

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2006)  
**Heft:** 6: Gellert : vom Galgenhügel zum Villenquartier : Luftmatt - die  
Wirtschaftsschule mit Zukunft : Max kämpft und der Schnurrbart Stalins  
**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:** 29.03.2025

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



**DIENSTLEISTUNGEN** 32

**PINWAND** 33

**TREFFPUNKTE** 35

**VERANSTALTUNGEN, KURSE** 35

 Die Veranstaltungen auf  
einen Blick 35

Führungen 35

Ausflüge 38

Vorträge 38

Musik, Malen, Gestalten 40

Und ausserdem ... 41

Computer 41

Sprachen 45

Sport und Wellness 46

**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

**Sechs Zahlen:** Im Jahr 2005 erhielt Pro Senectute Basel-Stadt 3,3 Mio Franken Subventionen vom Bund. Im Budget 2007 rechnen wir noch mit 2,4 Mio Franken. Im Jahr 2000 erwirtschafteten wir aus dem Verkauf von Dienstleistungen 3,2 Mio Franken Ertrag. Für 2007 budgetieren wir 4,2 Mio Franken. Im Jahr 1997 erhielten wir Fr. 0,52 Mio Spenden. Für 2007 rechnen wir mit 0,55 Mio.

**Man sieht:** Die Beiträge der Öffentlichen Hand sind rückläufig. Die Spenden stagnieren. Bestenfalls, denn immer mehr auf Gönnerbeiträge angewiesene Organisationen kämpfen um einen seit Jahren gleich grossen Spendenkuchen. Gleichzeitig steigen die Personal-, Betriebs- und Verwaltungskosten.

**Daraus lässt sich ableiten:** Wenn eine Nonprofit Organisation wie Pro Senectute Basel-Stadt ihre Kernaufgabe, das Engagement zu Gunsten sozial benachteiligter Betagter, nicht drastisch reduzieren will, muss sie sich mit Angeboten für jene älteren Menschen, die in der Lage sind, für Dienstleistungen einen angemessenen Preis zu bezahlen, auf dem Markt behaupten. Nur so kann sie jene Mittel erarbeiten, die zur Erfüllung ihrer eigentlichen Aufgabe notwendig sind.

**Und wo bleibt die Gemeinnützigkeit?** Die Beiträge der Öffentlichen Hand werden weitestgehend für jene Dienstleistungen eingesetzt, die älteren Menschen mit schmalem Portemonnaie zu Gute kommen. Pro Senectute Basel-Stadt leistet aus Bundesmitteln und eigenen Fonds jährlich Individualunterstützungen in Höhe von 0,8 Mio Franken. Die Beratung durch unsere Sozialarbeitenden ist gratis und ausserdem halten wir nach wie vor am Prinzip fest, dass wir notwendige Dienstleistungen kostenlos erbringen, wenn die Kundin oder der Kunde nicht in der Lage ist dafür zu bezahlen.

**Nein, wir sind nicht Gewinn orientiert:** Auch wenn wir unsere Bildungs-, Sport- und Serviceangebote verkaufen, auch wenn wir unser Vermögen professionell bewirtschaften, auch wenn in der Regel Ende Jahr unter dem Strich ein Überschuss bleibt, so haben wir nicht primär das Finanzziel im Auge sondern unseren Stiftungszweck. Unsere Überschüsse kommen nicht irgendwelchen Kapitaleignern in Form von Dividenden zu Gute. Denn, es ist

**Unser Ziel:** Die Lebensqualität im Alter durch bedarfsgerechte Dienstleistungen heben und die materielle Sicherheit durch individuelle Hilfe gewährleisten. Wir setzen uns dafür ein, das Selbstbewusstsein, die Selbständigkeit und die Lebensfreude älterer Menschen zu erhalten und zu fördern.

Dafür lohnt es sich auch – nein: gerade – in einer gemeinnützigen Organisation betriebswirtschaftlich zu handeln.

Werner Ryser





# Die BKB-Seniorenberatung – eine Erfolgsgeschichte.

Seit 1997 bietet die BKB mit der BKB-Seniorenberatung eine einzigartige Dienstleistung an. Pensionierte Mitarbeitende beraten Seniorinnen und Senioren in allen Finanzfragen.

Die BKB-Seniorenberatung wurde von der Basler Kantonalbank und der Pro Senectute Basel-Stadt ins Leben gerufen, um Seniorinnen und Senioren eine kompetente Finanzberatung zu bieten, die auf ihre besonderen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Der Erfolg der Dienstleistung zeigt, dass es ein echtes Bedürfnis älterer Menschen ist, ihre finanziellen Fragen mit einem Berater zu besprechen, der ihre Anliegen aus eigener Erfahrung kennt und sich genügend Zeit nehmen kann, um alle Fragen zu klären.

## Den Erfolg verdankt die BKB-Seniorenberatung natürlich auch den BeraterInnen, die das Team engagiert und kompetent vertreten.

Das Team wurde 2005/06 durch drei neue Mitglieder verstärkt.

- Katharina Bandli hat bis Ende Juli 2006 die Kunden im BKB-Standort Burgfelderplatz beraten.
- Kurt Bürki hat bis Ende Mai 2005 das Inspektorat der BKB geleitet.
- Edwin Mundwiler blickt auf eine 40jährige BKB-Laufbahn zurück. Während über 30 Jahren hat er den Standort im Neubad geleitet. Er engagiert sich heute für BKB-mobil und berät Kundinnen und Kunden im Rahmen der BKB-Seniorenberatung.

## Die BKB-Seniorenberatung an der MUBA 2007

An der Sonderausstellung der MUBA «Älter werden macht Spass» ist das Seniorenteam vom 2. – 11. März 2007 mit einem Stand vertreten. Ebenfalls an der MUBA hält unser BKB-Vorsorgespezialist Thomas Mattle am 6. März 2007, um 14.00 Uhr, einen Vortrag zum Thema «Amortisation der

Hypothek, ja oder nein». Das BKB-Seniorenteam freut sich, Sie am Stand an der MUBA 2007 zu begrüßen.

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

Pro Senectute vermittelt gerne den Kontakt zur BKB-Seniorenberatung. Die BKB-Seniorenberatung ist absolut kostenlos und natürlich unverbindlich.

*Ihr Team BKB-Seniorenberatung*



## Rechtsauskünfte

### Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

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

Ihre Fragen werden nach Voranmeldung jeweils an einem 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 Ferien mit uns!

Auch im neuen Programm bieten wir wieder verschiedene Ferienwochen an. Bestimmt ist auch die eine oder andere darunter, die Ihr Interesse weckt.

Das detaillierte Programm für alle unsere Ferienwochen erhalten Sie im Kurszentrum. Rufen Sie uns an: Telefon 061 206 44 66.

### Ferienwochen 2007

#### Polysportive Wintertage in Flims

Sonntag, 14. bis Samstag, 20. Januar

#### Volkstanzferientage in Staufen / Bad Krozingen (D)

Montag, 5. bis Freitag, 9. März

#### Computerferien im Südschwarzwald

Thema: Digitalfotografie und Bildbearbeitung  
Montag, 26. bis Freitag, 30. März

#### Volkstanzferientage in Buochs

Montag, 16. bis Freitag, 20. April

#### Reise nach Südfrankreich

Montag, 21. bis Samstag, 26. Mai



Venedig

#### Reise nach Verona und Venedig

Datum noch offen!

#### Computerferien im Südschwarzwald

Thema: Einladungen, Glückwunsch- und Visitenkarten gestalten  
Montag, 25. bis Freitag, 29. Juni

#### Bergwandertage in Goms

Montag, 9. bis Freitag, 13. Juli

#### Polysportive Ferientage in der Lenk

Sonntag, 5. bis Freitag, 10. August

#### Malferien in Vira-Gambarogno

Samstag, 1. bis Freitag, 7. September

#### Computerferien im Südschwarzwald

Thema: Digitalkamera und Computer  
Montag, 15. bis Freitag, 19. Oktober

## Computeria

Einmal 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 Daten:

#### Montag, 8. Januar:

Scannen von Bildern, Möglichkeiten der Retusche (Korrekturen) von eigenen Bildern

#### Montag, 5. Februar:

Portable Multimedia-Player und Datenspeicher

## Schnuppertag für Krafttraining

Datum **Samstag, 13. Januar 2007**

Zeit 10.00 – 12.00 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum,  
Belchenstrasse 15

Pro Senectute Basel-Stadt hat im August 2003 an der Belchenstrasse 15 ein Zentrum für Physiotherapie, Krafttraining und diverse Bewegungsangebote eröffnet. Interessierte an einem seniorenspezifischen Krafttraining sind herzlich eingeladen, am Schnuppertag teilzunehmen.

Erfahrene Seniorensport-Leiterinnen und -Leiter und Physiotherapeutinnen demonstrieren die neusten im Kraftraum vorhandenen Geräte und beraten sie gerne.

## Computer-Info-Tag

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

Datum **Mittwoch, 3. Januar 2007**

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.



## 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 täglichenkehr 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 Haushaltgegenstände 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

☎ 0 6 1 2 0 6 4 4 7 7  
08.30 – 12.00 Uhr, 14.00 – 16.30 Uhr

### 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

☎ 0 6 1 2 0 6 4 4 1 1  
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

### Steuererklärungen

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

☎ 0 6 1 2 0 6 4 4 4 4  
08.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr

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



# 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

## 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. 15.–, erhoben. Weil uns bei einer Abmeldung Unkosten entstehen, müssen wir eine Bearbeitungsgebühr verlangen.

**Während den Weihnachtsferien sind wir telefonisch wie folgt erreichbar:**

**Mittwoch, 27. bis Freitag, 29. Dezember, jeweils am Morgen von 08.00 – 12.00 Uhr. Am Montag, 1. und Dienstag, 2. Januar ist das Kurszentrum geschlossen.**

# Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

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

- 20.12.06, 20 Jahre Münsterbauhütte (F)
- 16.01.07, Der Rigibahn-Erfinder (V)
- 17.01.07, Orchideenkultur in Wangen (A)
- 17.01.07, Tod und Bestattung in Indien (V)
- 18.01.07, Land und Leute im Sudan (V)
- 19.01.07, Bananenreiferei in Kaiseraugst (F)
- 22.01.07, Eros – Fondation Beyeler (F)
- 23.01.07, Der Teufelhof – Das Kunsthôtel (F)
- 23.01.07, S'Zauberchäschtl (V)
- 24.01.07, Zentralwäscherei Basel (F)
- 24.01.07, «Und die Bibel hat doch Recht» (V)
- 25.01.07, Kerzenproduktion Weizenkorn (F)
- 25.01.07, Testament und Erbschaft (V)
- 26.01.07, Uni-Bibliothek (F)
- 29.01.07, Australis im Zolli (F)
- 30.01.07, Wassily Kandinsky (F)
- 31.01.07, Barbie – die bekannteste Puppe (F)
- 31.01.07, Nationalparks USA (V)
- 01.02.07, Jüdisches Museum (F)
- 01.02.07, Leben nach dem Tod (V)

- 02.02.07, Larvenausstellung in Binningen (F)
- 05.02.07, Staatsarchiv Basel (F)
- 06.02.07, Musikmuseum im Lohnhof (F)
- 07.02.07, Arnold Böcklin (F)
- 07.02.07, Die chinesische Medizin (V)
- 07.02.07, Geschichte der Basler Fasnacht (V)
- 08.02.07, BVB Leitstelle (F)
- 08.02.07, Wenn das Gehör nachlässt (V)
- 09.02.07, Theater und Schauspielhaus (F)
- 12.02.07, Etoscha und Gamgoas im Zolli (F)
- 12.02.07, Hotel Krafft (F)
- 13.02.07, Nannerl und Wolfgang (V)
- 14.02.07, Tele Basel (F)
- 14.02.07, Feng Shui (V)
- 15.02.07, Zwischen Orient und Okzident (F)
- 15.02.07, Fledermäuse (V)
- 16.02.07, Blindenheim (F)
- 19.02.07, Wohnzentrum für Behinderte (F)
- 20.02.07, Das Breite-Hotel (F)
- 21.02.07, Coop-Produktionzentrale (F)
- 21.02.07, Unheimliche Geschichten (V)
- 22.02.07, SBB, neues Stellwerk OBZ (F)
- 05.03.07, Handbuchbinderei Freiburghaus (F)
- 06.03.07, Sternwarte (F)
- 06.03.07, Farbe und Stil (V)
- 07.03.07, Tropenhäuser (F)
- 07.03.07, Handlesen – Chirolgie (V)
- 08.03.07, Sutter Konditorei (F)
- 08.03.07, China und Europa (V)
- 09.03.07, Altersheim Ländliheim (F)
- 12.03.07, Gefängnis Waaghof (F)
- 13.03.07, Kleine Schubertiade (V)
- 14.03.07, Hotel Hilton (F)
- 14.03.07, Das Fasnachts-Comité (V)
- 15.03.07, Mifa (F)
- 15.03.07, Zahntechnik Mall (F)
- 15.03.07, Die Patientenverfügung (V)
- 16.03.07, Goldschmied – Atelier Moll (F)
- 19.03.07, Spielcasino Basel (F)
- 20.03.07, Architektur Hoffmann-La Roche (F)
- 20.03.07, Numerologie (V)
- 21.03.07, Migros Betriebe Birsfelden (F)
- 21.03.07, Dan Browns Sakrileg (V)

# Führungen

## 20 Jahre Münsterbauhütte

Die Jubiläumsausstellung gewährt Einblick in die Kunstfertigkeit jahrhundertalter Steinmetzkunst und die Errungenschaft neuster konservatorischer Techniken, die den Erhalt des über 1000 Jahre alten Münsters sichern.

Datum **20. Dezember**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr  
Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang  
Klingental-Museum  
Leitung Andrea Vokner, Kunsthistorikerin und Kuratorin  
Kosten Fr. 20.–



**Bananenreiferei in Kaiseraugst**

Nach der Begrüssung werden Sie durch die Bananenreiferei von Coop geführt.

Datum **19. Januar**  
 Tag/Zeit Freitag, 08.30 – ca. 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 08.25 Uhr Schalterhalle «Treffpunkt». Abfahrt 08.50 Uhr nach Kaiseraugst. Billette bitte selber lösen.  
 Leitung Coop  
 Kosten Fr. 22.–  
 Anmeldung bis 8. Januar

**Eros – Fondation Beyeler**

Eine grosse Sonderausstellung zum ewig jungen Thema EROS: Spitzenwerke von herausragenden Künstlerinnen und Künstlern werden gezeigt und gefeiert.

Datum **22. Januar**  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang  
 Leitung Museum  
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 8. Januar

**Der Teufelhof – Das Kunsthotel**

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

Datum **23. Januar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – ca. 16.00 Uhr  
 Treffpunkt Vor dem Eingang, Leonhardsgraben 49 (Tram 3)  
 Leitung Teufelhof  
 Kosten Fr. 25.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
 Anmeldung bis 8. Januar

**Zentralwäscherei Basel**

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

Datum **24. Januar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.45 Uhr Bushaltestelle Friedrich Miescher-Str., Bus 50 Richtung Flughafen  
 Leitung Zeba AG  
 Kosten Fr. 20.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 10. Januar

**Kerzenproduktion Weizenkorn**

Die Kerzen sind ein handgefertigtes Qualitätsprodukt, aus einer besonderen Wachsmischung gegossen. Im Atelier werden psychisch-schwache Menschen begleitet und gefördert.

Datum **25. Januar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 09.45 Uhr Station Leimgrubenweg, Tram 16 Richtung Bruderholz  
 Leitung Weizenkorn  
 Kosten Fr. 20.–  
 Besonderes ca. 10 Min. von Tram  
 Anmeldung bis 11. Januar

**Uni-Bibliothek**

Was hat die Uni-Bibliothek Ihnen anzubieten? Wie finden Sie dort ein Buch? Was für Raritäten befinden sich noch hinter verschlossener Tür?

Datum **26. Januar**  
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor Haupteingang, Bus 30/33 bis Bernoullianum  
 Leitung Monika Wechsler  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 15. Januar

**Australis im Zolli**

Diese neue Themenanlage beherbergt unter anderem die grauen Riesenhängurus. Die Fauna Australiens ist – durch seine erdgeschichtliche Vergangenheit – andere Wege gegangen, als der Rest der Welt.

Datum **29. Januar**  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang, Tram 10  
 Leitung Alex Schläpfer, Biologe  
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)  
 Anmeldung bis 15. Januar

**Wassily Kandinsky – Sonderausstellung**

Eine besonders schöne Sonderausstellung mit Werken der mittleren Schaffensepoche Kandinskys wird im Kunstmuseum in Zusammenarbeit mit der Tate Modern, London, gezeigt.

Datum **30. Januar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 10.00 Uhr, Eingang Kunstmuseum  
 Leitung Elisabeth Winkler  
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 15. Januar

**Barbie – die bekannteste Puppe der Welt**

Auf dem Laufsteg durch die Epochen: «Barbie und die Mode» – Sonderausstellung mit Barbie-Puppen.

Datum **31. Januar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Puppenhausmuseum am Barfüsserplatz  
 Leitung Basel Tourismus  
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt Fr. 7.–/ Museumspass gültig)  
 Anmeldung bis 17. Januar

**«Ins Licht gerückt» – Jüdisches Museum**

Die 40jährige Jubiläumsausstellung zeigt ausgewählte Objekte der letzten zehn Jahre. Sie soll das Publikum anregen, Fragen an die Sammlung zu stellen.

Datum **1. Februar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang, Kornhausgasse 8  
 Leitung Jüdisches Museum  
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 18. Januar

**Larvenausstellung in Binningen**

Die grosse Sammlung von Basler Künstlerlarven von 1925-1984 befindet sich im Keller des Ortsmuseums in Binningen.

Datum **2. Februar**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.15 Uhr Station Hohle Gasse, Tram 2 und Bus 34  
 Leitung Museum  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 22. Januar

**Staatsarchiv Basel**

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

Datum **5. Februar**  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang Martinsgasse 2  
 Leitung Lic. Phil. Daniel Kress  
 Kosten Fr. 20.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 22. Januar

**Musikmuseum im Lohnhof**

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

Datum **6. Februar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr  
 Treffpunkt 10.55 Uhr im Lohnhof 9, Tram 3 bis Musikakademie  
 Leitung Basel Tourismus  
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–/ Museumspass gültig)  
 Anmeldung bis 23. Januar

**Arnold Böcklin**

Einzigartige Bilder werden vor dem Hintergrund einer spannenden Biografie betrachtet.

Datum **7. Februar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr  
 Treffpunkt 10.05 Uhr, Eingang Kunstmuseum  
 Leitung Elisabeth Winkler  
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 24. Januar

**BVB Leitstelle**

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

Datum **8. Februar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – ca. 12.00 Uhr  
 Treffpunkt BVB, Claragraben 55  
 Leitung Betriebsleitstelle BVB  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 25. Januar



**Theater und Schauspielhaus**

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

Datum **9. Februar**  
 Tag/Zeit Freitag, 16.00 – 17.30 Uhr  
 Treffpunkt 15.55 Uhr vor dem Haupteingang Theater  
 Leitung Theater  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 26. Januar

**Etoscha und Gamgoas im Zolli**

Im Etoschahaus und der Gamgoasanlage sieht man die vielfältigen Zusammenhänge zwischen den Menschen, der Landschaft und der Tierwelt.

Datum **12. Februar**  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr, Haupteingang  
 Leitung Dr. Andreas Heldstab  
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt Fr.14.–)  
 Anmeldung bis 29. Januar

**Hotel Krafft – Historisches Hotel 2007**

1872 gebaut, beherbergte das Hotel am Rhein immer wieder bekannte Künstler wie Dimitri, Margrit Läubli und Cés Keiser, Zarli Carigiet und Hermann Hesse.

Datum **12. Februar**  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Rheingasse 12  
 Leitung Hotel Krafft  
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee)  
 Anmeldung bis 29. Januar

**Tele Basel**

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

Datum **14. Februar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 17.45 – ca. 19.30 Uhr  
 Treffpunkt 17.30 Uhr beim Eingang, Austrasse 35, Tram 6 bis Holbeinstrasse (eine Station nach Heuwaage)  
 Leitung Tele Basel  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 31. Januar

**Zwischen Orient und Okzident**

Entdecken Sie die Wiege unserer westlichen Kultur im östlichen Mittelmeerraum. Lernen Sie, wie die zivilisatorischen Errungenschaften von Ost nach West übernommen wurden und unser kulturelles Bild bis heute prägen.

Datum **15. Februar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.45 Uhr  
 Treffpunkt 10.05 Uhr, Eingang Antikenmuseum  
 Leitung Mike Stoll, Kulturhistoriker und Religionswissenschaftler  
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt)  
 Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten!  
 Anmeldung bis 1. Februar

**Blindenheim**

Nach einem Videobeitrag über das Sehen und Nichtsehen, werden Sie durch das Gebäude und die Werkstätte geführt.

Datum **16. Februar**  
 Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt Kohlenberggasse 20, beim Empfang  
 Leitung Andreas Freiermuth  
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee)  
 Anmeldung bis 1. Februar

**Wohn- und Bürozentrum für Behinderte**

Das WBZ in Reinach gibt es nur einmal in der Schweiz. Im Zentrum selber hat es 70 Wohn- und Arbeitsplätze und es werden 50 weitere Arbeitsplätze angeboten, die für jede Person ganz individuell zugeschnitten sind. Zu den Kunden zählen Unternehmen aller Branchen und jeder Grösse. Der Umsatz liegt bei rund 4 Mio. Franken pro Jahr.

Datum **19. Februar**  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.10 Uhr Tramstation Landererstrasse, Tram 11 Richtung Reinach  
 Leitung Herbert Walter  
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
 Anmeldung bis 5. Februar

**Das Breite-Hotel**

Das normale 36-Zimmer-Hotel ist «ganz schön anders», denn es wird von körperlich und leicht geistig behinderten Menschen betrieben. Ein Pionier-Projekt!

Datum **20. Februar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr, Station Breite, Tram 3  
 Leitung Hotel Breite  
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
 Anmeldung bis 5. Februar

**Coop Produktions- und Verteilzentrale**

Bei dem Rundgang sehen Sie den Weinkeller, die Kaffeerösterei, die Abfüll- und Verpackungsabteilung von Wein, Zucker, Kaffee, Gewürzen und Nüssen.

Datum **21. Februar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 10.30 Uhr  
 Treffpunkt 08.10 Uhr, Endstation Tram 14 in Pratteln  
 Leitung Coop  
 Kosten Fr. 20.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 7. Februar

**SBB – neues Stellwerk OBZ**

Nach der Begrüssung werden Sie anhand einer Tonbildschau in die Funktion des Stellwerkes eingeführt. Anschliessend besuchen Sie den Kommandoraum und die Dachterrasse. Letzte Führung!

Datum **22. Februar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation 10/11 Münchensteinerstrasse, Richtung Dornach/ Aesch

Leitung Wolfgang Imhof  
 Kosten Fr. 20.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 7. Februar

**Handbuchbinderei Freiburghaus**

Nach einer Einführung in das alte Handwerk der Buchbinderei, werden Sie die Möglichkeit haben, dem Buchbinder über die Schultern zusehen.

Datum **5. März**  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – ca. 11.15 Uhr  
 Treffpunkt 09.50 Uhr, Station Allschwilerplatz, Tram 6  
 Leitung René Freiburghaus  
 Kosten Fr. 20.–  
 Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten  
 Anmeldung bis 19. Februar

**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 **6. März**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang des Astronomischen Institut BS, Venusstr. 7 in Binningen.

Leitung Sternwarte  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 19. Februar

**Tropenhaus – Steppenhaus – Victoriahaus**

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

Datum **7. März**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.55 Uhr Haltestelle Spalentor, Tram 3  
 Leitung Bruno Erny  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 21. Februar

**Sutter Konditorei**

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

Datum **8. März**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 12.00 Uhr  
 Treffpunkt 08.15 Uhr Station Spengler, Tram 11 Richtung Aesch  
 Leitung Dr. Gabriel Barell, Geschäftsführer  
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Gipfel)  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 21. Februar

**Privates Alters- und Pflegeheim «Ländliheim»**

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

Datum **9. März**



Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.25 Uhr Eingang Ländliheim,  
 St. Alban-Vorstadt 85  
 Leitung Schwester Beatrice Schweizer  
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Gipfel)  
 Anmeldung bis 21. Februar

### Untersuchungsgefängnis Waaghof

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

Datum **12. März**  
 Tag/Zeit Montag, 17.30 – 19.00 Uhr  
 Treffpunkt 17.25 Uhr Eingang Binningerstr. 21,  
 bei Heuwaage  
 Leitung Waaghof  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 21. Februar

### Hotel Hilton

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

Datum **14. März**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr  
 Treffpunkt 09.25 Uhr,  
 Eingang Aeschengraben 31  
 Leitung Hotel Hilton  
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Gipfel)  
 Anmeldung bis 22. Februar

### Mifa: Vom Waschmittel zur Margarine

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

Datum **15. März**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 08.00 Uhr Aeschenplatz, Busstation  
 70 (bis Station Kittler)  
 Leitung Mifa  
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Gipfeli)  
 Besonderes Gut zu Fuss! Treppen steigen!  
 Anmeldung bis 5. März

### Zahntechnik-Grosslabor Mall

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

Datum **15. März**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.20 Uhr bei Eingang Clara-Post  
 Leitung Lukas Mall, ZTM  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 22. Februar

### Goldschmied – Atelier Moll

Sie erhalten einen Einblick in die Geschichte und Arbeit der Goldschmiedfamilie Moll. Vom Design über das Schmelzen und Treiben zum Schmuck.

Datum **16. März**  
 Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.55 Uhr Tramstation Rheingasse,  
 vor Möbel Pfister  
 Leitung Atelier Moll  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 5. März

### Spielcasino Basel

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

Datum **19. März**  
 Tag/Zeit Montag, 16.00 – 17.30 Uhr  
 Treffpunkt 15.50 Uhr beim Eingang, mit Flughafen Bus 50 ab SBB  
 Leitung Casino  
 Kosten Fr. 20.–, Busbillette bitte selber lösen bis Friedrich Miescher Str.  
 Besonderes Bitte ID oder Pass mitnehmen!  
 Anmeldung bis 5. März

### Architektur in der Hoffmann-La Roche

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

Datum **20. März**  
 Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – ca. 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 15.55 Uhr bei der Station Hoffmann-La Roche, Bus 31  
 (2 Stationen nach Wettsteinplatz)  
 Leitung Hoffmann-La Roche  
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Apéro)  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 5. März

### Migros Betriebe Birsfelden

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

Datum **21. März**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 08.30 Uhr am Aeschenplatz, Bus 70  
 Leitung Migros  
 Kosten Fr. 20.–  
 Besonderes Gut zu Fuss! Treppen laufen.  
 Anmeldung bis 7. März

## Ausflüge

### Orchideenkultur in Wangen

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

Datum **17. Januar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 – 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.00 Uhr, Abfahrt Gartenstrasse,  
 Robert Saner Bus  
 Leitung Hanspeter Meyer,  
 Leiter Orchideengärtnerei  
 Kosten Fr. 55.–  
 Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten!  
 Anmeldung bis 8. Januar

Der Preis versteht sich inkl. Trinkgelder

## Vorträge

### Der Rigi-Erfinder

Das Leben des Ingenieurs Niklaus Riggbach, seine vielen Reisen und der Bau der Zahnradbahn auf die Rigi sind äusserst faszinierend.

Datum **16. Januar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Ort Zunftsaal der Weinleute,  
 Münsterplatz 14  
 Leitung Helen Liebendörfer  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 3. Januar

### Tod und Bestattung in Indien

Hindus und Sikh glauben an eine Wiedergeburt. Was geschieht mit den Toten in Indien und wie gehen die Hinterbliebenen mit ihrer Trauer um? Sie sehen Kremationsplätze mit allem, was dazu gehört.

Datum **17. Januar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Christoph Peter Baumann,  
 Religionswissenschaftler,  
 Leiter von Inforel  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 8. Januar

### Land und Leute im christlichen Süd-Sudan

Schulprojekt-Besuch mit dem einheimischen Lehrer und Pfarrer Joseph Ayok beim Wiederaufbau nach 21 Jahren Befreiungskrieg gegen den islamistischen Norden.

Datum **18. Januar**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Jürg Schäfer  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 8. Januar

### S'Zauberchäschtli

Geschichten von Franz Hohler. Viel Vergnügen!

Datum **23. Januar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Lisa Volk  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 10. Januar

### «Und die Bibel hat doch Recht»

Auf den Spuren des «Alten Testaments»: Von den zehn Geboten, über die Wolken – und Feuersäulen bis hin zum Teilen des Meeres. Können wir die Ereignisse der Mose-Erzählung historisch belegen, oder finden sich Hinweise auf altorientalische Legendenbildung?

Datum **24. Januar**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr



Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Mike Stoll  
Kosten Fr. 25.–  
Anmeldung bis 10. Januar

**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 werden kann.

Datum **25. Januar**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Dr. jur. Urs Engler, Advokat,  
ehem. Zivilgerichtspräsident  
Kosten Fr. 20.–  
Anmeldung bis 10. Januar

**Nationalparks USA**

Die Nationalparks bieten grenzenlose Schönheit. Wir bewundern einige davon im Westen: Yellowstone-Park, Zion-Park, Bryce-Canyon. Dazu kommen die Städte Denver, San Francisco, Salt Lake-City und das verrückte Las Vegas.

Datum **31. Januar**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Anne-Marie Baumann  
Kosten Fr. 20.–  
Anmeldung bis 17. Januar

**Gibt es ein Leben nach dem Tod?**

Leben und Tod, Reinkarnation und Schicksal. Die Anthroposophie bietet klare Antworten auf schwierige Fragen. Sie schlägt einen grossen Bogen von der Erde zum Himmel und wieder zur Erde.

Datum **1. Februar**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Marcus Schneider  
Kosten Fr. 20.–  
Anmeldung bis 18. Januar

**Die chinesische Medizin**

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

Datum **7. Februar**  
Tag/Zeit Mittwoch, 17.30 – 19.00 Uhr  
Treffpunkt Aeschenvorstadt 57B, Hinterhaus,  
3. Stock  
Leitung Rudolf Schaffner  
Kosten Fr. 20.–  
Anmeldung bis 24. Januar

**Geschichte der Basler Fasnacht**

Wie alt ist die Fasnacht wirklich? Und ist sie so anders, wie wir immer meinen? Diesen und anderen Fragen geht der Autor des Buches «pfyffe, ruesse, schränze» in seinem Vortrag nach.

Datum **7. Februar**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Peter Habicht, Historiker  
Kosten Fr. 20.–  
Anmeldung bis 24. Januar

**Wenn das Gehör nachlässt ...**

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

Datum **8. Februar**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Hans-Ueli Lerch,  
Hörgeräte-Akustiker  
Kosten Fr. 20.–  
Anmeldung bis 25. Januar

**Die Geschwister «Nannerl und Wolfgang»**

Wunderschöne, selten gehörte Musik für Klavier zu 4 Händen hat Mozart oft mit seiner begabten Schwester gespielt. Vortrag mit Life-Musik.

Datum **13. Februar**  
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort Zunftsaal der Weinleute,  
Münsterplatz 14  
Leitung Frieder Liebendörfer und Margrit  
Chappuis (Klavierstücke zu vier  
Händen)  
Kosten Fr. 20.–  
Anmeldung bis 30. Januar

**Was ist Feng Shui?**

Sie erhalten Einblick in das westliche Feng Shui und in die Grundregeln des harmonischen Wohnens. Es werden Feng Shui-Regeln für den Wohn- und Arbeitsbereich besprochen.

Datum **14. Februar**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Beatrice Hug,  
Dipl. Feng Shui-Beraterin INFIS  
Kosten Fr. 20.–  
Anmeldung bis 31. Januar

**Heimlich, nicht unheimlich: Fledermäuse**

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

Datum **15. Februar**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Dr. h.c. Jürgen Gebhard, Zoologe  
Kosten Fr. 20.–  
Anmeldung bis 1. Februar

**Unheimliche Geschichten**

Makabere, fantastische Ereignisse aus der «Zwischen»-Welt von Gestern, Heute und Morgen. Ein literarisch-historischer Spaziergang durch das Grusel-Land.

Datum **21. Februar**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung H. A. Jenny  
Kosten Fr. 20.–  
Anmeldung bis 7. Februar

**Farbe und Stil**

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

Datum **6. März**  
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil und  
Modefachberaterin  
Kosten Fr. 47.–  
Anmeldung bis 19. Februar

**Handlesen – Chirologie**

Die Beschaffenheit der Hände sind Prägungen der Psyche. Die mögliche Zukunft ist in der Hand erfassbar über die sichtbar gewordenen Spuren der Vergangenheit. Es geht um das Erkennen von Fähigkeiten und Lebenstendenzen.

Datum **7. März**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Marie-Therese S.Schibig,  
Dipl. Astrologische Beratung  
Kosten Fr. 20.–  
Anmeldung bis 19. Februar

**Im Osten viel Neues – China und Europa**

Erläutert wird die kulturelle Beziehung zwischen China und dem Westen von der Antike bis zur Neuzeit. Was alles hat Europa aus China übernommen? Auch Marco Polos Reisen und Porzellan werden ein Thema sein.

Datum **8. März**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Dr. Marc Winter, Sinologe  
Kosten Fr. 20.–  
Anmeldung bis 21. Februar



**Kleine Schubertiade**

Ein Blick auf die geselligen Abende um Franz Schubert am Klavier, im Kreis seiner Freunde (Maler, Dichter und Musiker). Vortrag mit Klaviermusik von Schubert.

Datum **13. März**  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Ort Zunftsaal der Weinleute,  
 Münsterplatz 14  
 Leitung Frieder Liebendörfer  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 21. Februar

**Das Fasnachts-Comité**

Der Ursprung der Fasnacht und die Anfänge des Comités werden erläutert. Welche Arbeiten verrichtet das Comité, welche Entscheidungen müssen getroffen werden etc.

Datum **14. März**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Felix Rudolf von Rohr, Obmann  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 21. Februar

**Die Patientenverfügung**

Warum eine Patientenverfügung? Wie wird sie ausgefüllt? Wo hinterlegt? Ein Informationsnachmittag mit vielen Antworten.

Datum **15. März**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Voluntas GGG  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 21. Februar

**Numerologie – Wissenschaft der Zahlen**

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

Datum **20. März**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Edith Gisin  
 Kosten Fr. 47.–  
 Anmeldung bis 5. März

**Dan Browns Sakrileg – The Da Vinci Code**

Verheimlicht uns die Katholische Kirche tatsächlich die wahre Rolle Maria Magdalenas im Leben Jesu? Was ist der Heilige Gral wirklich? Tauchen Sie in die Welt der Bibel, Mythen, Symbole und Verschwörungstheorien ein.

Datum **21. März**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Mike Stoll  
 Kosten Fr. 25.–  
 Anmeldung bis 7. März

# Musik, Malen, Gestalten

**Aquarellieren**

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

**Freies Malen**

Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr  
 → Zurzeit hat es keine freien Plätze!

**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****Mandala-Malen kreativ**

Durch das Spiel mit Farben und Formen können Sie beim Mandala-Malen schlummernde Fähigkeiten entdecken und sich an Ihren «Kunstwerken» erfreuen.

Daten **29. Januar, 5. und 12. Februar**  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin  
 Kosten Fr. 139.– (exkl. Material)  
 (3 x)

Anmeldung bis 15. Januar

**Vorstellung der Kreativ-Kurse**

Sie erhalten einen praktischen Eindruck von den folgenden Kursen: Mandala malen, Kalligraphie, Karten und Glückwunschbuch gestalten. Ausserdem interessiert die Frage, um was es sich beim Ziselieren handelt?

Daten **2. Februar**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr  
 Ort Kurszentrum Pro Senectute,  
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

**Nass-Filzen**

Einfache aber äusserst dekorative Schmuckherstellung.

Datum **5. und 12. Februar**  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Patricia Beer  
 Kosten Fr. 50.– (exkl. Material ca. Fr. 20.–)  
 Anmeldung bis 22. Januar

**Intuitives Malen**

Die Welt der Farben ist in uns. Durch Intuitiv-Malen nehmen wir mit uns selber Kontakt auf und drücken dies durch Farben und Formen aus.

Daten **6./13./20. Februar**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Angela Rossi  
 Kosten Fr. 90.– (3 x)  
 Anmeldung bis 24. Januar

**Schnupperstunde Kalligraphie**

Sie erhalten einen Einblick in die Kunst des Schreibens.

Daten **9. Februar**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

**Trocken-Filzen**

Die Wolle wird mit der Filznadel zu Dekorationsobjekten bearbeitet, zu Figuren und Tieren etc.

Daten **5. und 12. März**  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Patricia Beer  
 Kosten Fr. 50.– (exkl. Material Fr.16.–)  
 Anmeldung bis 19. Februar

**Altblockflötenkurs für Anfänger**

Lernen Sie die Grundkenntnisse. Ziel: Spiel leichter zweistimmiger Stücke

Datum **7. März – 23. Mai**  
 (ohne 4.4. und 11.4.)  
 Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr  
 Ort Alterszentrum Weiherweg, bei  
 Schützenmatte

Leitung Elisabeth Buess,  
 dipl. Blockflötenlehrerin SMPV  
 Kosten Fr. 190.– (10 x)  
 Anmeldung bis 19. Februar

**Kalligraphie Unzial**

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

Daten **9. März – 4. Mai**  
 (ohne 6.4. und 13.4.)  
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.15 Uhr



Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Edith Gisin  
Kosten Fr. 180.– plus ca. Fr. 20.– Material,  
direkt im Kurs zu bezahlen  
Anmeldung bis 21. Februar

**Ferienwoche**

**Mal- und Erholungsferien im Tessin**

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

Datum **1. – 7. September**  
Leitung Annelies Fischer, Mallehrerin  
Li Gelpke, Mallehrerin  
Kosten 6 Übernachtungen, Halbpension,  
Begrüssungstrunk, Nutzung  
von Sauna und Schwimmbad,  
Fitnessraum, Malleitung

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

# Und ausserdem ...

**Fahr-Theorie Auffrischkurs**

Ihnen werden die neuen Gesetze (Gurt-Obli-gatorium, Kreiselfahren, Einspuren) erklärt. Anhand eines kleinen Fragebogens werden Unsicherheiten besprochen.

Daten **31. Januar**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Philipp Warpelin, Fahrlehrer  
Kosten Fr. 35.–  
Anmeldung bis 17. Januar

**Patience legen**

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

Daten **7. und 14. Februar**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Renate Meier  
Kosten Fr. 90.–  
Anmeldung bis 24. Januar

**Geistige Fitness für Anfänger**

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

Datum **9. Februar – 27. April**  
(ohne 23.2./2.3./6.4./13.4.)  
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr  
Ort Kurszentrum Pro Senectute,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Verena Thomann  
Kosten Fr. 170.– (8 Lektionen)  
Anmeldung bis 29. Januar

**Geistig fit und vital durch Spiele**

Bleiben Sie spielend geistig fit und vital. Sie lernen viele Spiele kennen, die Sie alleine oder in Gesellschaft spielen können. Denkspiele und Sudoku!

Datum **19. Februar**  
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Priska Flury  
Kosten Fr. 40.–  
Anmeldung bis 5. Februar

**Märchen aus aller Welt**

Es gibt nichts Grundlegendes im menschlichen Dasein, von dem das Märchen nicht zu erzählen wüsste. Ein Nachmittag mit frei erzählten Märchen und kurzen Inputs.

Datum **5. März**  
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Sylvia Diethelm-Seeger  
Kosten Fr. 40.–  
Anmeldung bis 19. Februar

**NLP und Mentaltraining**

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

Datum **5. März – 26. März**  
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Christine Keiser, Master of NLP  
Kosten Fr. 140.– (4 x)  
Anmeldung bis 19. Februar

**Tarot – Spiegel Ihrer Seele**

Die Tarotkarten 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 **9. März – 30. März**  
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.– (4 x)  
Besonderes Tarotkarten nach Raider mitnehmen  
Anmeldung bis 21. Februar

**Sudoku – geistige Fitness**

Nach neusten Erkenntnissen steigert Sudoku die geistige Kapazität bei nur täglich fünf Minuten spielen. Lernen auch Sie die Regeln und Strategien dieses fesselnden Spiels kennen.

Daten **19. und 26. März**  
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Priska Flury  
Kosten Fr. 70.–  
Anmeldung bis 7. März

# 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 nächsten EDV-Info-Tag einladen.

Daten **Mittwoch, 3. Januar 2007**

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

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

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

**Unser aktuelles Kursangebot**

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

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

**Ferienkurse**

**Kurs 1: Digitale Fotografie und Bildbearbeitung 1**  
In diesem Ferienkurs lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und erfahren mehr über die Möglichkeiten Ihrer eigenen Kamera. Sie lernen die wichtigen Kriterien



beim Fotografieren kennen und erhalten Tipps, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen. Der Ferienkurs bietet auch die Gelegenheit, die Bilder auf den Computer zu laden und zu bearbeiten.

Programme: Windows XP und Adobe Photosphop Elements

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

## Kurs 2: Digitale Fotografie und Bildbearbeitung 2

Dieser Ferienkurs ist ideal für Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer die bereits etwas Erfahrung in der Bildbearbeitung haben. Der Kursteil «Digitale Fotografie» beinhaltet die Themen von Kurs1, im Bearbeiten der Bilder wird an Ihr bestehendes Grundwissen angeknüpft.

Programme: Windows XP und Adobe Photosphop Elements

Voraussetzungen: Eigene Digitalkamera, Kurs «Digitalkamera und Computer» und Kurs «Bildbearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Ausserhalb des Kurses können Sie sich bei sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking, Wandern, Tennis und Wellness in der «Vita Classica»-Therme in Bad Krozingen erholen.

Es sind auch Personen willkommen, die nicht am Computerkurs teilnehmen möchten.

Termine: **26. – 30. März 2007**  
Computerkurs: 4 x 3 Lektionen, Fr. 390.–

Aufenthalt: Unterkunft, Halbpension und fakultatives Fitnessprogramm, siehe Detailprogramm.

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

Weitere Ferienkurse im 2007:

Termine: **25. – 29. Juni 2007**  
Thema: Einladungen, Glückwunsch- und Visitenkarten gestalten

Termine: **15. – 19. Oktober 2007**  
Thema: Digitalkamera und Computer

## 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, E-Mail, 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.–

### Auffrischkurs Grundlagen

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

### Ordnung auf dem Computer **NEU**

Die Ordnungsstruktur auf dem Computer verstehen lernen und die Dateien auf dem Computer organisieren. Die verschiedenen Dateitypen erkennen, umbenennen, in eigene Ordner verschieben oder löschen. Sicherungskopien anlegen, CD brennen, mit einem Memory Stick arbeiten.

Programme: Windows XP und Anwendungsprogramme

Voraussetzungen: Besuch des «Einführungskurses» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

### 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 Bei-

spiel «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 Ländereinrichtung, 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****Auffrischkurs für Fortgeschrittene****NEU**

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die schon länger mit dem Computer arbeiten und vorhandene Wissenslücken zu allen Office-Programmen und Windows schliessen möchten. Die Fragen der einzelnen Kursteilnehmer werden gesammelt und im Kurs praktisch erarbeitet.

Programme: Windows XP, Office Programme

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

**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.–

**Programm übergreifend arbeiten**

Sie lernen praktische Aufgaben in Ihrem Computertag lösen. Zum Beispiel Grafiken und Texte aus dem Internet in eine Worddatei einbinden, eine Adressliste vom Word ins Excel exportieren oder umgekehrt.

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 kennenlernen.

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.–

**Kurzzeitkurse****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.–

**Download und Installation****NEU**

Software z.B. für den Drucker oder eine Anleitung für die Digitalkamera im Internet finden und auf den eigenen Computer laden, installieren oder deinstallieren. Risiken beim Download erkennen und vermeiden.

Programm: Windows XP

Voraussetzungen: Besuch des «Einführungs- und Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.–

**Workshops****Fotografieren mit meiner Digitalkamera**

mit Patrick Bernet (Fotograf)

Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und damit zu experimentieren. Sie erfahren mehr über die verschiedenen Einstellungen Ihrer eigenen Digitalkamera, lernen vom Profi wie fotografisch reizvolle Bilder entstehen und was die wichtigen Kriterien und Kniffe sind, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen.

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera.

3 x 3 Lektionen Fr. 350.–

**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 alles beachten müssen, um ein visuell spannendes Video zu gestalten.

Voraussetzung: Eigene Video-Digitalkamera.

2 x 3 Lektionen Fr. 230.–

**Bildcollagen mit dem Computer**

mit Franziska Marga (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 Photoshop 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**

Einmal 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. Januar:**

Scannen von Bildern, Möglichkeiten der Retusche (Korrekturen) von eigenen Bildern

**Montag, 5. Februar:**

Portable Multimedia-Player und Datenspeicher

**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 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. Für nicht eingehaltene Termine (Absage spätestens 1 Tag vorher) müssen wir einen Unkostenbeitrag von Fr. 30.– verrechnen.

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 Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Basel-Stadt. Die Kurse finden jeweils am Freitagnachmittag statt.

16 Lektionen, Fr. 170.– (inkl. Unterlagen)

Kursort: Kurszentrum Pro Senectute BS, St. Alban-Vorstadt 93 / 95, 4052 Basel  
Kurszeiten, Detailprogramm und Anmeldung: Académie Fragile Suisse, Telefon 044 360 26 90

**Einführung in die Arbeit mit dem PC**

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

**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.

# Sprachen

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

**Italienisch Anfängerkurs**

**NEU**

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

Datum **6. Februar – 24. April**  
(ohne 27.2. und 10.4.)  
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 15.50 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Valeria Balmelli  
Kosten Fr. 190.– (10 x)  
Anmeldung bis 24. Januar

**Französisch Anfängerkurs**

**NEU**

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

Datum **15. Februar – 10. Mai**  
(ohne 1.3./5.4./12.4.)  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.40 – 15.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Francine Hanselmann  
Kosten Fr. 190.– (10 x)  
Anmeldung bis 1. Februar

**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 **5. März – 21. Mai**  
(ohne 2.4. und 9.4.)  
Tag/Zeit Montag, 11.00 – 11.50 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Martine Bally  
Kosten Fr. 190.– (10 x)  
Besonderes Grundkenntnisse nötig!  
Anmeldung bis 15. Februar

**Spanisch Anfängerkurs**

**NEU**

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

Datum **5. März – 21. Mai**  
(ohne 2.4. – 19.4.)  
Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.20 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ana Fritschi  
Kosten Fr. 190.– (10 x)  
Anmeldung bis 15. Februar

**Spanisch Reisekofferkurs**

**NEU**

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

Datum **5. März – 21. Mai**  
(ohne 2.4. und 9.4.)  
Tag/Zeit Montag, 09.40 – 10.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ana Fritschi  
Kosten Fr. 190.– (10 x)  
Anmeldung bis 15. Februar

**Italienisch Reisekofferkurs**

**NEU**

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

Datum **6. März – 29. Mai**  
(ohne 3.4./10.4./1.5.)  
Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 16.50 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Valeria Balmelli  
Kosten Fr. 190.– (10 x)  
Anmeldung bis 19. Februar

**Chinesisch**

Die Sprache ist zwar grammatikalisch sehr einfach, weil alle Wörter in der Grundform bleiben, aber dafür gibt es nicht einen Anknüpfungspunkt zu europäischen Sprachen. Gewinnen Sie einen Einblick in eine der am häufigsten gesprochenen Sprachen der Welt.

Daten **6. März – 30. Mai**  
(ohne 2.4./10.4./1.5.07)  
Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 16.50 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. Marc Winter, Sinologe  
Kosten Fr. 190.– (10 x)  
Anmeldung bis 19. Februar

**Englisch Anfängerkurs**

Ihnen wird eine solide sprachliche Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Das Reden lernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Datum **7. März – 23. Mai**  
(ohne 10.4./1.5.)  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 14.50 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 190.– (10 x)  
Anmeldung bis 19. Februar

**Englisch Reisekofferkurs**

**NEU**

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



Datum	<b>7. März – 23. Mai</b> (ohne 4.4. und 11.4.)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00 – 15.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 19. Februar

### Semesterkurse

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

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

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

### Stufen

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

### Anmeldung

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

### Preise Semesterkurse

Grossgruppe (6 – 10 Teilnehmende):

Fr. 247.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Fr. 361.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)

Kleingruppe (3 – 6 Teilnehmende):

Fr. 361.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

### Englisch

#### AnfängerInnen

Dienstag, 15.00 Uhr  
Mittwoch, 09.40 Uhr

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 10.00 Uhr  
Montag, 10.40 Uhr  
Montag, 11.00 Uhr  
Dienstag, 14.00 Uhr  
Mittwoch, 11.00 Uhr  
Donnerstag, 09.45 Uhr  
Donnerstag, 14.00 Uhr  
Freitag, 10.30 Uhr

#### Leichte Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr  
Montag, 15.00 Uhr  
Montag, 16.00 Uhr  
Dienstag, 08.20 Uhr  
Dienstag, 10.35 Uhr  
Mittwoch, 08.30 Uhr  
Mittwoch, 10.30 Uhr

Donnerstag, 08.45 Uhr  
Donnerstag, 15.00 Uhr  
Donnerstag, 15.10 Uhr  
Donnerstag, 16.00 Uhr

#### Mittelstufe

Montag, 09.30 Uhr  
Dienstag, 08.30 Uhr  
Dienstag, 10.30 Uhr  
Mittwoch, 08.30 Uhr  
Mittwoch, 15.00 Uhr  
Donnerstag, 09.00 Uhr  
Donnerstag, 10.45 Uhr  
Freitag, 8.30 Uhr

#### Fortgeschrittene Mittelstufe

Dienstag, 09.20 Uhr  
Mittwoch, 09.30 Uhr  
Mittwoch, 14.00 Uhr

#### Oberstufe/Konversation/Lektüre

Montag, 15.00 Uhr  
Montag, 16.00 Uhr  
Mittwoch, 10.40 Uhr  
Donnerstag, 08.30 Uhr  
Donnerstag, 09.30 Uhr  
Donnerstag, 11.25 Uhr  
Freitag, 09.30 Uhr

### Französisch

#### AnfängerInnen

Donnerstag, 16.45 Uhr

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Dienstag, 13.00 Uhr  
Dienstag, 14.00 Uhr

#### Mittelstufe

Montag, 09.45 Uhr

#### Oberstufe/Konversation/Lektüre

Dienstag, 15.00 Uhr  
Dienstag, 16.00 Uhr  
Donnerstag, 15.45 Uhr

### Italienisch

#### AnfängerInnen

Dienstag, 08.30 Uhr

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Mittwoch, 15.00 Uhr  
Freitag, 09.00 Uhr

#### Leichte Mittelstufe

Montag, 08.45 Uhr  
Montag, 10.15 Uhr  
Mittwoch, 14.00 Uhr

#### Mittelstufe

Dienstag, 09.30 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, 11.00 Uhr

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Donnerstag, 09.45 Uhr  
Freitag, 10.00 Uhr  
Freitag, 10.45 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.

### Move on – Haltungsgymnastik **NEU**

Über gezielte, bewusste Körperarbeit die ideale Haltung und Harmonie finden.

Daten **25. Januar – 29. März** (8 x)

(ohne 22. Februar und 1. März)

Tag/Zeit Donnerstag, 11.30 – 12.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
Belchenstrasse 15

Leitung Rahel Knöll, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 100.–

Anmeldung bis 15. Januar

Besonderes Schnupperstunde am 11. Januar



**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 **5. Februar – 5. März** (4 x) (ohne 26. Februar)  
 Tag/Zeit Montag, 09.00 – 10.15 Uhr  
 Treffpunkt 08.45 Uhr beim Wasserturm Bruderholz (Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation)  
 Leitung Max Pusterla  
 Kosten 70.– (inkl. Stockmiete)  
 Anmeldung bis 22. Januar

**Männerfit**

Fitness für den Mann mit Schwerpunkt Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15  
 Leitung Bettina Grünenfelder, Turn- und Sportlehrerin, Sporttherapeutin  
 Kosten Fr. 12.50.–/Lektion

**Pilates**

Die Verbindung von Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit stehen im Zentrum aller Pilates-Übungen. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Balance, Koordination, Konzentration und Ausdauer.

Daten **10. Januar – 28. März** (10 x)  
 Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15  
 Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatestrainerin (polstar pilates)  
 Kosten Fr. 230.–  
 Besonderes Einstieg jederzeit möglich

**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. 17.–/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. 12.50.–/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. 17.–/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, Fitnessinstructorin  
 Kosten Fr. 12.50.–/Lektion

**Sanfte Gymnastik**

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Kosten Fr. 12.50.–/Lektion

**Kurs 1 und 2**

Tag/Zeit Mittwoch  
 Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr (ab 18. Oktober)  
 Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr  
 Leitung Sabine Malzacher, Bewegungspädagogin

**Kurs 3**

Tag/Zeit Montag, 11.30 – 12.30 Uhr  
 Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

**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. 12.50.–/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. 12.50.–/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. 12.50.–/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. 11.50.–/Lektion

**Orientalischer Bauchtanz**

Bauchtanz ist mehr als nur Freude am Tanz. Bauchtanz bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert so u.a. die Beweglichkeit, Koordination, Beckenbodenmuskulatur und das Gleichgewicht.

Daten **18. Januar – 29. März** (9 x) (ohne 22. Februar und 1. März)  
 Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15  
 Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin  
 Kosten Fr. 171.–  
 Besonderes Einstieg jederzeit möglich

**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. 18.–/Lektion  
 Besonderes ohne Bodenübungen



**Atmen – Bewegen – Kräftigen**

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Kosten Fr. 18.–/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. 18.–/Lektion

**Bewegung und Gedächtnis**

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

**Kurs 1 und 2**

Tag/Zeit Montag  
 Kurs 1: 09.30 – 10.30 Uhr  
 Kurs 2: 10.30 – 11.30 Uhr  
 (ab 16. Oktober)

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 12.50.–/Lektion

**Yoga**

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

**Kurs 1 und 2**

Tag/Zeit Freitag  
 Kurs 1: 14.30 – 15.30 Uhr  
 Kurs 2: 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin

Kosten Fr. 17.–/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 und 4**

Tag/Zeit Freitag  
 Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr  
 Kurs 4: 12.00 – 13.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Meister Xinhua Zhu

Kosten Fr. 17.–/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. 17.–/Lektion

**Feldenkrais**

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Kosten Fr. 16.–/Lektion

**Kurs 1**

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

**Kurs 2**

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr  
 Leitung Marlys Müller, dipl. Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

**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. 12.50.–/Lektion

**Trainingskurs 2**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Leitung Claudine Schwyn  
 Kosten Fr. 12.50.–/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. 12.50.–/Lektion

**Kurs 4 und 5**

Tag/Zeit Mittwoch  
 Kurs 4: 15.00 – 16.00 Uhr  
 Kurs 5: 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50.–/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. 19.–/Lektion  
 (inkl. Hallenbadeintritt)

**Aqua-Jogging**

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Donnerstag  
 Kurs 1: 12.15 – 13.00 Uhr  
 Kurs 2: 13.00 – 13.45 Uhr

Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17

Leitung Dorothee Siefert-Steurethaler

Kosten Fr. 19.–/Lektion (inkl. Eintritt)

**Beckenbodenkurse**

Blasenschwäche – was kann ich dagegen tun? Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen unangenehme Alltagssituationen zu verbessern.

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 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. 12.50.–/Lektion

Besonderes nur für Frauen

**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. 116.20.–  
(inkl. Fr. 8.20.– MwSt.)

**22. Januar – 29. Juni** (20 x)

**Gotthelfschulhaus**

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

**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, 15.30 Uhr (ab 19. Oktober)  
Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

**Gymnastik und Spiel**

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Halbjahresabonnement Fr. 116.20.–  
(inkl. Fr. 8.20.– MwSt.)

**22. Januar – 29. Juni** (20 x)

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. 116.20.–  
(inkl. Fr. 8.20.– MwSt.)

**22. Januar – 29. Juni** (20 x)

**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 44  
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

**Zwinglihaus**

Gundeldingerstrasse 370  
Donnerstag, 09.30 Uhr

**Kleinbasel**

**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30  
Dienstag, 14.00 Uhr, 15.00 Uhr

**Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal  
Freitag, 09.30 Uhr

**St. Clara Pfarrei**

Lindenberg 12  
Dienstag, 09.30 Uhr

**St. Markus Gemeindehaus**

Kleinriehenstrasse 71  
Donnerstag, 09.30 Uhr

**St. Theodor Gemeindehaus**

Claragraben 43  
Donnerstag, 09.00 Uhr

**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. 172.15.–  
(inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15.– MwSt.)

**14. August – 20. Januar** (20 x)

**Grossbasel**

**Dalbehof**

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

**Weiherweg Alterszentrum**

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

**Fit im Wasser**

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert (Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich).

Halbjahresabonnement Fr. 172.15.–  
(inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15.– MwSt.)

**22. Januar – 29. Juni** (20 x)

**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**

Wasserstelenschulhaus  
Wasserstelzenweg 15  
Mittwoch 16.00 Uhr



**Tänze aus aller Welt**

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. Halbjahresabonnement Fr. 116.20.– (inkl. Fr. 8.20.– MwSt.)

**22. Januar – 29. Juni** (20 x)

**Grossbasel****Alban-Breite**

Alterszentrum  
Zürcherstrasse 143  
Freitag, 15.00 Uhr

**Stephanus Kirchgemeindehaus**

Furkastrasse 12  
Freitag, 14.30 Uhr  
Schnupperstunden: 20. Okt. und 3. Nov.

**St. Johannes Gemeindehaus**

Am Krayenrain 24  
Montag, 14.45 Uhr  
Schnupperstunden: 20. Nov., 14.00 – 17.00 Uhr

**Zum Wasserturm**

Betagtenzentrum und Pflegeheim  
Giornicostrasse 144  
Montag, 09.30 Uhr  
Schnupperstunden: 6./ 13. und 27. Nov.

**Zwinglihaus**

Gundeldingerstrasse 370  
Freitag, 09.30 Uhr  
Schnupperstunden: 20. und 27. Okt.

**Kleinbasel****Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal  
Freitag, 15.00 Uhr  
Schnupperstunden: 10./ 17. und 24. Nov.

**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30  
Donnerstag, 09.30 Uhr  
Schnupperstunden: 2. Nov.

**Riehen****Haus zum Wendelin**

Inzlingerstrasse 50  
Freitag, 09.15 Uhr

**Laufpass mit dem Laufpass**

Mit dem Laufpass für nur Fr. 116.20.– (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich). **22. Januar – 20. Juli** (20 x)

**Wasserturm Bruderholz: Nordic Walking**

Montag 09.15 – 10.15 Uhr  
Treffpunkt Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation

**Lange Erlen: Walking/Nordic Walking**

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.

**Tischtennis****Weiherweg Alterszentrum**

Rudolfstr. 43

Donnerstag, 09.00 Uhr  
Freitag, 14.30 Uhr

Halbjahresabonnement Fr. 69.95 (inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

**22. Januar – 29. Juni** (20 x)

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. 139.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt.) pro Semester

**22. Januar – 29. Juni** (20 x)

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

**Schnuppertag:**

Samstag, 13. Januar, 10.00 – 12.00 Uhr

**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. 8.50.–
Zehnerabonnement	Fr. 85.–
Semesterbeitrag	Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 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. Haben Sie Interesse? Verlangen Sie das detaillierte Jahresprogramm im Kurszentrum St. Alban, Telefon 061 206 44 66.

**Ferienwochen****Polysportive Wintertage in Flims**

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

Daten **14. – 20. Januar 2007**

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

Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

**Volkstanzferientage**

Haben Sie Freude an Musik und Bewegung? In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwochen eignen sich auch für Nichttänzer, denn Staufen und Buochs bieten zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

**1. Ferienwoche**

Daten **Montag, 5. – Freitag, 9. März 2007**  
Ort Staufen/Bad Krozingen (D)

**2. Ferienwoche**

Daten **Montag, 16. – Freitag, 20. April 2007**

Ort Buochs  
Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen  
Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm