

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2006)
Heft: 2: Juden in Basel : Theodor Herzl und der Basler Zionistenkongress : von Israeliten und Antisemiten : das Flüchtlingslager im Sommercasino

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 30

PINWAND 33

TREFFPUNKTE 34

VERANSTALTUNGEN, KURSE 34

 Die Veranstaltungen auf
einen Blick 34

Führungen 34

Ausflüge 37

Vorträge 38

Musik, Malen, Gestalten 38

Computer 38

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

Eine Studie, die im Auftrag von Pro Senectute Basel-Stadt vom Soziologischen Institut der Uni Basel und der Fachhochschule Nordwestschweiz durchgeführt wurde, machte unter anderem auch Aussagen über das Bild von Pro Senectute in der Öffentlichkeit: Zunächst die gute Nachricht: Pro Senectute hat kein schlechtes Image. Dann die schlechte: Pro Senectute wird nicht als Option für sich selber wahrgenommen.

Pro Senectute, so die Meinung vieler, ist für die betagten Eltern oder für sich selbst als hilfsbedürftige Personen in einigen Jahren. Das ist eine weitere Strophe des Liedes: «Alle möchten älter werden, keiner will älter sein.»

Das Alter hat sich in den letzten 50 Jahren ganz wesentlich verändert. Aus fünf Gründen, wie der Altersforscher François Höpflinger feststellt: Die Entwicklung zur langlebigen Gesellschaft, die Entstehung einer ausgedehnten nachberuflichen Lebensphase, die Ausbreitung von Kleinhaushalten, die Entwicklung zur mobilen Wohlstands- und Dienstleistungsgesellschaft und die sozio-kulturelle Verjüngung älterer Menschen in einer jugendbetonten Leistungsgesellschaft.

Das hängt zusammen mit den medizinischen Fortschritten und Präventionsmassnahmen, mit der Wohlstandsvermehrung, die vielen ein finanziell sorgloses Alter ermöglicht sowie mit der guten beruflichen Ausbildung der ins Rentenalter eintretenden Generation.

Kurz: Das Alter ist jünger geworden, das Leben kann länger und mehr ausgeschöpft werden. Darüber freuen wir uns. Muss das nun aber zwangsläufig heissen, dass die Angebote von Pro Senectute nicht von Menschen ab 60 wahrgenommen werden, wie das die zitierte Studie feststellt?

In unserem Alltag machen wir eine andere Beobachtung. Zur Zeit zählt allein Pro Senectute Basel-Stadt 15 056 Kundinnen und Kunden (Stand 31.12.2006). Vor fünf Jahren waren es 13 576. Angesichts der rund 40 000 Rentnerinnen und Rentner, die im Kanton Basel-Stadt leben, sind das beachtliche Zahlen. Anders gesagt: Die Dienstleistungen von Pro Senectute werden sehr wohl als Option für sich selber wahrgenommen.

Das Problem liegt womöglich tiefer. Pro Senectute – der Name sagt es, bedeutet «für das Alter». Und eben: jeder möchte älter werden, aber – siehe oben. Das ist schade. Denn das Alter ist gar kein so wichtiger Faktor. Wahrscheinlich ist es für uns alle bedeutsamer ob wir Frau sind oder Mann, Schweizerin oder Ausländer, schlecht geschult oder gut ausgebildet, reich oder arm. Wir alle wehren uns zu Recht dagegen, auf das Alter allein reduziert zu werden. In diesem Sinne freuen wir uns, dass Sie unsere Angebote beanspruchen und uns die Treue halten, unabhängig von Ihrem Jahrgang.

Werner Ryser

Investieren Sie mit der Gewissheit, einen Beitrag für die Zukunft zu leisten.

Eine nachhaltige Entwicklung soll heutigen und kommenden Generationen ein Leben in einer gesunden Umwelt und in einem intakten sozialen Umfeld ermöglichen. Der Begriff Nachhaltigkeit hat sich auch in der Finanzwelt etabliert und gilt als innovative Strategie des heutigen Unternehmertums mit Blick auf den Umweltschutz sowie den vorausschauenden Umgang mit sozialen Anspruchsgruppen die die Unternehmenszukunft sichern soll. Aus diesem Blickwinkel heraus bieten Anlagen in diese Unternehmungen einerseits Investment-Chancen, andererseits aber auch die Möglichkeit eine nachhaltige Entwicklung zu unterstützen.

Swisscanto – die Anlagegesellschaft der Kantonalbanken – engagiert sich seit 1998 auf diesem Gebiet und unterbreitet dem Publikum Anlageprodukte, in dem neben finanzanalytischen Aspekten auch transparente Umwelt- und Sozialkriterien mit einbezogen werden. Eine enge Zusammenarbeit mit dem WWF und dem Umwelt- und Sozialresearch der Zürcher Kantonalbank sowie eine unabhängige Kontrolle durch den Umwelt- und Sozialbeirat garantieren höchste Qualität und Glaubwürdigkeit.

Dass auch die Rendite bei nachhaltigen Anlagen ausgezeichnet sein kann, beweist der Swisscanto (LU) Portfolio Fund Green Invest Balanced, der in den letzten 3 Jahren eine Performance von 45.57% zeigte und damit 35.19% über der Performance vergleichbarer Fonds (Peergroup) liegt. Es gibt verschiedene Wege, langfristig vom Erfolgspotenzial und der Philosophie nachhaltiger Anlagen zu profitieren. Die Möglichkeiten reichen vom Anlageplan über Anlagefonds bis zur Vorsorge im Rahmen der 2. und 3. Säule. Was für Sie das Richtige ist, hängt von Ihrer persönlichen Situation ab. Chancen und Risiken müssen abgewogen werden, die Fragen nach

dem Anlagehorizont, der Risikobereitschaft und der Renditeerwartung müssen sorgfältig diskutiert werden.

Im Gespräch mit Ihrem BKB-Berater oder Ihrer BKB-Beraterin finden Sie das richtige Produkt aus dem Angebot nachhaltiger Anlagen von Swisscanto. In allen steckt das Renditepotenzial der nachhaltig handelnden Unternehmen sowie Ihre persönliche Gewissheit, einen Beitrag für die Zukunft zu leisten.

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.

Machen Sie 2006 einmal Ferien mit uns!

Bergtouren in der Lenk, ein Ausflug nach Salzburg, digitale Fotografie im Schwarzwald oder Malferien im Tessin. Diese und viele weitere Ferienwochen haben wir für Sie organisiert. Bestimmt hat das eine oder andere unserer Angebote Ihr Interesse geweckt. Die detaillierten Programme für alle unsere Ferienwochen erhalten Sie im Kurszentrum. Rufen Sie uns an: **Telefon 061 206 44 66** (Mo – Fr, 08.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr).

Volkstanzferientage in Beckenried

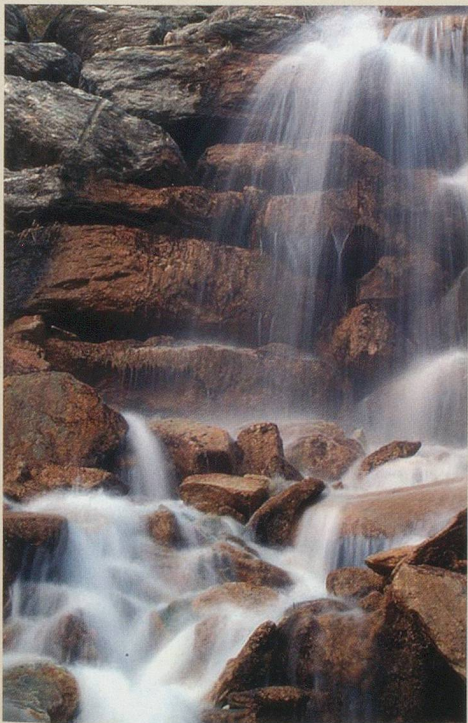
Montag, 12. bis Freitag, 16. Juni

In froher Gemeinschaft tanzen Sie Volkstänze aus aller Welt. Auch Nichttänzerinnen und -tänzer sind herzlich willkommen, denn es gibt zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

Wanderung Via Spluga

Dienstag, 11. bis Freitag, 14. Juli

In 3 Etappen von Splügen nach Chiavenna (Bergwanderungen)



Valle Spluga

Polysportive Ferientage in der Lenk

Sonntag, 6. bis Freitag, 11. August

Im lieblichen Simmental verbringen Sie sportliche Aktivferien (Gymnastik – auch im Wasser –, Nordic Walking, Tennis und Wandern, aber auch Entspannung).



Vira Gambarogno

Malferien in Vira Gambarogno

Sonntag, 3. bis Freitag, 8. September

Malen in der pittoresken Gegend des Lago Maggiore. Auch Nichtmalerinnen und -maler sind herzlich willkommen, denn es gibt unzählige Ausflugsmöglichkeiten.

Salzburg – Auf Mozarts Spuren

Sonntag, 10. bis Mittwoch, 13. September

Ein Stadtrundgang, ein Konzert mit Werken von W. A. Mozart sowie ein Tagesausflug ins Salzkammergut sorgen für unvergessliche Erlebnisse.

Lenk



Bergwandertage in der Lenk

Mittwoch, 20. bis Freitag, 22. September

Umrundung der Lenk in drei Tagen (Bergtouren)

Computer- und Fitnessferien in Todtmoos

Montag, 3. bis Freitag, 7. Juli und Montag, 27. November bis Freitag, 1. Dezember

Neben dem Computerkurs (digitale Fotografie und Bildbearbeitung) können Sie ein breites Fitnessangebot nutzen.

Todtmoos



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

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

☎ 061 206 44 77
08.30 – 12.00 Uhr, 14.00 – 16.30 Uhr

☎ 061 206 44 11
08.30 – 12.00 Uhr

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
10.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 16.30 Uhr

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

Alzheimer- und Demenzsprechstunden

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

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



Computer-Info-Tag

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

Datum **Mittwoch, 26. April 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 stehen Ihnen Sabine Waldner oder Berthe Bammert, 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, 8. Mai
 Onlineshopping
 Mit Isabella Egger

Montag, 12. Juni
 Eine Diashow gestalten und auf CD brennen
 Mit Anette Stöcker

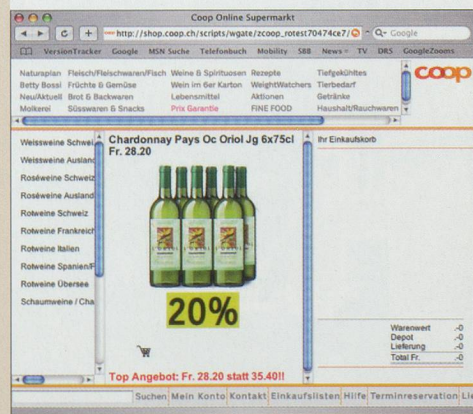
7. Basler Walking-Event

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 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, 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 an folgenden Tagen geschlossen:

Donnerstag, 13. April, ab 12.00 Uhr – Samstag, 22. April (Ostern)
(telefonisch sind wir vom 18.4. – 21. 4. von 08.00 bis 12.00 Uhr erreichbar)

Montag, 1. Mai (Tag der Arbeit)

Mittwoch, 24. Mai, ab 12.00 Uhr – Samstag, 27. Mai (Auffahrt)

Montag, 5. Juni (Pfingsten)

Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

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

04.05.06, Die Christoph Merian Stiftung (V)
04.05.06, «... ich will heim ...» (V)
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)
16.05.06, Brauerei Feldschlösschen (F)
17.05.06, Rosenkreuzer (F)
17.05.06, Arlesheim Dorf (F)
18.05.06, Augusta Raurica (F)
18.05.06, Ausflug nach Colmar (A)
18.05.06, Kunst & Gesellschaft, Teil 1 (V)
19.05.06, Hotel Rochat (F)
19.05.06, Kräuterkissen – Heilpflanzen (F)
22.05.06, Jungtiere im Zoo (F)
24.05.06, Das Hildegard Hospiz (F)
29.05.06, Verein Unser Bier (F)
29.05.06, Der Maler Burkhard Mangold
30.05.06, Ermitage – Birseck – Reichenstein (F)
31.05.06, Poetisches Liestal (F)

01.06.06, Die Wasservögel im Zoo (F)
01.06.06, Rottweil am jungen Neckar (A)
01.06.06, Kunst & Gesellschaft, Teil 2 (V)
03.06.06, Blindenhundschule in Allschwil (F)
06.06.06, Öl und Essig «Vom Fass» (F)
07.06.06, Der Baum (F)
08.06.06, Holbein-Rundgang (F)
09.06.06, Das Wasserschloss Inzlingen (F)
12.06.06, Basler Trinkwasser-Gewinnung (F)
13.06.06, Gewürze – Heilmittel der Küche (F)
14.06.06, Chrischona Sendeturm (F)
15.06.06, Birsigtunnel (F)
16.06.06, Sammlung Rosengart in Luzern (A)
19.06.06, Der Wolf im Zoo (F)
20.06.06, Der Wolfgottesacker (F)
21.06.06, Petite Camargue Alsacienne (F)
22.06.06, Die Brunnen in der Dalben (F)
22.06.06, Tausendjährige Kirchen (A)
23.06.06, Alterszentrum zum Lamm (F)
26.06.06, Grandhotel Giessbach (A)
27.06.06, Glasi Hergiswil (A)
28.06.06, Die Riehener Rebberge (F)
05.07.06, Kloster der Schwester Lioba (A)
11.07.06, Kunstmuseum Bern (A)
18.07.06, Tropfsteinhöhle, Goldwaschen (A)

Führungen

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

Brauerei Feldschlösschen

Sie lernen die einzelnen Schritte der Bierherstellung kennen. Im Anschluss wird Ihnen von der Brauerei Feldschlösschen ein Imbiss mit Bierdegustation offeriert.

Datum **16. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 13.00 – ca.17.00 Uhr
 Treffpunkt 13.05 Uhr auf Perron nach Rheinfelden-Zürich.
 Abfahrt 13.20 Uhr
 Leitung Feldschlösschen
 Kosten Fr. 18.– (Billette bitte selber lösen)
 Besonderes Nur für gute Fussgänger geeignet!
 Anmeldung bis 2. Mai

Lectorium Rosicrucianum – Rosenkreuzer

Rosenkreuzer wollen «Wahrheitssucher auf den goldenen Faden, der aus dem Labyrinth unserer gebrochenen Realität zu Wahrheit führt, hinweisen». Wie soll das gehen?

Datum **17. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Hauptstr. 25, Binningen (Tram 2/Bus 34/36 bis Dorenbach)
 Leitung Christoph Peter Baumann, Religionswissenschaftler, Leiter Inforeal
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 3. Mai

Arlesheim Dorf

Neben dem ländlichen Dorfplatz und dem eher städtischen Domplatz sehen Sie den Andlauerhof, den Sonnenhof, die beiden Kliniken und die unter Denkmalschutz stehende reformierte Kirche.

Datum **17. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt Tramstation Arlesheim Dorf, Tram 10
 Leitung Oscar Studer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 3. Mai

Augusta Raurica

Ausgrabungen der Ruinen von Bauten wie Theater, Bäder und Tempel vermitteln einen realen Eindruck. Im Museum findet man Gegenstände aus dem Alltag.

Datum **18. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.10 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.10 Uhr Bus 70 bei Aeschenplatz.
 Abfahrt 13.21 Uhr
 Leitung Suzanne Meier
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 3. Mai

Hotel Rochat

Entdecken Sie ein besonderes Hotel mit Herz und Seele in der Basler Altstadt. Das historische Hotel unter Denkmalschutz wurde in den Jahren 1898/1899 erbaut.

Datum **19. Mai**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Hoteleingang, Petersgraben 23
 Leitung Christian Zussy, Leiter
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 4. Mai

Kräuterkissen – Heilpflanzen für den Schlaf

Welche Wurzeln, Kräuter und Blüten sind es, die uns in den Schlaf wiegen können? Sie werden einige von ihnen kennen lernen und Hilfreiches über deren Anwendung erfahren.

Datum **19. Mai**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Kutschenmuseum, Botanischer Garten Brügglingen
 Leitung Agnès Leu, Kant. gepr. Naturärztin BL
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 4. Mai

Jungtiere im Zoo

Der Rundgang führt Sie zu den Jungtieren im Zoo. Im Frühling ist es immer eine Freude, alle Neugeborenen zu besuchen und das Verhalten der Mutter und Sippe zu beobachten.

Datum **22. Mai**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
 Leitung Tanja Dietrich, Biologin
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)
 Anmeldung bis 8. Mai

Das Hildegard Hospiz

Aufgabe des Hospizes ist es, Patienten ein Sterben in Ruhe und Würde zu ermöglichen. Sie werden über das Leitbild informiert und sehen die öffentlichen Räumlichkeiten.

Datum **24. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation Karl-Barth Platz, Tram 14 Richtung St. Jakob.
 Leitung Hospiz
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 10. Mai

Verein Unser Bier

Der Verein «Unser Bier» lädt ein zu einem Vortrag über die Bierkultur. Bei einem Bier-Apéro mit verschiedenen Biersorten wird Ihnen die Geschichte des Biers näher gebracht.

Datum **29. Mai**
 Tag/Zeit Montag, 15.00 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt 14.45 Uhr Tellplatz vor Gundeli-Casino, Tram 15/16

Leitung Verein Unser Bier
 Kosten Fr. 30.– (inkl. Apéro)
 Anmeldung bis 15. Mai

Der Maler Burkhard Mangold (1873–1950)

Sie begeben sich auf einen Rundgang und betrachten einige Hauptwerke dieses bemerkenswerten Basler Künstlers, der sich einen Namen als Pionier der Werbegrafik, als Maler und Illustrator machte.

Datum **29. Mai**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Hotel Basel
 Leitung Andrea Vokner, Kunsthistorikerin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 15. Mai

Ermitage – Birseck – Reichenstein

Wir spazieren durch das Romantikum der «Einsiedelei», suchen nach dem «grössten Schatz aller Zeiten», erleiden mit «Wertherie» klassischen Liebeskummer und bestaunen den Burgenraum eines Direktors.

Datum **30. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Tramhaltestelle Arlesheim Dorf, Tram 10
 Leitung Hans A. Jenny
 Kosten Fr. 22.–
 Besonderes Gut zu Fuss und gute Schuhe
 Anmeldung bis 15. Mai

Poetisches Liestal

Ein Rundgang durch Liestals Altstadt mit nicht-alltäglichen Ein- und Ausblicken sowie Textproben aus der Feder von Herwegh, Spitteler und Widmann.

Datum **31. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.15 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 15.15 Uhr Schalterhalle «Treffpunkt». Abfahrt 15.30 Uhr.
 Bitte Billette selber lösen.
 Leitung Franz Kaufmann, Präsident Stiftung Dichter- und Stadtmuseum
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss
 Anmeldung bis 17. Mai

Die Wasservögel im Zoo

Viele Wasservogelarten leben im Zolli bei den Weihern, Flüssen und Seen. Sie werden sie genauer beobachten.

Datum **1. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 16.55 Uhr beim Haupteingang Zoo, Tram 10
 Leitung Zoo
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)
 Anmeldung bis 17. Mai

Blindhundschule in Allschwil

Blindhund und Mensch werden auf ihr Zusammensein über Wochen hinaus vorbereitet, trainiert und aufgeklärt.

Datum **3. Juni**
 Tag/Zeit Samstag, 08.20 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 08.20 Uhr Enstation Tram 6 in Allschwil
 Leitung Blindhundschule
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss! Ca. 30 Min. auf Wanderweg
 Anmeldung bis 17. Mai

Öl und Essig «Vom Fass»!

Machen Sie eine kleine kulinarische Entdeckungsreise durch die Welt des Öls und Essigs. Es heisst: sehen, probieren, geniessen!

Datum **6. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 19.00 – ca. 20.00 Uhr
 Treffpunkt 19.00 Uhr vor Eingang «Vom Fass», oben am Spalenberg
 Leitung Irene Handloser
 Kosten Fr. 30.– (inkl. Apéro und Degustation)
 Anmeldung bis 22. Mai

Der Baum

Wir beobachten, entdecken und spüren den Lebensraum der Bäume. Welches sind Merkmale, Wesenszüge und Heilwirkungen der Eiche, Buche ... und?

Datum **7. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.00 Uhr Endstation Tram 8
 Leitung Markus Mesmer, dipl. Drogist
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Spaziergang im Allschwilerwald. Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 22. Mai

Holbein-Rundgang

Auf unserem Spaziergang verfolgen wir Holbeins Stationen und Werdegang in Basel und hören von den Werken, die hier entstanden sind.

Datum **8. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Hotel Basel, Spalenberg
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 22. Mai

Das Wasserschloss Inzlingen

Das Wasserschloss aus dem 15. Jh. hat eine bewegte Geschichte. Heute befinden sich das Rathaus, ein Restaurant, Konferenzräume und ein Festsaal darin.

Datum **9. Juni**
 Tag/Zeit Freitag, 13.30 – ca. 17.30 Uhr
 Treffpunkt 13.30 Uhr Weilstrasse Tram 6, Billette bitte selber lösen bis Inzlingen

Leitung Erich Hildebrand, Bürgermeister
 Kosten Fr. 22.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Besonderes ID nicht vergessen!
 Anmeldung bis 23. Mai

Basler Trinkwasser-Gewinnung

Wie kommt das Wasser zu uns ins Haus? Nach einer kurzen Einführung besichtigen Sie die Schnellfilteranlage, den Grundwasserbrunnen und das Pumpwerk.

Datum **12. Juni**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr Endstation Tram 2, Eglise

Leitung IWB
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss! Keine Sitzgelegenheit
 Anmeldung bis 29. Mai

Gewürze – Heilmittel der Küche

Nicht die exotischen Gewürze wie Pfeffer, Muskat, Ingwer stehen im Mittelpunkt, sondern die gewöhnlichen Gartenkräuter und ihre Bedeutung in Küche und Heilkunde.

Datum **13. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor Kutschenmuseum, Botanischer Garten Brüglingen

Leitung Agnès Leu, Kant. gepr. Naturärztin BL
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 29. Mai

Chrischona Sendeturm

Nach einer informativen Tonbildschau zur Geschichte und Entstehung werden Sie durch den Senderaum auf den Turm geführt.

Datum **14. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.50 Uhr Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus 32A von Bettingen aus)

Leitung Chrischona Sendeturm
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 31. Mai

Birsigtunnel

Das unterirdische Basel: von der Heuwaage bis zur Schiffflände. Sie spazieren durch den Tunnel und erfahren viel über die ober- und unterirdischen Veränderungen der Stadt.

Datum **15. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Zoo Haupteingang

Leitung Atelier Lindenberg 3
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss! Stahlleiter!
 Anmeldung bis 31. Mai

Der Wolf im Zoo

Die Entwicklung vom wilden Wolf zu unserem Haustier-Hund.

Datum **19. Juni**
 Tag/Zeit Montag, 17.30 – 18.30 Uhr
 Treffpunkt 17.25 Uhr Haupteingang Zoo, Tram 10.

Leitung Zoo
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)
 Anmeldung bis 5. Juni

Der Wolfgottesacker

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

Datum **20. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 15.55 Uhr beim Haupteingang, BLT Tram 10 und 11 Richtung Münchenstein.

Leitung Anne Nagel, lic. phil. Kunsthistorikerin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 6. Juni

Petite Camargue Alsacienne

Beim Rundgang durch das Naturschutzgebiet gibt es viel zu sehen. Bis zu 150 Vogelarten, Amphibien, Schottische Hochlandrinder und vieles mehr sind in der Petite Camargue zu Hause.

Datum **21. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 12.00 Uhr
 Treffpunkt 07.55 Uhr Schiffflände, Bus 604 bis Neuweg, Abfahrt 08.05 Uhr

Leitung Petite Camargue
 Kosten Fr. 30.– (inkl. Busbillette)
 Besonderes Gut zu Fuss! ID nicht vergessen!
 Anmeldung bis 31. Mai

Die Brunnen in der Dalben

Sie spazieren durch die St. Alban-Vorstadt und besuchen unbekannte Brunnen in Gärten und Höfen.

Datum **22. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.30 Uhr vor Eingang der CMS, St. Alban-Vorstadt 5

Leitung Werner Betz
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 7. Juni

Alterszentrum Zum Lamm

Nach der Einführung in das Leitbild werden Sie durch das Haus geführt. Neu ist die Männerabteilung, die seit einem Jahr eingeführt wurde.

Datum **23. Juni**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Claraplatz bei Kirche
 Leitung Urs Baudendistel, Heimleiter
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 8. Juni

Die Riehener Rebberge

Riehen hat eine 1200 Jahre alte Tradition im Weinbau. Der Spaziergang führt Sie zu den «Schlipfer»-Rebbergen und dabei hören Sie Wissenswertes rund um Rebe und Wein.

Datum **28. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr bei Tramstation Weilstrasse, Tram 6
 Leitung Urs Rinklin
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Degustation)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 14. Juni

Ausflüge

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. Billette bitte selber lösen (Abfahrt: 13.42 Uhr).
 Leitung Museum Langmatt
 Kosten Fr. 40.– (inkl. Eintritt und Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 26. April

Ausflug nach Colmar

Am Vormittag besuchen wir das Musée d'Unterlinden mit dem berühmten Isenheimer-Altar von Mathias Grünewald. Am Nachmittag haben wir genügend Zeit, um die reizende Altstadt von Colmar zu besichtigen.

Datum **18. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 08.30 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus. Bitte Pass nicht vergessen!
 Leitung Max Wehrli
 Kosten Fr. 88.– (exkl. Mittagessen; Museumsspass gültig!)
 Anmeldung bis 3. Mai

Rottweil am jungen Neckar

Einst mit den Eidgenossen verbündet, bietet Rottweil vieles: Altstadt, Kirchen, Museen, schwäbische Lebensart. Hinfahrt via Feldberg, zurück via Waldshut.

Datum **1. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 08.00 Uhr Abfahrt von Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Max Wehrli
 Kosten Fr. 93.– (exkl. Mittagessen)
 Besonderes Pass oder ID nicht vergessen!
 Anmeldung bis 17. Mai

Sammlung Rosengart in Luzern

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

Datum **16. Juni**
 Tag/Zeit Freitag, 08.45 Uhr – 12.00 Uhr
 Treffpunkt 08.45 Uhr auf dem Perron nach Luzern. Abfahrt 09.04 Uhr. Billette bitte selber lösen.
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 40.– (inkl. Eintritt)
 Besonderes Führung von 10.30 – 12.00 Uhr
 Anmeldung bis 1. Juni

Tausendjährige Kirchen am Thunersee

Im 10. Jh. liess der burgundische König Rudolf II., durch einen Traum veranlasst, 12 kleine Kirchen am Thunersee errichten; u.a. in Einigen, Spiez, Scherzlingen, Wimmis und Amsoldingen. Sie gehören zu den schönsten romanischen Kirchen in der Schweiz.

Datum **22. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 08.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 93.– (exkl. Mittagessen)
 Anmeldung bis 7. Juni

Grandhotel Giessbach am Brienersee

Wie vor hundert Jahren bildet die prachtvolle Hotelresidenz an den Giessbachfällen hoch über dem Brienersee eine Welt für sich.

Datum **26. Juni**
 Tag/Zeit Montag, 07.45 – 19.00 Uhr
 Treffpunkt 07.45 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 08.00 Uhr. Billette bitte selber lösen, Bern-Interlaken Ost bis Giessbach See (mit Schiff)
 Leitung Grandhotel
 Kosten Fr. 60.– (inkl. Mittagessen, exkl. Getränke)
 Anmeldung bis 12. Juni

Glasi Hergiswil

Die älteste Glashütte der Schweiz besteht seit 1817. Sie hören von der Geschichte der Glashütte, sehen die Glasbläser und besuchen das Glasmuseum.

Datum **27. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – ca. 16.00 Uhr
 Treffpunkt 08.30 Uhr Schalterhalle bei «Treffpunkt». Abfahrt 08.44 Uhr. Billette bitte selber lösen nach Hergiswil. Mit Schiff zurück bis Luzern.
 Leitung Glasi Hergiswil
 Kosten Fr. 38.– (exkl. Mittagessen)
 Anmeldung bis 12. Juni

Kloster der Schwester Lioba

Am sonnigen Berghang in Günterstal liegt das Kloster, das an eine Villa in der Toskana erinnert. Die Einheit von Wort und Tun, von Leben und Lehre sind die Richtlinien des Benediktinerordens.

Datum **5. Juli**
 Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 – ca. 18.30 Uhr
 Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Kloster
 Kosten Fr. 61.– (exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 19. Juni

Meret Oppenheim – Kunstmuseum Bern

Eine skandalumwitterte Muse, geheimnisvolles Modell und ewiger Mythos der Surrealisten. Neben der legendären Pelztasse werden noch nie präsentierte Arbeiten gezeigt.

Datum **11. Juli**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 12.00 Uhr
 Treffpunkt 08.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 09.00 Uhr nach Bern.
 Leitung Kunstmuseum Bern
 Kosten Fr. 40.– (Zugbillette bitte selber lösen)
 Anmeldung bis 26. Juni

Tropfsteinhöhle, Hotel und Goldwaschen

Sie besuchen die Erdmannshöhle und nehmen im Event-Hotel, wo Sie Zimmer wie «Segeltraum», «Bücherwelt» oder «Weizenblüte» besichtigen, das Mittagessen ein. Am «Goldbrunnen» können Sie noch Ihr Glück suchen.

Datum **18. Juli**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – ca. 18.30 Uhr
 Treffpunkt 09.30 Uhr Abfahrt vor Haupteingang Bad. Bahnhof. Bus Firma Deiss
 Leitung Landgasthof Erdmannshöhle
 Kosten Fr. 75.– (inkl. Mittagessen, exkl. Getränke)
 Besonderes ID oder Pass! Gutes Schuhwerk! Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 28. Juni

Salzburg – Auf Mozarts Spuren

Wir besichtigen Salzburg. Dabei machen wir den Stadtrundgang «auf den Spuren von Mozart», besichtigen die Festung Hohensalzburg, genießen das Mozart-Dinner und ein Konzert mit Werken von Mozart. Daneben machen wir einen Tagesausflug ins Salzkammergut und vieles mehr.

Daum **10. – 13. September 2006**
 Leitung Lis Flury, Pro Senectute Basel-Stadt
 Kosten Fr. 830.65 bis 954.40 (inkl. MwSt.)
 Im Preis inbegriffen sind drei Übernachtungen mit Frühstück, 2 Nachtessen, 1 Mozart-Dinner mit Mozart-Konzert, ein geführter Stadtrundgang, Besichtigung, inkl. Reise und die erwähnten Ausflüge in einem Reisebus.

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

Vorträge

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 Gehört 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

Kunst & Gesellschaft/Basler Kulturszene

Kunst im Spannungsfeld von Auftragsarbeit und freien Konzepten: welche Bedeutung kommt dem zeitgenössischen Kunstschaffen zu: in unserer Gesellschaft / für jeden Einzelnen?

Datum **18. Mai und 1. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Christian Selig, Künstler
 (www.stoeckerselig.ch)
 Kosten Fr. 40.–
 Besonderes Kann auch separat besucht werden
 Fr. 20.–
 Anmeldung bis 4. Mai

Musik, Malen, Gestalten

Aquarellieren

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Freies Malen

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.

Ferienwoche

Mal- und Erholungsferien im Tessin

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.

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 **26. April 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.

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 Photoshop Elements
 Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digitalkamera.

Termine **3. – 7. Juli 2006** (nur noch wenige Plätze frei) und vom **27. November – 1. Dezember 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, Video, Website.

Grundkurse**Einführungskurs**

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

Programme: Windows XP, Microsoft Word, Internet Explorer.

Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.

6 x 2 Lektionen, Fr. 390.–

Crashkurs

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

4 x 3 Lektionen, Fr. 390.–

Auffrischungskurs

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

Programme: Windows XP, Microsoft Word, Internet Explorer

Voraussetzungen: Leichte Vorkenntnisse

4 x 2 Lektionen, Fr. 260.–

Aufbaukurse**Textverarbeitung 1**

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

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 Adresstiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms.

Programm: Microsoft Word
Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.
3 x 2 Lektionen, Fr. 210.–

Digitalkamera und Computer

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

Programme: Windows XP, Photoshop Elements
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Bildbearbeitung Grundlagen

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

Programm: Adobe Photoshop Elements
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Bildbearbeitung Aufbau

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

Programm: Adobe Photoshop Elements und Photoshop
Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Bildbearbeitung für das Internet

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

Programm: Photoshop Elements und Adobe Photoshop

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Websitegestaltung 1

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

Programm: Macromedia Dreamweaver
Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse. Es empfiehlt sich «Bildbearbeitung Grundlagen» und «Bildbearbeitung für das Internet» zu besuchen.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Websitegestaltung 2

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

Programm: Macromedia Dreamweaver
Voraussetzungen: Besuch von «Websitegestaltung 1» oder entsprechende Kenntnisse sowie Kenntnisse in Bildbearbeitung.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Eigene Website gestalten

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

Programm: Macromedia Dreamweaver
Voraussetzung: «Websitegestaltung 1 und 2» oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Videobearbeitung 1

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

Programm: Adobe Premiere Elements
Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.
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 Photoshop 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 Photosphop Elements Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse. Eigene Video-Digitalkamera. 4 x 3 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Bildcollagen mit dem Computer

mit Franziska Mbarga (Grafikerin und Künstlerin)

Fotomaterial, Zeichnungen, Texte und gesammelte Bilder werden bearbeitet, verändert und neu komponiert. Sie experimentieren mit Form- und Farbkompositionen, von der einfachen bis zur komplexen Bildkomposition und lernen die Möglichkeiten von Photoshop Elements kennen und anwenden. Programm: Adobe Photosphop 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, 8. Mai

Onlineshopping
Mit Isabella Egger

Montag, 12. Juni

Eine Diashow gestalten und auf CD brennen
Mit Anette Stöcker

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.–

pherie-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 bedienen, Anrufbeantworter, SMS erstellen, senden und empfangen. Es werden Kurse für Nokia, Ericsson, Motorola und Siemens angeboten und für jeden Handy-Typ eine detaillierte Anleitung abgegeben. Voraussetzung: Eigenes Handy zum Üben 2 x 2 Lektionen, Fr. 85.–

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 in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Basel-Stadt Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung. Die Kurse finden jeweils am Freitag Nachmittag statt. Neue Kurse und aktuelle Daten im August. 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 Internet und E-Mail

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

Einführung in die Bildbearbeitung

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.

Sprachen

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

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, 11.00 Uhr

Mittwoch, 09.40 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

Leichte Mittelstufe

Donnerstag, 08.45 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Donnerstag, 09.45 Uhr

Freitag, 10.00 Uhr

Freitag, 11.00 Uhr

Mittelstufe

Montag, 10.45 Uhr

Donnerstag, 08.45 Uhr

Freitag, 09.45 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Donnerstag, 10.45 Uhr

Sport und Wellness

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

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

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

Während der Basler Schulferien finden die Kurse nicht statt.

Kurse

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

Mountainbike-Tagestour in den**Südschwarzwald****NEU**

Wir organisieren zusammen mit toscatours einen Mountainbike-Tag im Südschwarzwald. Wir unternehmen eine geführte Biketour auf befestigten Waldwegen. Wir sind drei Stunden vor und zwei Stunden nach dem gemeinsamen, reichhaltigen Picknick unterwegs.

Im Pauschalpreis inbegriffen sind Hin- und Rückfahrt im Kleinbus mit Veloanhänger, kompetente Betreuung durch geschulte Bike-Trainer, Mittagsverpflegung und Zvieri am Schluss der Tour, Getränke für unterwegs (bitte Bidon mitnehmen).

Für diese Biketour benötigen Sie ein Mountainbike, Velohelm, der Witterung angepasste Kleidung, ID und Euro.

Datum **Donnerstag, 29. Juni**
Treffpunkt 09.00 Uhr Bad. Bahnhof Basel (vor Haupteingang), Rückkehr ca. 18.00 Uhr

Preis Fr. 150.65 (inkl. Fr. 10.65 MwSt.), alles inbegriffen

Anmeldung bis 8. Juni

Billard**NEU**

Möchten Sie sich in die Kunst des traditionsreichen französischen Carambole-Billard einführen lassen? Dann besuchen Sie unseren Schnupperkurs im Billard-Club Basel, dem ältesten Billard-Club der Schweiz. Beim Carambole werden die Kugeln nicht versenkt, sondern es wird nur mit einer Kugel gespielt. Es geht darum – nach variablen Spielregeln – mit der eigenen Spielkugel die beiden andern zu treffen.

Daten **30. Mai – 20. Juni** (4 x)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Basler Billard-Club,
 St. Alban-Vorstadt 10
 Leitung Markus Vogt, Basler Billard-Club
 Kosten Fr. 65.–
 Anmeldung bis 8. Mai

Einstieg ins Nordic Walking

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 **12. Mai – 9. Juni** (ohne 26. Mai) (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 28. April

Körpertraining – Stretching – Entspannung

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

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

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

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, Fitnessinstruktorin
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen Ihren Körper und führen zu Wohlbefinden.
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 Uhr
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Sabine Malzacher, 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, Fitnessinstruktorin
 Kosten Fr. 11.50 pro Lektion

Rhythmus – Bewegung – Koordination

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

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Dienstag
 Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr
 Kurs 2: 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 und verbessern Ihre Beweglichkeit.
 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

Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

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

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 Bewegen 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

Trainingskurse

Tag/Zeit Dienstag

Kurs 1: 16.30 – 17.30 Uhr

Kurs 2: 17.30 – 18.30 Uhr

Kosten Fr. 11.50/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

Semesterkurse**GymFit+**

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

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

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130

Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34

Mittwoch, 14.30 Uhr

Providentia-Saal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

Pro Senectute Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30,

14.00, 17.00 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur

Frauen), 17.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Fitnesscenter 50+

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

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

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 1 (nur Frauen)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Leitung Claudine Schwyn

Kurs 2 (nur Männer)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Leitung Erika Marquardt-Wenger

GymFit

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

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

Grossbasel**Allerheiligen Pfarreiheim**

Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Eglise française

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

Gellertkirche

Christoph Merian-Platz 5
Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3
Donnerstag, 09.00 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Donnerstag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

Fitnesscenter 50+

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

Providentia-Saal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Rhypark Saalbau

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

Betagtzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel**Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen**Haus zum Wendelin**

Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.15 Uhr

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

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 resp. 13.45 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 das Detailprogramm.

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

Tischtennis**Weiherweg 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 jeweils 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** und **27. November – 1. Dezember 2006**
 Leitung Anette Stöcker, Computerfachfrau und Künstlerin Max Pusterle, Seniorensport-Experte
 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. August bis Freitag, 11. August**
 Leitung Max Pusterle, 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