

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2005)  
**Heft:** 6: Kleinhüningen : ein Dorf im Würgegriff der Stadt : von  
Schifferkindern, Rabenmüttern und Landfrauen : Lachsfischer zwischen  
Chemie und Aristokratie  
  
**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>**

# Pro Senectute Basel-Stadt

Pro Senectute Basel-Stadt Sonderbeilage Nr. 6, Dezember 2005 bis Februar 2006

## DIENSTLEISTUNGEN

28

## PINWAND

31

## TREFFPUNKTE

32

## VERANSTALTUNGEN, KURSE

32

Die Veranstaltungen auf  
einen Blick

32

Führungen

32

Ausflüge

35

Vorträge

35

Musik, Malen, Gestalten

36

Und ausserdem ...

36

EDV

37

Sprachen

40

Sport und Wellness

42

## IMPRESSUM

### Pro Senectute Basel-Stadt

Luftgässlein 3, Postfach, 4010 Basel,  
Telefon 061 206 44 44, Fax 061 206 44 45  
E-Mail: info@bs.pro-senectute.ch  
www.bs-pro-senectute.ch

### Fotos

Claude Giger, Basel, und z.Vg.

## In eigener Sache

Eine gemeinnützige Organisation wie Pro Senectute Basel-Stadt bewegt sich auf einem Markt, der für kommerzielle Anbieter mangels Rendite wenig attraktiv ist. Dabei übernimmt sie kostengünstiger Aufgaben, die sonst das Gemeinwesen erfüllen müsste.

Gemeinnützigkeit ist aber nicht gratis. Mitarbeitende müssen bezahlt werden. Für Mieten und Verwaltung entstehen Kosten. Investitionen sind unumgänglich. Gegen 60 % unserer Ausgaben wird durch den Verkauf von Dienstleistungen gedeckt. Unsere Preise sind aber nicht kostendeckend. Als Faustregel mag gelten: je sozialer die Dienstleistung ist, umso weniger muss dafür bezahlt werden. Angebote wie beispielsweise die Sozialberatung werden (für die Kunden) kostenlos erbracht.

Man sieht: Die Frage der Finanzierung ist für eine gemeinnützige Organisation von existentieller Bedeutung. Man ist darauf angewiesen, vom Staat für Leistungen, die dem Gemeinwesen notwendig erscheinen, entschädigt zu werden. Damit wird der Staat zum wohl wichtigsten Auftraggeber einer gemeinnützigen Organisation. Und es ist völlig in Ordnung, wenn er definiert, nach welchen Regeln er welche Aufgaben subventionieren will. Ab und zu werden diese Regeln geändert. So auch im Falle von Pro Senectute.

Ab 1. Januar 2006 tritt eine neue Beitragsvereinbarung mit dem Bundesamt für Sozialversicherungen in Kraft. Die Gesamtsumme, die der Bund an die Altersarbeit von Pro Senectute in der ganzen Schweiz leistet, ist nicht kleiner geworden. Das ist keine Selbstverständlichkeit. Verändert hat sich aber der Verteilmechanismus innerhalb der kantonalen Pro Senectute Organisationen. Lediglich 60 % der Subventionen werden aufgrund der ausgewiesenen Leistungen ausgerichtet. 40 % der Gesamtsumme werden pro Kopf AHV-Rentner, der im jeweiligen Kanton Wohnsitz hat, ausbezahlt – unabhängig davon, ob er Pro Senectute-Leistungen beansprucht oder nicht. Fakt ist, dass diese Systemänderung im Falle von Pro Senectute Basel-Stadt zu einer Subventionseinbusse von rund Fr. 900'000.– führt, die letztlich jenen kantonalen Pro Senectute Organisationen zu Gute kommen, auf deren Kantonsgebiet zahlreiche Rentner leben.

Wo Geld fehlt muss man sparen oder neue Einnahmequellen erschliessen. Wir haben in beide Richtungen gearbeitet.

Eine gemeinnützige Organisation, das gehört zu ihrem Wesen, stiftet allgemeinen Nutzen: für ihre Kundinnen und für das Gemeinwesen. Innerhalb der Organisation aber gelten für Pro Senectute Basel-Stadt dieselben Regeln, wie für eine kommerzielle Firma. Wenn wir uns nicht auf Effizienz und Effektivität ausrichten, ist unser Überleben langfristig in Frage gestellt.

Werner Ryser



## Die BKB bewegt Basel

**Mit der Unterstützung des Stadtlaufs seit über 20 Jahren beteiligt sich die Basler Kantonalbank nicht nur an einer regionalen Tradition mit einzigartiger Atmosphäre, sondern setzt sich für eine bewegte und gesunde Basler Bevölkerung ein.**

Der Basler Stadtlauf gilt als der grösste Laufsportanlass der Region. Die diesjährige und damit 23. Ausgabe fand am 26. November 2005 in der Basler Innenstadt, die mit ihrer weihnachtlich beleuchteten Kulisse eine festliche und familiäre Stimmung bietet, mit über 7000 Läuferinnen und Läufern erfolgreich statt.

Der Startpunkt befindet sich jedes Jahr auf dem Münsterplatz, danach führt die Route durch die Rittergasse, den St. Alban-Graben und die Freie Strasse hinunter auf den Marktplatz. Während die Routenführung über die Mittlere Brücke, durch die Rheingasse und die Kartausgasse relativ eben ausfällt, bedeutet der stetige Aufstieg der Wettsteinbrücke auf jeder Runde eine Herausforderung. Das Ziel befindet sich auf dem Marktplatz, wo die Läuferinnen und Läufer von den vielen Zuschauern und der imposanten Kulisse motiviert zum Schlusspurt ansetzen können.

Veranstaltungen von Laufsportevents in Basel boomen wie noch nie und sind weit mehr als eine kurzlebige Lifestylebewegung. Eine ausreichende Bewegung zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung sind das wichtigste Rezept gegen das grösste Gesundheitsrisiko der heutigen Zeit: das Übergewicht.

Die Basler Kantonalbank, welche neben dem Stadtlauf auch das «Quer durch Basel», den Birslauf und den Chrischonalauf unterstützt, hat diesen Trend schon vor mehreren Jahren erkannt und hilft mit ihrem Sponsoring-

Engagement mit, nicht nur Elitesportler in die schöne Basler Innenstadt zu bringen, sondern die Bevölkerung zum Laufen zu bewegen.

**Auch die BKB-Seniorenberatung bewegt Basel ...**

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

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen ein unverbindliches Gespräch.

Rufen Sie uns an: 061 266 33 66.

*Ihr Team BKB-Seniorenberatung*



## Rechtsauskünfte

### Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

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

Ihre Fragen werden nach Voranmeldung jeweils an einem Dienstagnachmittag während rund einer halben Stunde besprochen. In Ausnahmefällen können weitergehende rechtliche Abklärungen

und Interventionen bei Ämtern, Versicherungen oder anderen Stellen erfolgen.

### Wie gehen Sie vor?

Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, **Telefon 061 206 44 44** (08.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr) und erhalten

einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Herr Engler am Luftgässlein 3 zur Verfügung.

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



### Urs Engler, Dr. iur., Advokat,

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

# Alzheimer- und Demenz-Sprechstunden

**Bei Fragen zur Demenz oder Alzheimerkrankheit bietet Pro Senectute Basel-Stadt wöchentlich Sprechstunden an.**

Mit einer demenz- oder alzheimerkranken Person zusammen zu leben, sie zu betreuen oder zu pflegen, ist häufig mit Belastungen verbunden. Die Sprechstunde bietet allen, die demenz- oder alzheimerkranken Menschen betreuen oder pflegen, die Möglichkeit, ihre Unsicherheiten, Ängste, Sorgen und Nöte, aber auch ihre Fragen, mit einer Fachperson zu besprechen. Die in einem vertraulichen Rahmen stattfindende Sprechstunde soll Sicherheit im Umgang mit der Krankheit vermitteln. In dieser Sprechstunde erfahren Sie auch mehr über die Krankheitssymptome und deren Auswirkungen und lernen das veränderte Ver-



**Angelika Böhmdörfer Straumann**

halten der erkrankten Person besser zu verstehen und damit adäquat umzugehen. Dabei erhalten Sie auch Informationen über Entlastungsangebote sowie finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten. Schliesslich dienen diese Sprechstunden auch dazu, dass im Alltag auftretende Probleme und Belastungen der Betreuenden besprochen werden können.

## Wie gehen Sie vor?

Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, **Telefon 061 206 44 44** (08.00 – 12.00 / 14.00 – 17.00 Uhr). Frau Fernande Gutknecht oder Frau Ruth Waldner leiten Ihre Anschrift und Telefonnummer an Frau Böhmdörfer weiter, welche sich direkt mit Ihnen in Verbindung setzt. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Frau Böhmdörfer zur Verfügung.

# Machen Sie 2006 einmal Ferien mit uns!

Im Jahr 2006 bieten wir nicht weniger als zehn verschiedene Ferienwochen an. Bestimmt ist auch die eine oder andere darunter, die Ihr Interesse geweckt hat. Das detaillierte Programm für alle unsere Ferienwochen erhalten Sie im Kurszentrum. Rufen Sie uns an: **Telefon 061 206 44 66**.

## Ferienwochen 2006:

### Polysportive Wintertage in Flims

Sonntag, 15. Januar bis Samstag, 21. Januar

### Volkstanzferientage in Beckenried

Montag, 3. April bis Freitag, 7. April

### Italien-Reise auf italienisch

Sonntag, 23. April bis Freitag, 28. April

### Volkstanzferientage in Beckenried

Montag, 12. Juni bis Freitag, 16. Juni

### Computer- und Fitnessstage in Todtmoos

Montag, 3. Juli bis Freitag, 7. Juli

### Wanderung Via Spluga, Teil 2:

#### Splügen – Chiavenna

Dienstag, 11. Juli bis Freitag, 14. Juli

### Polysportive Ferientage in der Lenk

Sonntag, 6. August bis Freitag, 11. August

### Malferien in Vira Gambarogno

Sonntag, 3. September bis Freitag, 8. September

### Bergwandertage in der Lenk

Mittwoch, 20. September bis Freitag, 22. September

### Computer- und Fitnessferien in Todtmoos

Montag, 27. November bis Freitag, 1. Dezember



## ps-service

### Reinigungen

Unser speziell geschultes Team ist von Montag bis Freitag im Einsatz für Sie mit

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag (wöchentlich, alle zwei oder vier Wochen)
- 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, Linoleumböden
- Sprühextrahieren von Spannteppichen
- weitere Dienstleistungen auf Anfrage

Selbstverständlich bringen wir das gesamte Putzmaterial sowie alle Geräte mit.

### Umzüge / Räumungen

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen

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

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

### Gartenarbeiten

Unsere Gärtner

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

### Mahlzeiten / Mittagessen

- Mahlzeiten – persönliche Hauslieferung von Fertigmahlzeiten: Normal- und Schonkost, fleischlose Kost und Diabetikermenüs
- Mittagessen im Treffpunkt – auf Wunsch mit Fahrdienst: Montag bis Freitag, jeweils ab 12.00 Uhr, Anmeldung bis 12.00 Uhr am Vortag (08.30 – 12.00 Uhr)

## ps-sozial

### Infostelle

- Neuanmeldungen
  - Auskünfte in allen Fragen des Alterns
  - Informationen über soziale Dienste im Kanton Basel-Stadt
- Sprechstunde nach Vereinbarung

Telefonische Auskünfte:

Montag	10.00 – 12.00	
Dienstag	10.00 – 12.00	
Mittwoch	–	14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	10.00 – 12.00	
Freitag	10.00 – 12.00	

### Beratung

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

### Treuhandschaften

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

### Steuererklärungen

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

### Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung bei Rechtsfragen oder Rechtsproblemen  
Sprechstunde nach Vereinbarung

### Alzheimer- und Demenz-Sprechstunde

Sprechstunden nach Vereinbarung

☎ 061 206 44 77

☎ 061 206 44 44

☎ 061 206 44 11

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

## Schnuppertag für Krafttraining

**Datum:** Samstag, 28. Januar 2006  
**Zeit** 14.00 – 16.00 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 im Krafraum vorhandenen Geräte und beraten Sie gerne.



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

Die nächsten Computerias sind am:

### Montag, 9. Januar 2006

Adressbücher (Outlook Express, Microsoft Outlook und Word), Anwendung und Möglichkeiten, Sicherheitskopie, Import in andere Programme

### Montag, 6. Februar 2006

Bilder aus dem Internet, Bildersuche und Verwendung für eigene Dokumente

## Gemeinsam am Mittagstisch sitzen

Pro Senectute Basel-Stadt bietet fünf Mal pro Woche zwischen 12 und 14 Uhr den **Mittagstisch** an. Beim gemütlichen Beisammensein geniessen Sie aus einer gut bürgerlichen Küche ein ausgezeichnetes Menü mit Suppe, Salat, Fleisch (oder vegetarisch), Beilagen und einem Dessert. Das Mittagessen kostet Fr. 14.–.

- Am Dienstag, Mittwoch und Freitag findet der Mittagstisch im gemütlichen Pro Senectute-Raum in der Kaserne statt.
- Am Montag und Donnerstag bieten wir den Mittagstisch im Rankhof an.



Falls Bedarf besteht, kann der Fahrdienst genutzt werden, der Sie sicher von Ihrem Zuhause zum Mittagstisch und wieder zurück bringt (Fr. 2.50 pro Fahrt).

Bitte melden Sie sich am Vortag an, wenn Sie an den Mittagstisch kommen oder den Fahrdienst beanspruchen.

Übrigens wussten Sie schon: Wir verfügen auch über einen **Mahlzeitendienst**, der Ihnen aus einer reichhaltigen Karte Ihr gewünschtes Menü nach Hause bringt. Es gibt Vollkost-Menüs, vegetarische Menüs, Schonkost und Diabetikermenüs.

Für Auskünfte steht Ihnen Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11, gerne zur Verfügung.

## Computer-Info-Tag

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

**Datum** Mittwoch, 4. Januar 2006  
**Zeit** 09.00 Grund- und Aufbaukurse  
 10.00 Grund- und Aufbaukurse  
 11.00 Vertiefungs- und Ferienkurse  
 14.00 Grund- und Aufbaukurse  
 15.00 Grund- und Aufbaukurse  
**Ort** Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

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



## Treffpunkte

### Kaserne

Klybeckstrasse 1b  
Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11  
08.30 – 12.00 Uhr

### Jassnachmittag

Freitag 14.00 – 17.00 Uhr  
Ohne Anmeldung

### Lottomatch

Mittwoch 11. Januar 2006  
Mittwoch, 8. Februar 2006  
Mittwoch, 15. März 2006  
Mittwoch, 12. April 2006  
Jeweils von 14.00 – 16.30 Uhr  
Ohne Anmeldung

### Treffpunkt Kaserne

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

### Mittagessen – auf Wunsch mit Fahrdienst

Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag  
Jeweils ab 12.00 Uhr  
Anmeldung bis 12.00 Uhr am Vortag bei  
Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11

### Rankhof

Alterssiedlung Rankhof Nr. 10

### Mittagessen – auf Wunsch mit Fahrdienst

Jeden Montag und Donnerstag  
Jeweils ab 12.00 Uhr  
Anmeldung bis 12.00 Uhr am Vortag bei  
Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11



## Kursangebote

### Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr  
14.00 – 16.30 Uhr  
Telefonisch 061 206 44 66  
Persönlich Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei einer rechtzeitigen Abmeldung, d.h. bis 5 Tage vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10% des Kursgeldes, mindestens aber Fr. 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)

17.01.06, Orchideenkultur in Wangen (A)  
18.01.06, Tabak- und Zigarrenmuseum (A)  
19.01.06, Basel – für Anfänger (V)  
20.01.06, Das fröhlichste Froschmuseum (F)  
23.01.06, Die Post – PTT (F)  
23.01.06, Hotel Merian und Café Spitz (F)  
24.01.06, Paare in der Kunst (F)  
24.01.06, Theater und Schauspielhaus (F)  
24.01.06, Tierfabeln nach Alberto Moravia (V)  
25.01.06, Musikmuseum im Lohnhof (F)  
25.01.06, Mythos und Religion (V)  
26.01.06, Pharmazie-Historisches Museum (F)  
26.01.06, Elektromog, Erdstrahlen (V)  
27.01.06, Tapetenmuseum in Rixheim (A)  
30.01.06, Die Menschenaffen im Zoo (F)  
31.01.06, Hebel-Mähli im Löwenzorn (F)  
31.01.06, Zentralwäscherei Basel (F)  
01.02.06, Die heilige Maria (V)  
02.02.06, Das Geheimnis der Goldwürscht (F)  
02.02.06, Zauber der Antarktis (V)  
03.02.06, Alters- und Pflegeheim Ländliheim (F)  
06.02.06, Staatsarchiv Basel (F)  
07.02.06, Paare in der Kunst/Teil 2 (F)  
07.02.06, Der Teufelhof – das Kunsthotel (F)  
08.02.06, Tropen-, Steppen-, Victoriahaus (F)  
08.02.06, Generika – Medikamente (V)  
09.02.06, Antoniuskirche (F)  
09.02.06, Insel Kreta / Dia-Vortrag (V)  
10.02.06, Rathaus (F)  
13.02.06, UBS Art im Beyelermuseum (F)  
13.02.06, Die chinesische Medizin (V)  
14.02.06, Das Kulturzentrum Scala Basel (F)  
14.02.06, Dalbehof – eine Alterspension (F)

15.02.06, Mifa (F)  
15.02.06, Auf dem Weg zum Stromboli (V)  
16.02.06, Im Jüdischen Museum (F)  
16.02.06, Kinesiologie (V)  
17.02.06, Diakonissenhaus Riehen (F)  
20.02.06, Hotel Hilton (F)  
20.02.06, 144 – Berufssanität Basel (F)  
21.02.06, Doetsch Grether – Fenjal – Nivea (F)  
21.02.06, Kluge Mädchen, starke Weiber (V)  
22.02.06, Der Bürgerrat im Stadthaus (F)  
22.02.06, Michelangelo – Dia-Vortrag (V)  
23.02.06, BVB Leitstelle (F)  
23.02.06, Die Feldermäuse (V)  
24.02.06, Wertpapiermuseum in Olten (A)  
27.02.06, Leben unter dem Halbmond (F)  
28.02.06, Blindkuh und Gundeldinger Feld (F)  
01.03.06, Basler Zolli von 1874 bis Heute (F)

## Führungen

### Das fröhlichste Froschmuseum

Der Froschkönig (Guiness-Buch der Rekorde) in Münchenstein zeigt in seinem kleinen Museum 12 000 lustige, originelle, kitschige und sensationelle Frösche.

Datum **20. Januar**  
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr  
Treffpunkt 14.20 Uhr Tram 11,  
Station Gartenstadt  
Leitung Elfi Hiss  
Kosten Fr. 20.– (inkl. Apéro)  
Besonderes keine lebenden Frösche!  
Anmeldung bis 5. Januar

### Die Post – PTT

Sie erfahren, was im grossen Gebäude der PTT am Bahnhof mit Briefen und Paketen so alles passiert.

Datum **23. Januar**  
Tag/Zeit Montag, 09.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 08.55 Uhr Personaleingang  
(bei Peter Merian-Brücke)  
Leitung PTT  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 9. Januar

### Hotel Merian und Café Spitz

Sie werden durch das Hotel und das Café geführt. Sie erhalten Einblick in die Küche und die Zimmer. Anschliessend wird Ihnen «Läberli und Rösti» serviert, das typische Vogel-Gryff Mahl.

Datum **23. Januar**  
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 17.00 Uhr  
Treffpunkt 14.25 Uhr, im Hoteleingang  
Rheingasse 2/Greifengasse  
Leitung Hotel Merian  
Kosten Fr. 35.– (inkl. Abendessen/  
exkl. Getränke)  
Anmeldung bis 12. Januar

**Paare in der Kunst**

Wie stellen Künstler Paare dar? Ein Streifzug durch Jahrhunderte führt uns zu Darstellungen von Konrad Wirz, J.H. Füssli, Emil Nolde, Pablo Picasso u.a.

Datum **24. Januar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr  
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum  
 Leitung Elisabeth Winkler  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 11. Januar

**Theater und Schauspielhaus**

Sie besichtigen das Theater und das Schauspielhaus und erhalten Einblick hinter die Kulissen.

Datum **24. Januar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Haupteingang Theater  
 Leitung Theater  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 11. Januar

**Musikmuseum im Lohnhof**

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

Datum **25. Januar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 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.–/ Museumspass gültig)  
 Besonderes Treppen laufen!  
 Anmeldung bis 11. Januar

**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 **26. Januar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang, Totengässlein 3  
 Leitung Museum  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Treppen laufen!  
 Anmeldung bis 13. Januar

**Die Menschenaffen im Zoo**

Sie beobachten die Tiere, ihr soziales und partnerschaftliches Verhalten, ihre Gewohnheiten und was der Zoo für sie macht.

Datum **30. Januar**  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10  
 Leitung Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)  
 Anmeldung bis 16. Januar

**Hebel-Mähli im Restaurant Löwenzorn**

Zwischen Suppe, Hauptgang und Dessert hören wir vergnügliche und besinnliche Gedichte und Geschichten von J. P. Hebel zum Thema Essen.

Datum **31. Januar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 12.00 – 14.00 Uhr  
 Treffpunkt 11.55 Uhr vor Eingang  
 Leitung Helen Liebendörfer  
 Kosten Fr. 48.– (inkl. Mittagessen, exkl. Getränke)  
 Anmeldung bis 18. Januar

**Zentralwäscherei Basel**

Der Rundgang führt durch die hochtechnisierte Anlage und zeigt wie Unmengen von Wäsche der Spitäler, Heime, Hotels bearbeitet werden.

Datum **31. Januar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.45 Uhr Bushaltestelle Friedrich Miescher-Str., Bus 30 Richtung Flughafen  
 Leitung Zeba AG  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 16. Januar

**Das Geheimnis der Goldwürscht ...**

... wird bei der Führung durch die Wurstküche gelüftet. Im Weiteren zeigen wir Ihnen, weshalb Fleisch in Jenzer-Natura-Qualität anders ist!

Datum **2. Februar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 08.45 Uhr Station Arlesheim Dorf, Tram 10  
 Leitung Christoph Jenzer  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Degustation)  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 18. Januar

**Alters- und Pflegeheim «Ländliheim»**

Die Diakonissen-Schwestern stellen ihren Orden und ihr Leitbild für das private Altersheim vor. Auf einem Rundgang wird über die Arbeit und das Wohnen im Ländliheim informiert.

Datum **3. Februar**  
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.25 Uhr Eingang Ländliheim, St. Alban-Vorstadt 85  
 Leitung Schwester Edith Kugler  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Gipfel)  
 Anmeldung bis 19. Januar

**Staatsarchiv Basel**

Vor 101 Jahren wurde in Basel das erste Staatsarchiv der Schweiz erbaut. Nach der Einführung sehen Sie die älteste Urkunde von 1098 und weitere wertvolle Prachtstücke.

Datum **6. Februar**  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang Martinsgasse 2  
 Leitung lic. phil. Daniel Kress  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 23. Januar

**Paare in der Kunst/Teil 2**

Noch ein Streifzug durch Jahrhunderte: Wir betrachten dargestellte Paare von Arnold Böcklin, Henri Rousseau, Otto Dix, Marc Chagall u.a.

Datum **7. Februar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr  
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum  
 Leitung Elisabeth Winkler  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 23. Januar

**Der Teufelhof – das Kunsthôtel**

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

Datum **7. Februar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – ca. 16.00 Uhr  
 Treffpunkt Vor dem Eingang, Leonhardsgraben 49 (Tram 3)  
 Leitung Teufelhof  
 Kosten Fr. 25.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)  
 Anmeldung bis 25. Januar

**Tropen-, Steppen- und Victoriahaus**

Führung durch die drei Tropenhäuser. Zu sehen sind Tropen-, Wüsten- und Wasserpflanzen. Die Blütenpracht der Zwiebelpflanzen im Kalthaus wird Sie überraschen.

Datum **8. Februar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.55 Uhr Haltestelle Spalentor, Tram 3  
 Leitung Bruno Erny  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 25. Januar

**Antoniuskirche**

Einst als Seelensilo verunglimpft, gilt dieses Alterswerk von Karl Moser als Schrittmacher in die moderne Kirchenarchitektur.

Datum **9. Februar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr beim Eingang der Kirche  
 Leitung Dr. Max Wehrli  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 25. Januar

**Rathaus**

Seit 500 Jahren ist es ein würdiger Tagungsort für unsere gewählten Räte. So sind das ausgehende Mittelalter wie auch der Jugendstil in dem Haus zu entdecken.

Datum **10. Februar**  
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr Arkaden Rathaushof  
 Leitung Erwin Bezler, ehem. Hausverwalter  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 25. Januar



**UBS Art Collection im Beylermuseum**

70 Meisterwerke zeigen den spannenden Dialog zwischen amerikanischer und europäischer Kunst.

Datum **13. Februar**  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Museums-  
 eingang  
 Leitung Museum  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt,  
 Sonderausstellung Fr. 12.–)  
 Anmeldung bis 30. Januar

**Das Kulturzentrum Scala Basel**

Das Scala ist nicht nur ein Theater, sondern auch das Zentrum der Anthroposophischen Gesellschaft, Paracelsus-Zweig Basel, der als Kulturveranstalter seit über 90 Jahren in Basel tätig ist.

Datum **14. Februar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt Freie Str. 89  
 Leitung Markus Schneider  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 31. Januar

**Dalbehof – eine Alterspension**

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

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

**Mifa: Vom Waschmittel zur Margerine**

Sie werden über die Geschichte der Mifa informiert und sehen eine Tonbildschau. Anschliessend werden Sie durch den Betrieb geführt.

Datum **15. Februar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 08.00 Uhr Aeschenplatz, Busstation  
 70 (bis Station Kittler)  
 Leitung Mifa  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Gipfel)  
 Besonderes Gut zu Fuss! Treppen steigen!  
 Anmeldung bis 1. Februar

**Sonderausstellung im Jüdischen Museum**

«Truhe auf Wanderschaft» ist die Geschichte einer jüdischen Familie, die von Frankfurt nach Basel kommt. Dokumentiert mit Bildern, Objekten und Dokumenten aus dem letzten Jahrhundert.

Datum **16. Februar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang,  
 Kornhausgasse 8  
 Leitung Dr. Katia Guth, Leiterin Jüdisches  
 Museum Schweiz  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 1. Februar

**Diakonissenhaus Riehen**

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

Datum **17. Februar**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.15 Uhr bei Tramstation Riehen  
 Dorf, Tram 6  
 Leitung Schwester Karin Müller  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)  
 Anmeldung bis 2. Februar

**Hotel Hilton**

Hilton ist die Hotelreihe, die auf der ganzen Welt bekannt ist. Sie werden von der Küche bis zur Suite durchs Hotel geführt.

Datum **20. Februar**  
 Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr  
 Treffpunkt 09.25 Uhr Eingang,  
 Aeschengraben 31  
 Leitung Hotel Hilton  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Gipfel)  
 Anmeldung bis 6. Februar

**144 – Berufsanität Basel**

Nach einer Einführung und einem Film über die Einsatzzentrale werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt. Rund 19'000 Einsätze pro Jahr leisten die Basler Lebensretter!

Datum **20. Februar**  
 Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.25 Uhr bei Hebelstr. 51, Bus 34  
 bis Station Bernoullianum  
 Leitung Sanität  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 6. Februar

**Doetsch Grether – Fenjal – Nivea**

Nach einer Einführung können Sie auf einem Rundgang die Produktion, Abfüll- und Verpackungsabläufe von Fenjal- und Nivea-Produkten kennen lernen.

Datum **21. Februar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 13.15 – ca. 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.15 Uhr Station Rothausstrasse,  
 Tram 14, Richtung Muttenz  
 Leitung Doetsch und Grether  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 1. Februar

**Der Bürgerrat im Stadthaus**

Wie funktioniert die Bürgergemeinde mit dem siebenköpfigen Bürgerrat? Was für Entscheidungen müssen gefällt, welche Probleme gelöst werden? Wo sind die Zuständigkeiten?

Datum **22. Februar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Stadthaus,  
 Stadthausgasse hinter Marktplatz  
 Leitung Dr. Rudolf Grüninger,  
 Bürgerratsschreiber  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 8. Februar

**BVB Leitstelle**

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

Datum **23. Februar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – ca. 12.00 Uhr  
 Treffpunkt BVB, Claragraben 55  
 Leitung Betriebsleitstelle BVB  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 8. Februar

**Leben unter dem Halbmond**

Die arabische Wohnkultur wird seit jeher streng vor Fremden geschützt. Im Vitra Design Museum bekommen Sie einen Einblick in den Alltag und das Leben in der arabischen Welt.

Datum **27. Februar**  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.05 Uhr Claraplatz beim  
 Brunnen. Abfahrt mit Bus 55 um  
 14.15 Uhr nach Weil  
 Leitung Vitra Design Museum  
 Kosten Fr. 26.– (inkl. Eintritt/  
 Museumspass gültig)  
 Anmeldung bis 13. Februar

**«Blindekuh» und das Gundeldinger Feld**

Nach der Führung durchs Gundeldingerfeld erfahren Sie, wie das Restaurant «Blindekuh» entstanden ist. Im Dunkeln werden Sie ein feines Zvieri geniessen und zum Raten eingeladen.

Datum **28. Februar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 17.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tellplatz bei Polizeiposten  
 Leitung Blindekuh  
 Kosten Fr. 38.– (inkl. Zvieri)  
 Anmeldung bis 13. Februar

**Basler Zolli von 1874 bis Heute**

Bald 132 Jahre alt ist unser von Erfolg gekrönter Zolli. Eine spannende Geschichte hat der erste Tierpark der Schweiz.

Datum **1. März**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang  
 Leitung Dr. Hellstab  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 15. Februar



## Ausflüge

### Orchideenkultur in Wangen

In der Orchideengärtnerei werden Sie über die Kulturen und Pflege dieser exotischen Pflanze aus südlichen Hemisphären informiert. Es erwartet Sie ein Meer von weiss-, gelb- und violett-leuchtenden Blüten. Ein Erlebnis für Orchideenliebhaber!

Datum **17. Januar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 13.00 – 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse, Robert Saner Bus  
 Leitung Hanspeter Meyer, Leiter Orchideengärtnerei  
 Kosten Fr. 58.–  
 Anmeldung bis 5. Januar

### Tabak- und Zigarrenmuseum in Menziken

13 000 Etiketten verschiedener Kopfzigarren, 125 000 dekorative Bauchringe und ca. 250 Plakate und Emailschilder. Geschichte der Tabakindustrie.

Datum **18. Januar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 12.00 – ca. 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 12.00 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 12.22 Uhr nach Aarau – Menziken. Billette bitte selber lösen  
 Leitung Hans Rudolf Meyer  
 Kosten Fr. 25.– (exkl. Kaffee)  
 Anmeldung bis 5. Januar

### Tapetenmuseum in Rixheim

Die Sonderausstellung «Das flammende Blau» zeigt Tapeten aus den Jahren 1830 – 1870 mit dem Ultramarin, das unbeschreiblich schön ist.

Datum **27. Januar**  
 Tag/Zeit Freitag, 13.00 – 17.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.10 Uhr in Halle vor Zoll, Bahnhof SBB französische Seite. Billette bitte selber lösen  
 Leitung Museum  
 Kosten Fr. 25.– (inkl. Eintritte)  
 Besonderes 15 Min. zum Museum spazieren. ID oder Pass nicht vergessen!  
 Anmeldung bis 16. Januar

### Wertpapiermuseum in Olten

Das weltweit erste internationale Wertpapiermuseum zeigt 7'000 historische Wertpapiere aus 400 Jh. aus 130 Ländern. Alle Stilrichtungen der Kunst sind auf den Papieren sichtbar.

Datum **24. Februar**  
 Tag/Zeit Freitag, 08.30 – 12.30 Uhr  
 Treffpunkt 08.45 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. Billette bitte selber lösen!  
 Leitung Dagmar Schöni, Kuratorin  
 Kosten Fr. 28.– (inkl. Eintritt)  
 Besonderes 15 Min. spazieren vom Bahnhof Olten.  
 Anmeldung bis 8. Februar

## Vorträge

### Basel – für Anfänger

Was ist hier anders als anderswo? Basler Topographie für Zuzüger – Lokal-Geschichte als Animation zur näheren Bekanntschaft mit der Rhein- und ihren prominentesten Gästen.

Datum **19. Januar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Hans A. Jenny  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 9. Januar

### Tierfabeln nach Alberto Moravia

Lisa Volk übersetzt Geschichten aus der ganzen Welt ins Schweizerdeutsche. Sie entführt Sie mit ihrem ganz eigenen Stil in neue und fremde Welten. Viel Vergnügen!

Datum **24. Januar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Lisa Volk  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 11. Januar

### Mythos und Religion

Was haben Sintflut, die Weihnachtsgeschichte und das Jüngste Gericht mit ägyptischen und altorientalischen Mythen zu schaffen? Vor der Erfindung der Schrift waren sie die Richtlinien fürs Leben.

Datum **25. Januar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Mike Stoll, Ägyptologe  
 Kosten Fr. 25.–  
 Anmeldung bis 12. Januar

### Elektrosmog, Wasseradern, Erdstrahlen

Negative Strahlungen sind oft die Ursache für Schlafstörungen und deren Folgen. Wie kann man negativen Orten ausweichen oder sie positiv beeinflussen?

Datum **26. Januar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Hans Kauer, geo- und elektrobiologischer Berater  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 12. Januar

### Muttergottheit Maria?

Muttergottheit oder Gottesmutter? Als Urbild einer glaubenden, schönen und mütterlichen Frau hat Maria die Frömmigkeit, Kultur und Politik des christlichen Abendlandes massgeblich beeinflusst.

Datum **1. Februar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Mike Stoll, Ägyptologe  
 Kosten Fr. 25.–  
 Anmeldung bis 18. Januar

### Zauber der Antarktis / Dia-Vortrag

Bericht über eine Expedition von Feuerland zum Lebensraum der Pinguine auf der Antarktis. Vortrag mit Super 8-Film und Dias.

Datum **2. Februar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Ort Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Hans Peter Straumann, Biologe  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 19. Januar

### Generika – Medikamente im Blickpunkt

Was sind Generika und welche Bedeutung haben diese im Heilmittelmarkt? Verschiedene Aspekte werden dargestellt und erklärt.

Datum **8. Februar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Markus Mesmer, dipl. Drogist  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 25. Januar

### Insel Kreta / Dia-Vortrag

Kreta ist die grösste Insel Griechenlands und überrascht mit einer reichen Blumenpracht und einer sympathischen Bevölkerung. Sie ist auch die Wiege der minoischen Kultur mit der Stadt Knossos.

Datum **9. Februar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Anne-Marie Baumann  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 25. Januar

### Die chinesische Medizin

Der Einführungsvortrag informiert Sie über diese wieder entdeckte alte Medizin und ihre Möglichkeiten. Anschliessend werden Ihnen die verschiedenen Behandlungsmethoden praktisch vorgeführt.

Datum **13. Februar**  
 Tag/Zeit Montag, 17.30 – 19.00 Uhr  
 Treffpunkt Aeschenvorstadt 57B, Hinterhaus, 3. Stock  
 Leitung Rudolf Schaffner  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 30. Januar

### Auf dem Weg zum Stromboli / Dia-Vortrag

Eine Reisebetrachtung über die Vulkanologie Siziliens, vom Aetna zu den Aeolischen Inseln.

Datum **15. Februar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Hanspeter Wälty  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 1. Februar

**Kinesiologie**

Vom Stress in die Balance. Die Kinesiologie – eine Synthese von östlichen und westlichen medizinischen Erkenntnissen – kann blockierte Energien aufdecken und wieder zum Fliessen bringen.

Datum **16. Februar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Isabella Tschachtli, Kinesiologin  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 1. Februar

**Kluge Mädchen, starke Weiber**

Lisa Volk erzählt Geschichten aus England, Frankreich und Norwegen auf Schweizerdeutsch. Sie entführt Sie mit ihrem ganz eigenen Erzählstil in neue und fremde Welten. Viel Vergnügen!

Datum **21. Februar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban Vorstadt 93  
 Leitung Lisa Volk  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 8. Februar

**Michelangelo – Dia-Vortrag**

In leicht verständlichem Italienisch werden das Leben und die Werke des grossen Meisters vorgestellt. Ausserdem werden die Lebensabschnitte (Malerei und Skulpturen) analysiert.

Datum **22. Februar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Dr. phil. Guido Giovannini  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 6. Februar

**Die Fledermäuse**

In Basel leben ca. 20 Arten von Fledermäusen. Die interessante Welt der Fledermäuse wird nicht nur in Wort und Bild vorgestellt, sondern es werden auch Pfleglinge gezeigt, die in menschlicher Obhut leben.

Datum **23. Februar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Dr. h. c. Jürgen Gebhard, Zoologe  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 8. Februar

# Musik, Malen, Gestalten

**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****Vorstellung der Kreativ-Kurse**

Sie erhalten einen praktischen Einblick in die folgenden Kurse: Mandala malen, Kalligraphie, Karten gestalten, Glückwunschbuch und Ziselieren.

Datum **23. Januar**  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr  
 Ort Kurszentrum Pro Senectute,  
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin  
 Anmeldung nicht nötig

**Kalligraphie: Unzial-Schrift**

Sie beginnen mit einer der ältesten Schriften, der Unzial-Schrift. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielend den Umgang mit Feder und Tinte.

Datum **3. – 24. Februar** und  
**17. März – 7. April 2006** (8 x)  
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Edith Gisin  
 Kosten Fr. 180.– (plus ca. Fr. 20.– Material direkt im Kurs zu bezahlen)  
 Anmeldung bis 18. Januar

**Ziselier-Kurs**

Ziselieren heisst das Prägen mit Pergamentstift auf Pergamentpapier. Mit dieser vielseitigen Technik können wunderbare Karten, Buchzeichen, Monogramme etc. gestaltet werden

Datum **6. – 20. Februar 2006** (3 x)  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Edith Gisin  
 Kosten Fr. 139.– (exkl. Material ca. Fr. 30.– direkt im Kurs bezahlen)  
 Anmeldung bis 25. Januar

# Und ausserdem ...

**Patience legen**

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannt Patiences in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Könner.

Daten **25. Januar und 1. Februar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Renate Meier  
 Kosten Fr. 90.–  
 Anmeldung bis 11. Januar

**Fahr-Theorie Auffrischkurs**

Ihnen werden die neuen Gesetze (Gurt-Pflicht, Kreisel fahren, Einspuren) erklärt. Anhand eines kleinen Fragebogens werden Unsicherheiten besprochen.

Datum **1. Februar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Philipp Warpelin, Fahrlehrer  
 Kosten Fr. 35.–  
 Anmeldung bis 18. Januar

**Geistige Fitness / Gedächtnistraining**

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

Datum **3. – 24. Februar** und  
**17. März – 7. April**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr  
 Ort Kurszentrum Pro Senectute,  
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Barbara Bühler  
 Kosten Fr. 159.– (8 Lektionen)  
 Anmeldung bis 19. Januar

**NLP – für ein erfülltes Leben**

Klare Ziele setzen. Wie will ich meine Zeit verbringen? Wie gehe ich vor und erfülle meine Träume? Was gibt es für Techniken, die mir dabei helfen?

Datum **6. Februar – 20. Februar** (3 x)  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Christine Keiser, Master of NLP  
 Kosten Fr. 90.–  
 Besonderes Block und Stift mitnehmen  
 Anmeldung bis 23. Januar

**Frei sein? Begrenzung? Abgrenzung?**

Endlich Zeit haben! Gedankenaustausch über das Spannungsfeld von Realisierung eigener Wünsche, altersbedingter Begrenzung und Verpflichtungen (gegenüber Eltern, Partnern, Kindern und Grosskindern).

Datum **8. Februar – 1. März** (4 x)  
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Regula Berger,  
 Kosten Fr. 85.–  
 Anmeldung bis 25. Januar

# Computer

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

## Info-Tag

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

Datum **Mittwoch, 4. Januar 2006**

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

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

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

## Unser aktuelles Kursangebot

In **Kleingruppen mit 5 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern** lernen Sie einmal pro Woche während zwei Lektionen das Arbeiten mit dem PC und die verschiedensten Anwendungen. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows XP.

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

## Übungslektionen

Während des Besuches eines Aufbau- oder Vertiefungskurses, der mindestens 12 Lektionen dauert, haben Sie die Möglichkeit, kostenlos 2 Übungslektionen zu besuchen. Ein Kursleiter oder eine Kursleiterin stehen für Ihre Fragen zur Verfügung. Anmeldung 061 206 44 66.  
 Dienstag, 12.00 – 13.00 Uhr: Word, Powerpoint Excel, Internet, Email, Windows.  
 Freitag, 12.00 – 13.00 Uhr: Bildbearbeitung, Digitalkamera, Video, Website.

## Grundkurse

### Einführungskurs

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben, korrigieren, speichern und ausdrucken. Kurzer Einblick ins Internet. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, in praktischen Übungen die wichtigsten Computeranwendungen kennen. Programme: Windows XP, Microsoft Word, Internet Explorer.

Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.  
 6 x 2 Lektionen, Fr. 390.–

### Crashkurs

Dieser Intensivkurs ist für Personen geeignet, die sich in vier statt in sechs Wochen die Inhalte des Einführungskurses aneignen wollen.

4 x 3 Lektionen, Fr. 390.–

### Auffrischungskurs

Dieser Kurs ist ideal für WiedereinsteigerInnen. Texte schreiben, korrigieren, gestalten und ausdrucken. Dateien speichern, löschen, verschieben und wiederherstellen. Wissenslücken schliessen und das Basiswissen mit praktischen Übungen vertiefen.

Programme: Windows XP, Microsoft Word, Internet Explorer

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

## Aufbaukurse

### Textverarbeitung 1

Wiederholung «Einführungskurs», Tabulatoren setzen, Texte gestalten (Titel zentrieren, Schriftart und -grösse verändern, Absätze formatieren ...).

Programme: Microsoft Word

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.  
 6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### Textverarbeitung 2

Wiederholung «Textverarbeitung 1», Tabellen und Vorlagen erstellen, Symbole, ClipArts und Bilder einfügen, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Rechtschreibprüfung nutzen.

Programm: Microsoft Word  
 Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.  
 6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### Textverarbeitung 3

Wiederholung «Textverarbeitung 2», mit grossen Dokumenten und Formularen arbeiten, Inhaltsverzeichnisse, Adresslisten und Etiketten erstellen.

Programm: Microsoft Word  
 Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2» oder entsprechende Kenntnisse.  
 6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

## Internet

Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browsereinstellungen, Internetseiten aufrufen und navigieren, Startseite und Favoriten erstellen, Informationen drucken, im Internet Adressen, Bilder und News suchen, vom Internet downloaden, Sicherheit, Virenschutz, Chat.

Programm: Internet Explorer, Firefox  
 Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

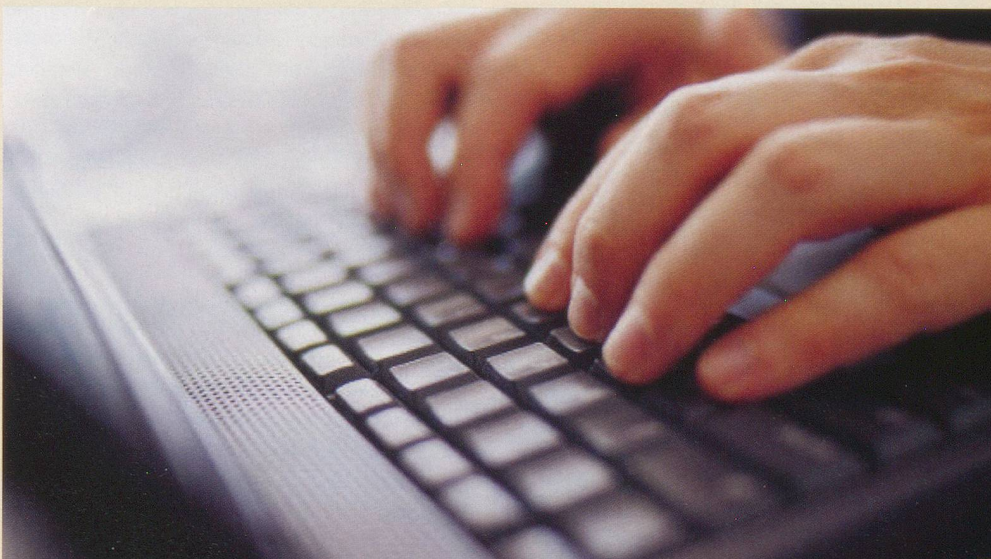
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

## E-Mail

Grundlagen der elektronischen Post, E-Mails versenden, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Adressbuch verwalten, Sicherheitseinstellungen, Ordnerstrukturen und Regeln.

Programm: Outlook Express, Internet Explorer  
 Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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



**Tabellenkalkulation 1**

Budgets und Rechnungen erstellen, Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.

Programm: Microsoft Excel

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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

**Tabellenkalkulation 2**

Wiederholung «Tabellenkalkulation 1», Funktionen wie Summe und Mittelwert, Zahlenformate definieren, detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, das Verwenden von Namen statt Bezügen.

Programm: Microsoft Excel

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

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

**Windowskurs 1**

Repetition «Einführungskurs», Dateien speichern, organisieren und auf CD brennen, Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Symbolgrösse, Tastatur und Eingabehilfen. Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungs- oder Crashkurses repetieren und vertiefen möchten.

Programm: Windows XP

Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

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

**Windows- und Installationskurs 2**

Repetition «Windowskurs 1», Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinstellung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.

Programm: Windows XP

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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

**Windows- und Installationskurs 3**

Repetition «Windowskurs 2», Hard- und Software installieren, Computersicherheit, Systemsteuerung und Systemprogramme, einfache Fehler am Computer korrigieren.

Programm: Windows XP, Internet Explorer

Voraussetzung: «Windows- und Installationskurs 1» und «Internetkurs» sowie praktische PC-Erfahrung.

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

**Vertiefungskurse****Zeichnen mit Word**

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten, eigene Bilder oder ClipArts einfügen, Zeichnungsobjekte erstellen und verändern. Ansprechende Dokumente gestalten.

Programm: Microsoft Word

Voraussetzungen: Besuch von «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

**PowerPoint**

Einladungen und Glückwunschkarten gestalten, mit ClipArts, Grafiken und Zeichnungsobjekten arbeiten und animierte Präsentationen erstellen.

Programm: Microsoft PowerPoint

Voraussetzungen: Besuch «Einführungskurs» und «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

**MS Office Kurs**

Mit Word, Excel, PowerPoint und Internet Programm übergreifend arbeiten. Grafiken und Texte aus dem Internet oder Excel Diagramme in Word-dateien einbinden.

Programme: Microsoft Office, Internet Explorer

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1», «Tabellenkalkulation 1» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

**Das ABC des Druckens**

Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adressetiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms.

Programm: Microsoft Word

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

3 x 2 Lektionen, Fr. 210.–

**Digitalkamera und Computer**

Grundlagen zur Organisation und Bearbeitung von Digitalkamerabildern. Bilder archivieren und auf CDs brennen, Grössen und Farben korrigieren, per E-Mail verschicken, Diashow erstellen, Bilder auf Fotopapier drucken und an das Fotolabor weitergeben.

Programme: Windows XP, Photoshop Elements

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

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

**Bildbearbeitung Grundlagen**

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

Programm: Adobe Photoshop Elements

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

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

**Bildbearbeitung Aufbau**

Mit Ebenen und Masken arbeiten, Stempel und Reparaturpinsel verwenden, mit Filtern und Effekten experimentieren, Auswahlwerkzeuge richtig einsetzen, Bilder mit Texten kombinieren, eigene Bildkomposition erstellen und drucken.

Programm: Adobe Photoshop Elements und Photoshop

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

**Bildbearbeitung für das Internet**

Bilder für das Internet (Websites) und für E-Mail vorbereiten. Farbkorrekturen, Komprimierung, Transparenzen, verschiedene Formate, animierte Bilder.

Programm: Photoshop Elements und Adobe Photoshop

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

**Websitegestaltung 1**

Grundlagen der Technik und Gestaltung von Websites. Schriften und Bilder einsetzen, Menu erstellen, Verlinken einer Site.

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse. Es empfiehlt sich «Bildbearbeitung Grundlagen» und «Bildbearbeitung für das Internet» zu besuchen.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

**Websitegestaltung 2**

Repetition «Websitegestaltung 1», Frames und Image-Maps erstellen, interaktive Elemente und Animationseffekte kennen lernen. Eine einfache Homepage mit Schriften (CSS), Hintergrundfarben und Bildern erstellen.

Programm: Macromedia Dreamweaver

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

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

**Eigene Website gestalten**

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

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzung: «Websitegestaltung 1 und 2» oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

### Videobearbeitung 1

Grundelemente des digitalen Videoschnitts, Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen Vor- und Nachspann erstellen, das Video auf HD oder CD exportieren.

Programm: Adobe Premiere Elements

Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskennntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

### Videobearbeitung 2

Repetition von «Videobearbeitung 1», Mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- und Bildeffekte erstellen, Standbilder einfügen. Videos für das Internet vorbereiten.

Programm: Adobe Premiere Elements

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

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

### Spezialkurse

#### Steuererklärung

Steuererklärung (BS und BL) vom Internet downloaden oder von der CD installieren, Grundlagen der Bedienung.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

#### Bank- und Postkonto per Internet

Post- und Bankkonten online verwalten, Zahlungen bequem zu Hause erledigen. Informationen zur Sicherheit im Online-Zahlungsverkehr.

Programm: Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

#### Online-Shopping

Ferien per Internet buchen, von günstigen Onlineangeboten profitieren, Lebensmittel und Bücher mit einem Mausklick bestellen. Informationen zur Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten.

Programm: Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

#### Sicherheit für Windows XP

Computersicherheit im Überblick und Sofortmassnahmen im Schadensfall, Installation und Handhabung von Antivirenprogrammen, sicher im Internet surfen und E-Mails empfangen, Dialer erkennen und Spam abwehren.

Programme: Betriebssystem Windows XP und Internet Explorer

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

2 x 2 Lektionen, Fr. 164.–

### Workshops

#### Fotografieren mit meiner Digitalkamera

mit Patrick Bernet (Fotograf)

Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und damit zu experimentieren. Vom Profi erfahren Sie wie fotografisch reizvolle Bilder entstehen und was die wichtigen Kriterien und Kniffe sind, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen. Der Workshop bietet aber auch die Gelegenheit, die Bilder auf den Computer zu laden, mit dem Kursleiter zu analysieren und zu bearbeiten.

Programm: Adobe Photoshoph Elements

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

4 x 3 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

#### Videos konzipieren und bearbeiten

mit Dagmar Elke (Fernsehjournalistin SF DRS)

In diesem Workshop lernen Sie die Geheimnisse des Videofilmes kennen und bekommen einen Einblick, wie ein Film professionell geplant und realisiert wird. Sie erstellen eine kurze Ideenskizze (Drehbuch) und lernen, was Sie beim Filmen mit Ihrer Kamera und beim Schneiden mit Adobe Premiere Elements alles beachten müssen, um ein visuell spannendes Video zu gestalten.

Programm: Adobe Photoshoph Elements

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse. Eigene Video-Digitalkamera.

4 x 3 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

#### Bildcollagen mit dem Computer

mit Franziska Mbarga (Grafikerin und Künstlerin)

Fotomaterial, Zeichnungen, Texte und gesammelte Bilder werden bearbeitet, verändert und neu komponiert. Sie experimentieren mit Form- und Farbkompositionen, von der einfachen bis zur komplexen Bildkomposition und lernen die Möglichkeiten von Photoshop Elements kennen und anwenden.

Programm: Adobe Photoshoph Elements

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

4 x 3 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

### Computerferien

#### Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

In diesen Computerferien lernen Sie die Kniffe und Tricks der digitalen Fotografie und der Bildbearbeitung auf dem Computer kennen. Am Nachmittag können Sie sich bei sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking, Wandern, Tennis und Wellness in der Saunalandschaft des 4-Sterne Ho-

tels im Südschwarzwald erholen. Es sind auch Personen willkommen, die nicht am Computerkurs teilnehmen möchten.

Programm: Adobe Photoshoph Elements

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

Dauer

Computerkurs

Aufenthalt

**3. – 7. Juli 2006**

4 x 3 Lektionen, Fr. 390.–

Unterkunft, Halbpension und fakultatives

Fitnessprogramm, Fr. 554.15

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm: Telefon 061 206 44 66 oder [lis.flury@bs.pro-senectute.ch](mailto:lis.flury@bs.pro-senectute.ch)

### Zusätzliche 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.

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

1 x 2 Lektionen, Fr. 20.– (direkt am Abend zu bezahlen)

Die nächsten Computerias sind am:

#### Montag, 9. Januar 2006

Adressbücher (Outlook Express, Microsoft Outlook und Word), Anwendung und Möglichkeiten, Sicherheitskopie, Import in andere Programme

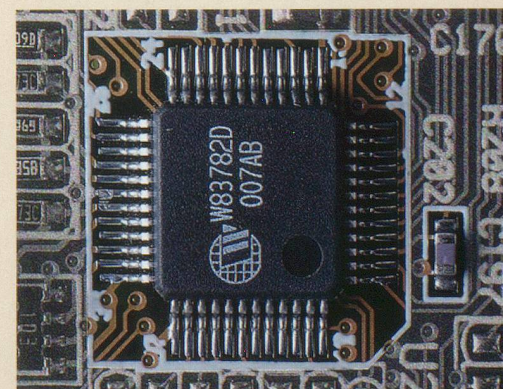
#### Montag, 6. Februar 2006

Bilder aus dem Internet, Bildersuche und Verwendung für eigene Dokumente

#### Beratung beim Computerkauf

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

1 Lektion, Fr. 75.–



**Begleitung beim Computerkauf**

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

1 Lektion, Fr. 75.– (Kaufbegleitung)

1 Stunde Fr. 100.– (Installation; exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

**Support**

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr, und Sie wissen nicht warum oder Sie möchten Ihren Computer an das Internet anschliessen? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren innerhalb von 24 Stunden eine Fachperson, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft. Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der Richtige für Sie ist.

1 Stunde, Fr. 100.– (exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

**Privatstunden**

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

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

**Handy Privatlektion**

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

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

**Handy Gruppenkurs**

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

Es werden Kurse für Nokia, Ericsson, Motorola und Siemens angeboten und für jeden Handy-Typ eine detaillierte Anleitung abgegeben.

Voraussetzung: Eigenes Handy zum Üben

2 x 2 Lektionen, Fr. 85.–

**Billettautomat**

Eine Fachperson erklärt Ihnen, wie Sie am Billettautomaten ein Bahnbillett oder eine Mehrfahrtenkarte herauslassen können. Sie üben in dieser

Privatlektion alle grundlegenden Schritte, damit Sie in Zukunft für Ihre Reisen gerüstet sind.  
1 Lektion, Fr. 75.–

# Sprachen

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

**Engl. Grammatik für Fortgeschr. NEU**

Intensives Durcharbeiten von Verben, Adjektiven, Adverbien, Satzstellungen, Zeitformen etc., um Ihre Kenntnisse zu festigen und ihre Sicherheit in der Sprache zu stärken.

Dauer **7. Februar – 4. April**  
(ausser 7. März)

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.20 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Eleonora Häsler  
Kosten Fr. 152.– (8 x)  
Anmeldung bis 25. Januar

**Deutschkurs für Fortgeschrittene NEU**

Ziel des Kurses ist es, sich im Alltag besser verständigen und selbstbewusster auftreten zu können. Die Grundlage der Grammatik wird Ihnen näher gebracht.

Dauer **13. Februar – 22. Mai**  
(ausser 27.2./6.3./10.4./17.4./1.5.)

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.20 Uhr  
Ort Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Sibylle Kaufmann  
Kosten Fr. 190.– (10 x)  
Anmeldung bis 30. Januar

**Spanisch Reisekofferkurs NEU**

Die Vorbereitung für die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Dauer **13. Februar – 22. Mai** (ausser 27.2./6.3./10.4./17.4./1.5.06)

Tag/Zeit Montag, 08.45 – 09.35 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ana Fritschi  
Kosten Fr. 190.– (10 x)  
Besonderes Grundkenntnisse nötig  
Anmeldung bis 30. Januar

**Italienisch Reisekofferkurs NEU**

Die Vorbereitung für die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Dauer **14. Februar – 16. Mai**  
(ausser 28.2./7.3./11.4./18.4.06)

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.20 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Rosanna Furler  
Kosten Fr. 190.– (10 x)  
Besonderes Grundkenntnisse nötig  
Anmeldung bis 30. Januar

**Englisch Reisekofferkurs NEU**

Die Vorbereitung für die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur, geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Dauer **14. Februar – 16. Mai**  
(ausser 28.2./7.3./11.4./18.4.06)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 15.50 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Mimi Wichmann  
Kosten Fr. 190.– (10 x)  
Besonderes Grundkenntnisse nötig  
Anmeldung bis 30. Januar

**Italienisch Anfängerkurs NEU**

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Dabei wird auf «reden können» grossen Wert gelegt.

Dauer **14. Februar – 16. Mai**  
(ausser 28.2./7.3./11.4./18.4.06)

Tag/Zeit Dienstag, 09.40 – 10.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Anna Giovannelli  
Kosten Fr. 190.– (10 x)  
Anmeldung bis 31. Januar

**Englisch Anfängerkurs NEU**

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Das Redenlernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Dauer **15. Februar – 17. Mai**  
(ausser 1.3./8.3./12.4./19.4.06)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.40 – 10.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Sibylle Kaufmann  
Kosten Fr. 190.– (10 x)  
Anmeldung bis 1. Februar

**Deutschkurs für Anfänger NEU**

Ziel des Kurses ist es, den Alltag sprachlich besser zu bewältigen, selbstbewusster auftreten zu können und die Grundlage der Grammatik zu verstehen. Dabei wird das Redenkönnen geübt.

Datum **15. Februar – 17. Mai**  
(ausser 1.3./7.3./12.4./19.4.)

Tag/Zeit Mittwoch, 08.40 – 09.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Sibylle Kaufmann  
Kosten Fr. 190.– (10 x)  
Anmeldung bis 1. Februar



**Spanisch Anfängerkurs** **NEU**

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «reden können» wird grossen Wert gelegt.

Dauer **17. Februar – 19. Mai**  
(ausser 3.3./10.3./14.4./21.4.06)  
Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.35 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Mirta Maggi  
Kosten Fr. 190.– (10 x)  
Anmeldung bis 31. Januar

**Michelangelo – Dia-Vortrag** **NEU**

In leicht verständlichem Italienisch werden das Leben und die Werke des grossen Meisters vorgestellt. Ausserdem werden die Lebensabschnitte (Malerei und Skulpturen) analysiert.

Datum **22. Februar**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Dr. phil. Guido Giovannini  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 6. Februar

**Semesterkurse**

Wollten Sie schon lange gerne Englisch lernen, weil Sie sich mit dieser Sprache vielerorts verständigen können? Oder möchten Sie Ihr Französisch auffrischen? Oder haben Sie Lust, Italienisch oder Spanisch zu lernen?

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an in den vier **Hauptsprachen:**

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

**Stufen**

- AnfängerInnen
- Fortgeschrittene AnfängerInnen
- Leichte Mittelstufe
- Mittelstufe
- Fortgeschrittene Mittelstufe
- Oberstufe/Konversation/Lektüre

**Anmeldung**

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich, damit Sie bei uns einen Kurs finden, welcher Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Sie können im jeweiligen Kurs unentgeltlich schnuppern.

**Preise Semesterkurse**

Grossgruppe (7 – 10 Teilnehmende):  
Fr. 225.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)  
Fr. 335.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)  
Kleingruppe (3 – 6 Teilnehmende):  
Fr. 350.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

**Englisch**

**AnfängerInnen**  
Mittwoch, 11.00 Uhr

**Fortgeschrittene AnfängerInnen**

Montag, 09.00 Uhr  
Montag, 10.00 Uhr  
Montag, 11.00 Uhr  
Montag, 14.00 Uhr  
Dienstag, 10.30 Uhr  
Dienstag, 14.00 Uhr  
Mittwoch, 16.00 Uhr  
Donnerstag, 09.45 Uhr  
Donnerstag, 15.45 Uhr  
Freitag, 11.00 Uhr

**Leichte Mittelstufe**

Montag, 10.40 Uhr  
Montag, 15.00 Uhr  
Montag, 16.00 Uhr  
Dienstag, 08.20 Uhr  
Mittwoch, 08.30 Uhr  
Mittwoch, 09.30 Uhr  
Mittwoch, 10.30 Uhr  
Mittwoch, 16.00 Uhr  
Donnerstag, 08.45 Uhr  
Donnerstag, 14.00 Uhr  
Donnerstag, 15.00 Uhr  
Donnerstag, 16.00 Uhr  
Freitag, 08.30 Uhr

**Mittelstufe**

Montag, 09.00 Uhr  
Mittwoch, 15.00 Uhr  
Donnerstag, 09.00 Uhr  
Donnerstag, 10.35 Uhr  
Donnerstag, 10.45 Uhr

**Fortgeschrittene Mittelstufe**

Dienstag, 08.30 Uhr  
Dienstag, 09.30 Uhr  
Dienstag, 10.30 Uhr  
Mittwoch, 08.30 Uhr  
Mittwoch, 09.30 Uhr  
Mittwoch, 14.00 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre**

Montag, 15.00 Uhr  
Montag, 16.00 Uhr  
Mittwoch, 10.30 Uhr  
Donnerstag, 08.30 Uhr  
Donnerstag, 09.30 Uhr  
Donnerstag, 10.00 Uhr  
Freitag, 09.30 Uhr

**Französisch**

**Fortgeschrittene AnfängerInnen**  
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, 15.45 Uhr

**Italienisch**

**Fortgeschrittene AnfängerInnen**

Mittwoch, 14.00 Uhr  
Mittwoch, 15.00 Uhr

**Leichte Mittelstufe**

Montag, 08.45 Uhr  
Dienstag, 14.00 Uhr  
Mittwoch, 09.30 Uhr

**Mittelstufe**

Dienstag, 09.30 Uhr  
Mittwoch, 08.30 Uhr  
Donnerstag, 15.00 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre**

Dienstag, 08.45 Uhr  
Dienstag, 10.30 Uhr  
Dienstag, 14.00 Uhr  
Dienstag, 16.30 Uhr  
Mittwoch, 10.45 Uhr  
Donnerstag, 14.00 Uhr

**Spanisch**

**Fortgeschrittene AnfängerInnen**

Donnerstag, 09.45 Uhr  
Freitag, 10.00 Uhr  
Freitag, 11.00 Uhr

**Mittelstufe**

Montag, 10.45 Uhr  
Donnerstag, 08.45 Uhr  
Freitag, 09.45 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre**

Donnerstag, 10.45 Uhr



# Sport und Wellness

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

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

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

Während der Basler Schulferien finden die Kurse nicht statt.

## Kurse

Die Kurse finden quartalsweise statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung für das entsprechende Quartal, welches – je nach Kurs – zwischen 7 und 13 Lektionen hat.

### Blasenschwäche für Männer **NEU**

Oft ist die Prostata schuld. Doch Sie können einiges tun zur Verbesserung der Situation.

Daten	<b>13. Januar – 10. Februar</b> (5 x)
Tag/Zeit	Freitag, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	bis 22. Dezember

### Einstieg ins Nordic Walking **NEU**

Im Gegensatz zum herkömmlichen Walking werden zusätzlich Laufstöcke eingesetzt. Somit wird auch der Oberkörper in den Bewegungsablauf integriert. In unserem Schnupperkurs lernen Sie die korrekte Gangart und Körperhaltung.

Daten	<b>17. März – 7. April</b> (4 x)
Tag/Zeit	Freitag, 15.15 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	15.00 Uhr Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand)
Leitung	Svenja Jutzi
Kosten	Fr. 60.– (inkl. Stockmiete)
Anmeldung	bis 3. März

### Körpertraining – Stretching –

#### Entspannung **NEU**

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

Tag/Zeit	Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung	Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten	Fr. 16.–/Lektion

### Osteoporosegymnastik **NEU**

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

Tag/Zeit	Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Svenja Jutzi, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 11.50/Lektion

### Tanz und Beweglichkeit **NEU**

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten	Fr. 16.–/Lektion

### 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, Fitnessinstructorin
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	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 11.50/Lektion

### Bauch – Beine – Po

Ein gezieltes Kräftigen der Problemzonen.

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 11.50 pro Lektion

### Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Körpergefühl.

Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 11.50/Lektion

### Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur.

Tag/Zeit	Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Marie-José Tschopp
Kosten	Fr. 11.50/Lektion

### Tanz

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: Anfängerkurs

Tag/Zeit	Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Leitung	Romy Diethelm

#### Kurs 2: Fortgeschrittene

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

#### Kurs 3: Fortgeschrittene

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

#### Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit	Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung	Romy Diethelm

Kosten	Fr. 10.50/Lektion
--------	-------------------

### Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

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

### 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-Steurenthaler
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

**Atemkurse**

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

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

**Atmen – Bewegen – Entspannen**

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

**Atmen – Bewegen – Kräftigen**

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

**Atmen – Bewegen im Fitnesscenter 50+**

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

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Leitung Lisbeth Reinhardt-Barth, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin  
 Kosten Fr. 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 Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin  
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Yoga**

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

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin  
 Kosten Fr. 16.–/Lektion

**Tai-Ji**

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

**Kurs 1 und 2**

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

**Kurs 3**

Tag/Zeit Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Leitung Meister Xinhua Zhu  
 Kosten Fr. 16.–/Lektion

**Qi-Gong**

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

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

**Feldenkrais**

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

Ort Fitnesscenter 50+, 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 Fitnesscenter 50+, 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.

**Kurs 1 – 3**

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

**Kurs 4**

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin  
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Beckenbodenkurse**

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

Ort Fitnesscenter 50+, 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

**Semesterkurse**

**GymFit+**

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert.  
 Halbjahresabonnement Fr. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 MwSt.)

**Gotthelfschulhaus**

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

**Missionshaus-Turnhalle**

Nonnenweg 34  
 Mittwoch, 14.30 Uhr

**Providentia-Saal Heiliggeist**

Laufenstrasse 46  
 Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

**Pro Senectute Turnhalle**

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

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

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

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

**Fitnesscenter 50+**

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr  
 Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

**Gymnastik und Spiel**

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Halbjahresabonnement Fr. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 MwSt.)

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

**Kurs 1 (nur Frauen)**

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

**Kurs 2 (nur Männer)**

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

**GymFit**

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

Halbjahresabonnement Fr. 109.75  
(inkl. Fr. 7.75 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, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr  
(nur Männer)

**Fitnesscenter 50+**

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr  
Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr  
Donnerstag, 10.30 Uhr

**Providentia-Saal Heiliggeist**

Laufenstrasse 46  
Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

**Rhypark Saalbau**

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

**St. Anton Pfarreiheim**

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

**St. Johannes Alterssiedlung**

Wilhelm Klein-Strasse 19  
Donnerstag, 14.30 Uhr

**St. Leonhard Alterssiedlung**

Schweizergasse 23  
Freitag, 14.30 Uhr

**Stephanus Gemeindehaus**

Furkastrasse 12  
Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

**Thomaskirche**

Hegenheimerstrasse 227  
Donnerstag, 15.00 Uhr

**Tituskirche**

Im Tiefen Boden 75  
Dienstag, 10.00 Uhr,  
Mittwoch, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus**

Gundeldingerstrasse 370  
Donnerstag, 09.30 Uhr

**Kleinbasel****Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30  
Montag, 14.00 Uhr,  
Dienstag, 14.30 Uhr

**Marienhaus**

Horburgstr. 54  
Montag, 14.30 Uhr

**Pro Senectute Turnhalle**

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

**Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal  
Freitag, 09.30 Uhr

**St. Clara Pfarrei**

Lindenberg 12  
Dienstag, 09.30 Uhr

**St. Markus Gemeindehaus**

Kleinriehenstrasse 71  
Donnerstag, 09.30 Uhr

**St. Theodor Gemeindehaus**

Claragraben 43  
Donnerstag, 09.00 Uhr

**Wesleyhaus Alterssiedlung**

Hammerstrasse 88  
Montag, 15.00 Uhr

**Riehen****Andreashaus**

Keltenweg 41  
Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

**Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal**

Schützengasse 66  
Montag, 14.15 Uhr  
Mittwoch, 09.30 Uhr

**Kornfeldkirche**

Kornfeldstrasse 51  
Dienstag, 14.30 Uhr

**St. Franziskus Pfarreiheim**

Äussere Baselstrasse 168  
Mittwoch, 09.00 Uhr

**Wassergymnastik mit Schwimmen**

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend. (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).  
Halbjahresabonnement Fr. 161.40 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 11.40 MwSt.)

**Grossbasel****Dalbehof**

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

**Weierweg 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. 161.40 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 11.40 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 16.00 Uhr

**Volkstanz**

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.  
Halbjahresabonnement Fr. 109.75  
(inkl. Fr. 7.75 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. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

**Lange Erlen: Laufträff**

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

**Brüglingen: Walking / Nordic Walking**

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

**Allschwilerwald: Vita Parcours / Nordic Walking**

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

**Tischtennis**

**Weierweg Alterszentrum**

Rudolfstrasse 43

Donnerstag, 09.00 Uhr  
 Freitag, 14.30 Uhr

Pro Halbjahr Fr. 69.95  
 (inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

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

**Kleinfeld-Tennis**

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

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr  
 Ort St. Jakobshalle  
 Kosten Fr. 129.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt.) pro Halbjahr

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  
**Neu:** Di, 15.00 – 19.00 Uhr, ab Januar

Besonderes Zusätzliche Öffnungszeiten sind geplant

Ort Fitnesscenter 50+, Kraftraum, Belchenstr. 15

Kosten 3 Monate Fr. 269.– (inkl. Fr. 19.– MwSt.), 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.), 12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

Anmeldung Telefon 061 206 44 66

Schnuppertag: Samstag, 28. Januar, 14.00 – 16.00 Uhr

**Wandern**

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

Reine Marschzeit:

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

**Teilnehmerbeiträge**

Einzelbeitrag pro Wanderung Fr. 7.50  
 Zehnerabonnement Fr. 75.–  
 Semesterbeitrag Fr. 109.75 (inkl. 7.75 MwSt.)

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

**Bergwandern**

Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen. 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.

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

**Ferienwochen**

**Polysportive Wintertage in Flims**

Sportprogramm mit Morgengymnastik, Aqua-Fitness, Langlauf, Ski alpin und Winterwandern.

Daten 15. – 21. Januar 2006

Leitung Yvonne Knöri-Hasler, Seniorensportleiterin  
 Max Pusterla-Bosshard, Seniorensportexperte

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

**Volkstanzferientage in Beckenried**

Haben Sie Freude an Musik und Bewegung? In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwoche eignet sich auch für Nichttänzer, denn Beckenried bietet zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

Daten 1. Ferienwoche: 3. – 7. April 2006  
 2. Ferienwoche: 12. – 16. Juni 2006

Ort Hotel Mond, Beckenried  
 Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Kosten Fr. 570.30 bis Fr. 654.40 inkl. MWST (je nach Hotelarrangement)  
 Vollpension, inkl. Reise (Car) und Tanzleitung

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

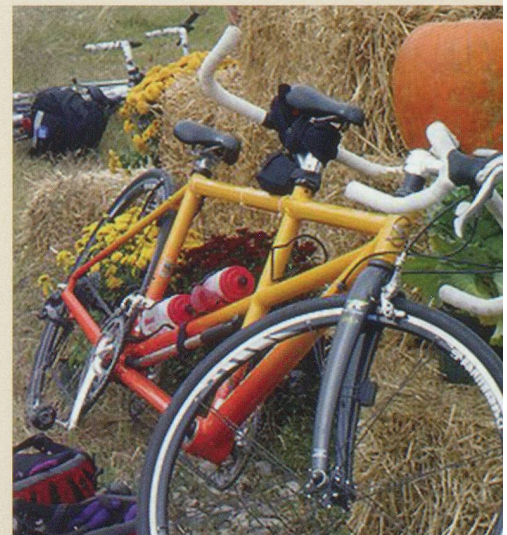
**Fitness- und Computerferien in Todtmoos**

Verbringen Sie einige sportliche Tage im Naturpark des Südschwarzwalds. Morgengymnastik, Nordic Walking, Wandern, Tennis und Boules sind unsere sportlichen Angebote. Die sportlichen Tätigkeiten können aber auch mit einem Computerkurs über digitale Fotografie und Bildbearbeitung ergänzt werden.

Daten 3. – 7. Juli 2006  
 Preis Fr. 554.15 (inkl. Fr. 39.15 MwSt.) pro Person im Doppelzimmer

Computerkurs Fr. 390.– (inkl. Material und Unterlagen)

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.



## Pro Senectute Basel-Stadt hat Lösungen – dank Ihrer Hilfe

Wir neigen dazu, Gesellschaften und Staaten miteinander zu vergleichen. Beispielsweise anhand des Bruttoinlandproduktes, das den Wert aller Güter und Dienstleistungen misst, die während einem bestimmten Zeitraum in einem Land produziert werden. Im Jahr 2004 betrug dieser Wert pro Kopf der Schweizer Bevölkerung 59'900 Franken. Für Äthiopien lag er bei rund 200 Franken.

Kein Zweifel: Wir sind ein reiches Land. Das lässt sich auch an Vergleichen zum Pro-Kopf-Einkommen ablesen. Nur: Aufgrund dieser Zahlen lässt sich wenig über den Wohlstand der Bevölkerung sagen. Je nachdem können Einkommen und Vermögen höchst ungleich verteilt sein. Ein Spitzenmanager mit einem Jahresgehalt von 4 Mio Franken und ein Sozialhilfebezüger verfügen über ein durchschnittliches Einkommen von 2 Mio Franken. Was allerdings für den Armen kein Trost ist.

Zahlen sagen wenig über den Wert einer Gesellschaft aus. Der Wert, oder besser, die Qualität einer Gemeinschaft misst sich daran, wie sie mit ihren benachteiligten Gruppierungen umgeht. Mit den Behinderten etwa, den Kranken oder jenen, die beim besten Willen keine Arbeit finden.

Unser Thema sind die alten Menschen. Nein, nicht jene, die die Werbung unter dem Begriff «Silver Age» als kaufkräftige und mobile Konsumentengruppe ins Visier genommen hat. Pro Senectute Basel-Stadt interessiert die, die nach einem harten, arbeitsreichen Leben, das von Entbehrungen geprägt war, ihre alten Tage an jener Grenze verbringen, die wir als Existenzminimum bezeichnen.

Machen wir uns nichts vor: Das Alter, und wir sprechen jetzt vom hohen Alter, hat nicht mehr viel zu tun mit Mobilität, Kaufkraft und Konsumentenfreuden. Zunächst einmal das, was uns allen bevorsteht: Die Kräfte lassen nach, Gebrechen stellen sich ein, man ist auf Hilfe angewiesen. Mit der Zeit sogar bei intimsten Verrichtungen. Dann: Die Generation, mit der man gross geworden ist, gelebt hat, verschwindet. Freunde, Bekannte kommen einem abhanden. Der Lebenspartner stirbt. Wenn

dann noch finanzielle Sorgen dazu kommen, ist die Misere vollkommen. Trotz allem: Man möchte in der eigenen Wohnung bleiben. Die Vorstellung ins Pflegeheim umzuziehen, löst Angst aus, denn man weiss: Von dort gibt es kein Zurück mehr.

Wir von Pro Senectute Basel-Stadt kennen die Probleme – und wir haben Lösungen. Rund 300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter engagieren sich Tag für Tag für ältere Menschen. Wir verteilen Mahlzeiten, holen behinderte Betagte zu Hause ab und fahren sie zum Mittagstisch, wir übernehmen Wohnungsreinigungen, räumen Keller und Estrich, organisieren gesellige Veranstaltungen und haben ein vielfältiges Angebot an Kursen und sportlicher Betätigung für alle, die älter werden.

Und das Beste: Wenn jemand nicht in der Lage ist, für eine Dienstleistung, die benötigt wird, zu bezahlen, können wir sie gratis erbringen. Die Kosten übernehmen unsere Spenderinnen und Spender. Aus Spendengeldern werden auch Nothilfen bezahlt: Eine neue Brille, einen Mantel, einen Mietbeitrag an die Mietkosten usw.

Nein, es ist nicht Pro Senectute, die das alles bezahlt. Sie sind es, liebe Spenderin, lieber Spender. Wir wissen, wo Hilfe Not tut und dank Ihrer Unterstützungen können wir die Probleme lösen. Altersarbeit ist ein Stück jener Solidarität, die jenseits vom Bruttosozialprodukt den Wert einer Gesellschaft ausmacht. Pro Senectute, das sind Sie und das sind wir, die Ihren Beitrag so einsetzen, dass viele Betagte ein Alter in Geborgenheit und Würde verbringen können.

*Wir bedanken uns herzlich für Ihre Hilfe.*

*Pro Senectute Basel-Stadt*

*Luftgässlein 3, 4010 Basel, Telefon 061 206 44 44*

*Postcheckkonto 40-4308-3*

