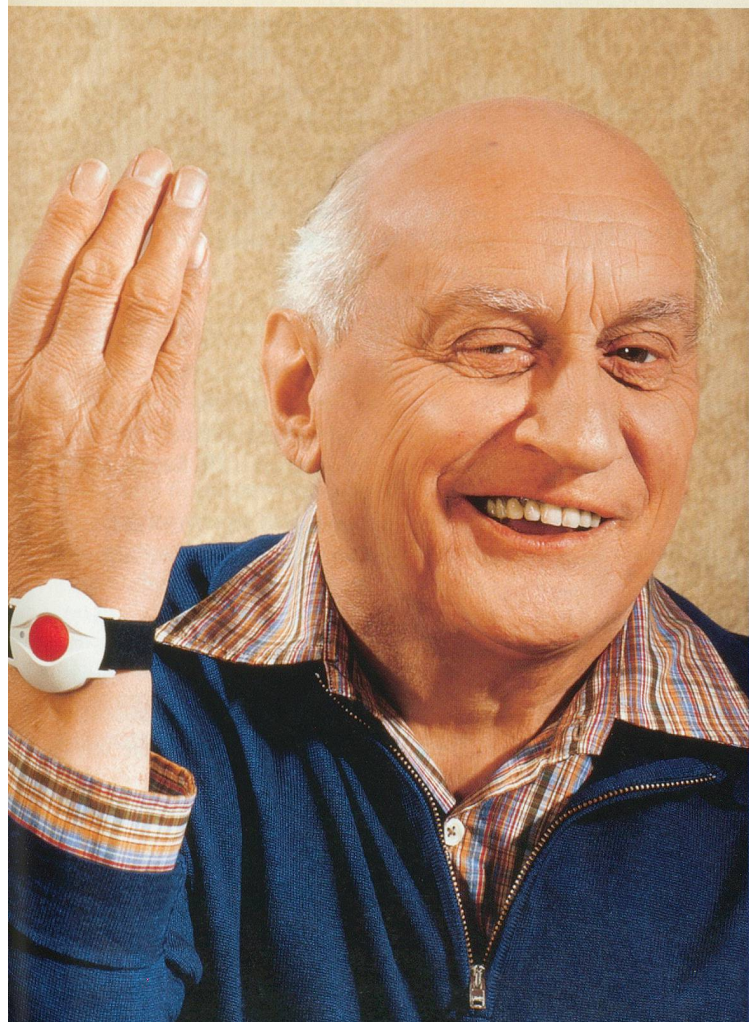
Kleingruppen von 4 – 6 Personen. Sprechen, schreiben, lesen: Die Kurse werden nach individuellen Bedürfnissen gestaltet.

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.



Wenn Sie alleine zu Hause oder am Arbeitsplatz sind, telefoniert der **TeleAlarm S11** auf Knopfdruck um Hilfe. Die Basis passt an jede gängige Telefonsteckdose. Das Notrufsystem wählt unter acht gewünschten Nummern, bis jemand erreicht wird. Weitere Auskünfte: **Swisscom Shop**, www.swisscom-fixnet.ch, **Gratisnummer 0800 800 800**.

Warum nicht immer Helfer zur Hand haben?

Übrigens: Für Seh- und Hörbehinderte haben wir das Telefon Top P43.

TeleAlarm S11



swisscom **fixnet**

Einfach verbunden.

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.

Sport und Wellness in den Sommerferien

Fit in den Sommer

Kommen Sie und machen Sie mit bei unserer Morgengymnastik. Wir sind auch dieses Jahr wieder bei jedem Wetter auf dem Rasen (bitte Badetuch mitnehmen).

Daten	28. Juni – 5. August
Tag/Zeit	Montag und Donnerstag, jeweils 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Turnplatz Schützenmatte
Treffpunkt	08.45 Uhr beim Garderobengebäude (Steinhaus), vis-à-vis Haltestelle Bundesplatz/Tram Nr. 8
Kosten	Fr. 6.– Einzelbeitrag oder Abonnement
Anmeldung	nicht erforderlich

Beschwingt in den Sommer

Offenes Volkstanz: Alt und Jung können mitmachen.

Daten	1. Juli – 5. August
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort	Grün 80 beim Restaurant Seegarten
Kosten	Fr. 6.– Einzelbeitrag oder Abonnement
Anmeldung	nicht erforderlich

Walken Sie in den Sommer

Daten	30. Juni. – 6. August
Tag/Zeit	Mittwoch und Freitag, jeweils 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Brüglingen
Treffpunkt	08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstr. 113 (Tram 14 und Bus 36). Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen. Garderobe und Dusche vorhanden.
Kosten	Fr. 6.– Einzelbeitrag oder Abonnement
Anmeldung	nicht erforderlich

Kurzzeitkurse

Schnupperkurse Segeln

Auf dem Stausee in Kaiseraugst lernen Sie von Lehrern der Segelschule Basilisk den Segelsport.

Daten	Juni bis September
Tag/Zeit	Montag bis Mittwoch, Lektion à 3 Stunden (am Vormittag, am Nachmittag und am Abend)
Ort	Augst bei der Ergolz mündung
Kosten	Fr. 126.– pro Lektion (mind. 2, max. 3 Personen)
Ausrüstung	Sportliche Kleider zum Segeln und Turnschuhe, evtl. Regenkleider und Ersatzwäsche
Anmeldung	schriftlich oder telefonisch bei der Segelschule Basilisk (Fritz Gloor, Telefon 061 313 57 29 oder f.gloor@freesurf.ch)

Senioren-Aerobic

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

Daten	10. August – 21. September
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 73.50
Anmeldung	bis 28. Juli

Sanfte Gymnastik

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

Daten	11. August – 22. September
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 Uhr
Ort	PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Barbara Brüttsch, Gymnastikpädagogin
Kosten	Fr. 73.50
Anmeldung	bis 28. Juli

Jazz-Gymnastik

Zu alter Jazzmusik lernen und tanzen Sie einfache Schrittfolgen.

Daten	10. August – 21. September
Tag/Zeit	(6 x, ohne 14. September)
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Anita Joray
Kosten	Fr. 63.–
Anmeldung	bis 27. Juli
Besonderes	Auch für AnfängerInnen

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur.

Daten	9. August – 20. September
Tag/Zeit	(7 x)
Tag/Zeit	Montag, 08.45 – 09.45 Uhr
Ort	PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 73.50
Anmeldung	bis 26. Juli

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Daten	13. August – 24. September
Tag/Zeit	(7 x)
Tag/Zeit	Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67
Leitung	Beatrice Meier
Kosten	Fr. 119.– (inkl. Hallenbadeintritt)
Anmeldung	bis 30. Juli

Daten	10. August – 21. September
Tag/Zeit	(7 x)

Tag/Zeit	Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
Ort	Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89
Leitung	Ursula Zoller
Kosten	Fr. 98.– (exkl. Eintritt; Fr. 7.–/12er-Abo Fr. 70.–)
Anmeldung	bis 27. Juli

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Daten	12. August – 23. September
Tag/Zeit	(7 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-Steurethaler
Kosten	Fr. 119.–
Anmeldung	bis 29. Juli

Gesellschaftstanz

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

Daten	30. August – 20. September
Tag/Zeit	(4 x)
Tag/Zeit	Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Romy Diethelm
Kosten	Fr. 50.–
Anmeldung	bis 16. August

Tennis

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

Datum	11. August – 22. September
Tag/Zeit	(7 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort Tennis Center Münchenstein
 Leitung Evelyne de Roche
 Kosten Fr. 160.– bei 4 Teilnehmenden
 Fr. 210.– bei 3 Teilnehmenden
 Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.
 Anmeldung bis 28. Juli

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.
 Daten **11. August – 22. September** (7 x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
 Kosten Fr. 112.–
 Anmeldung bis 29. Juli

Atem – Bewegen – Entspannen

Daten **12. August – 23. September** (7 x)
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
 Kosten Fr. 112.–
 Anmeldung bis 29. Juli
 Besonderes ohne Bodenübungen

Atem – Bewegung – Kräftigung

Daten **12. August – 23. September** (7 x)
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Kosten Fr. 112.–
 Anmeldung bis 29. Juli

Aus dem Schweigen Kraft und innere Ruhe schöpfen

Daten **11. August – 22. September** (7 x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
 Kosten Fr. 112.–
 Anmeldung bis 29. Juli

Atem und Kneipen im Kannenfeldpark

Wasseranwendungen und Atemübungen stärken den Kreislauf und das Immunsystem und wirken Schlafstörungen entgegen.
 Datum **25. August** (bei Regen am 1. September)
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 17.15 Uhr
 Ort Kannenfeldpark
 Treffpunkt 15.00 Uhr beim Haupteingang Burgfelderstrasse beim «Drachenbrünneli»
 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
 Dorothee Siefert, Gesundheitsberaterin der Kneipp-Hydrotherapie

Kosten Fr. 36.–
 Anmeldung bis 11. August

Atem – Bewegen im PS-Bewegungszentrum

Für Frauen und Männer, die neue Energien und Kräfte tanken wollen.
 Daten **10. August – 21. September** (6 x; ohne 14. September)
 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. 112.–
 Anmeldung bis 27. Juli

Bewegung und Gedächtnis-Trainingskurs

Durch das Verknüpfen von Bewegungen und Denken wird die geistige Fitness trainiert.
 Daten **9. August – 20. September** (7 x)
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Kosten Fr. 73.50
 Anmeldung bis 26. Juli

Yoga

Beim Yoga wird die Muskulatur durch Übungen sanft aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert.
 Daten **13. August – 24. September** (7 x)
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin
 Kosten Fr. 105.–
 Anmeldung bis 30. Juli

Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.
 Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Meister Xinhua Zhu
 Kosten Fr. 105.–
 Anmeldung bis 28. Juli

Kurs 1

Daten **11. August – 22. September** (7 x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

Kurs 2

Daten **11. August – 22. September** (7 x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Qi-Gong

Beim Qi-Gong werden Bewegung, Körperhaltung, Atemführung und meditative Konzentration trainiert.
 Daten **11. August – 22. September** (7 x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Meister Xinhua Zhu
 Kosten Fr. 105.–
 Anmeldung bis 28. Juli

Feldenkrais

Sachte Bewegungen helfen im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen weitestgehend zu vermeiden.
 Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Kurs 1

Daten **11. August – 22. September** (7 x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
 Leitung Elisabeth Howald, Feldenkrais-Lehrerin
 Kosten Fr. 91.–
 Anmeldung bis 28. Juli

Kurs 2

Daten **31. August – 21. September** (4 x)
 Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
 Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin
 Kosten Fr. 52.–
 Anmeldung bis 17. August

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. 73.50
 Anmeldung bis 26. Juli

Trainingskurs 1

Daten **9. August – 20. September** (7 x)
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Leitung Monique Mattarelli

Trainingskurs 2

Daten **12. August – 23. September** (7 x)
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Leitung Claudine Schwyn

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 **13. August – 24. September**
(7 x)
Tag/Zeit Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr

Kurs 2

Daten **13. August – 24. September**
(7 x)
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

Kurs 3

Daten **13. August – 24. September**
(7 x)
Tag/Zeit Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr

Ort Pro Senectute Turnhalle,
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7,
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,
Physiotherapeutin
Kosten Fr. 73.50
Anmeldung bis 30. Juli

Kurs 4

Daten **13. August – 24. September**
(7 x)
Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum,
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Chantal Jauslin, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 73.50
Anmeldung bis 30. Juli

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. 73.50
Anmeldung bis 27. Juli

Kurs 1

Daten **10. August – 21. September**
(7 x)
Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Kurs 2

Daten **10. August – 21. September**
(7 x)
Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr

Langzeitkurse**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
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

Mülhuserstr. 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

Marienhaus

Horbürgstr. 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-Schwesternhaus, Turnsaal
Schützengasse 66
Montag, 14.15 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Kornfeldkirche
Kornfeldstrasse 11
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 Uhr, 09.45 Uhr, 10.30 Uhr
Dienstag 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

Weiherweg 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. 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

Softball-Tennis

Softball-Tennis wird auf kleineren Feldern mit leichten Rackets und Softtennisbällen im Doppel gespielt. Keine Vorkenntnisse nötig.
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
Mi, 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

Schnuppertag:

Freitag, 18. Juni, 15.30 – 18.30 Uhr

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. Genaue 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.

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement	Fr. 103.30 (inkl. 7.30 MwSt)
Zehnerabonnement	Fr. 75.–
Einzelbetrag pro Fahrt	Fr. 7.50
Wir organisieren	
– Velotouren (30 – 70 km)	
– Gemütliche Velotouren (vorwiegend über ebene Strecken; ca. 20 – 30 km)	
– NEU: Sportliche Velotouren (60 – 80 km)	

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

Ferienwochen

Segeln, wandern und entdecken –

Rund um Elba auf einer Yacht

Ferienwoche im Juni

Samstag, 26. Juni – Samstag, 3. Juli 2004
Anmeldeschluss: 19. Juni 2004

Ferienwoche im Oktober

Samstag, 23. – Samstag, 30. Oktober 2004
Anmeldeschluss: 16. Oktober 2004

Mit Ruedi Huber, pmp travel
Segelkenntnisse sind für diese Traumferien nicht erforderlich: Ihr Skipper segelt mit Ihnen auf einer komfortablen und sicheren Yacht um Elba und zu den benachbarten Inseln. Geschlafen wird an Bord – entweder in romantischen Häfen oder vor Anker in geschützten Buchten. Eine Genusswoche abseits des Touristenrummels: «far niente», Segeln, Baden, Ausflüge direkt vom

Schiff aus, Naturerlebnisse, italienisches Essen und Trinken. In der geselligen und lockeren Atmosphäre fühlen sich auch Einzelreisende wohl.
Kosten: Fr. 1250.– ab Elba, inkl.: 7 Übernachtungen an Bord in Zweierkabinen; Skipper und alle Schiffskosten.

Nicht in den Kosten inbegriffen: An- und Rückreise, Essen auf dem Schiff oder an Land.
Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm!

Ferien à la carte im Herzen des Zillertals

Sonntag, 19. – Samstag, 25. September 2004

Nach unseren polysportiven Wintertagen in Klosters und der Wanderwoche auf Mallorca bieten wir im Herbst eine weitere Ferienwoche an. Sie richtet sich an Wanderlustige und Velofahrende, aber auch an alle, die einfach eine Woche lang in einer landschaftlich reizvollen Umgebung faulenzten möchten.

Wir logieren in Mayerhofen, im Herzen des Zillertals, und lassen uns im Vierstern-Hotel Neuhaus mit seiner Bade- und Wellness-Landschaft auch kulinarisch verwöhnen.

Unser Angebot umfasst Halbpension im Doppelzimmer, Bergwanderungen, Radtouren, leichte Wanderungen sowie ein umfassendes Freizeitangebot.

Der Pauschalpreis variiert – je nach Zahl der Teilnehmenden und Reisezeit – zwischen Fr. 980.– und Fr. 1030.–.

Verlangen Sie das Detailprogramm unter Telefon 061 206 44 66 oder im Pro Senectute Kurszentrum.

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

