

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2007)
Heft: 2: Münsterbauhütte : das Münster - ein Werk für die Ewigkeit :
Bildersturm und Oekolampad : Martin, Georg, Heinrich und Kunigunde

Rubrik: Pro Senectute Basel-Stadt : Sonderbeilage

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 30.03.2025

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

DIENSTLEISTUNGEN 32

PINWAND 33

TREFFPUNKTE 35

VERANSTALTUNGEN, KURSE 35

Die Veranstaltungen auf einen Blick 35

Führungen 35

Ausflüge 39

Vorträge 39

Musik, Malen, Gestalten 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, Dominik Labhardt (S. 35) und z.V.g.

In eigener Sache

Eine Untersuchung von Fritz Oser, Professor für Pädagogik und pädagogische Psychologie an der Universität Freiburg, bestätigt, was wir im Grunde längst wissen: Die Verbundenheit zwischen Kindern und Grosseltern wird von beiden Seiten als gross empfunden.* Oser kommt zum Schluss, dass Grosseltern häufig elterliches Verhalten gegenüber den Kindern ausgleichen. Sind die Eltern eher streng, verhalten sich die Grosseltern eher verwöhnend – und umgekehrt. Nicht immer vertreten die beiden erwachsenen Generationen dieselben Werte. In der Frage von bestimmten Tugenden allerdings, z.B. Anstand, Zufriedenheit, Pünktlichkeit, Ordentlichkeit usw. sind sie sich einig. Eltern vertreten soziale und ethisch-moralische Werte eher in konfliktgeladenen Auseinandersetzungen mit ihren Kindern, was u.a. eine Folge des täglichen Zusammenlebens ist. Grosseltern neigen eher dazu, dieselben Werte über das Erzählen von eigenen Lebenserfahrungen emotional-persönlich zu vermitteln.

Das sittlich-moralische Verhalten des jungen Menschen entsteht heute im Diskurs.

Wenn nun Werte in der erzieherischen Auseinandersetzung sowohl durch Eltern und gleichzeitig in der pädagogisch weniger belasteten Beziehung durch die Grosseltern vermittelt werden, leben die beiden älteren Generationen den Jungen differenzierte Modelle vor, die es Heranwachsenden auf ihrem Weg in die Selbständigkeit erlauben, auch eigene Vorstellungen zu entwickeln. Dass diese Form von Autonomie für den jungen Menschen wichtig ist, liegt auf der Hand.

Dank der gegenüber früher gestiegenen Langlebigkeit haben heute drei Viertel aller über 65-Jährigen Enkelkinder. Ihre Leistungen bei der Kleinkinderbetreuung werden auf rund 2 Milliarden Franken pro Jahr geschätzt. Wichtiger jedoch als der volkswirtschaftliche Nutzen, der sich bei dieser Betrachtungsweise in Franken und Rappen ausdrücken lässt, ist ihre Funktion als Helfer bei der Entwicklung von Wertvorstellungen bei der heranwachsenden Generation.

Werner Ryser

* F. Oser, T. Bascio, R. Blakeney, C. Maielloe: Weshalb Kinder und Jugendliche Werteallianzen mit ihren Grosseltern bilden. Aus: NZZ am Sonntag, 25.2.2007



Investieren Sie in die Zukunft



**Basler
Kantonalbank**
fair banking

Der Klimawandel ist eine der grossen Herausforderungen, denen die Menschheit in diesem Jahrhundert gegenübersteht. Auch Investoren können mit der Wahl ihrer Anlagen zum Klimaschutz beitragen – und dabei auch von Renditepotenzial profitieren.

Wirbelstürme, Überschwemmungen, Dürren und das Schwinden der Gletscher sind dramatische Zeichen dafür, dass der Klimawandel mit einer Geschwindigkeit voranschreitet, die sogar Wissenschaftler überrascht.

Erneuerbare Energien fördern

Wissenschaftler sind sich einig, dass die Hauptursache für die globale Erwärmung die Zunahme von Kohlendioxid in der Atmosphäre ist. Dieses entsteht bei der Verbrennung von fossilen Brennstoffen wie Erdöl, Erdgas oder Kohle. Darum wird zurzeit fieberhaft nach alternativen Energien gesucht, die die Luft nicht oder mit geringen Emissionen belasten. Im Vordergrund stehen dabei Wasser-, Wind- und Sonnenenergie sowie Biomasse und Geothermie.

Wasser effizienter nutzen

Der globale Wasserhaushalt wird durch den Klimawandel zunehmend gestört. Darum muss Wasser zukünftig effizienter genutzt und aufbereitet werden.

Klimaschutz durch gezielte Geldanlage

Investieren Sie in kleinere und mittlere Unternehmen, die einen Beitrag zur Reduktion des Klimawandels oder von dessen Auswirkungen leisten: Der neu lancierte **Swisscanto Equity Fund Climate Invest** besteht aus rund 50 so genannten «Climate Stars». Dies sind Unternehmen, die innovative Technologien oder Produkte zum Beispiel in den Bereichen erneuer-



bare Energie, Energieeffizienz, klimaschonende Land- und Forstwirtschaft, Wassereffizienz oder klimaschonende Mobilität entwickeln.

Mit dem Swisscanto Equity Fund Climate Invest lässt sich der Klimawandel nicht aufhalten – aber er bietet Ihnen eine Möglichkeit, Ihr Geld sinnvoll einzusetzen, ohne dabei auf eine adäquate Rendite zu verzichten.

**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 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!

Juli Fitness- und Computerferien in Badenweiler

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

Bergwandertage in Goms

Montag, 9. bis Freitag, 13. Juli

August Ferientage in der Lenk

Sonntag, 5. bis Freitag, 10. August

September Malferien in Vira-Gambarogno

Samstag, 1. bis Freitag, 7. September

Oktober Computerferien im Südschwarzwald

Thema: Digitalkamera und Computer
Montag, 22. bis Freitag, 26. Oktober

Verlangen sie für alle Ferienwochen unsere Detailprogramme:
Telefon 061 206 44 66.

Vira-Gambarogno



Alle Jahre wieder

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

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

Ausfüllen der Steuererklärung

für ältere Menschen an, die im Kanton Basel-Stadt wohnen. Von Mitte Februar bis Mitte Mai stehen Ihnen Fachleute zur Verfügung. Unsere Steuerberater füllen mit Ihnen zusammen die Steuererklärung aus. Sie stehen für Fragen zur Verfügung und sehen ihre Aufgabe auch darin, vermeintlich Kompliziertes einfach und verständlich zu erklären. Dank der Mithilfe unserer freitägigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist es überhaupt erst möglich, diese Beratung günstig anzubieten. Zudem ist es selbstverständlich, dass ältere Menschen mit niedrigem Einkommen kostenlos beraten werden. Das ist gut so, denn eine der Aufgaben von Pro Senectute ist es, jene alten Menschen zu unterstützen, die auf Hilfe angewiesen sind.

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

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

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, 7. Mai:

Handy – mehr als ein Telefon

Montag, 4. Juni:

Wie mache ich Ordnung auf meinem Computer?

Schnuppertag für Krafttraining

Datum **Samstag, 21. April 2007**

Zeit 10.00 – 12.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+
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, 25. April 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

Unsere speziell geschulten Teams stehen vom Montag bis Freitag im Einsatz für Sie. Sie übernehmen

- **Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag**, d.h. ein Team putzt regelmässig bei Ihnen (wöchentlich, alle zwei oder vier Wochen). Die Mitarbeitenden übernehmen alle in einem Haushalt anfallenden Reinigungsarbeiten. Selbstverständlich gehört dazu auch das gründliche Reinigen eines Backofens oder eines Kühlschranks.
- Benötigen Sie ein Team für einen **einmaligen Einsatz oder für sporadische Aufträge** (z.B. Frühlingsputz, Gross- oder Grobreinigung), so stehen wir Ihnen mit unseren speziell geschulten Mitarbeitenden auch gerne zur Verfügung.

Unsere Teams bringen sämtliches Reinigungsmaterial sowie die Geräte mit.

Umzüge / Räumungen

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen

- unterstützen wir Sie bei der Vorbereitung des Umzugs, verpacken Ihren Hausrat fachgerecht und demontieren die Möbel
 - übernehmen wir die Endreinigung Ihrer alten Wohnung und die Wohnungsabgabe
 - entsorgen wir ausgediente Haushaltsgegenstände und Mobiliar
 - helfen wir beim Einrichten der neuen Wohnung, packen aus und montieren die Möbel
- Ausserdem übernehmen wir Räumungen von Wohnungen, Kellern, Estrichen usw. und führen Kleintransporte durch.

Gartenarbeiten

Unsere Gärtner

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

☎ 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:
Montag bis Donnerstag 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

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

Steuererklärungen

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

☎ 0 6 1 2 0 6 4 4 5 5
10.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 16.30 Uhr

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

Treffpunkte

Kaserne

Treffpunkt Kaserne

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

Rankhof

Alterssiedlung Rankhof Nr. 10
 Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11
 08.30 – 12.00 Uhr

Jassnachmittag

Mittwoch 14.00 – 16.30 Uhr
 Ohne Anmeldung

Mittagessen

Von Montag bis 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.

Dienstag, 1. Mai 2007, ganzer Tag geschlossen

Mittwoch, 16. Mai, ab 12.00 Uhr bis und mit 20. Mai 2007 geschlossen (Himmelfahrt)

Montag, 28. Mai 2007, geschlossen (Pfingstmontag)

Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

Führungen (F)

Ausflüge (A)

Vorträge (V)

- 20.04.07, Kloster Mariastein (F)
- 24.04.07, Kantonspolizei Spiegelhof (F)
- 25.04.07, Trivial – Literatur (V)
- 25.04.07, Antoniuskirche (F)
- 26.04.07, Kinesiologie (V)
- 26.04.07, Das «Katzehaus» in Pratteln (F)
- 30.04.07, Augen – grauer und grüner Star (V)
- 30.04.07, Bider und Tanner (F)
- 02.05.07, Blinde Kuh – Gundeldingerfeld (F)
- 03.05.07, Mundhygiene (V)
- 03.05.07, Kultur- und Kongresszentrum (A)
- 04.05.07, Tropeninstitut (F)
- 08.05.07, Brauerei Feldschlösschen (F)
- 09.05.07, Ablauf der Bestattung (V)
- 10.05.07, Wunderwelt Kakteen (V)
- 10.05.07, Schoggi-Land «Maestrani» (A)
- 14.05.07, Homosexualität im Tierreich (F)
- 15.05.07, Memoiren eines Bücherfreundes (V)
- 16.05.07, Kläranlage Basel (F)
- 21.05.07, Poetisches Liestal (F)
- 21.05.07, Das Hildegard Hospiz (F)
- 23.05.07, Museum Langmatt in Baden (A)
- 23.05.07, Wiener Liebesaffären (V)
- 24.05.07, Kakteen und Sukkulenten (F)
- 24.05.07, Landschildkröten (V)
- 25.05.07, Frauenheilpflanzen (F)
- 29.05.07, «Siebe Dupf» Weinkellerei (F)
- 30.05.07, Jungtiere im Zoo (F)
- 30.05.07, Rottweil am jungen Neckar (A)
- 30.05.07, Zagi – ungewöhnliche Geschichte (V)
- 31.05.07, Farben der Natur und Aura (V)
- 31.05.07, Weleda – Betriebsführung (F)

- 31.05.07, Goetheanum (F)
- 01.06.07, Städtchen Laufen und Museum (A)
- 02.06.07, Blindenschule Allschwil (F)
- 04.06.07, Ermitage in Arlesheim (F)
- 05.06.07, Brunnen in der Dalben (F)
- 06.06.07, Auf den Spuren des Erasmus (F)
- 07.06.07, Brauerei Fischerstube (F)
- 08.06.07, Air Force Center Dübendorf (A)
- 11.06.07, Mythische Orte am Oberrhein (F)
- 11.06.07, Der Sautergarten im Zolli (F)
- 12.06.07, Werke Huber und Schumann (V)
- 13.06.07, Chrischona Sendeturm (F)
- 14.06.07, Petite Camarque Alsacienne (F)
- 15.06.07, Wenkenhof in Riehen (F)
- 18.06.07, Lange Erlen Sumpfschildkröten (F)
- 19.06.07, Tierheim Basel (F)
- 19.06.07, Schlösser am Thunersee (A)
- 20.06.07, Der Baum (F)
- 21.06.07, Claire Ochsner Skulpturen (F)
- 21.06.07, Birsigtunnel (F)
- 22.06.07, Markthalle von Hundertwasser (A)
- 25.06.07, Hindu Tempel (F)
- 26.06.07, Mit dem Rhytaxi unterwegs (F)
- 27.06.07, Reiseapotheke – Naturheilkunde (F)
- 28.06.07, EBM (F)

Führungen

Kloster Mariastein

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

Datum	20. April
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr vor dem Haupteingang des Klosters
Leitung	Kloster Mariastein
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 3. April

Kloster Mariastein



Kantonspolizei Spiegelhof

Sie besichtigen die Einsatzzentrale, um einen direkten Einblick in die Arbeit der Polizei zu bekommen.

Datum **24. April**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – ca. 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr im Hof Spiegelhof (in der Passage)
 Leitung Kantonspolizei BS
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 30. März

Antoniuskirche

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

Datum **25. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Eingang der Kirche
 Leitung Max Wehrli
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 16. April

Das «Katzehuus» in Pratteln

Seit über 50 Jahren besteht das Katzehuus, in dem die Tiere viel Auslauf geniessen. Es ist ein Tierheim der besonderen Art.

Datum **26. April**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt 14.10 Uhr Bus 70 Aeschenplatz.
 14.21 Uhr Abfahrt nach Augst
 Leitung Ann Pignataro, Leiterin
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 16. April

Bider & Tanner – Die Buchhandlung

Einblick in den Betrieb der Buchhandlung sowie Informationen rund um das Kulturgut Buch.

Datum **30. April**
 Tag/Zeit Montag, 18.30 – 20.00 Uhr
 Treffpunkt 18.25 Uhr vor dem Ladeneingang, Aeschenvorstadt 2
 Leitung Jens Stocker, Geschäftsleitung
 Kosten Fr. 18.–, inkl. Apéro
 Anmeldung bis 16. April

«Blindekuh» und das Gundeldingerfeld

Nach der Führung durchs Gundeldingerfeld werden Sie die Geschichte des Restaurants «Blindekuh» erfahren. Im Dunkeln werden Sie ein feines z'Vieri geniessen und zum Raten eingeladen.

Datum **2. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tellplatz bei Polizeiposten
 Leitung Sibylle Girsberger und Blindekuh
 Kosten Fr. 45.–, inkl. z'Vieri
 Anmeldung bis 18. April

Tropeninstitut

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

Datum **4. Mai**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr Eingang des Institutes an der Socinstr. 57. Tram 1 oder 6 bis Brausebad
 Leitung Dr. Odermatt, Biologie
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 19. April

Brauerei Feldschlösschen

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

Datum **8. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 13.00 – ca. 17.00 Uhr
 Treffpunkt 13.05 Uhr auf Perron nach Rheinfelden-Zürich, Abfahrt 13.20 Uhr
 Leitung Feldschlösschen
 Kosten Fr. 20.–, Billette bitte selber lösen.
 Besonderes Nur für gute Fussgänger geeignet!
 Anmeldung bis 24. April

Homosexualität im Tierreich

Ob bei Säugetieren, Vögeln, Amphibien, Reptilien, Fischen oder Insekten: die Homosexualität ist auch dort weit verbreitet.

Datum **14. Mai**
 Tag/Zeit Montag, 17.15 – 18.15 Uhr
 Treffpunkt 17.10 Uhr vor Haupteingang, Tram 10
 Leitung Jakob Huber, Biologe
 Kosten Fr. 20.–, exkl. Eintritt Fr. 14.–
 Anmeldung bis 30. April

Kläranlage Basel

Nach der Begrüssung sehen Sie eine Tonbildschau über die Abwasserreinigung der Region Basel. Anschliessend Rundgang vom schmutzigen Eingang zum gereinigten Ablauf.

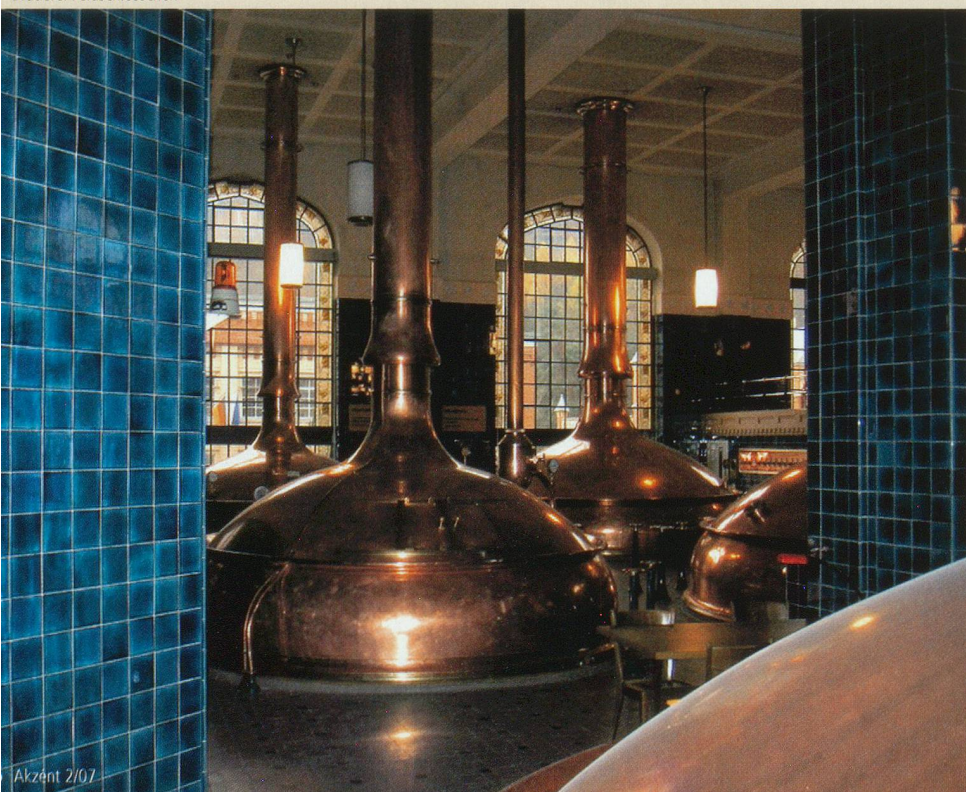
Datum **16. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.10 Uhr Endstation Tram 8, Kleinhüningen
 Leitung Kläranlage
 Kosten Fr. 20.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 2. Mai

Poetisches Liestal

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

Datum **21. Mai**
 Tag/Zeit Montag, 15.15 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 15.15 Uhr Schalterhalle «Treffpunkt». Abfahrt 15.30 Uhr. Bitte Billette selber lösen.
 Leitung Franz Kaufmann, Präsident Stiftung Dichter- und Stadtmuseum
 Kosten Fr. 20.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 7. Mai

Brauerei Feldschlösschen



Das Hildegard Hospiz

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

Datum **21. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation Karl-Barth Platz, Tram 14 Richtung St. Jakob.
 Leitung Hospiz
 Kosten Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen
 Anmeldung bis 7. Mai

2500 Kakteen und 500 Sukkulenten

Auf der «eigenen Scholle» zwischen Oberwil und Allschwil liegt die Kakteen-Welt von Roland Stuber. Schon als Jugendliche hat ihn das Kakteenfieber gepackt und nicht mehr losgelassen. Lassen Sie sich überraschen.

Datum **24. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 14.00 Uhr Endstation Tram 8, Allschwil
 Leitung Roland Stuber
 Kosten Fr. 20.–, exkl. Kaffee
 Besonderes Gut zu Fuss! Der Spaziergang zum Gewächshaus dauert ca. 40 Min. Leicht bergauf!
 Anmeldung bis 10. Mai

«Mutterkräuter» – Frauenheilpflanzen

Unter dem Begriff «Mutterkräuter» werden Heilpflanzen zusammengefasst, welche für die Frauen-Heilkunde und Sexualität von Bedeutung sind. Ein weiblicher Rundgang!

Datum **25. Mai**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Kutschenmuseum, Botanischer Garten Brüglingen
 Leitung Agnès Leu, kant. gepr. Naturärztin, BL
 Kosten Fr. 20.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 10. Mai

«Siebe Dupf» Weinkellerei in Liestal

20 Weine aus der Region, 400 Weine aus den wichtigsten Weinregionen der Welt, 100 Grappa und Destillate, Schaumweine, Portweine etc.

Datum **29. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.45 Uhr Schalterhalle «Treffpunkt». Billette bitte selber lösen
 Leitung Walter Steck, Verkaufsleiter
 Kosten Fr. 22.–, inkl. Degustation
 Besonderes 10 Min. laufen von Bahnhof
 Anmeldung bis 14. Mai

Jungtiere im Zoo

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

Datum **30. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
 Leitung Tanja Dietrich, Biologin
 Kosten Fr. 20.–, exkl. Eintritt Fr. 14.–
 Anmeldung bis 16. Mai

Weleda – eine Betriebsführung

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

Datum **31. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – ca. 11.30 Uhr
 Treffpunkt 08.45 Uhr Tramstation Stollenrain Arlesheim, Tram 10 Richtung Dornach
 Leitung Weleda
 Kosten Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Gipfel
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 14. Mai

Das Goetheanum

Von weitem schon ist es sichtbar, das ungewöhnliche Bauwerk aus Beton, gebaut nach einem Modell von Rudolf Steiner.

Datum **31. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt In Eingangshalle der Kasse und dem Kartenverkauf Goetheanum
 Leitung Goetheanum
 Kosten Fr. 20.–, inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 15. Mai

Blindenhundschole in Allschwil

Wir begegnen ihnen auf der Strasse und wundern uns, wie das möglich ist. Hund und Mensch werden auf ihr Zusammensein über Wochen hinaus vorbereitet, trainiert und aufgeklärt.

Datum **2. Juni**
 Tag/Zeit Samstag, 08.20 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 08.20 Uhr Endstation Tram 6 in Allschwil
 Leitung Blindenhundschole
 Kosten Fr. 20.–
 Besonderes Gut zu Fuss! Ca. 30 Minuten auf Wanderweg
 Anmeldung bis 21. Mai

Ermitage in Arlesheim

Lange Zeit wurde die Ermitage bewohnt, besucht, bearbeitet. Es gibt Funde aus der späten Steinzeit, der Römerzeit und dem Mittelalter. Im 18. Jh. wurde sie zu einem englischen Garten umgestaltet.

Datum **4. Juni**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Tramhaltestelle Arlesheim Dorf, Tram 10

Leitung Enrico Somazzi
 Kosten Fr. 20.–
 Besonderes Gut zu Fuss und gutes Schuhwerk!
 Anmeldung bis 21. Mai

Die Brunnen in der Dalben

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

Datum **5. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor Eingang der CMS, St. Alban-Vorstadt 5

Leitung Werner Betz
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 21. Mai

Auf den Spuren des Erasmus von Rotterdam

Den Namen kennen alle – aber wer war Erasmus? Der Rundgang bringt Ihnen den Menschen, sein Werk und die bewegte Zeit, in der er lebte, näher.

Datum **6. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 12.00 Uhr
 Treffpunkt 10.25 Uhr Schiffflände bei Kasse und Info-Hüsli

Leitung Peter Habicht
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 23. Mai

Brauerei Fischerstube

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

Datum **7. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt Restaurant Linden, Rhygasse 43
 Leitung Brauerei Fischerstube
 Kosten Fr. 22.–, inkl. Bier und Bretzel
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 23. Mai

Mythische Orte am Oberrhein

Kostbarkeiten von heiligen Stätten unserer Region aus keltischer Vorzeit bis heute.

Datum **11. Juni**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 14.05 Uhr Bad. Bahnhof Schalterhalle. Billette bitte selber lösen

Leitung Edith Schweizer-Völker, Kulturjournalistin und Buchautorin
 Kosten Fr. 25.–
 Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!
 Anmeldung bis 29. Mai

Der Sautergarten im Zolli

Der Sautergarten, der hintere Teil des Zollis, vergisst man oft. Es gibt aber viel zu sehen: von den Panzernashörnern und Pinguinen bis zu den Schneeleoparden und Papageien.

Datum **11. Juni**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor Haupteingang
 Tram 10
 Leitung Dr. Mauro Bodio
 Kosten Fr. 20.–, exkl. Eintritt Fr. 14.–
 Anmeldung bis 29. Mai

Chrischona Sendeturm

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

Datum **13. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.50 Uhr Bushaltestelle
 St. Chrischona (mit Bus 32A von Bettingen aus)
 Leitung Chrischona Sendeturm
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 30. Mai

Petite Camarque Alsacienne

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

Datum **14. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 12.00 Uhr
 Treffpunkt 07.55 Uhr Schiffflände, Bus 604 bis Neuweg. Abfahrt 08.05 Uhr
 Leitung Petite Camarque
 Kosten Fr. 30.–, inkl. Busbillette
 Besonderes Gut zu Fuss! ID nicht vergessen!
 Anmeldung bis 30. Mai

Wenkenhof in Riehen

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

Datum **15. Juni**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr bei Busstation Wenkenhof, Bus 32 Richtung Chrischona
 Leitung Albin Kaspar
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 1. Juni

Lange Erlen und ihre Sumpfschildkröten!

1871 wurde der Tierpark Lange Erlen als Naherholungsgebiet gegründet. Das neue Sumpfschildkrötengehege bietet eine zusätzliche Attraktion.

Datum **18. Juni**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – ca. 15.30 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr Eingang Tierpark. Bus 36 von Bad. Bahnhof nach Kleinhüningen bis Station Tierpark Lange Erlen
 Leitung Lange Erlen
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 4. Juni

Tierheim Basel

Sie werden über den Umgang und die Pflege der abgegebenen Tiere informiert. Nach einem Rundgang werden Ihre Fragen beantwortet. Was heisst es, ein Tier aus dem Tierheim aufzunehmen?

Datum **19. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr Tramstation Breite,
 Tram 3 Richtung Birsfelden
 Leitung Tierheim
 Kosten Fr. 20.–, inkl. Kaffee
 Anmeldung bis 4. Juni

Der Baum – Ein wunderbares Lebewesen

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

Datum **20. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.00 Uhr Endstation Tram 8
 Leitung Markus Mesmer, dipl. Drogist
 Kosten Fr. 20.–
 Besonderes Spaziergang im Allschwilerwald.
 Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 6. Juni

Skulpturengarten von Claire Ochsner

Die eigenwilligen Skulpturen sind rund, mit schwungvollen Spiralen und leuchtenden Farben. Ein Rundgang durch den Garten und der Besuch im Atelier werden Sie begeistern.

Datum **21. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.45 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt 13.45 Uhr Schalterhalle
 «Treffpunkt». Abfahrt 14.01 nach Liestal.
 Leitung Claire Ochsner
 Kosten Fr. 25.–, Billette bitte selber lösen
 bis Frenkendorf-Bächliacker (von Liestal mit Bus 78)

Anmeldung bis 6. Juni

Birsigtunnel

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

Datum **21. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Zoo
 Haupteingang
 Leitung Atelier Lindenberg 3
 Kosten Fr. 20.–
 Besonderes Gut zu Fuss! Stahlleiter!
 Anmeldung bis 7. Juni

Besuch im Hindu Tempel

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

Datum **25. Juni**
 Tag/Zeit Montag, 18.30 – 20.00 Uhr
 Treffpunkt 18.15 Uhr Tramstation
 Rothausstrasse, Tram 14
 Leitung Christoph Peter Baumann,
 Religionswissenschaftler
 Besonderes 18.30 Uhr Einführung und
 19.30 Uhr Puja, hinduistischer
 Gottesdienst
 Kosten Fr. 20.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 11. Juni

Mit dem Rhytaxi zum Rheinhafen

Auf dem Rhein fahren Sie zum «Hafebeggi» 1 und 2 und lernen den Hafen von einem anderen Blickwinkel kennen.

Datum **26. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.15 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr Tramstation Rheingasse
 vor Möbel Pfister
 Leitung Rhytaxi
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 11. Juni

Die Reiseapotheke – Naturheilkunde

Lassen Sie uns schauen, was gegen «dies und das» am Wegrand wächst! Sie bekommen Heilmittel-Tipps für Ihre naturheilkundliche Reiseapotheke.

Datum **27. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr vor dem
 Kutschenmuseum, Botanischer
 Garten Brüglingen
 Leitung Agnès Leu,
 kant. gepr. Naturärztin, BL
 Kosten Fr. 20.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 13. Juni

EBM – Elektromuseum Münchenstein

Die Anwendung elektrischer Energie hat das Leben der Menschen mehr verändert, als jede andere Erfindung in den 5000 Jahren der Menschheitsgeschichte.

Datum **28. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation Elektra in
 Münchenstein mit Tram 10
 Leitung EBM
 Kosten Fr. 20.–, inkl. Apéro
 Anmeldung bis 13. Juni

Ausflüge

Kultur- und Kongresszentrum in Luzern

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

Datum 3. Mai
Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt 08.35 Uhr auf Perron nach Luzern. Abfahrt 08.52 Uhr. Bitte Billette selber lösen.
Leitung Kongresszentrum
Kosten Fr. 30.–
Anmeldung bis 18. April

Besuch im Schoggi-Land «Maestrani»

Ein göttlicher Genuss! Die Kakaobohne, ein Geschenk des Himmels. Die Geschichte bis zur fertigen Schokolade. Film und Rundgang werden begleitet von Schoggi und Schöggeli.

Datum 10. Mai
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 09.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung Maestrani AG Flawil
Kosten Fr. 89.–, inkl. Mittagessen
Anmeldung bis 25. April

Museum Langmatt in Baden

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

Datum 23. Mai
Tag/Zeit Mittwoch, 13.30 – 19.00 Uhr
Treffpunkt 13.40 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. Billette bitte selber lösen
Leitung Museum Langmatt
Kosten Fr. 40.–, inkl. Eintritt und Kaffee und Kuchen
Anmeldung bis 9. Mai

Rottweil am jungen Neckar

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

Datum 30. Mai
Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.00 Uhr Abfahrt von Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung Max Wehrli
Kosten Fr. 85.–, inkl. Mittagessen
Besonderes Pass oder ID nicht vergessen!
Anmeldung bis 14. Mai

Das Städtchen Laufen und sein Museum

Das äusserst liebevoll gestaltete Museum gibt Einblick in den Brauchtum und das Handwerk des Laufentals. Anschliessend werden Sie durch die wunderschöne Altstadt geführt.

Datum 1. Juni
Tag/Zeit Freitag, 13.00 – ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt 12.50 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle, Abfahrt 13.05 Uhr.
Leitung Pierre Gürtler
Kosten Fr. 40.–, inkl. Kaffee und Erdbeerkuchen von der Bäckerei Zemp. Zugbillette bitte selber lösen.
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 16. Mai

Air Force Center Dübendorf

Das Wunder alter Technik! In der 4000m² grossen Halle sehen Sie über 40 Flugzeuge und Helikopter. Sie zeigen, wie schnell sich die Technik gewandelt hat.

Datum 8. Juni
Tag/Zeit Freitag, 12.50 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt 12.50 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle. 13.07 Uhr Abfahrt nach ZH – Dübendorf. Billette bitte selber lösen
Leitung Flieger Flab Museum
Kosten Fr. 35.–, inkl. Eintritt, inkl. Kaffee
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 23. Mai

Schlösser am Thunersee

Sie werden zu den wunderschönen Schlössern Schadau, Oberhofen und Hünegg geführt. Sie sehen das berühmte Panorama von Thun, gemalt um 1810 von Marquard Wocher, Wohnkultur vom 16. – 19. Jh. und eine Spielzeugausstellung.

Datum 19. Juni
Tag/Zeit Dienstag, 08.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.00 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 99.–, inkl. Eintritte / inkl. Mittagessen
Anmeldung bis 5. Juni

Markthalle von Friedensreich Hundertwasser

Nach dem Bidermeier Städtli Heiden, besuchen Sie den einzigartigen, farbenfreudigen Kunstbau, in dem keine gerade Linie zu finden ist.

Datum 22. Juni
Tag/Zeit Freitag, 08.30 – ca. 18.30 Uhr
Treffpunkt 08.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung Museum
Kosten Fr. 95.–, inkl. Mittagessen, inkl. Eintritt, Kaffee und Kuchen in Markthalle
Anmeldung bis 6. Juni

Vorträge

Trivial-Literatur

Möchtegern-Poeten (Kempner, Schrader und Konsorten...) auf dem falsch gesattelten Pegasus. Eine amüsante, anekdotenreiche Lesung über Dichterscherze und witzige Parodien.

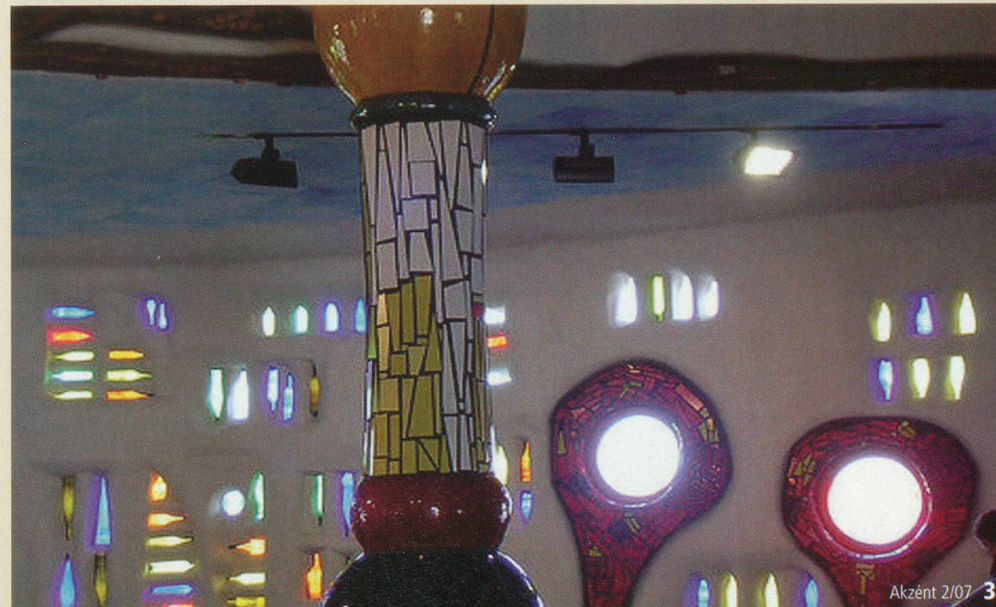
Datum 25. April
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung H. A. Jenny
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 18. April

Kinesiologie

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

Datum 26. April
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Isabella Tschachtli, Kinesiologin
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 18. April

Hundertwasser – Markthalle



Augen – grauer und grüner Star

Nach dem Einführungsreferat wird auf verschiedene Fragenstellungen eingegangen.

Datum **30. April**
 Tag/Zeit Montag, 18.00 – 19.30 Uhr
 Treffpunkt 17.55 Uhr vor dem Eingang der
 Vista Klinik in Binningen,
 Hauptstr. 55

Leitung Dr. med. Frank Sachers
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 16. April

Mundhygiene – immer ein Thema

Saubere Zähne stellen einen wesentlichen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden dar. Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch, Krankheitsbilder, Einsatz von Hilfsmitteln.

Datum **3. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Huberta Schmidt,
 Dentalhygienikerin
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 19. April

Ablauf der Bestattung

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

Datum **9. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Alexander Egli,
 Vorsteher des Zivilstandsamtes BS
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 25. April

Wunderwelt Kakteen / Beamerpräsentation

Kein Kaktus ist so dicht mit Dornen besetzt, als dass er nicht noch Platz für Blüten hätte! Eine unerwartete Farben- und Blütenpracht erwartet Sie!

Datum **10. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Roland Stuber
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 26. April

Memoiren eines Bücherfreundes

Hans A. Jenny, der Sachbuchautor, erzählt aus seinem Leben in Basel und der übrigen Welt: Anekdoten, Reminiszenzen und vieles mehr.

Datum **15. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Ort Münsterplatz 14,
 Zunft der Weinleute

Leitung H. A. Jenny
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 30. April

Wiener Liebesaffären

Fanny Elssler und Friedrich von Gentz, das Superdrama von Mayerling und ein weiteres Dutzend «saftige Donau-Amouren» in einer genüsslichen kulturgeschichtlichen Revue in Wort und Bild.

Datum **23. Mai**
 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 9. Mai

Faszination Landschildkröten

Susan Wermuth führt Sie in die faszinierende Welt dieser Urwelt-Geschöpfe, die schon zu Saurier-Zeiten lebten. Alt- und Jungtiere dürfen bestaunt werden!

Datum **24. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Susan Wermuth
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 9. Mai

Zagi – eine ungewöhnliche Geschichte

Jakob Lauper (1815–1896), der Fribourger Kleinbauer, war nicht nur päpstlicher Schweizergardist in Rom, sondern ging als Entdecker in die neuseeländische Landesgeschichte ein.

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

Leitung Damian Zingg, Autor
 Besonderes Vortrag mit Dias und Text!
 Kosten Fr. 22.–
 Anmeldung bis 14. Mai

Farben der Natur und Aura des Menschen?

Farben entspringen dem Licht, aus dem alles hervorkommt. Sie finden ihren Ausdruck in der Natur und in uns Menschen.

Datum **31. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Angela M. Rossi Siegfried
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 14. Mai

Werke von Hans Huber, Robert Schumann

Anna Hagmann am Klavier, Montserrat Jacottet am Klavier, Elisabeth Stähelin an der Violine und Christine Janach am Violoncello stellen Ihnen unter anderem den ziemlich unbekannten Basler Komponisten Hans Huber (1852–1921) vor.

Datum **12. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Ort Münsterplatz 14,
 Saal der Zunft der Weinleute

Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 21. Mai



Musik, Malen, Gestalten

Aquarellieren

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Malen und Zeichnen

Freitag, 09.30 – 11.30 Uhr

Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Bauernmalerei

Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr

Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

Altflötenkurse

Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr

→ Zurzeit hat es in den beiden Kursen keine freien Plätze!

Flötenensemble

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.

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.

Datum **Mittwoch, 25. April 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

Fitness- und Computerferien in Badenweiler

Einladungen, Glückwunsch- und Visitenkarten gestalten

In diesen Computerferien lernen Sie Dokumente mit Schrift und Bildern zu gestalten. Mit eigenen Fotos von der Digitalkamera oder mit Bildern die Sie auf dem Internet finden, können Sie Ihre persönliche Visitenkarte, individuelle Glückwunschkarten und spezielle Briefvorlagen kreieren. Am Nachmittag erholen Sie sich in der Natur bei sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking, Wandern, Tennis und in der Saunalandschaft des 4-Sterne Hotels im Südschwarzwald. Es sind auch Personen willkommen, die nicht am Computerkurs teilnehmen möchten.

Programm: Microsoft Word, Internet Explorer und ev. Photoshop Elements 4.0 oder 5.0

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

Ort Hotel Post, Badenweiler
Termin **25.06. – 29.06.2007**
Computerkurs 4 x 3 Lektionen, Fr. 699.40 inkl. Mwst. (im Einzelzimmer)
Aufenthalt Unterkunft, Halbpension und fakultatives Fitnessprogramm.
Bitte verlangen Sie das Detailprogramm: Telefon 061 206 44 66 oder lis.flury@bs.pro-senectute.ch

Weitere Ferienkurse im 2007:

Termine **22.10. – 26.10.2007**
Thema Digitalkamera und Computer

Übungslektionen

Während oder nach 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, Website und jeden zweiten Freitag Video.

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 eigenen 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 Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Rechtschreibprüfung nutzen.

Programm: Microsoft Word

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

Textverarbeitung 3

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

Programm: Microsoft Word

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

Internet

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

Programm: Internet Explorer, Firefox

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

E-Mail

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

Programm: Outlook Express, Internet Explorer

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

Tabellenkalkulation 1

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

Programm: Microsoft Excel

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

Tabellenkalkulation 2

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

Programm: Microsoft Excel

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

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

Windowskurs 1

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

Programm: Windows XP

Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

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

Windows- und Installationskurs 2

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

Programm: Windows XP

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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

Windows- und Installationskurs 3

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

Programm: Windows XP, Internet Explorer

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

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

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

Programm: Microsoft Word

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

3 x 2 Lektionen, Fr. 210.–

Digitalkamera und Computer

Grundlagen zur Organisation und Bearbeitung von Digitalkamerabildern. Bilder archivieren und auf CDs brennen, Grössen und Farben korrigieren, per E-Mail verschicken, 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 «Internetskurs» 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 «Internetskurs» 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

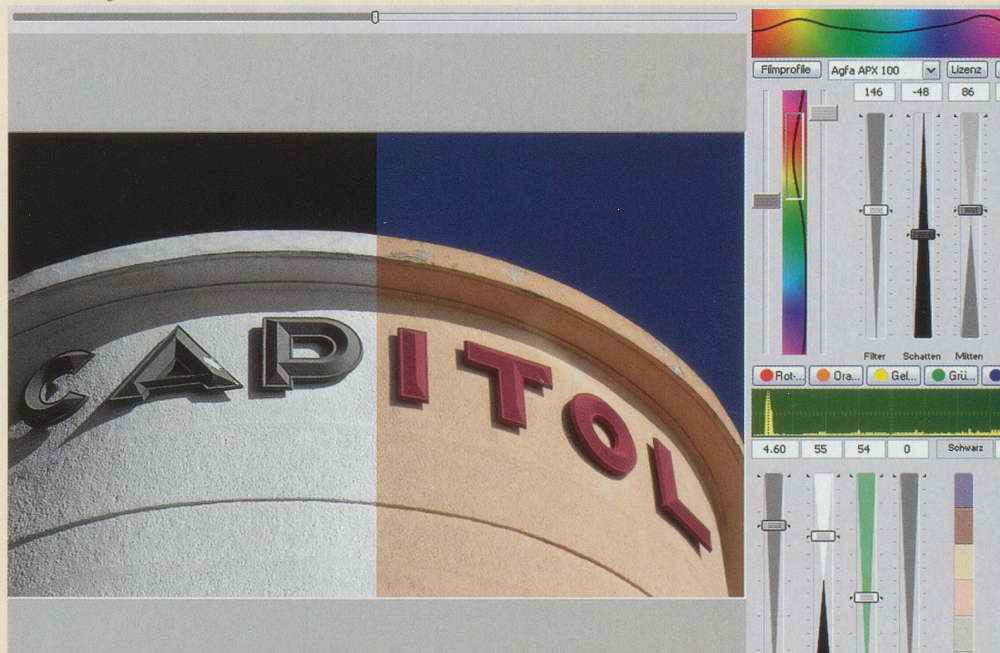
Software z.B. für den Drucker oder eine Anleitung für die Digitalkamera im Internet finden und auf den eigenen Computer laden, installieren oder deinstallieren. Risiken beim Download erkennen und vermeiden.

Programm: Windows XP

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

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.–

Bildbearbeitung



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. Eigene Video-Digitalkamera. 2 x 3 Lektionen, Fr. 230.–

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, 7. Mai

Handy – mehr als ein Telefon

Montag, 4. Juni

Wie mache ich Ordnung auf dem Computer?

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 Privatstunden bei Ihnen zu Hause oder im Kurszentrum das Richtige für Sie. 1 Stunde, Fr. 120.– (exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

Handy Privatlektion

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Sie können alleine oder zu zweit teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden. 1 Lektion, Fr. 75.–, 2 Lektionen, Fr. 140.–

Handy Gruppenkurs

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

Fr. 170.– (inkl. Unterlagen)

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

Kurszeiten, Detailprogramm und Anmeldung: Académie Fragile Suisse, Tel. 01 360 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, E-Mails versenden und das eigene Adressbuch verwalten.

Einführung in die Bildbearbeitung

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

Sprachen

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

Semesterkurse

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

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

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Stufen

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

Anmeldung

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

Preise Semesterkurse

Grossgruppe (7 – 10 Teilnehmende):
Fr. 247.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)
Fr. 285.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)
Kleingruppe (3 – 6 Teilnehmende):
Fr. 361.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Englisch**AnfängerInnen**

Mittwoch, 09.40 Uhr
Mittwoch, 14.50 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 10.00 Uhr
Montag, 10.40 Uhr
Montag, 11.00 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Dienstag, 15.00 Uhr
Mittwoch, 11.00 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr
Freitag, 10.30 Uhr

Leichte Mittelstufe

Montag, 08.30 Uhr
Montag, 09.00 Uhr
Montag, 15.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 10.35 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 08.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 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, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe

Dienstag, 09.20 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 13.45 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
Dienstag, 15.00 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

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

Florenz



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, 09.30 Uhr
 Freitag, 10.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Donnerstag, 09.45 Uhr
 Freitag, 10.00 Uhr

Mittelstufe

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

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Donnerstag, 10.45 Uhr

Sport und Wellness

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

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

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

Während der Basler Schulferien finden die Kurse nicht statt.

Kurse

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

Einstieg ins Nordic-Walking **NEU**

Nordic-Walking ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining. In unserem Schnupperkurs lernen Sie die korrekte Nordic-Walking-Technik kennen.

Kurs 1:

Daten **27. April – 25. Mai** (4 x)
 (ohne 18. Mai)
 Tag/Zeit Freitag, 15.15 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 15.15 Uhr Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.
 Leitung Svenja Jutzi
 Kosten 70.– (inkl. Stockmiete)
 Anmeldung bis 13. April

Kurs 2:

Daten **7. Mai – 4. Juni** (4 x)
 (ohne 28. Mai)
 Tag/Zeit Montag, 09.00 – 10.15 Uhr
 Treffpunkt 08.45 Uhr beim Wasserturm Bruderholz (Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation)
 Leitung Franziska Mangold
 Kosten 70.– (inkl. Stockmiete)
 Anmeldung bis 23. April

Fit für Frauen **NEU**

Eine Ausdauer- und Kraftstunde nur für Frauen.

Daten **9. Mai – 27. Juni** (8 x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 11.30 – 12.30 Uhr
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
 Leitung Ramona Amrein, Turn- und Sportlehrerin
 Kosten Fr. 100.–
 Anmeldung bis 2. Mai

Selbstverteidigung für Frauen **NEU****Einführungsworkshop**

Die tägliche Gewalt macht gerade vor Senioren leider keinen Halt. Verletzungen und Angst können Folgen für Opfer sein. Die Betroffenen ziehen sich zurück und verzichten auf lieb gewonnene Freizeitaktivitäten und auf zwischenmenschliche Kontakte. Dass man sich auch im Alter wirksam verteidigen kann und dadurch an Selbstvertrauen gewinnt, beweist dieser Workshop.

Daten **1. und 2. Juni**
 Tag/Zeit Freitag, 1. Juni, Theorie: 14.00 bis 16.30 Uhr
 Samstag, 2. Juni, Praxis und Theorie: 09.00 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 17.00 Uhr
 Ort Freitag: Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Samstag: Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
 Leitung Mädi Hauert
 Kosten Fr. 120.–
 Anmeldung bis 18. Mai

Männerfit

Fitness für Männer mit den Schwerpunkten 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

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 Sie 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 Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin

Kurs 3

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

Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren 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.

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
 Belchenstrasse 15
 Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin,
 orientalische Tanzlehrerin
 Kosten Fr. 19.–/Lektion

Atemkurse

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

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

Atmen – Bewegen – Entspannen

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 10.30 Uhr
 Kosten Fr. 18.–/Lektion
 Besonderes ohne Bodenübungen

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 Bewegen und Denken trainieren Sie Ihre geistige Fitness.

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
 Belchenstr. 15
 Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin
 und SimA-Trainerin
 Kosten Fr. 12.50/Lektion

Yoga

Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Revitalisierung des gesamten Körpers bringt Sie in eine geistig-körperliche Balance.

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

Tag/Zeit Freitag
 Kurs 3: 11.00 – 12.00 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, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Trainingskurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
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, 12.15 – 13.00 Uhr
Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17
Leitung Dorothee Siefert-Steurethaler
Kosten Fr. 19.–/Lektion (inkl. Eintritt)

Beckenbodenkurse

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

Trainingskurs

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr
Kosten Fr. 12.50/Lektion

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
Ort Tennis Center Münchenstein
Leitung Evelyne de Roche

Semesterkurse**GymFit+**

Für sportliche Frauen und Männer. Sie fördern Ihre allgemeine Kondition.

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
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 Esther Hug

GymFit

Sie verbessern die Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur und trainieren das Gleichgewicht.

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

22. Januar – 29. Juni (20x)

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.)

22. Januar – 29. Juni (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**Wasserstelenzschulhaus**

Wasserstelenzweg 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

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24

Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel**Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen**Haus zum Wendelin**

Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr



Laufspass 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 (23 x)

Wasserturm Bruderholz: Nordic-Walking

Montag 09.00 – 10.00 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr beim Wasserturm, 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, 09.30 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, 21. April, 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.

Ferienwoche**Ferientage in der Lenk im Simmental**

Verbringen Sie mit uns sechs Tage im lieblichen Simmental. Unser Programm, das nach Lust und Laune genutzt werden kann, beinhaltet Gymnastik – auch im Wasser –, Nordic-Walking, Tennis und Wandern, oder auch Ausflüge per Bahn und Bus ins Saaneland. Aber auch mit Faulenzen und Entspannung können die Tage genossen werden.

Daten	5. – 10. August 2007
Leitung	Max Pusterla, Seniorenport-Experte Silvia Stöcklin, Seniorenport-Expertin
Kosten	Fr. 739.75 (inkl. Fr. 52.25 MwSt.), Basis Doppelzimmer, Halbpension
Anmeldung	bis 15. Mai
Besonderes	für weitere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

