

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2006)
Heft: 1: Beyeler : Ernst Beyeler - der Schönheit verpflichtet : Kunst, Natur, Architektur : von Mäzenentum und vornehmer Zurückhaltung

Rubrik: Pro Senectute Basel-Stadt : Sonderbeilage

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

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

DIENSTLEISTUNGEN 28

PINWAND 31

TREFFPUNKTE 32

VERANSTALTUNGEN, KURSE 32

 Die Veranstaltungen auf
einen Blick 32

Führungen 32

Ausflüge 35

Vorträge 35

Musik, Malen, Gestalten 37

Und ausserdem ... 37

Computer 37

Sprachen 41

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.V.g.

In eigener Sache

Die Wirtschaft entdeckt die Alten als Kunden. Kein Wunder, dass deshalb immer mehr Anbieter auf den Seniorenmarkt drängen und ihre Bemühungen dabei auf die Gruppe der konsumorientierten, kaufkräftigen Senior/innen konzentrieren. Kommerzielle Firmen konkurrenzieren vermehrt traditionelle Angebote von Pro Senectute wie das Kurswesen, Sport und Dienstleistungen im Haushaltbereich.

Gleichzeitig wird der ältere Mensch als Kunde zunehmend anspruchsvoller und ist in der Lage, seine Bedürfnisse dezidiert zu formulieren. Er ist sich gewohnt, Angebote zu vergleichen und legt gleichermassen Wert auf Dienstleistungsbereitschaft und Fachkompetenz. Er fühlt sich einer Organisation wie Pro Senectute, nur weil sie gemeinnützig ist, nicht zwangsläufig verbunden, so dass er problemlos den Anbieter wechselt.

Das ist nicht schlecht. Um auf dem Markt zu bestehen, müssen die verschiedenen Anbieter bestrebt sein, qualitativ gute Dienstleistungen in einem optimalen Preis-/Leistungsverhältnis zu erbringen. Von diesem Wettbewerb profitieren letztlich die Kundinnen und Kunden.

Wir können mit dieser Situation gut leben. Wir empfinden sie als Ansporn, besser zu werden. Was uns allerdings Mühe bereitet, sind jene Stimmen, die meinen, sobald mit dem Verkauf von Dienstleistungen Geld zu verdienen sei, solle sich eine gemeinnützige Organisation wie Pro Senectute Basel-Stadt zurückziehen und das Feld profitorientierten Firmen überlassen.

Warum eigentlich? Auch Pro Senectute bietet Arbeitsplätze an und ermöglicht damit Menschen, ihren Lebensunterhalt zu bestreiten. Im Unterschied zu einer kommerziellen Firma fliesst aber ein Ertragsüberschuss nicht in die Taschen irgendwelcher Kapitalgeber, sondern kommt jenen alten Menschen zugute, die sozial und finanziell auf der Schattenseite leben. Es gibt nämlich nicht nur die kaufkräftigen und mobilen alten Menschen, sondern auch Betagte, die auf Unterstützung und Beratung angewiesen sind. Sie sind kein attraktives Kundensegment. An ihnen ist kein Geld zu verdienen. Im Gegenteil: der Einsatz für sie ist mit Kosten verbunden.

Dazu kommt, dass die Beiträge der Öffentlichen Hand sinken. Im Jahr 2006 muss Pro Senectute Basel-Stadt mit rund einer Million Franken weniger Subventionen auskommen als bisher. Und so werden wir auch in Zukunft Kurse anbieten, Gartenarbeiten erledigen, Umzüge und Räumungen organisieren, ein Gymnastikzentrum betreiben usw. Das Geld, das wir dort verdienen, setzen wir für jene ein, die ein schmales Portemonnaie haben. Jede und jeder soll von unserem Engagement profitieren, unabhängig davon, ob er dafür bezahlen kann oder nicht.

Werner Ryser



Sparen für Enkel- und Göttekinder mit der BKB!

Sie möchten für ein Enkel-, Götti- oder ein anderes Kind Geld ansparen? Die BKB bietet Ihnen die richtige Lösung.

Wie lege ich am besten für die zukünftigen Wünsche eines Enkel- oder Göttekinds Geld auf die Seite?

Für Grosseltern, Göttis, Onkel, Tanten oder jede andere Person, die für ein Kind Geld ansparen möchte, ist das BKB-Geschenksparkonto genau das Richtige. Damit können Sie für ein minderjähriges Kind, das Ihnen am Herzen liegt, besonders vorteilhaft sparen: Der Sparbatzen wird mit einem Vorzugszins verzinst, und es fallen keine Kontoführungs- oder Portospesen an.

Was bietet mir die BKB zusätzlich zum BKB-Geschenksparkonto?

Bei der Eröffnung eines BKB-Geschenksparkontos erhalten Sie den Ausflugsführer «Kids Kinderland Schweiz». Dieser umfangreiche Führer enthält 1001 Tipps, was Sie gemeinsam mit Ihren Enkelkindern unternehmen können. Zudem führen wir Anlässe durch, die Sie gemeinsam mit dem Kind besuchen können.

Wie zahle ich am einfachsten regelmässig etwas ein?

Ganz nach Ihren Bedürfnissen können Sie die Einzahlungen auf das Geschenksparkonto mittels Bareinzahlung vornehmen. Oder Sie können per Dauerauftrag bequem und einfach einen bestimmten Betrag regelmässig auf das Geschenksparkonto überweisen. Zu besonderen Anlässen, beispielsweise zu Weihnachten oder am Geburtstag, können Sie auch zusätzlich Geld einzahlen – via eBanking, mit einem BKB-Zahlungsauftrag plus oder auch am Schalter.

Wie eröffne ich ein BKB-Geschenksparkonto?

Kommen Sie an einem unserer 19 Standorte vorbei. Unsere Berater und Beraterinnen eröffnen gerne das gewünschte Konto für Sie. Selbstverständlich kommen auch die Berater der BKB-Seniorenberatung gerne zu Ihnen nach Hause, um Ihnen die beste Möglichkeit, für Ihre Enkelkinder Geld anzusparen, aufzuzeigen. 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 alzheimerkranke Menschen betreuen oder pflegen, die Möglichkeit, ihre Unsicherheiten, Ängste, Sorgen und Nöte, aber auch ihre Fragen, mit einer Fachperson zu besprechen. Die in einem vertraulichen Rahmen stattfindende Sprechstunde soll Sicherheit im Umgang mit der Krankheit vermitteln. In dieser Sprechstunde erfahren Sie auch mehr über die Krankheitssymptome und deren Auswirkungen und lernen das veränderte 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** (Mo – Fr, 8.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr).

Ferienwochen 2006:

Volkstanzferientage in Beckenried

Montag, 3. April bis Freitag, 7. April

Toscana-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

ps-sozial

Infostelle

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

Telefonische Auskünfte:

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

Beratung

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

Treuhandschaften

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

Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung bei Rechtsfragen oder Rechtsproblemen
Sprechstunde nach Vereinbarung

Alzheimer- und Demenz-Sprechstunde

Sprechstunden nach Vereinbarung

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

Steuererklärungen

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

☎ 061 206 44 55
08.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr

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

Alle Jahre wieder

Im März ist es wieder soweit, die Steuererklärung liegt im Briefkasten. Der Weg zur Steuerverwaltung ist nicht mehr möglich, seit man dort im Rahmen staatlicher Sparmassnahmen keine Steuererklärungen mehr ausfüllt, sondern die Rat Suchenden an Institutionen, Treuhänder usw. weiter weist.

Seit rund 14 Jahren bietet Pro Senectute Basel-Stadt ihre Dienstleistung

Ausfüllen der Steuererklärung

für ältere Menschen an, die im Kanton Basel-Stadt wohnen. Von Mitte Februar bis Mitte Mai stehen Ihnen Fachleute zur Verfügung. Unsere Steuerberater füllen mit Ihnen zusammen die Steuererklärung aus. Sie stehen für Fragen zur Verfügung und sehen ihre Aufgabe auch darin, vermeintlich Kompliziertes einfach und verständlich zu erklären.

Dank der Mithilfe unserer freitägigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist es überhaupt erst möglich, diese Beratung günstig anzubieten. Zudem ist es selbstverständlich, dass ältere Menschen mit niedrigem Einkommen kostenlos beraten werden. Das ist gut so, denn eine der Aufgaben von Pro Senectute ist es, jene alten Menschen zu unterstützen, die auf Hilfe angewiesen sind.

Falls Sie also im AHV-Alter stehen und gerne Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung hätten, so rufen Sie uns an: Pro Senectute Basel-Stadt, **Telefon 061 206 44 55**, jeweils von 10.00 bis 12.00 und von 14.00 bis 16.30 Uhr. Wir geben Ihnen gerne einen Termin mit einem von unseren Steuerberatern.

PS: Für das Ausfüllen der Steuererklärung verlangen wir einen nach dem steuerbaren Einkommen abgestuften Unkostenbeitrag.



Computer-Info-Tag

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

| | |
|-------|--|
| Datum | Mittwoch, 22. Februar 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.

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 (Mo – Fr, 08.30 – 12.00 Uhr) gerne zur Verfügung.

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).

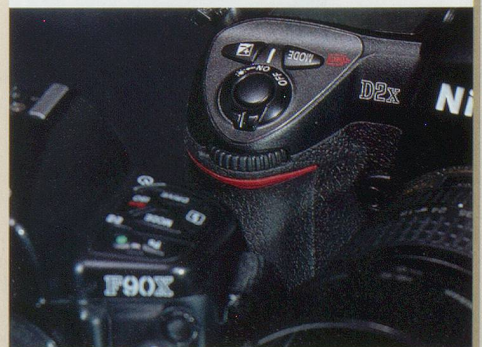
Die nächsten Computerias sind am:

Montag, 13. März

Internet Security – Datensicherheit.
Wie kann ich meine Daten schützen.
Mit Isabella Egger

Montag, 3. April

Digitalkamera, Bildbearbeitungsprogramme und Drucker Entscheidungshilfe beim Kauf.
Mit Franco Werlen



7. Basler Walking-Event

Wir organisieren – in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt, mit Gsünder Basel und baselrennt – den **7. Basler Walking-Event**

Datum: Sonntag, 7. Mai

Zeit: 10.00 Uhr

Start: Sportanlage St. Jakob,

Ziel: Rütihard, Streckenlänge ca. 6 km

Verlangen Sie ab Anfang März das Detailprogramm.

Ausserdem findet am Mittwoch, 21. Juni wieder eine PS-Walking-Night statt

Treffpunkte

Kaserne

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

Jassnachmittag

Freitag 14.00 – 16.00 Uhr
Ohne Anmeldung

Lottomatch

Mittwoch, 15. März 2006
Mittwoch, 12. April 2006
Mittwoch, 10. Mai 2006
Mittwoch, 14. Juni 2006
Jeweils von 14.00 – 16.00 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.

Das Kurszentrum ist während der Fasnachtsferien vom 6. März – 10. März und über die Ostertage vom 13. April – 17. April geschlossen. Während dieser Zeit sind wir telefonisch von 08.00 – 12.00 Uhr und von 14.00 – 16.30 Uhr erreichbar. Gerne beantworten wir dann Ihre Fragen.

Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

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

13.03.06, Altersresidenz Tertianum (F)
14.03.06, Kunst und Architektur in der Roche (F)
14.03.06, Christliche Wissenschaft (F)
15.03.06, Tele Basel (F)
15.03.06, Wien – Zauber einer Stadt (V)
16.03.06, Mission 21 (F)
16.03.06, Tibet / Dia-Vortrag (V)
17.03.06, Hotel Europe (F)
20.03.06, Waaghof (F)
21.03.06, Sternwarte (F)
21.03.06, Joseph Haydn: «Die Schöpfung» (V)
22.03.06, Sweet Basel AG (F)
22.03.06, Opern-Freunde trad. Klassiker (V)
23.03.06, Schweiz. Landestopographie (A)
23.03.06, R. Delaunay und F. Léger (F)
23.03.06, Einführung in den Islam (V)
24.03.06, Ägypten im Antikenmuseum (F)
27.03.06, Handbuchbinderei Freiburghaus (F)
28.03.06, Glashüttli Riehen (F)
28.03.06, Geschichten vom alten Venedig (V)
29.03.06, Museum Tinguely (F)
29.03.06, Wir bitten zu Tisch (V)
30.03.06, Blaues und Weisses Haus (F)

30.03.06, Craniosacral Therapie (V)
31.03.06, Politischer Alltag im Rathaus (F)
03.04.06, Einführung in die Numerologie (V)
03.04.06, Augen – grauer und grüner Star (V)
04.04.06, Puppenhausmuseum (F)
04.04.06, Das Fasnachts-Comité (V)
05.04.06, Novartis Pharma AG (F)
05.04.06, Ablauf der Bestattung (V)
06.04.06, Kloster Mariastein (F)
06.04.06, Was ist Anthroposophie? (V)
07.04.06, Uni-Bibliothek (F)
24.04.06, Spielcasino (F)
24.04.06, Mit Farbe und Stil zum Ziel (V)
25.04.06, Kloster Beinwil (A)
25.04.06, Frühlingspflanzen – Frühlingskur (F)
26.04.06, Die Elefanten im Zoo (F)
26.04.06, Hans Holbein im Kunstmuseum (F)
27.04.06, Migros Betriebe Birsfelden (F)
27.04.06, Testament und Erbschaft (V)
28.04.06, Schweiz. Paraplegiker-Zentrum (A)
02.05.06, Pflanzensymbolik am Münster (F)
03.05.06, Besuch im Hindu Tempel (F)
03.05.06, Es war einmal ... il était une fois ... (V)
04.05.06, Kultur- und Kongresszentrum Luzern (A)
04.05.06, Die Christoph Merian Stiftung (V)
04.05.06, «... ich will heim ...» (V)
08.05.06, Henri Matisse (F)
09.05.06, Die Pauluskirche (F)
10.05.06, Der Bischofshof (F)
10.05.06, Wenn das Gehör nachlässt ... (V)
11.05.06, Wenkenhof in Riehen (F)
12.05.06, Tropeninstitut (F)
12.05.06, Museum Langmatt in Baden (A)

Führungen

Altersresidenz Tertianum im St. Jakob Park

Nach einer Einführung in die Richtlinien der Altersresidenz werden Sie durchs Haus geführt.

Datum **13. März**
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation St. Jakob,
Tram 14
Leitung Tertianum
Kosten Fr. 22.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 27. Februar

Kunst und Architektur in der Roche

Sehenswerte Bauten auf dem Areal von den Architekten Salvisberg, Rohn und Herzog & de Meuron. Kunstwerke von S. Buri, E. Chillida, B. Luginbühl etc.

Datum **14. März**
Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – ca. 18.30 Uhr
Treffpunkt 15.55 Uhr bei der Station
Hoffmann-La Roche, Bus 31
(2 Stationen nach Wettsteinplatz)
Leitung Hoffmann-La Roche
Kosten Fr. 18.– (inkl. Apéro)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 28. Februar



Christliche Wissenschaft

Sie besuchen die Kirche Christi, Wissenschaftler. Was lehrt diese Religionsgemeinschaft? Was ist christlich-wissenschaftliches Heilen?

Datum **14. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Picassoplatz 2
 Leitung Christoph Peter Baumann, Religionswissenschaftler, Leiter Inforel
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 1. März

Tele Basel

Sie besuchen die Regie- und Studioräume des lokalen Fernsehsenders. Die Vorbereitung von Nachrichten und die Sendung «live» können Sie direkt miterleben.

Datum **15. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 17.45 – ca. 19.30 Uhr
 Treffpunkt Tram 6 bis Holbeinstrasse, Austr. 35 beim Eingang
 Leitung Tele Basel
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 1. März

Mission 21

Einblick in die Geschichte und das gegenwärtige Tätigkeitsfeld der Mission 21: Das traditionelle Missionsverständnis hat sich im Laufe der Zeit stark verändert.

Datum **16. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.50 Uhr Tramstation Spalenter, Tram 3
 Leitung Mission 21
 Kosten Fr. 22.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 1. März

Hotel Europe

Sie bekommen einen Einblick in das Vierstern Hotel Europe im Kleinbasel. Vom Restaurant Les Quatre Saison, Restaurant Bajazzo, Küche und Zimmer bis zum Tagungs- und Bankettcenter.

Datum **17. März**
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang, Clarastr. 43
 Leitung Hotel Europe
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Gipfel)
 Anmeldung bis 1. März

Untersuchungsgefängnis Waaghof

Sie werden durch die Räumlichkeiten geführt und erhalten einen Einblick in den Alltag der Insassen und der Betreuer.

Datum **20. März**
 Tag/Zeit Montag, 17.30 – 19.00 Uhr
 Treffpunkt Eingang Binningerstr. 21, bei Heuwaage
 Leitung Waaghof
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 1. März

Sternwarte

Ein Querschnitt durch das Universum. Anhand eines Dia-Vortrages werden Sie in die Unendlichkeit des Weltraumes und die moderne Astronomie eingeführt. Ein Blick auf Planeten, Milchstrasse und Galaxien.

Datum **21. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Eingang des Astronomischen Instituts BS, Venusstr. 7 in Binningen.
 Leitung Karin Ammon
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 1. März

Mässmogge, Täfeli, Nougat! Sweet Basel AG

Nach der Begrüssung werden Sie durch die Produktion geführt. Sie sehen die Zubereitung des Zuckers, wie er aromatisiert, gefärbt und von Hand gezogen wird.

Datum **22. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation Bären, Tram 3 Richtung Birsfelden.
 Leitung Vinzenz Flury, Inhaber
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 9. März

R. Delaunay und F. Léger im Kunstmuseum

Die farbenprächtigen Malereien dieser beiden französischen Künstler, für die die Zukunft und die Wunder der Technik Verheissungen waren, verdienen eine eingehende Betrachtung.

Datum **23. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 1. März

Ägypten im Antikenmuseum

Zeit ist es, die Entstehung und das Verständnis für ägyptische Kultur und Kunst zu fördern. Die alten Ägypter wollten die irdische Vergänglichkeit überwinden und das «Unsterbliche» im Menschen sichtbar machen.

Datum **24. März**
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Antikenmuseum, St. Alban-Graben 5
 Leitung Mike Stoll, Ägyptologe
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 13. März

Handbuchbinderei Freiburghaus

Nach einer Einführung in das alte Handwerk der Buchbinderei werden Sie die Möglichkeit haben, dem Buchbinder über die Schulter zu sehen.

Datum **27. März**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – ca. 11.15 Uhr
 Treffpunkt 09.50 Uhr Station Allschwilerplatz, Tram 6
 Leitung René Freiburghaus
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten
 Anmeldung bis 13. März

Glashüttli Riehen

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

Datum **28. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tram 6 / Riehen Dorf
 Leitung Peter Keil
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Möglichkeit, selbst Hand und Mund anzulegen!
 Anmeldung bis 15. März

Museum Tinguely / Sonderausstellung

Das Museum zeigt die Lebensbücher und das Werk der Schweizer Künstlerin Eva Aeppli, die mit Jean Tinguely verheiratet war und die meiste Zeit in Frankreich verbrachte.

Datum **29. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Museumseingang
 Leitung Tinguely-Museum
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt AHV Fr. 7.– oder Museumspass)
 Anmeldung bis 27. Februar

Besuch im Blauen und Weissen Haus

Nicht nur grossartige Barock-Architektur vermitteln das Blaue und Weisse Haus, sondern auch spannende und interessante Geschichte und Geschichten.

Datum **30. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Blauen Haus, Rheinsprung 16
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 15. März

Politischer Alltag im Rathaus

Probleme, Entscheidungen, Bagatellen und Wichtigkeiten müssen unsere Regierungsräte bewältigen. Wie wird regiert?

Datum **31. März**
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Innenhof des Rathauses
 Leitung Dr. Robert Heuss, Staatsschreiber
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 16. März

Puppenhausmuseum

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

Datum **4. April**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Museum am Barfüsserplatz
 Leitung Basel Tourismus
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–; Museumspass gültig)
 Anmeldung bis 22. März

Novartis Pharma AG

Sie lernen die Geschichte der Novartis kennen, ihre diversen Arbeitsgebiete und besichtigen die Labors der Forschung.

Datum **5. April**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt 08.50 Uhr bei Endstation Tram 11, St. Louis Grenze

Leitung Novartis
Kosten Fr. 22.– (inkl. Mittagessen)
Anmeldung bis 22. März

Kloster Mariastein

Eine Tonbildschau und die Führung durch die Barockkirche mit Kreuzgang berichtet über die bewegte Geschichte des Benediktiner-Klosters Mariastein.

Datum **6. April**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt 13.55 Uhr vor dem Haupteingang des Klosters

Leitung Kloster Mariastein
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 22. März

Uni-Bibliothek

Was hat die Uni-Bibliothek für Sie zu bieten? Wie finden Sie dort ein Buch? Was für Raritäten befinden sich noch hinter geschlossenen Türen?

Datum **7. April**
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor Haupteingang, Bus 30/33 bis Bernoullianum

Leitung Monika Wechsler
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 23. März

Spielcasino Basel

Im Oktober 2003 wurde das erste Spielcasino in Basel eröffnet. Sie sehen auf dem Rundgang den Automatenaal, Videosaal, Spieltischsaal und den Eventsaal.

Datum **24. April**
Tag/Zeit Montag, 16.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt 15.30 Uhr Bahnhof SBB, Bus 50. Abfahrt 15.37 Uhr

Leitung Casino
Kosten Fr. 20.– (Busbillette bitte selber lösen bis Friedrich Miescher Str.)
Besonderes Bitte ID oder Pass mitnehmen!
Anmeldung bis 5. April

Frühlingspflanzen – Frühlingskur

Bei einem Rundgang durch den Heilpflanzengarten erleben Sie das Spriessen der Frühlingspflanzen und hören von ihren heilsamen Wirkungen.

Datum **25. April**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Kutschenmuseum, Botanischer Garten Brüglingen

Leitung Agnès Leu, Kant. gepr. Naturärztin, BL
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 7. April

Die Elefanten im Zoo

Der Besuch gilt den grössten Landsäugetieren, die es gibt. Neben ihrer Grösse sind aber auch ihre individuellen Charaktere, ihr Familienleben und ihre Lernfähigkeit beeindruckend.

Datum **26. April**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang

Zoologischer Garten, Tram 10
Leitung Dr. Jürg Völlm
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 7. April

Hans Holbein im Kunstmuseum

Die ganz grosse Holbein-Sonderausstellung, die das Kunstmuseum in Verbindung mit einer umfassenden Holbein-Ausstellung in der Tate London veranstaltet, dürfen wir uns nicht entgehen lassen!

Datum **26. April**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum

Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 7. April

Migros Betriebe Birsfelden

Die Logistik, die auf Verpackung spezialisierte Firma und der Lebensmittelbereich (Kaffeerösterei). Rings um den Erdball werden täglich Waren verladen, die wenig später in Birsfelden ankommen.

Datum **27. April**
Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 08.10 Uhr am Aeschenplatz, Bus 70. Abfahrt 08.21 Uhr

Leitung Migros
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss! (Treppen laufen)
Anmeldung bis 7. April

«Pflanzensymbolik am Münster»

Was heute meist als dekorative «Kunst am Bau» wahrgenommen wird, war im Mittelalter von grossem Symbolgehalt und darf in ganz anderen, spannenden Zusammenhängen gesehen werden.

Datum **2. Mai**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor Eingang Münster
Leitung Andrea Vokner, Kunsthistorikerin
Kosten Fr. 22.–
Anmeldung bis 7. April

Besuch im Hindu Tempel

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

Datum **3. Mai**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.15 Uhr Tramstation Rothausstrasse, Tram 14

Leitung Christoph Peter Baumann, Religionswissenschaftler, dipl. Erwachsenenbildner, Leiter von Inforel
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 7. April

Henri Matisse im Beyeler Museum

Sonderausstellung! Figur – Farbe – Raum. Die verschiedenen Schaffensphasen zeigen das ständige Schwanken zwischen Radikalität und Konformität.

Datum **8. Mai**
Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Museumseingang

Leitung Museum
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt; Sonderausstellungen Fr. 14.–)
Anmeldung bis 24. April

Die Pauluskirche

Die Pauluskirche, merkwürdigerweise erbaut vom gleichen Architekten wie die Antoniuskirche, verbindet in schönster Weise Neoromantik und Jugendstil.

Datum **9. Mai**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor der Kirche

Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 24. April

Der Bischofshof

Die bischöfliche Residenz wurde unter Arnold von Rotberg 1451 – 1458 errichtet. Der gehobene Wohnanspruch manifestiert sich in den Überresten der kostbaren Ausstattung.

Datum **10. Mai**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr bei der Einfahrt Rittergasse 1

Leitung Anne Nagel, lic.phil. Kunsthistorikerin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 27. April

Wenkenhof in Riehen

Der Wenkenhof, der 1736 von dem Junggesellen Zäslin als Sommer- und Lustschlösschen erbaut wurde, ist sicher sehenswert. Der Schlosspark wurde nach französischer Art angelegt.

Datum **11. Mai**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr bei Busstation Wenkenhof, Bus 32 Richtung Chrischona

Leitung Albin Kaspar
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 27. April

Tropeninstitut

In der Einführung wird über die Entwicklungsarbeit und Forschung berichtet. Anschliessende Besichtigung der Laboratorien und zusätzliche Erläuterungen über die Forschungsaktivitäten.

Datum **12. Mai**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr Eingang des Institutes an der Socinstr. 57. Mit Tram 6/1 bis Brausebad
 Leitung Dr. Odermatt, Biologie
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 27. April

Ausflüge

Schweizerische Landestopographie

Ihnen werden die verschiedensten Arten der Kartenherstellung vorgestellt (Strassen- und Wanderkarte, Skiroutenkarte, der Klimaatlas, der Hydrologische Atlas, Luftfahrtkarten etc.)

Datum **23. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 11.45 – 19.00 Uhr
 Treffpunkt 11.45 Uhr auf Perron nach Bern (Abfahrt 12.00 Uhr, City-Ticket bitte selber lösen).
 Leitung Armin Hanselmann, Bundesamt für Landestopographie
 Kosten Fr. 25.– (exkl. Zugreise)
 Anmeldung bis 8. März

Kloster Beinwil

Ein Ort der Stille und der Begegnung. Ein kleines oekumenisch-benediktinisches Kloster mit bewegter Geschichte. Entstanden im Jahre 1100 durch Anregung des lokalen Adels.

Datum **25. April**
 Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – ca. 18.00 Uhr
 Treffpunkt 13.25 Uhr Gartenstrasse, Robert Saner Bus
 Leitung Kloster Beinwil
 Kosten Fr. 47.– (exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 6. April

Schweiz. Paraplegiker-Zentrum Nottwil

Nach einem Einführungsreferat wird Ihnen ein Film gezeigt. Anschliessend werden Sie durch das Zentrum geführt. Sie sehen den Therapiebereich: Physiotherapie, Ergotherapie, Orthopädie etc.

Datum **28. April**
 Tag/Zeit Freitag, 12.45 – 19.00 Uhr
 Treffpunkt 12.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt um 13.04 Uhr. Billette bitte selber lösen (nach Sursee-Nottwil)
 Leitung SPZ
 Kosten Fr. 25.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 7. April

Kultur- und Kongresszentrum in Luzern

Der französische Stararchitekt Jean Nouvel hat ein imposantes Kulturzentrum geschaffen. Der Konzertsaal setzt ganz neue klangliche Massstäbe.

Datum **4. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.45 – ca. 11.30 Uhr
 Treffpunkt 08.45 Uhr auf Perron nach Luzern. Abfahrt 09.04 Uhr. Bitte Billette selber lösen.
 Leitung Kongresszentrum
 Kosten Fr. 30.–
 Anmeldung bis 7. April

Museum Langmatt in Baden

Das Impressionisten- und Wohnmuseum in der Villa Langmatt in Baden ist einen Besuch wert.

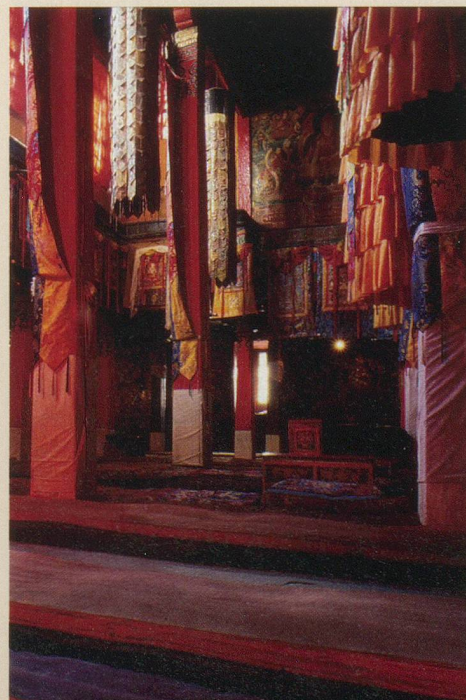
Datum **12. Mai**
 Tag/Zeit Freitag, 13.25 – 19.00 Uhr
 Treffpunkt 13.25 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt um 13.42 Uhr. Billette bitte selber lösen.
 Leitung Museum Langmatt
 Kosten Fr. 40.– (inkl. Eintritt und Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 26. April

Vorträge

Wien – Zauber einer Stadt

Künstler im Kaffeehaus, kaiserliche Herrschaften und Volks-Originale, Praterattraktionen und Friedhofsnostalgie. Die faszinierenden Schicksale prominenter Wiener und Wienerinnen.

Datum **15. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Hans. A. Jenny
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 27. Februar



Tibet / Dia-Vortrag

Streifzug durch die Hauptstadt Lhasa und ihre leidvolle Geschichte. Auf abenteuerlichen Pisten überqueren wir das tibetische Hochland und begegnen einer faszinierenden Klosterkultur.

Datum **16. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Anne-Marie Baumann
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 1. März

Joseph Haydn: «Die Schöpfung»

Das herrlich jugendfrische Werk des 63-jährigen Haydn blieb seit der Uraufführung stets ein triumphaler Erfolg. Vortrag mit Musikbeispielen.

Datum **21. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Ort Wird Ihnen in der Bestätigung mitgeteilt
 Leitung Frieder Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 3. März

Opern-Freunde traditioneller Klassiker

Scala, «Met», «Covent Garden» und Staatsoper – die grossen Opernbühnen der Welt. «Traviata», «Rosenkavalier» etc. Geschichten und Arien rund um Primadonnen ...

Datum **22. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Hans A. Jenny
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 13. März

Einführung in den Islam

In der Schweiz leben über 310'000 Muslime, in Basel über 15'000. Sollten wir nicht den Islam kennen lernen? Was Muslime glauben und wie sie sich verhalten.

Datum **23. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Dr. theol. Werner Schatz, em. Islam-Beauftragter der Evang.-ref. Kirche BS
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 13. März

Geschichten vom alten Venedig

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

Datum **28. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Lisa Volk
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 15. März

Wir bitten zu Tisch

Eine kulinarische-genießerische Revue in Lebensbildern der berühmtesten Gastronomen aller Zeiten: Lucullus, Escoffier, Brillat de Savarin etc. Anekdoten rund um die klassische Tafelkultur.

Datum **29. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans A. Jenny
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 15. März

Craniosacral Therapie

Ein aussergewöhnlicher Ursprung führt zu dieser subtilen und sanften Körpertherapie mit breitem Wirkungsspektrum. Die Methode wird Ihnen anhand von Fallbeispielen erläutert.

Datum **30. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Daniel Agustoni
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 15. März

Einführung in die Numerologie

Mit Hilfe der Numerologie lassen sich Geburtsdatum und Name eines Menschen in Symbolzahlen umsetzen. Sie widerspiegeln Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen.

Datum **3. April**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 47.–
Anmeldung bis 20. März

Augen – grauer und grüner Star

Nach dem Einführungsreferat wird auf verschiedene Fragestellungen eingegangen.

Datum **3. April**
Tag/Zeit Montag, 18.00 – 19.30 Uhr
Treffpunkt 17.55 Uhr vor dem Eingang der
Vista Klinik in Binningen,
Hauptstr. 55

Leitung Dr. med. Frank Sachers
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 20. März

Das Fasnachts-Comité

Es werden der Ursprung der Fasnacht und die Anfänge des Comité's erläutert. Was hat das Comité für Arbeiten, was für Entscheidungen müssen getroffen werden etc. ...

Datum **4. April**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Felix Rudolf von Rohr, Obmann
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 20. März

Ablauf der Bestattung

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

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

Leitung Alexander Egli, Vorsteher des
Zivilstandsamtes BS
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 22. März

Was ist Anthroposophie?

Anthroposophie bezieht die konkrete Geist-Welt in die Lebenspraxis ein. Heilmittel, Schulen, aber auch Fragen: Leben nach dem Tod, Entwicklung der Erde, Reinkarnation und Schicksal gehören dazu.

Datum **6. April**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Marcus Schneider
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 23. März

Mit Farbe und Stil zum Ziel

Wohlbefinden und Selbstbewusstsein mit Farbe und Stil. Tipps und Anregungen zur Verbesserung des Erscheinungsbildes (Farben/Kleider/Accessoires).

Datum **24. April**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und
Modelfachberaterin

Kosten Fr. 47.–
Anmeldung bis 6. April

Testament und Erbschaft

Für die Beschäftigung mit den Themen Erbschaft, Testament, Ehe- und Erbvertrag gilt: Warte nicht, bis du Zeit hast! Der Referent erläutert, wie durch Testament und Erbvertrag der letzte Wille verbindlich formuliert wird.

Datum **27. April**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. iur. Urs Engler, Advokat,
ehem. Zivilgerichtspräsident
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 7. April

Es war einmal ... Il était une fois ...

Eine Erzählstunde auf Französisch für AnfängerInnen, für Mittel- und Oberstufe. Anschliessend Austausch bei einer Tasse Kaffee.

Datum **3. Mai**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Francine Hanselmann und
Danielle Dubied
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 19. April

Die Christoph Merian Stiftung

Seit 1886 engagiert sich die Christoph Merian Stiftung für Menschen in Not, für eine gesunde Umwelt, für die Lebensqualität und die Kultur in Basel.

Datum **4. Mai**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Toni Schürmann, Kommunikation
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 20. April

«... ich will heim ...»

Informationsveranstaltung für Angehörige von Demenzerkrankten. Begleitetes, umsorgtes Leben mit einer Demenzerkrankung im Heim.

Datum **4. Mai**
Tag/Zeit Donnerstag, 19.00 – ca. 20.30 Uhr
Ort Pflegeheim Sonnenrain,
Socinstr. 55 (Tram 6 bis Brausebad,
kurz zurück gehen und erste
Strasse nach links)

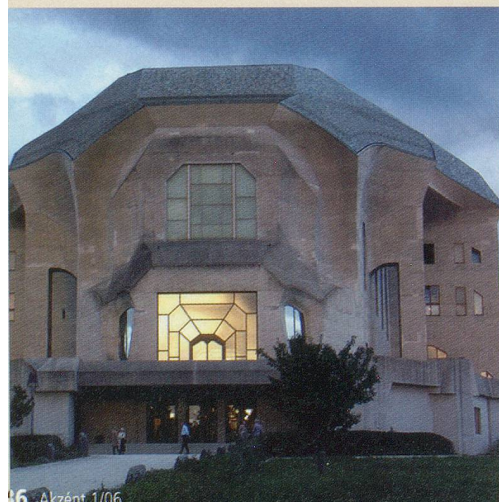
Kosten gratis
Anmeldung Keine Anmeldung erforderlich

Wenn das Gehör nachlässt ...

In einem lockeren, unterhaltsamen Vortrag werden Sie anhand vieler Beispiele und Demonstrationen über das Schlechterwerden des Gehörs im Alter und die Möglichkeiten es zu verbessern informiert.

Datum **10. Mai**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans-Ueli Lerch,
Hörgeräte-Akustiker
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 26. April



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

Zurzeit hat es in den beiden Kursen keine freien Plätze!

Blockflötenspiel

Mittwoch, 09.45 – 11.00 Uhr

Zurzeit hat es keine freien Plätze!

Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung

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

Kurse

Engel malen

Die Engel bekennen Farbe! Sie geben ihnen Form und Gestalt. Durch dieses intuitiv-meditative Malen rücken Sie der Engels-Energie näher.

Datum **14. und 21. März**

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Angela Maria Rossi Siegfried

Kosten Fr. 60.–

Besonderes Block und Farben selber mitbringen

Anmeldung bis 27. Februar

Mandala und Chakras

Beim meditativen Mandala malen lernen Sie auch die 7 Chakras kennen, aus denen Sie Energie schöpfen werden, um die innere Balance zu finden.

Daten **13. März – 27. März** (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)

Anmeldung bis 1. März

Ferienwoche

Mal- und Erholungsferien

in Vira-Gambarogno

Wir malen in der herrlichen Gegend von Vira-Gambarogno (Tessin) und dem Lago Maggiore. Gemalt wird vormittags und nachmittags, die Teilnahme ist freigestellt. Auch NichtmalerInnen sind herzlich willkommen, denn Vira-Gambarogno bietet zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

Datum **3. – 8. September 2006**

Leitung Annelies Fischer, Mallehrerin

Lis Flury, Begleitung,

Pro Senectute Basel-Stadt

Kosten Fr. 677.90 bis Fr. 785.50 (inkl. MwSt.) inkl. 5 Übernachtungen, Halbpension, Begrüssungstrunk, Nutzung von Sauna und Schwimmbad, Fitnessraum, Malleitung

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

Und ausserdem ...

Jassen für Anfänger

Das Ziel des Kurses ist der beliebte «Schieber», den Sie von Anfang an auf praktische Art erlernen.

Daten **14. März – 11. April**

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 17.00 Uhr

Ort Im Haus zum Hohen Dolder, St. Alban-Vorstadt 35. Bei Ruth Moser läuten!

Leitung Ruth Moser

Kosten Fr. 160.– (5 x)

Anmeldung bis 1. März

Tarot – Spiegel Ihrer Seele

Die Tarot Karten sind eine wunderbare Entscheidungshilfe. Sie helfen Ihren Alltag bewusster und selbstsicherer zu gestalten. Mit Freude lernen Sie die Bilder der Karten und fördern zugleich Ihre Intuition und Konzentration.

Daten **28. April – 19. Mai**

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Christine Keiser, SVEB und Master NLP

Kosten Fr. 140.–

Besonderes Tarotkarten nach Raider mitnehmen

Anmeldung bis 7. April

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, 22. Februar 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.

Computerferien

Computer- und Fitnessstage in Todtmoos

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

Programm: Adobe Photoshoph Elements

Voraussetzung: Es sind nur noch Plätze für fortgeschrittene AnwenderInnen frei. Eigene Digitalkamera.

Dauer **3. – 7. Juli 2006**

Computerkurs 4 x 3 Lektionen, Fr. 390.–

Aufenthalt 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

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: Telefon 061 206 44 66.

Anmeldeschluss: Vortag, bis 16 Uhr

Dienstag, 12.10 – 13.00 Uhr: Word, Excel, Internet, Email, Windows.

Freitag, 12.10 – 13.00 Uhr: Bildbearbeitung, Grundlagen 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.–

Auffrischkurs

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 ...).

Programm: 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.–

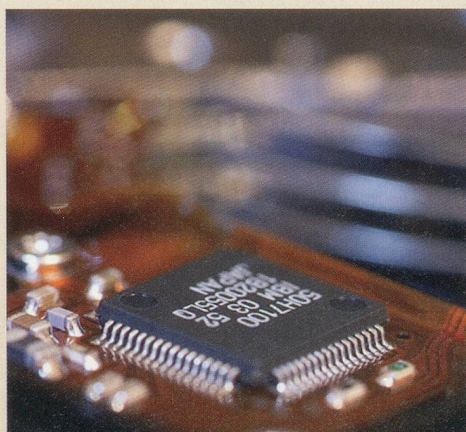
Tabellenkalkulation 1

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**Dokumente gestalten 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 Anwendungskennnisse. 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 Anwendungskennnisse.

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 Anwendungskennnisse.

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 Farbkombinationen, 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.–

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. In der Pause haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen.

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

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

Die nächsten Computerias sind am:

Montag, 13. März

Internet Security – Datensicherheit. Wie kann ich meine Daten schützen.

Mit Isabella Egger

Montag, 3. April

Digitalkamera, Bildbearbeitungsprogramme und Drucker Entscheidungshilfe beim Kauf.

Mit Franco Werlen

Beratung beim Computerkauf

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

1 Lektion, Fr. 75.–

Begleitung beim Computerkauf

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

1 Lektion, Fr. 75.– (Kaufbegleitung)

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

Support

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr, und Sie wissen nicht warum oder Sie möchten Ihren Computer an das Internet anschliessen? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren 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 be-

dienen, 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.–

Billetautomat

Eine Fachperson erklärt Ihnen, wie Sie am Billetautomaten ein Bahnbillet 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.–

Kurse für Menschen mit einer

Hirnverletzung

NEU

Fragile Suisse organisiert Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Basel-Stadt.

Einführung Internet und Email

NEU

In diesem Kurs lernen Sie alles Wichtige rund um Internet und Email. Im Internet surfen und Informationen suchen, in Chatrooms kommunizieren, Emails versenden und das eigene Adressbuch verwalten.

Freitag, 17.03.06 bis 19.5.06, 14.00 – 16.00 Uhr,
16 Lektionen Fr. 160.–

Kursort: Kurszentrum Pro Senectute BS,
St. Alban-Vorstadt 93/95, 4052 Basel

Detailprogramm und Anmeldung:
Académie Fragile Suisse, Tel. 01 360 26 90

Einführung in die Bildbearbeitung

NEU

Sie lernen Schritt für Schritt die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung kennen und anwenden. Bilder auf den Computer laden, archivieren, bearbeiten und drucken, eine Visitenkarte oder eine Einladung gestalten und eine eigene Diashow erstellen.

Freitag, 17.03.06 bis 19.5.06, 16.30 – 18.30 Uhr,
16 Lektionen Fr. 160.–

Kursort: Kurszentrum Pro Senectute BS,
St. Alban-Vorstadt 93 / 95, 4052 Basel

Detailprogramm und Anmeldung:
Académie Fragile Suisse, Tel. 01 360 26 90

Sprachen

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

Die neue Deutsche Rechtschreibung **NEU**

Anhand praktischer Übungen werden Sie in die seit 2005 verbindlichen neuen Rechtschreibregeln eingeführt.

Datum **14. März – 4. April und 25. April – 16. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Rose-Marie Hakamiès
 Kosten Fr. 176.– (8 x)
 Anmeldung bis 1. März

Englisch sprechen lernen

für Anfänger **NEU**

Durch mündliche Übungen lernen Sie, Ihre Anfangskenntnisse der Englischen Sprache umzusetzen. Mit kleinem Wortschatz kann schon viel mitgeteilt werden!

Datum **14. März – 4. April und 25. April – 16. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 15.50 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Joan Rogers
 Kosten Fr. 152.– (8 x)
 Anmeldung bis 1. März

Französisch 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.

Datum **16. März – 10. Juni**
 (ausser 13.4./20.4.06)
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.40 – 15.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Francine Hanselmann
 Kosten Fr. 190.– (10 x)
 Besonderes Grundkenntnisse nötig!
 Anmeldung bis 1. März

Es war einmal ... Il était une fois ... **NEU**

Eine Erzählstunde auf Französisch für AnfängerInnen, für Mittel- und Oberstufe. Anschliessend Austausch bei einer Tasse Kaffee.

Datum **3. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Francine Hanselmann und Danielle Dubied
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 19. April



Ferienwoche

Toscana-Reise auf italienisch

Wir besichtigen die herrliche Gegend der Toscana, z.B. Siena, Asciano, Abbazia di Monte Oliveto Maggiore, Montalcino, evtl. Besichtigung eines Weinkellers (Brunello), Chianti-Gebiet nach San Gimignano, Florenz und mehr.

Datum **23. April – 28. April 2006**
 Leitung Rosanna Furler, Italienischlehrerin als Leiterin
 Anna Giovanelli, Italienischlehrerin als Begleitung
 Kosten Fr. 1401.30 bis Fr. 1597.95 (inkl. MwSt.) inkl. 5 Übernachtungen, Halbpension, inkl. Reise und die erwähnten Ausflüge im eigenen Reisebus

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

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. 342.– 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, 09.40 Uhr
 Mittwoch, 11.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 09.00 Uhr
 Montag, 10.00 Uhr
 Montag, 11.00 Uhr
 Montag, 14.00 Uhr
 Dienstag, 10.35 Uhr
 Mittwoch, 16.00 Uhr
 Donnerstag, 14.00 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
 Donnerstag, 08.45 Uhr
 Donnerstag, 14.00 Uhr
 Donnerstag, 16.00 Uhr
 Freitag, 08.30 Uhr

Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr
 Mittwoch, 15.00 Uhr
 Donnerstag, 09.00 Uhr
 Donnerstag, 10.00 Uhr
 Donnerstag, 10.45 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe

Montag, 15.00 Uhr
 Dienstag, 08.30 Uhr
 Dienstag, 09.30 Uhr
 Dienstag, 10.30 Uhr
 Mittwoch, 08.30 Uhr
 Mittwoch, 09.30 Uhr
 Mittwoch, 14.00 Uhr
 Donnerstag, 10.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

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

Französisch**AnfängerInnen**

Donnerstag, 16.45 Uhr

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**AnfängerInnen**

Freitag, 09.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Mittwoch, 14.00 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Montag, 08.45 Uhr
Montag, 10.15 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr

Mittelstufe

Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

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

Spanisch**AnfängerInnen**

Freitag, 08.45 Uhr
Freitag, 10.45 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen

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

Leichte Mittelstufe

Donnerstag, 08.45 Uhr

Mittelstufe

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!

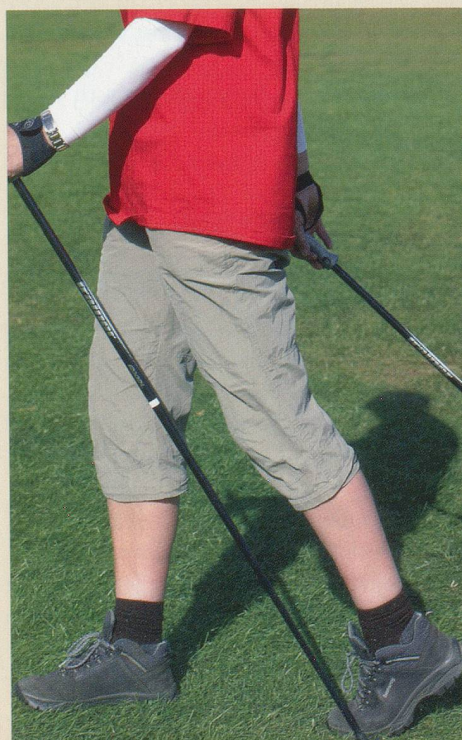
Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

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.

**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 **17. März – 7. April** (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

OsteoGym**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 Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

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

Schnupperangebot**NEU**

Wenn Sie gerne Sport treiben würden, aber nicht wissen, welches Bewegungsangebot das geeignete für Sie wäre, helfen wir Ihnen bei der Entscheidung. Sie erhalten je 1 Lektion in folgenden Sportarten: PowerGym, Gymnastik und Spiel, Gleichgewichtstraining, Rückentraining, Krafttraining und Nordic Walking.

Daten **7. April – 19. Mai** (6 x) (ohne 14. April)

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15

Leitung Denise Schudel, Sylvana Müller, Nadja Künzli und Reto Schnidrig, Turn- und SportlehrerInnen

Kosten gratis
Anmeldung bis 17. März

PowerGym

Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Beweglichkeits- und Kräftigungstraining mit Musik.
 Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
 Kosten Fr. 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

Gesellschaftstanz

Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (für Anfänger und Fortgeschrittene).
 Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Kurs 1: 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

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. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Trainingskurs 1

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

Trainingskurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Leitung Claudine Schwyn
 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 sollten.

Kurs 1–3

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

Gothelfschulhaus

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

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

St. Anton Pfarreiheim

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

St. Johannes Alterssiedlung

Wilhelm Klein-Strasse 19
 Donnerstag, 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23
 Freitag, 14.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12
 Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227
 Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche

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

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
 Donnerstag, 09.30 Uhr

Kleinbasel**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30
 Dienstag, 14.00 Uhr, 15.00 Uhr

Marienhaus

Horbürgstr. 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.

7. Basler Walking-Event

Wir organisieren – in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt, mit Gsünder Basel und baselrennt – den 7. Basler Walking-Event

Datum **Sonntag, 7. Mai**
Zeit 10.00 Uhr
Start Sportanlage St. Jakob
Ziel Rütihard, Streckenlänge ca. 6 km
Details Verlangen Sie ab Anfang März das Detailprogramm.

Ausserdem findet am Mittwoch, 21. Juni wieder eine PS-Walking-Night statt.

Tischtennis

Weierweg Alterszentrum

Rudolfstr. 43
Donnerstag, 09.00 Uhr
Freitag, 14.30 Uhr
Halbjahresabonnement Fr. 69.95 (inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

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

Kleinfeld-Tennis

Kleinfeld-Tennis wird auf den Badminton-Feldern mit normalen Rackets und Tennisbällen im Doppel gespielt.
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort St. Jakobshalle
Kosten Fr. 129.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt.) pro Semester
Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe
Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit möglich



Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im neuen Pro Senectute-Kraftraum!

Tag/Zeit Mo – Fr, 08.30 – 11.30 Uhr
Mo, Di und Do, 15.00 – 19.00 Uhr
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr

Besonderes Zusätzliche Öffnungszeiten sind geplant

Ort Fitnesscenter 50+, Kraftraum,
Belchenstr. 15

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

Anmeldung Telefon 061 206 44 66

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel (die Ausflüge dauern mindestens 4 Stunden). Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Dauer der Wanderungen (reine Wanderzeit):

Montag 2½ – 3 Std.

Dienstag Gruppe 1 2 Std.

Dienstag Gruppe 2 3 – 4 Std.

Mittwoch 2 – 3 Std.

Donnerstag 3 – 4 Std.

Freitag 2 – 3 Std.

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung Fr. 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**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.

Polysportive Sommertage in der Lenk

Verbringen Sie mit uns sechs sportliche Aktivtage im lieblichen Simmental. Unser Sportprogramm, das Sie nach Lust und Laune nutzen können, beinhaltet Morgengymnastik, Nordic Walking, Wandern, Aqua Fitness und Tennis. Faulenzen und Entspannung kommen im zentral gelegenen Hotel Krone ebenfalls nicht zu kurz.

Daten

Sonntag, 6. bis

Freitag, 11. August

Leitung

Max Pusterla,

Seniorensport-Experte

Silvia Stöcklin,

Seniorensport-Expertin

Kosten

Fr. 672.50 (inkl. 47.50 MwSt.),

Basis Doppelzimmer,

Halbpension

Besonderes

Für weitere Angaben verlangen

Sie bitte unser Detailprogramm

Geschenkgutscheine

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

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

Die Geschenkgutscheine können gekauft werden

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

