

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Band: - (2006)
Heft: 4: Erdbeben : Basel und das grosse Erdbeben von 1356 : Anatomie einer Katastrophe : "Erdbebensicher?" Vorkehrungen bei Basler Neubauten
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: 06.10.2024

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

DIENSTLEISTUNGEN 28

PINWAND 29

SCHNUPPERZYT 30

TREFFPUNKTE 31

VERANSTALTUNGEN, KURSE 32

 Die Veranstaltungen auf
einen Blick 32

Führungen 32

Ausflüge 36

Vorträge 37

Musik, Malen, Gestalten 38

Und ausserdem ... 38

Computer 39

Sprachen 42

Sport und Wellness 44

ps-Jazz 50

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

Immer mehr Menschen nutzen die Beratungs- und Dienstleistungsangebote von Pro Senectute Basel-Stadt. Zwischen 2001 und 2005 hat unsere Kundschaft um rund 14 % von 14'500 auf 16'500 zugenommen. Das sind mehr als 16'000 Menschen, die uns ihr Vertrauen schenken. Darüber freuen wir uns.

Als Nonprofit-Organisation hat sich Pro Senectute Basel-Stadt der Gemeinnützigkeit verschrieben. Das bedeutet, dass jeder Franken, den wir verdienen, in das Engagement für Menschen ab 60 zurückfliesst. Das gilt auch für die Beiträge der Öffentlichen Hand, die wir für unser Engagement erhalten. Für das Jahr 2006 sind das rund 2,5 Mio Franken.

Das ist viel Geld und wir sind dafür dankbar.

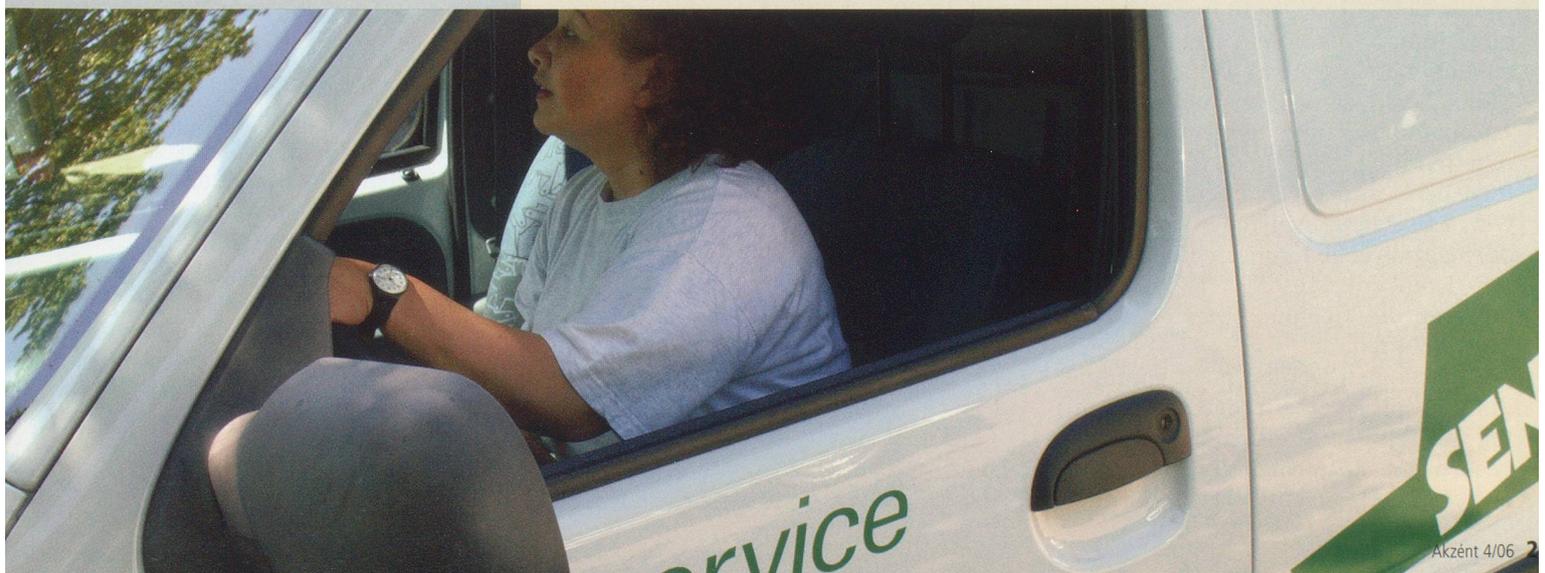
Allerdings decken diese Subventionen lediglich ein Drittel unserer Ausgaben von gegen 8 Mio Franken. Zu Beginn der Neunzigerjahre betrug der Subventionsanteil noch 60 % der Einnahmen. Aber inzwischen ist Sparen angesagt. Auch beim Staat. Weite Teile des sozialen Bereichs werden an private Organisationen ausgelagert. In aller Regel arbeiten sie nämlich unbürokratischer und vor allem kostengünstiger als die Verwaltung. Das gilt auch für Pro Senectute Basel-Stadt. 100 % unserer Tätigkeit kommt der Öffentlichkeit zu Gute. Die Belastung für den Staatssäckel beträgt lediglich 30 %.

Klar sein muss man sich aber: Sinkende Subventionen bedeuten, dass man entweder Dienstleistungen abbauen oder sein Engagement (noch) effizienter und effektiver organisieren muss. Wir von Pro Senectute Basel-Stadt haben uns dafür entschieden. Zwei Zahlen sollen dies belegen:

Obwohl wir in den letzten vier Jahren (wegen der sinkenden Subventionen) unseren Stellenplan um 10 % kürzen mussten, konnten wir im gleichen Zeitraum die Leistungsmenge – Beratungsgespräche, Kurs- und Sportangebote, Reinigungs- und Gartenarbeiten usw. – um 11 % steigern. Der Betriebswirtschaftler würde dazu sagen, die Produktivität pro Mitarbeitenden sei erhöht worden. Wir sagen: Dank hoch motivierten und engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist es Pro Senectute Basel-Stadt möglich, trotz sinkender Subventionen Dienstleistungen zu Gunsten der älteren Bevölkerung auf qualitativ hohem Niveau zu erbringen. Tatsächlich ist unsere Organisation in den vergangenen Jahren mehrfach ausgezeichnet worden, unter anderem mit dem NPO Label für Management Excellence.

Das Richtige richtig tun, ist das Stichwort. Das gilt auch für Nonprofit-Organisationen. Gerade für sie, denn Institutionen wie Pro Senectute Basel-Stadt stellt man Subventionsgelder und Spenden zur Verfügung, im Vertrauen darauf, dass wir damit grösstmöglichen Kundennutzen stiften. Das verpflichtet uns und daran wollen wir uns messen lassen.

Werner Ryser



BKB-direct – Ihr direkter Zugang zur Bank

BKB-direct eröffnet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Bankgeschäfte rund um die Uhr per Computer zu erledigen – bequem von zuhause aus oder von unterwegs.

Was ist BKB-direct?

BKB-direct ist Internetbanking mit der Basler Kantonalbank. Damit können Sie Ihre Bankgeschäfte direkt an Ihrem Computer abwickeln. Sie können den aktuellen Kontostand online abfragen, Ihre Zahlungen jederzeit in Auftrag geben und termingerecht ausführen lassen. Über BKB-direct haben Sie auch stets die Übersicht über Ihr Wertschriftendepot und Sie können Börsenaufträge selber aufgeben.

Wussten Sie, dass Sie mit BKB-direct Ihre Rechnungen elektronisch erhalten und bezahlen können?

e-Rechnungen erhalten Sie nicht mehr auf Papier, sondern elektronisch via BKB-direct. Die so eingegangenen elektronischen Rechnungen, z.B. von Swisscom oder den IWB, bezahlen Sie einfach mit einigen Mausklicks. Melden Sie sich bei Ihrer nächsten BKB-direct-Session unter dem Menüpunkt **«e-Rechnungen»** an. Wählen Sie die Rechnungssteller aus, von denen Sie die Rechnung elektronisch empfangen möchten – und nach kurzer Zeit erhalten Sie die Rechnungen nicht mehr in den Briefkasten, sondern bequem elektronisch.

Welche Zusatzleistung bietet BKB-direct?

Mit **BKB-eDokumente** können Sie Kontoauszüge, Belastungs- und Gutschriftsanzeigen sowie Börsenabrechnungen von Wertschriftenkäufen und -verkäufen via BKB-direct elektronisch empfangen, speichern oder ausdrucken. Damit sparen Sie die Portogebühren für den Versand Ihrer Auszüge und Sie reduzieren die Papierflut in Ihrem Briefkasten.

Wie sicher ist BKB-direct?

Sicherheit im Internet ist ein wichtiges Thema. Durch die bewährten drei Sicherheitsstufen (Benutzeridentifikation, Passwort und Zusatzcode) ist Ihr

eBanking-Zugang optimal vor Fremdzugriffen geschützt. Die sichere Übertragung der Daten über das Internet wird automatisch durch eine starke 128-Bit-Verschlüsselung gewährleistet.

Wie melde ich mich für BKB-direct an?

Wir schicken Ihnen gerne einen Antrag – rufen Sie uns an unter Telefon +41 (0)61 266 36 36. Sie finden den Antrag auch im Internet unter www.bkb.ch. Gerne vereinbaren wir mit Ihnen auch ein unverbindliches Gespräch mit unserer BKB-Seniorenberatung. Das Team BKB-Seniorenberatung besteht aus pensionierten Mitarbeitenden der BKB, die sich freuen, Ihnen ihr breites Know-how in allen Finanzbelangen kostenlos und unverbindlich weiterzugeben. BKB-Seniorenberatung: 061 266 33 66.

Ihr Team BKB-Seniorenberatung



Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

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

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

und Interventionen bei Ämtern, Versicherungen oder anderen Stellen erfolgen.

Wie gehen Sie vor?

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

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

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



Urs Engler, Dr. iur., Advokat,

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

Machen Sie 2006 / 2007 einmal mit uns Ferien!

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 2006

Malferien in Vira Gambarogno
Sonntag, 3. bis Freitag, 8. September

Bergwandertage in der Lenk
Mittwoch, 20. bis Freitag, 22. September

Salzburg – Auf Mozarts Spuren
Sonntag, 10. bis Mittwoch, 13. September

Computer- und Fitnessferien
Montag, 27. November bis
Freitag, 1. Dezember

Ferienwochen 2007

Polysportive Wintertage in Flims
Sonntag, 14. bis Samstag, 20. Januar

**Volkstanzferientage
in Staufen / Bad Krozingen**
Montag, 5. bis Freitag, 9. März

Volkstanzferientage in Buochs
Montag, 16. bis Freitag, 20. April

**Französisch-Sprachferien
in Südfrankreich**
Montag, 21. bis Samstag, 26. Mai



Nice

Schnuppertag für Krafttraining

Datum **Samstag, 16. September 2006**
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum,
Belchenstrasse 15

Pro Senectute Basel-Stadt hat im August 2003 an der Belchenstrasse 15 ein Zentrum für Physiotherapie, Krafttraining und diverse Bewegungsangebote eröffnet. Interessierte an einem seniorenspezifischen Krafttraining sind herzlich eingeladen, am Schnuppertag teilzunehmen. Erfahrene Seniorensport-Leiterinnen und -Leiter und Physiotherapeutinnen demonstrieren die neusten im Krafraum vorhandenen Geräte und beraten sie gerne.

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, 4. September
Internet Verbindungen: Modem oder ISDN-Adapter, ADSL, Online übers Kabel Fernsehen, Internet aus der Steckdose – was ist für mich das Beste?

Montag, 9. Oktober
Werkstatt für eigene Fragen: Ihre Computerfragen werden an diesem Abend gesammelt und nach Möglichkeit beantwortet.

Computer-Info-Tag

Wir möchten Sie ganz herzlich zu unseren nächsten EDV-Info-Tagen einladen.

Datum **Mittwoch, 25. Oktober 2006**
Zeit 09.00 Grund- und Aufbaukurse
10.00 Grund- und Aufbaukurse
11.00 Vertiefungs- und Ferienkurse
14.00 Grund- und Aufbaukurse
15.00 Grund- und Aufbaukurse

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

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

Schnupperzyt Sport und Wellness

Kennen Sie unser grosses Sport- und Wellnessangebot? Und wissen Sie, dass wir über ein eigenes Bewegungszentrum und eine eigene Turnhalle verfügen? Alle, die Lust haben, uns und unsere Kurse kennen zu lernen, laden wir herzlich ein, an unserer Schnupperwoche teilzunehmen.

Datum: 25. – 29. September 2006, Ort: PS-Bewegungszentrum, Belchenstrasse 15 / Turnhalle Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

In folgenden Kursen können Sie schnuppern:

Im Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15

Montag, 25.9.06	Dienstag, 26.9.06	Mittwoch, 27.9.06	Donnerstag, 28.9.06	Freitag, 29.9.06
Rhythmische Gymnastik 08.30 – 9.30 Uhr	Feldenkrais 08.30 – 09.30 Uhr	GymFit 08.00 – 09.00 Uhr		
	GymFit (nur Männer) 09.30 – 10.30 Uhr	GymFit 09.00 – 10.00 Uhr		GymFit plus 10.00 – 11.00 Uhr
Bewegung und Gedächtnis 10.30 – 11.30 Uhr	Osteogym 10.30 – 11.30 Uhr	Feldenkrais 10.30 – 11.30 Uhr	GymFit 10.30 – 11.30 Uhr	Tai-Ji 11.00 – 12.00 Uhr
Sanfte Gymnastik 11.30 – 12.30 Uhr	Atmen – Bewegen 11.30 – 12.30 Uhr	Männerfit 12.00 – 13.00 Uhr		Tai-Ji 12.00 – 13.00 Uhr
	Rhythmus – Bewegung – Koordination 13.00 – 14.00 Uhr	Sanfte Gymnastik 13.00 – 14.00 Uhr	Actigym 12.00 – 13.00 Uhr	
Gleichgewichtstrainingkurs 14.30 – 15.30 Uhr	Rhythmus – Bewegung – Koordination 14.00 – 15.00 Uhr	Sanfte Gymnastik 14.00 – 15.00 Uhr	Gleichgewichtstraining 14.30 – 15.30 Uhr	
Tanz und Beweglichkeit 15.30 – 16.30 Uhr	GymFit 15.30 – 16.30 Uhr	Rückentraining 16.00 – 17.00 Uhr	GymFit plus 15.30 – 16.30 Uhr	Yoga 15.30 – 16.30 Uhr
Körpertraining – Stretching – Entspannung 16.30 – 17.30 Uhr		Pilates 17.00 – 18.00 Uhr	Orientalischer Bauchtanz 17.00 – 18.00 Uhr	Beckenbodengrundkurs 16.30 – 17.30 Uhr
Actifit 17.30 – 18.30 Uhr			Männerfit 18.00 – 19.00 Uhr	

In der Turnhalle Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 25.9.06	Dienstag, 26.9.06	Mittwoch, 27.9.06	Donnerstag, 28.9.06	Freitag, 29.9.06
GymFit plus 08.30 – 09.30 Uhr			GymFit plus 08.30 – 09.30 Uhr	Rückentraining Kurs 1 08.20 – 09.20 Uhr
GymFit plus 09.30 – 10.30 Uhr			GymFit plus 09.30 – 10.30 Uhr	Rückentraining Kurs 2 09.30 – 10.30 Uhr
GymFit plus Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr			GymFit plus Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	
			GymFit plus 14.00 – 15.00 Uhr	
GymFit 15.00 – 16.00 Uhr	Gymnastik und Spiel (nur Frauen) 15.00 – 16.00 Uhr		Gymnastik und Spiel (nur Männer) 15.00 – 16.00 Uhr	
	PowerGym 16.00 – 17.00 Uhr		GymFit plus (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	
GymFit plus 17.00 – 18.00 Uhr	Bauch – Beine – Po 17.00 – 18.00 Uhr		GymFit plus 17.00 – 18.00 Uhr	

Sie haben auch die Möglichkeit, **in unserem neuen Krafraum an der Belchenstrasse 15** zu schnuppern:
Montag – Freitag, 08.30 – 11.30 Uhr, Montag, Dienstag und Donnerstag, 15.00 – 19.00 Uhr, Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr

Wie wird's gemacht? – Einfach und unkompliziert! Wählen Sie diejenigen Sport- und Wellnessangebote aus, welche Sie interessieren und kommen Sie zur angegebenen Zeit in die Turnhalle Waisenhaus oder ins PS-Bewegungszentrum an der Belchenstrasse 15. Sie sollten bequeme Turnkleidung und Turnschuhe oder Gymnastikschläppli mitnehmen.

Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Schnupperzyt im Sport ist die Gelegenheit, uns und unser Kursangebot besser kennen zu lernen. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Schnupperzyt im Pro Senectute Kurszentrum

Datum: 18. – 22. September 2006, Ort: Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

In folgenden Kursen können Sie schnuppern:

Montag, 18.9.06	Dienstag, 19.9.06	Mittwoch, 20.9.06	Donnerstag, 21.9.06	Freitag, 22.9.06
Italienisch: Leichte Mittelstufe 08.45 – 10.00 Uhr (Kursraum 4)	Englisch: Fortgeschrittene Mittelstufe 08.30 – 09.20 Uhr (Kursraum 2)	Malen 09.30 – 11.30 Uhr (Kursraum 3)	Malen 09.30 – 11.00 Uhr (Kursraum 3)	Spanisch: Anfänger 08.45 – 09.35 Uhr (Kursraum 1)
Französisch: Fortgeschrittene Mittelstufe 09.45 – 10.35 Uhr (Kursraum 1)	Englisch: Fortgeschrittene Mittelstufe 09.20 – 10.10 Uhr (Kursraum 5)	Italienisch: Mittelstufe 08.30 – 09.20 Uhr (Kursraum 1)	Englisch: Oberstufe 09.30 – 10.20 Uhr (Kursraum 5)	Italienisch: Anfänger 09.00 – 09.50 Uhr (Kursraum 4)
Italienisch: Leichte Mittelstufe 10.15 – 11.30 Uhr (Kursraum 4)	Italienisch: Mittelstufe 09.30 – 10.20 Uhr (Kursraum 5)	Englisch: Fortgeschrittene Mittelstufe 09.30 – 10.20 Uhr (Kursraum 5)	Englisch: Leichte Mittelstufe 09.45 – 10.35 Uhr (Kursraum 2)	Spanisch: Mittelstufe 09.45 – 10.35 Uhr (Kursraum 1)
Englisch: Fortgeschrittene Anfänger 10.40 – 11.30 Uhr (Kursraum 3)	Englisch: Fortgeschrittene Anfänger 10.35 – 11.25 Uhr (Kursraum 1)	Englisch: Leichte Mittelstufe 09.30 – 10.20 Uhr (Kursraum 2)	Spanisch: Fortgeschrittene Anfänger 09.45 – 10.35 Uhr (Kursraum 1)	Englisch: Konversation 09.30 – 10.45 Uhr (Kursraum 5)
		Italienisch: Oberstufe 10.45 – 11.35 Uhr (Kursraum 1)	Englisch: Mittelstufe 10.45 – 11.35 Uhr (Kursraum 1)	Englisch: Fortgeschrittene Anfänger 10.45 – 11.35 Uhr (Kursraum 2)
			Englisch: Konversation 11.25 – 12.15 Uhr (Kursraum 4)	
		Vorstellung: Astrologie 14.00 – 14.45 Uhr (Kursraum 4)	Italienisch: Oberstufe 14.00 – 14.50 Uhr (Kursraum 2)	Vorstellung: Tarot 14.00 – 14.45 Uhr (Kursraum 4)
	Französisch: Oberstufe 15.00 – 15.50 Uhr (Kursraum 5)	Italienisch: Fortgeschrittene Anfänger 15.00 – 15.50 Uhr (Kursraum 5)	Italienisch: Mittelstufe 15.00 – 15.50 Uhr (Kursraum 2)	Vorstellung: NLP + Mentaltraining 15.00 – 15.45 Uhr (Kursraum 4)
		Vorstellung: Geistige Fitness 15.30 – 16.15 Uhr (Kursraum 4)	Englisch: Mittelstufe 15.00 – 15.50 Uhr (Kursraum 5)	
			Französisch: Konversation 15.45 – 16.35 Uhr (Kursraum 4)	
Englisch: Leichte Mittelstufe 16.00 – 16.50 Uhr (Kursraum 1)			Englisch: Leichte Mittelstufe 16.00 – 16.50 Uhr (Kursraum 5)	

Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Schnupperzyt im Kurszentrum ist die Gelegenheit, uns und unser Kursangebot besser kennen zu lernen. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

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

Während der Herbstferien vom 30. September – 15. Oktober sind wir telefonisch jeden Morgen von 08.00 – 12.00 Uhr erreichbar. Gerne beantworten wir dann Ihre Fragen.

Ab Montag, 16. Oktober ist das Kurszentrum wieder zu den gewohnten Zeiten geöffnet.

Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

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

28.08.06, Hotel Ramada (F)
29.08.06, Kleinbasel (F)
30.08.06, Gesundheitsparcours (F)
17.08.06, Zum Odilienberg (A)
22.08.06, Zirkus Monti – hinter Kulissen (F)
23.08.06, Europaparlament in Strassbourg (A)
24.08.06, Skulpturengarten von C. Ochsner (F)
25.08.06, Polizeidiensthunde (F)
28.08.06, Hotel Ramada (F)
29.08.06, Kleinbasel (F)
30.08.06, Gesundheitsparcours (F)
31.08.06, Buddhist. Zentr. Gretzenbach (A)
01.09.06, Afrikasafari durch den Zoo (F)
04.09.06, Kehrlichtverbrennungsanlage (F)
05.09.06, Schautöpferei Rheinfelden (F)
06.09.06, Phonak in Stäfa (F)
08.09.06, Forum Würth in Arlesheim (F)
10.09.06, Salzburg – Auf Mozarts Spuren (A)
11.09.06, Die Basler Zeitung (F)
12.09.06, Brauerei Fischerstube (F)
13.09.06, Die Rheinsalinen (F)
14.09.06, MeteoSchweiz in Zürich (A)
14.09.06, Die Patientenverfügung (V)

15.09.06, St. Jakob Park (F)
18.09.06, Kiosk AG in Muttentz (F)
19.09.06, «Blindeküh» u. Gundeldingerfeld (F)
19.09.06, Emma Kunz Zentrum Würenlos (A)
20.09.06, SBB: Neues Stellwerk OBZ (F)
21.09.06, Was sagt mein/dein Gesicht? (V)
21.09.06, Das Schaulager (F)
22.09.06, Matthäuskirche im Kleinbasel (F)
25.09.06, Bestattungskultur des Friedhofs (F)
25.09.06, Soirée im Bücherparadies (A)
26.09.06, Das Goetheanum (F)
27.09.06, Beeren und Früchte (F)
28.09.06, Wiener Kaffeehausgeschichten (V)
28.09.06, Paul Klee Zentrum in Bern (A)
28.09.06, Trommelbau Bächler (F)
29.09.06, Besuch bei Bettina Eichin (F)
02.10.06, 144 – Berufsanität Basel (F)
03.10.06, Alters- und Pflegeheim Marienhaus (F)
04.10.06, Albert Einstein in Bern (A)
10.10.06, Museum für Musikautomaten (F)
12.10.06, Laufen und sein Museum (A)
16.10.06, Das Vivarium im Zoo Basel (F)
16.10.06, Numerologie (V)
17.10.06, Die Fünf Chinesischen Elemente (V)
17.10.06, Niki und Jean, l'Art et l'Amour (F)
18.10.06, Die Habsburger (V)
18.10.06, Franz Marc u. Oskar Kokoschka (F)
19.10.06, Fussreflexzonentherapie (V)
19.10.06, Kostüm Kaiser (F)
20.10.06, Rahmenkunst (F)
23.10.06, Kunstglaserei Jossi (F)
23.10.06, Die Post – PTT (F)
24.10.06, Tierfabeln nach Alberto Moravia (V)
24.10.06, Die Nacht in Basel (F)
25.10.06, Grippe – Prophylaxe (V)
25.10.06, Farbe und Stil (V)
25.10.06, Einblick ins Körperinnere (F)
26.10.06, Geistheilung und Handauflegen (V)
26.10.06, In Pharaos Grab/Antikenmuseum (F)
27.10.06, Ita Wegman Klinik in Arlesheim (F)
30.10.06, Hilfe für körperl. Behinderungen (F)
31.10.06, Steueroptimierte Finanzplanung (F)
31.10.06, Wie funktioniert eine Orgel? (F)
01.11.06, Perücken (F)
01.11.06, Die Schriftrollen von Qumran (V)
02.11.06, Der geschmiedete Himmel (F)
02.11.06, Buchmalerei (V)
03.11.06, Pharmazie – Hist. Museum (F)
04.11.06, Die Griechisch-orthodoxe Kirche (F)
06.11.06, Dalbehof – eine Alterspension (F)
06.11.06, Hotel Merian und Cafe Spitz (F)
07.11.06, Die Mistel – Hiscia Laboratorium (F)
07.11.06, Knigge der Weltreligion (V)
08.11.06, Coop Produktion- und Verteilzentrale (F)
08.11.06, Radio Basilisk (F)
08.11.06, Neuseeland – Ein Dia-Vortrag (V)
09.11.06, Sutter Konditorei (F)
09.11.06, Frauenbund in Kamerun (V)
10.11.06, Meisterwerke der Buchbinderei (A)
13.11.06, Eros – Beyeler Museum (F)
14.11.06, Humor in den Religionen (V)
14.11.06, Wassily Kandinsky (F)
14.11.06, Synagoge in Basel
15.11.06, Der Dom von Arlesheim (F)
15.11.06, Vergessene Pharaonengräber (V)

Führungen

Hotel Ramada im Messeturm

Einblick in die Hotelhalle, Restaurant, Zimmer und Banketträumlichkeiten sowie Informationen über die Ramada-Kette.

Datum **28. August**

Tag/Zeit Montag, 16.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt 15.55 Uhr vor dem Eingang

Leitung Hotel Ramada

Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)

Kleinbasel – Stadt am rechten Rheinufer

Zwischen Waisenhaus und Klingental erfahren Sie Spannendes über die Stadtentwicklung, über Kirchen und Klöster, aber auch über die Bewohner im «Kleine Basel».

Datum **29. August**

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt Eingang Waisenhaus,
Tram 2 und 15 bis Wettsteinplatz

Leitung Peter Habicht

Kosten Fr. 22.–

Gesundheitsparcours

Sie spazieren, walken oder wandern und lernen die 5 Säulen Wasser, Heilkräuter, Lebensordnung, Bewegung und Ernährung, d.h. das Geheimnis der altbewährten Kneipptherapie kennen.

Datum **30. August**

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

Treffpunkt 09.30 Uhr oberhalb der
St. Alban-Fähre

Leitung Dorothe Siefert-Steurethaler,
dipl. Gesundheitsberaterin der
Kneipp Hydrotherapie

Kosten Fr. 25.– (exkl. Mittagessen)

Besonderes Nach dem Rundgang freiwilliges
Mittagessen mit D. Siefert

Afrikasafari durch den Basler Zolli

Die Afrika-Tiere im Zolli nehmen einen ganz besonderen Stellenwert ein. Sie werden zu den Zebras, Nilpferden, Giraffen etc. geführt.

Datum **1. September**

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang

Leitung Zoo

Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)

Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 21. August

Kehrlichtverbrennungsanlage Basel

Nach einem Einführungsreferat mit Tonbildschau, werden Sie auf einem Rundgang durch die Verbrennungsanlage geführt.

Datum **4. September**

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 13.50 Uhr Busstation im
Wasenböden (Bus 36)

Leitung Verbrennung

Kosten Fr. 18.–

Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 21. August

Schautöpferei in Rheinfelden

Vom Formen des Tons bis zum Malen, dem Glasieren und Brennen lernen Sie die einzelnen Schritte bis zum Endprodukt kennen (Einkaufsmöglichkeit).

Datum **5. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 13.00 – ca. 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.05 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. 13.20 Uhr Abfahrt. Bilette bitte selber lösen bis Rheinfelden-Augarten
 Leitung Töpferei
 Kosten Fr. 25.–
 Anmeldung bis 21. August

Das Forum Würth in Arlesheim

Das Forum zeigt eine Sonderausstellung über die Mobilität in der Kunst mit Jean Tinguely, Bernhard Luginbühl u.a.

Datum **8. September**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr Station Stollenrain, Tram 10
 Leitung Forum Würth
 Kosten Fr. 20.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 24. August

Die Basler Zeitung

Der Film zeigt den Ablauf der ganzen Zeitungsproduktion. Anschliessend sehen Sie die Produktionsabteilung mit der neuen Rotationsmaschine.

Datum **11. September**
 Tag/Zeit Montag, 15.00 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt 14.55 Uhr Hochbergerstr. 15 / Bus 36
 Leitung Felix Mäder, Leiter Betriebsführungen
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Keine Sitzmöglichkeiten!
 Anmeldung bis 28. August

Brauerei Fischerstube

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

Datum **12. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt Restaurant Linden Rhygasse 43
 Leitung Brauerei Fischerstube
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Bier und Bretzel)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 30. August

Die Schweizerische Rheinsalinen

Im Auftrag der Kantone versorgen die Schweizer Rheinsalinen die ganze Schweiz mit Salz. Es sind ca. 30 verschiedene Salzsorten. Sie sehen eine Tonbildschau und werden das Gelände besichtigen.

Datum **13. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.10 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.10 Uhr Aeschenplatz bei Bus 70. Abfahrt 09.21 Uhr. Bilette selber lösen.
 Leitung Rheinsalinen
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 30. August

St. Jakob Park

Es wird Ihnen das gesamte Projekt des St. Jakob Parks vorgestellt, gebaut von den Architekten Herzog und de Meuron.

Datum **15. September**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 13.50 Uhr bei Tramstation St. Jakob, Tram 14 Richtung Muttenz
 Leitung Basel United
 Kosten Fr. 22.– (inkl. Kaffee)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 24. August

Kiosk AG in Muttenz

Bei einem Kaffee werden Sie begrüsst. Anschliessend werden die verschiedenen Abteilungen wie Presseverteilung, Tabakverteilung, Waren und Retouren besichtigt.

Datum **18. September**
 Tag/Zeit Montag, 09.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 08.45 Uhr Tramstation zum Park, Tram 14
 Leitung Valora AG
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 4. September

Rest. «Blindekuh» und Gundeldingerfeld

Nach der Führung durchs Gundeldingerfeld hören Sie die Geschichte der Blindenkuh. Im Dunkeln geniessen Sie ein feines Zvieri und können gleichzeitig erraten, was Sie essen.

Datum **19. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tellplatz bei Polizeiposten
 Leitung Sibylle Girsberger und Blindekuh
 Kosten Fr. 43.– (inkl. Zvieri)
 Anmeldung bis 4. September

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.

Datum **20. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation 11/10 Münchensteinerstrasse, Richtung Dornach/ Aesch
 Leitung Wolfgang Imhof
 Kosten Fr. 20.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 6. September

Das Schaulager – Sonderausstellung

Das Schaulager ist weder ein Museum, noch ein Lagerhaus: es ist ein Ort, an dem man Kunst anders sieht und anders denkt.

Datum **21. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tram 11 Richtung Aesch bis Station Schaulager
 Leitung Schaulager
 Kosten Fr. 25.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 6. September

Matthäuskirche im Kleinbasel

Die neugotische Kirche aus dem 19. Jahrhundert hat den höchsten Turm (80m) der Stadtkirchen und wurde im 2001 neu renoviert.

Datum **22. September**
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor Kircheingang
 Leitung Stefan Hess
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 7. September

Bestattungskultur auf dem Friedhof

Der Platz der Ruhe ist ein Ort, der seine ganz eigene Kultur pflegt. Es werden Vorschläge zu Grabschmuck, Urnen, Särgen, Kränzen etc. gemacht. Aufbahrung und das Krematorium werden Ihnen gezeigt.

Datum **25. September**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Haupteingang zum Friedhof
 Leitung Hörnli
 Kosten Fr. 20.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 11. September

Das Goetheanum

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

Datum **26. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt Eingangshalle der Kasse und dem Kartenverkauf
 Leitung Goetheanum
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 11. September

Beeren und Früchte in der Heilkunde

Den Büschen und Hecken entlang – ein heilsamer, herbstlicher Spaziergang im Merian Park/ Botanischer Garten Brüglingen.

Datum **27. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Kutschenmuseum in Brüglingen
 Leitung Agnès Leu, Kant. gepr. Naturärztin BL
 Kosten Fr. 22.–
 Anmeldung bis 13. September

Trommelbau Büchler

1986 wurde die Firma mitten im Herzen von Basel gegründet. Durch die tiefe Verbundenheit mit dem Trommeln werden nur erstklassige Instrumente hergestellt.

Datum **28. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang Austr. 43
 Leitung Walter Büchler
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 13. September

Besuch bei Bettina Eichin im Atelier

Bettina Eichin war die erste Steinmetzin der Schweiz. Ihre Skulpturen sind berührend und lassen uns nachdenken, denn ihr künstlerisch-politische Engagement ist immer spürbar.

Datum **29. September**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr Blumenrain 34
 Leitung Bettina Eichin
 Kosten Fr. 22.–
 Anmeldung bis 13. September

144 – Berufssanität Basel

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

Datum **2. Oktober**
 Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr bei Hebelstr. 51, Bus 33/30 bis Station Bernoullianum
 Leitung Sanität
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 18. September

Alters- und Pflegeheim Marienhaus

Vor 10 Jahren wurde das Marienhaus mit dem Motte «Jung und Alt» eröffnet. Sie erfahren etwas über das Leitbild des Hauses und werden durch die Räumlichkeiten geführt.

Datum **3. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation Brombacherstrasse, Tram 14 (Kleinbasel)
 Leitung Verena Weiss, Heimleitung
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 18. September

Museum für Musikautomaten in Seewen

Eine Zeitreise durch die Welt der mechanischen Musik: vom Tabakdöschen über die Spieldose zur bombastischen Orgel. Lassen Sie sich überraschen!

Datum **10. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 14.00 Uhr Abfahrt. Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 55.– (inkl. Eintritt inkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 27. September

Das Vivarium im Zoo Basel

Sie werden durch die faszinierende Tier- und Pflanzenwelt des Vivariums geführt. Auch gibt es die Möglichkeit, einmal hinter die Kulissen zu schauen.

Datum **16. Oktober**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang, Tram 10
 Leitung Tanja Dietrich, Biologin
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt Fr. 12.–)
 Anmeldung bis 2. Oktober

Niki und Jean, l'Art et l'Armour

Es wird zum ersten Mal das gemeinsame Leben und Schaffen des Künstlerpaares gewürdigt, deren Anfänge in die frühen 1960er-Jahre zurückreichen.

Datum **17. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Museums-
 eingang
 Leitung Tinguely-Museum
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt, AHV Fr. 7.–
 oder Museumspass)
 Anmeldung bis 22. September

Franz Marc und Oskar Kokoschka

1913 sind zwei grossartige, expressive Werke entstanden: «Tierschicksale» des Deutschen Franz Marc und die «Windsbraut» des Österreicher Oskar Kokoschka. Beides sind Hauptwerke dieser Künstler.

Datum **18. Oktober**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 10.00 Uhr vor dem Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 4. Oktober

Kostüm Kaiser

«Kostüm Kaiser» in Aesch hält rund 50 000 Kostüme für verkleidungswillige Kunden bereit. Sie werden staunen.

Datum **19. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.15 Uhr, Endstation Tram 11 in Aesch (10 Min. laufen)
 Leitung Kostüm Kaiser
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 4. Oktober

Das Rehabilitationszentrum Basel

Nach dem Film über das Leben im Rehab-Zentrum werden Ihnen die Räumlichkeiten gezeigt und die besonders feinfühlig Architektur von Herzog und de Meuron erklärt.

Datum **20. Oktober**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr Endstation Tram 3, Burgfeldergrenze
 Leitung Imeldis Brodmann
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Besonderes Gut zu Fuss
 Anmeldung bis 5. Oktober

Rahmenkunst in unserem Jahrhundert

Die Rahmenmacherei stellt eines der wenigen Handwerke dar, das sich über die Zeit retten konnte. Seit Generationen sind die Rahmenkünstler der Firma Knöll in Basel tätig.

Datum **20. Oktober**
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Ort 09.55 Uhr, Herbergsgasse 4–6 (hinter Spiegelhof)
 Leitung Niklaus Knöll
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 5. Oktober

Kunstglaserei Jossi

Der Besuch im Atelier für Kunstglaserei und Glasmalerei zeigt Ihnen die Möglichkeiten, Glaskunstwerke zu restaurieren, reparieren und neuanfertigen.

Datum **23. Oktober**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr, Birsstr. 118 im Hinterhaus. Bus 36 bis Forellenweg (Breite)
 Leitung Pamela Jossi, Kunstglaserin
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 9. Oktober

Die Post – PTT

Was im grossen Gebäude der PTT am Bahnhof mit Paketen und Briefen so alles passiert, können Sie bei diesem Besuch erfahren.

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

Die Nacht im vorindustriellen Basel

Sie erkunden Basel zu nächtlicher Stunde und erfahren einiges über die mittelalterliche Beleuchtung, Bewachung und vieles mehr. Die eine oder andere Geistergeschichte gehört auch dazu!

Datum **24. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag, 21.30 – 23.00 Uhr
 Treffpunkt 21.25 Uhr bei Schiffflände-Infotafel
 Leitung Peter Habicht
 Kosten Fr. 25.–
 Besonderes Ende bei Spalantor
 Anmeldung bis 9. Oktober

Einblick ins Körperinnere

Ob Röntgen, Computertomografie, Ultraschall, Endoskopie, MRI; mit diesen Methoden werden in unserem Körper Geheimnisse aufgedeckt. Der Ein-Blick!

Datum **25. Oktober**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.50 Uhr bei der Tramstation Nr. 11, St. Johanns-Tor.
 Leitung Dr. Hugo Kurz, Leiter des Anatomischen Museums
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 11. Oktober

In Pharaos Grab / Antikenmuseum

Die Sonderausstellung: «Die verborgene Stunde der Sonne» entführt Sie in das Alte Ägypten.

Datum **26. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.45 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr im Eingang
 Leitung Mike Stoll, Ägyptologe
 Kosten Fr. 22.– (exkl. Eintritt)
 Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten!
 Anmeldung bis 12. Oktober

Ita Wegman Klinik in Arlesheim

Einblick in die Besonderheiten der Pflege und Behandlung im ersten anthroposophischen Krankenhaus, das von Ita Wegman und Rudolf Steiner gegründet wurde.

Datum **27. Oktober**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf/Tram 10
 Leitung Ita Wegman Klinik
 Kosten Fr. 22.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 11. Oktober

Hilfsmittel für körperl. Behinderungen

Mit den neuesten Hilfsmitteln des Auforums kann Mobilität und Selbständigkeit erhalten bleiben. Vom Reiserollstuhl über den Duschklappsitz zu Ess- und Trinkhilfen: Eine Vorstellung der neuesten Erfindungen.

Datum **30. Oktober**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr Station Logstrasse, Tram 11 Richtung Aesch
 Leitung Auforum
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 16. Oktober

Steuroptimierte Finanzplanung

Folgende Themen werden diskutiert: Leibrente oder Kapitalverzerrung?, Psychologie des Geldes und Wichtigkeit des Anlagehorizontes.

Datum **31. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Thomas Mattle, Leiter Allfinanz
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 17. Oktober

Wie funktioniert eine Orgel?

Aus nächster Nähe können Sie sich eine grosse Orgel ansehen und anhören. Der technische Aufbau, die Klangfarbe und die Spielweise werden demonstriert.

Datum **31. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.00 Uhr Theodorskirche, Wettsteinplatz
 Leitung Frieder Liebendörfer
 Kosten Fr. 22.–
 Anmeldung bis 17. Oktober

Perücken

Wie wird eine Perücke, ein Haarteil oder ein Haarsersatz angefertigt? Die Familie Schwald ist seit vier Generationen Spezialist in der Perückenfabrikation.

Datum **1. November**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor der Gerbergasse 26
 Leitung Thomas Schwald, Perückenmacher
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 18. Oktober

Der geschmiedete Himmel

Die Himmelsscheibe von Nebra ist die weltweit älteste Darstellung des Kosmos. Von Schatzgräbern gestohlen und in Basel beschlagnahmt, kann sie jetzt bestaunt werden.

Datum **2. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang Historisches Museum am Barfüsserplatz
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 25.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 19. Oktober

Pharmazie-Historisches Museum

Das Museum zeigt eine der weltweit grössten Sammlungen. Im Haus «Zum vorderen Sessel» gingen einst Berühmtheiten wie Erasmus von Rotterdam und Paracelsus ein und aus.

Datum **3. November**
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Eingang, Totengässlein 3
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 20.–
 Besonderes Treppen laufen!
 Anmeldung bis 19. Oktober

Die Griechisch-orthodoxe Kirche

2003 wurde die erste Griechisch-orthodoxe Kirche der Region vom grossen Patriarchen von Konstantinopel eingeweiht. 1300 Personen gehören zur Kirchgemeinde.

Datum **4. November**
 Tag/Zeit Samstag, 16.30 – ca. 17.15 Uhr
 Treffpunkt 16.25 Uhr Station Zollweiden, Tram 10 Richtung Dornach
 Leitung Matthias Amiet, Geschichtslehrer
 Kosten Fr. 20.–
 Besonderes Um 18.00 Uhr findet die Messe statt, ca. 1 Stunde.
 Anmeldung bis 20. Oktober

Dalbehof – eine Alterspension

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

Datum **6. November**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Kapellenstrasse 17. Mit Tram 14 bis Sevogelplatz
 Leitung Marianne Martin, Leiterin
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 23. Oktober

Hotel Merian und Cafe Spitz

Sie werden durch das Hotel und das Cafe geführt: von der Küche bis zu den Zimmern.

Datum **6. November**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
 Treffpunkt Im Hoteleingang Rheingasse 2/ Greifengasse
 Leitung Hotel Merian
 Kosten Fr. 22.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 23. Oktober

Die Mistel – Im Hiscia Laboratorium

Sie erhalten einen Einblick in den Herstellungsprozess und die Geschichte des erfolgreichen Krebsmedikamentes «Iscador».

Datum **7. November**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Dorf/Tram 10 Richtung Dornach
 Leitung Laboratorium
 Kosten Fr. 20.–
 Besonderes Treppenlaufen, 2 Stockwerke
 Anmeldung bis 23. Oktober

Coop Produktion- und Verteilzentrale

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

Datum **8. November**
 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 25. Oktober

Radio Basilisk

Sie besuchen die Redaktion, Werbeabteilung, Musikredaktion und das Sendestudio.

Datum **8. November**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Marktgasse 8, Eingang bei Schiffflände
 Leitung Radio Basilisk
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 25. Oktober

Sutter Konditorei

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

Datum **9. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 08.45 Uhr Station Spengler, Tram 11 Richtung Aesch
 Leitung Dr. Gabriel Barell, Geschäftsführer
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Gipfeli)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 26. Oktober

Eros – Beyeler Museum

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

Datum **13. November**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 30. Oktober

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 **14. November**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 1. November

Synagoge in Basel

Eine Führung durch die Synagoge, die von Hermann Gauss 1867 erbaut und 1893 erweitert wurde.

Datum **14. November**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Leimenstrasse 24
 Leitung Synagoge
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 1. November

Der Dom von Arlesheim

Wie kommt ein Weinbauerndorf zu einem Dom? 1679 wurde der Grundstein gelegt zu dieser wunderschönen Barockkirche.

Datum **15. November**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.00 Uhr vor der Domkirche
 Leitung Oscar Studer
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 1. November

Ausflüge

Buddhistisches Zentrum in Gretzenbach

Der Tempel des buddhistischen Zentrums Wat Thai liegt faszinierend inmitten der Schweizer Landschaft. Er ist ein Zentrum für die buddhistische Lehre, aber auch für die Pflege der Thai-Sprache, Tradition und Kultur.

Datum **31. August**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.15 – ca. 18.30 Uhr
 Treffpunkt 13.15 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Zentrum
 Kosten Fr. 62.– (exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 17. August

Phonak in Stäfa

Phonak zählt zu den führenden Entwicklern und Herstellern modernster Hörsysteme auf der ganzen Welt. Nach dem Rundgang durch den Betrieb wird Ihnen ein kleiner Imbiss offeriert.

Datum **6. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, ca. 11.00 – 19.30 Uhr
 Treffpunkt 11.00 Uhr auf Perron nach Zürich.
 Abfahrt 11.20 Uhr. Billette bitte selber lösen bis Stäfa.

Leitung Phonak
 Kosten Fr. 35.–
 Besonderes Gut zu Fuss! Picknick für in den Zug, da kein Mittagessen vorgesehen ist!
 Anmeldung bis 23. August

Salzburg – Auf Mozarts Spuren

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

Datum **10. – 13. September 2006**
 Leitung Lis Flury, Pro Senectute Basel-Stadt
 Kosten Fr. 830.65 bis 954.40 (inkl. MwSt.)

Im Preis inbegriffen sind drei Übernachtungen mit Frühstück, 2 Nachtessen, 1 Mozart-Dinner mit Mozart-Konzert, ein geführter Stadtrundgang, Besichtigung, inkl. Reise und die erwähnten Ausflüge in einem Reisebus.

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

MeteoSchweiz in Zürich

Sie sehen eine Tonbildschau, die das Unternehmen MeteoSchweiz vorstellt. Der Weg von der Wetterbeobachtung zur Wetterprognose wird Ihnen bei anschliessender Führung näher gebracht.

Datum **14. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 12.45 Uhr bei «Treffpunkt»
 Schalterhalle. Abfahrt 13.07 Uhr.
 Billette bitte selber lösen «City-Ticket ZH»

Leitung Meteo Schweiz
 Kosten Fr. 35.–
 Anmeldung bis 31. August

Emma Kunz Zentrum in Würenlos

Sie lernen das Leben und Werk der Künstlerin, Heilpraktikerin und Forscherin Emma Kunz intensiv kennen. Sie besuchen die Grotte, ein Kraftort mit starker Wirkung.

Datum **19. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 13.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 13.00 Uhr, Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus

Leitung Anton C. Meier
 Kosten Fr. 82.– (inkl. Kaffee oder Tee)
 Anmeldung bis 5. September

Soirée sentimentale im Bücherparadies

In zwei alten Bauernhäusern mit vielen Kleinmuseen erleben Sie Faszinationen der Geschichte und Kultur aus dem Baselbiet und der übrigen Welt.

Datum **25. September**
 Tag/Zeit Montag, 13.30 – 18.30 Uhr
 Treffpunkt 13.30 Uhr bei «Treffpunkt»
 Schalterhalle. Abfahrt 13.44 Uhr.
 Zugbillette bitte selber lösen nach Tecknau über Gelterkinden.

Leitung Hans A. Jenny, Autor
 Kosten Fr. 48.– (inkl. Apéro)
 Anmeldung bis 11. September

Paul Klee Zentrum in Bern

Das neu gebaute und eröffnete Paul Klee Zentrum ist sicher eine Reise wert. Die Architektur von Renzo Piano ist grossartig und auf die Vielfalt an Bildern Klees darf man sich freuen.

Datum **28. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – ca. 18.00 Uhr
 Treffpunkt 09.00 Uhr, Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus

Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 91.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 13. September

Albert Einstein in Bern

Nicht nur durch die Relativitätstheorie, sondern auch durch sein Engagement für Frieden und Gerechtigkeit wurde er bekannt und zum Vorbild für die Menschen auf der ganzen Welt.

Datum **4. Oktober**
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 13.00 Uhr
 Treffpunkt 08.05 Uhr Schalterhalle
 «Treffpunkt». Abfahrt 08.27 Uhr.
 Billette bitte selber lösen

Leitung Historisches Museum Bern
 Kosten Fr. 45.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 20. September

Laufen und sein Museum

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

Datum **12. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 12.50 – ca. 17.30 Uhr
 Treffpunkt 12.50 Uhr bei «Treffpunkt»
 Schalterhalle. Abfahrt 13.05 Uhr.

Leitung Pierre Gürtler
 Kosten Fr. 40.– (inkl. Kaffee und Kuchen bei der Bäckerei Zemp). Zugbillette bitte selber lösen.

Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 27. September

Meisterwerke der Buchmalerei

Faksimile-Editionen gehören zu den schönsten Büchern unserer Zeit. Sie eröffnen uns Kunstwerke und Texte, die über Jahrhunderte unsere Gesellschaft geprägt haben.

Datum **10. November**
 Tag/Zeit Freitag, 08.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt 07.50 Uhr Schalterhalle
«Treffpunkt». Abfahrt 08.04 Uhr.
Leitung Faksimile Verlag
Kosten Fr. 25.– (inkl. Trinkgeld), bitte
Zugbillette selber lösen
Anmeldung bis 26. Oktober

Vorträge

Die Patientenverfügung

Warum braucht es eine Patientenverfügung? Wie wird sie ausgefüllt? Wo hinterlegt? Ein Informationsnachmittag mit vielen Antworten.
Datum **14. September**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Voluntas GGG
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 30. August

Was sagt mein/dein Gesicht?

Einsicht in unsere Gesichtsstrukturen. Was sagen meine Augen, meine Nase, mein Mund und mein Kinn über mich und meine Fähigkeiten aus. Was ist Ausstrahlung? Ein Gewinn für sich und Ihre Umgebung.
Datum **21. September**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Isabella Tschachtli
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 6. September

Wiener Kaffeehausgeschichten

Wiener Originale und Literaten, Verbrecher und Politiker beim Mokka mit Schlagobers anekdotisch serviert. Brillante Satiren, dramatische Amouren und romantische Poesie.
Datum **28. September**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans. A. Jenny
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 13. September

Numerologie – Wissenschaft der Zahlen

Mit Hilfe der Numerologie lassen sich Geburtsdatum und Name eines Menschen in Symbolzahlen umsetzen. Sie widerspiegeln Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen.
Datum **16. Oktober**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 47.–
Anmeldung bis 2. Oktober

Die Fünf Chinesischen Elemente

Erhalten Sie Einblick in die Bedeutung und Wirkung der Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser auf uns Menschen. Welches Element brauche ich, unterstützt mich? Hinweise und wertvolle Tipps für Sie!
Datum **17. Oktober**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Isabella Tschachtli
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 2. Oktober

Die Habsburger

Ein ironischer, geschichtlicher Streifzug über den Aufstieg und Fall einer 700-jährigen Dynastie, deren Herrschergestalten heute für Touristen und Tauben auf Denkmalsockeln weiterleben.
Datum **18. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hanspeter Wälty
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 4. Oktober

Fussreflexzonentherapie

Eine manuelle Ordnungstherapie, die dem ganzen Körper Linderung oder Heilung bringt.
Datum **19. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ursula Schwob Widmer,
Reflexzonentherapeutin,
dipl. Krankenschwester AKP
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 4. Oktober

Tierfabeln nach Alberto Moravia

Lisa Volk übersetzt Geschichten aus der ganzen Welt ins Schweizerdeutsche. Sie entführt Sie in neue und fremde Welten mit ihrem ganz eigenen Erzählstil. Viel Vergnügen!
Datum **24. Oktober**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Lisa Volk
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 9. Oktober

Grippe – Prophylaxe der Naturheilkunde

Sie werden über die Bedeutung einer wintergerechten Ernährungsweise informiert, von Heilkräutern, Beeren und Wurzeln, welche unsere Lebenskräfte stärken und uns vor Wintererkrankungen schützen.
Datum **25. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Agnès Leu,
Kant. gepr. Naturärztin BL
Kosten Fr. 22.– (inkl. Degustation)
Anmeldung bis 11. Oktober

Farbe und Stil

Wohlbefinden und Selbstbewusstsein mit Farbe und Stil: Tipps und Anregungen können Ihr Erscheinungsbild verbessern (Farben/Kleider/Accessoires).
Datum **25. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und
Modedachberaterin
Kosten Fr. 47.–
Anmeldung bis 16. Oktober

Geistheilung und Handauflegen

Geschichte und Entwicklung der heutigen Geistheilung; Möglichkeit zur praktischen Einstimmung in die Heilenergie.
Datum **26. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Katharina Remund, Geistheilung
SVNH geprüft
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 11. Oktober

Die Schriftrollen von Qumran

Die Schriftrollen wurden 1947 in elf Höhlen an der Küste des Toten Meeres gefunden. Die Bedeutung dieser Funde ist für das antike Judentum enorm.
Datum **1. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Mike Stoll, Aegyptologe
Kosten Fr. 25.–
Anmeldung bis 18. Oktober

Buchmalerei

In Bibliotheken werden Ihnen sorgsam behütete Schätze aus mittelalterlichen Klosterschreibstuben gezeigt: Bücher, Handschriften und Kunstwerke.
Datum **2. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ernst Blatter
Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 18. Oktober

Knigge der Weltreligionen

Sie erfahren, wie wir uns im Umgang mit Angehörigen verschiedener Religionen verhalten sollten, um nicht unnötig ins Fettnäpfchen zu treten.
Datum **7. November**

Tag/Zeit Dienstag, 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 23. Oktober

Neuseeland – Ein Dia-Vortrag

Neuseeland heisst: Maori-Kultur, Regenwald, menschenleere und karge Gebirge, Seehunde, Walfische, sibirische Vögel im Sommerurlaub und ein Schweizer Bauernhof vor dem Vulkan.

Datum **8. November**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Damian Zingg
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 25. Oktober

Traditioneller Frauenbund in Kamerun

Die Ethnologin Alma Rahn will Ihnen aufzeigen, wie die alten Frauen eines solchen Bundes es geschafft haben, eine politische Krise in Kamerun zu verhindern.

Datum **9. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Alma Rahn, Ethnologin
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 26. Oktober

Humor in den Religionen

Darf man über Gott lachen und Witze machen? Was meinen die verschiedenen Religionen dazu und wie äussert sich der Humor in Witzen und Karikaturen?

Datum **14. November**
 Tag/Zeit Dienstag, 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 1. November

Die vergessenen Pharaonengräber

Wo sind die vergessenen Gräber von Echnaton, Nofretete, Ramses VII etc. Weshalb wurden diese bis heute nicht gefunden? Mumien ohne Gräber und Gräber ohne Mumien?

Datum **15. November**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Mike Stoll, Aegyptologe
 Kosten Fr. 25.–
 Anmeldung bis 1. November

Musik, Malen, Gestalten

Aquarellieren

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Freies Malen

Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Malen und Zeichnen

Freitag, 09.30 – 11.30 Uhr
 Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Bauernmalerei

Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr
 Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

Altflötenkurse

Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr
 Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
 → Zurzeit hat es in den beiden Kursen keine freien Plätze!

Blockflötenspiel

Mittwoch, 09.45 – 11.00 Uhr
 → Zurzeit hat es keine freien Plätze!

Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung

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

Kurse

Mandala und die Numerologie

Sie werden in das Geheimnis der Zahlen eingeführt und lernen die vielseitigen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten numerologischer Mandalas (Kreisbilder) kennen.

Daten **4. – 18. September**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin
 Kosten Fr. 139.– (exkl. Material)
 Anmeldung bis 21. August

Collagen herstellen

Mit verschiedenen Papierabschnitten und anderen Materialien werden die Bilder geklebt und gestaltet. Es sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Daten **6. – 27. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Pia Poltera
 Kosten Fr. 120.– (inkl. Material)
 Anmeldung bis 23. August

Kalligraphie Fraktur

In diesem Kurs lernen Sie die Fraktur-Schrift, die sich gegen Ende des 15. Jh. aus der gotischen Schrift entwickelte. Unter individueller Anleitung eignen Sie sich spielend den Umgang mit Feder und Tinte an.

Daten **15. September – 24. November**
 (ausser 29.9./6.10./13.10.)
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin
 Kosten Fr. 180.– (plus ca. Fr. 20.– Material direkt im Kurs zu bezahlen)
 Anmeldung bis 1. September

Ferienwoche

Malen und Erholen in Vira-Gambarogno

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

Datum **3. – 8. September 2006**
 Leitung Annelies Fischer, Mallehrerin
 Lis Flury, Begleitung, Pro Senectute Basel-Stadt
 Kosten Fr. 677.90 bis Fr. 785.50 (inkl. MwSt.), inkl. 5 Übernachtungen, Halbpension, Begrüssungstrunk, Nutzung von Sauna und Schwimmbad, Fitnessraum, Malleitung

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

Und ausserdem ...

Spielspass für eine Person

Alleine spielen muss nicht langweilig sein. An den beiden Nachmittagen lernen Sie spannende Spiele kennen, die nicht nur Spass machen, sondern auch geistig fit halten: Karten-, Würfel- und Denkspiele.

Daten **5. und 19. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Priska Flury
 Kosten Fr. 70.–
 Anmeldung bis 21. August

Patience legen

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

Daten Kurs 1: **20. und 27. September**
 Kurs 2: **1. und 15. November**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Renate Meier
 Kosten Fr. 90.–
 Anmeldung Kurs 1: bis 6. September
 Kurs 2: bis 18. Oktober

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 **16.10./23.10./6.11./13.11.2006**
 (ausser 30. Oktober)
 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 2. Oktober

Eine Reise in mein Horoskop

Astrologie ist die Kunst der Kombination von Symbolen. Aus der sorgfältigen Analyse lassen sich wertvolle Hinweise auf Verhalten, Wünsche, Probleme und Ressourcen ableiten.

Datum **18. Oktober – 22. November**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Nelly Waldmeier, Psych. Astrologin
 Kosten Fr. 205.– (6 x)
 Besonderes Ihr persönliches Horoskop wird Ihnen für die 1. Stunde ausgestellt!
 Anmeldung bis 2. Oktober

Geistige Fitness für Anfänger

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

Datum **20. Oktober – 8. Dezember**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Kurszentrum Pro Senectute,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Verena Thomann
 Kosten Fr. 159.– (8 x)
 Anmeldung bis 4. Oktober

Tarot – Spiegel Ihrer Seele

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

Datum **20. Oktober – 10. November**
 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 4. Oktober

Im Alter verändern sich die Bedürfnisse und Lebensumstände. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Nährstoffe und einfache Tipps, wie die Theorie in die Praxis umgesetzt werden kann.

Datum **30. Oktober**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Regula Haefliger,
 Ernährungsberaterin
 Kosten Fr. 40.–
 Anmeldung bis 16. Oktober

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 **30. Oktober und 13. November**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Priska Flury
 Kosten Fr. 70.–
 Anmeldung bis 16. Oktober

Jassen für Anfänger

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

Daten **31. Oktober – 28. November**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 17.00 Uhr
 Ort Im Haus zum Hohen Dolder,
 St. Alban-Vorstadt 35
 Bei Ruth Moser läuten!
 Leitung Ruth Moser
 Kosten Fr. 160.– (5 x)
 Anmeldung bis 16. Oktober

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 unseren EDV-Info-Tagen einladen.

Daten **Mittwoch, 16. August 2006**
Mittwoch, 25. Oktober 2006
 09.00 Uhr Grund- und Aufbaukurse
 10.00 Uhr Grund- und Aufbaukurse
 11.00 Uhr Vertiefungs- und Ferienkurse
 14.00 Uhr Grund- und Aufbaukurse
 15.00 Uhr Grund- und Aufbaukurse
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

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

Unser aktuelles Kursangebot

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

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

Ferienkurse

Kurs 1: Digitale Fotografie und Bildbearbeitung
 In diesen Computerferien lernen Sie die Kniffe und Tricks der digitalen Fotografie und können Ihre Kenntnisse in der Bildbearbeitung vertiefen. Sie experimentieren mit den eigenen Fotos und erhalten dabei die nötige Unterstützung.
 Programm: Adobe Photoshoph Elements, Power Point u.a.
 Voraussetzung: Leichte Vorkenntnisse in der Bildbearbeitung. Eigene Diditalkamera.

Kurs 2: Auffrischkurs
 Dieser Ferienkurs ist ideal für WiedereinsteigerInnen oder für Personen die in angenehmer Atmosphäre ihr Computerwissen ergänzen, die Wissenslücken schliessen und das Basiswissen mit praktischen Übungen vertiefen möchten.
 Programme: Windows XP, Microsoft Office, Internet Explorer
 Voraussetzungen: Leichte bis mittlere Vorkenntnisse

Ausserhalb des Kurses können Sie sich bei sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking, Wandern, Tennis und Wellness in der Saunalandschaft erholen.
 Es sind auch Personen willkommen, die nicht am Computerkurs teilnehmen möchten.

Termine **27. November – 1. Dezember 2006**
 Computerkurs 4 x 3 Lektionen, Fr. 390.–
 Aufenthalt Unterkunft, Halbpension und fakultatives Fitnessprogramm

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm: 061 206 44 66 oder lis.flury@bs.pro-senectute.ch

Übungslektionen

Während des Besuches eines Aufbau- oder Vertiefungskurses, der mindestens 12 Lektionen dauert, haben Sie die Möglichkeit, kostenlos 2 Übungs-

lektionen 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

Dieser Kurs ist ideal für WiedereinsteigerInnen. Texte schreiben, korrigieren, gestalten und ausdrucken. Dateien speichern, löschen, verschieben und wiederherstellen. Wissenslücken schliessen und das Basiswissen mit praktischen Übungen vertiefen.
Programme: Windows XP, Microsoft Word, Internet Explorer
Voraussetzungen: Leichte Vorkenntnisse
4 x 2 Lektionen, Fr. 260.–

Aufbaukurse

Textverarbeitung 1

Wiederholung «Einführungskurs», Tabulatoren setzen, Texte gestalten (Titel zentrieren, Schriftart und -grösse verändern, Absätze formatieren ...).
Programm: Microsoft Word
Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Textverarbeitung 2

Wiederholung «Textverarbeitung 1», Tabellen und Vorlagen erstellen, Symbole, ClipArts und Bilder einfügen, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Rechtschreibprüfung nutzen.
Programm: Microsoft Word
Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Textverarbeitung 3

Wiederholung «Textverarbeitung 2», mit grossen Dokumenten und Formularen arbeiten, Inhaltsverzeichnisse, Adresslisten und Etiketten erstellen.
Programm: Microsoft Word
Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2» oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Internet

Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browsereinstellungen, Internetseiten aufrufen und navigieren, Startseite und Favoriten erstellen, Informationen drucken, im Internet Adressen, Bilder und News suchen, vom Internet downloaden, Sicherheit, Virenschutz, Chat.
Programm: Internet Explorer, Firefox
Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

E-Mail

Grundlagen der elektronischen Post, E-Mails versenden, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Adressbuch verwalten, Sicherheitseinstellungen, Ordnerstrukturen und Regeln.
Programm: Outlook Express, Internet Explorer
Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Tabellenkalkulation 1

Budgets und Rechnungen erstellen, Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.
Programm: Microsoft Excel
Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Tabellenkalkulation 2

Wiederholung «Tabellenkalkulation 1», Funktionen wie Summe und Mittelwert, Zahlenformate definieren, detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, das Verwenden von Namen statt Bezügen.
Programm: Microsoft Excel
Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 1» oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Windowskurs 1

Repetition «Einführungskurs», Dateien speichern, organisieren und auf CD brennen, Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Symbolgrösse, Tastatur und Eingabehilfen. Be-

sonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungs- oder Crashkurses repetieren und vertiefen möchten.

Programm: Windows XP
Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Windows- und Installationskurs 2

Repetition «Windowskurs 1», Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinstellung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.
Programm: Windows XP
Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Windows- und Installationskurs 3

Repetition «Windowskurs 2», Hard- und Software installieren, Computersicherheit, Systemsteuerung und Systemprogramme, einfache Fehler am Computer korrigieren.
Programm: Windows XP, Internet Explorer
Voraussetzung: «Windows- und Installationskurs 1» und «Internetkurs» sowie praktische PC-Erfahrung.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Vertiefungskurse

Dokumente gestalten mit Word

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten, eigene Bilder oder ClipArts einfügen, Zeichnungsobjekte erstellen und verändern. Ansprechende Dokumente gestalten.
Programm: Microsoft Word
Voraussetzungen: Besuch von «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

PowerPoint

Einladungen und Glückwunschkarten gestalten, mit ClipArts, Grafiken und Zeichnungsobjekten arbeiten und animierte Präsentationen erstellen.
Programm: Microsoft PowerPoint
Voraussetzungen: Besuch «Einführungskurs» und «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

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», «Tabellen-

kalkulation 1» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

Das ABC des Druckens

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

Programm: Microsoft Word

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

3 x 2 Lektionen, Fr. 210.–

Digitalkamera und Computer

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

Programme: Windows XP, Photoshop Elements

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

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Bildbearbeitung Grundlagen

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

Programm: Adobe Photoshop Elements

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

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

Bildbearbeitung Aufbau

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

Programm: Adobe Photoshop Elements und Photoshop

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Bildbearbeitung für das Internet

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

Programm: Photoshop Elements und Adobe Photoshop

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Websitegestaltung 1

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

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzungen: Gute Anwendungskennntnisse. 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 Anwendungskennntnisse.

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

Videobearbeitung 1

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

Programm: Adobe Premiere Elements

Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskennntnisse.

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

Videobearbeitung 2

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

Programm: Adobe Premiere Elements

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

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

Spezialkurse

Steuererklärung

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

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

Bank- und Postkonto per Internet

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

Programm: Internet Explorer

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

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

Online-Shopping

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

Programm: Internet Explorer

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

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

Sicherheit für Windows XP

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

Programme: Betriebssystem Windows XP und Internet Explorer

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

2 x 2 Lektionen, Fr. 164.–

Workshops

Fotografieren mit meiner Digitalkamera

mit Patrick Bernet (Fotograf)

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

Programm: Adobe Photoshop Elements

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

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

Videos konzipieren und bearbeiten

mit Dagmar Elke (Fernsehjournalistin SF DRS)

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

Programm: Adobe Photoshop Elements

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

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

Bildcollagen mit dem Computer

mit Franziska Mbarga (Grafikerin und Künstlerin)

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

Programm: Adobe 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, 4. September

Internet Verbindungen: Modem oder ISDN-Adapter, ADSL, Online übers Kabel Fernsehen, Internet aus der Steckdose – was ist für mich das Beste?

Montag, 9. Oktober

Werkstatt für eigene Fragen: Ihre Computerfragen werden an diesem Abend gesammelt und nach Möglichkeit beantwortet.

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.

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 Mittwoch- und am Freitagnachmittag statt.

Fr. 170.– (inkl. Unterlagen)

Kursort: Kurszentrum Pro Senectute BS,

St. Alban-Vorstadt 93 / 95, 4052 Basel

Detailprogramm und Anmeldung:

Académie Fragile Suisse, Telefon 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.

Mittwoch, 23.8. – 25.10.2006, 16.30 – 18.30 Uhr

Einführung Internet und E-Mail

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

Freitag, 25.8. – 27.10.2006, 14.00 – 16.00 Uhr

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.

Freitag, 25.8. – 27.10.2006, 16.30 – 18.30 Uhr

Sprachen

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

English Film-Club

NEU

Enjoy watching a movie together, then discuss it with the group afterwards in a cosy café in town. This offer is for advanced students and cinema lovers.

Daten **31.8./28.9./26.10./30.11.2006**

Tag/Zeit Donnerstag, ca. 14.30 – ca. 18.00 Uhr

Ort Jeweils vor dem Kino

Leitung Joan Rogers

Kosten Fr. 65.– (exkl. Eintritte)

Anmeldung bis 21. August

The American Way of life **NEU**

American Conversation course for advanced students. History, Culture, Politics, Traditions etc. All about America in american english.

Daten **16. Oktober – 18. Dezember**

Tag/Zeit Montag, 10.00 – 10.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Mimi Wichmann

Kosten Fr. 190.– (10 x)

Anmeldung bis 2. Oktober

Franz. Grammatik für Fortgeschrittene

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

Daten **16. Oktober – 4. Dezember**

Tag/Zeit Montag, 11.00 – 11.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Martine Bally

Kosten Fr. 152.– (8 x)

Anmeldung bis 2. Oktober

Spanisch Sprechen für Anfänger

Durch mündliche Uebungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der spanischen Sprache umzusetzen. Mit kleinem Wortschatz kann schon viel mitgeteilt werden!

Daten **16. Oktober – 18. Dezember**

Tag/Zeit Montag, 08.40 – 09.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ana Fritschi

Kosten Fr. 190.– (10 x)

Anmeldung bis 2. Oktober

Italienisch Anfängerkurs

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

Daten **17. Oktober – 19. Dezember**

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.20 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Rosanna Furler

Kosten Fr. 190.– (10 x)

Anmeldung bis 2. Oktober

Chinesisch

Grammatikalisch ist die Sprache zwar sehr einfach, weil alle Wörter in der Grundform stehen, dafür gibt es keinen Anknüpfungspunkt zu europäischen Sprachen. Gewinnen Sie einen Einblick in eine der am häufigsten gesprochenen Sprachen der Welt.

Daten **17. Oktober – 19. Dezember**

Tag/Zeit Dienstag, 11.00 – 11.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. Marc Winter, Sinologe

Kosten Fr. 190.– (10 x)

Anmeldung bis 2. Oktober

Englisch Anfängerkurs

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

Datum **17. Oktober – 19. Dezember**

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 15.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Marc Winter

Kosten Fr. 190.– (10 x)

Anmeldung bis 2. Oktober

Brush up your grammer

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

Datum **17. Oktober – 19. Dezember**

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 14.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Marc Winter

Kosten Fr. 190.– (10 x)

Besonderes Mittelstufe

Anmeldung bis 2. Oktober

Englisch Sprechen lernen

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

Datum **17. Oktober – 19. Dezember**

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 16.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Marc Winter

Kosten Fr. 190.– (10 x)

Anmeldung bis 2. Oktober

Italienisch Conversazione

Partendo da giornali, periodici o testi letterari si discute su temi d'attualità.

Daten **17. Oktober – 19. Dezember**

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 15.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Valeria Balmelli Iberg

Kosten Fr. 190.– (10 x)

Besonderes Für Fortgeschrittene

Anmeldung bis 2. Oktober

Italienisch Sprechen lernen

Mittels mündlichen Uebungen lernen Sie, Ihre Anfangskenntnisse der Italienischen Sprache umzusetzen. Schon mit kleinem Wortschatz kann viel möglich werden.

Datum **18. Oktober – 6. Dezember**

Tag/Zeit Mittwoch, 11.45 – 12.35 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Monique Mattarelli

Kosten Fr. 152.– (8 x)

Anmeldung bis 4. Oktober

Deutschkurs

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

Datum **18. Oktober – 20. Dezember**

Tag/Zeit Mittwoch, 08.40 – 09.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Sibylle Kaufmann

Kosten Fr. 190.– (10 x)

Anmeldung bis 4. Oktober

Französisch Anfängerkurs

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

Datum **19. Oktober – 21. Dezember**

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 5. Oktober

Spanisch Anfängerkurs

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

Datum **20. Oktober – 22. Dezember**

Tag/Zeit Freitag, 11.00 – 11.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Maria Michaelis

Kosten Fr. 190.– (10 x)

Anmeldung bis 5. Oktober

Brasilianisch – Portugiesisch

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

Daten **20. Oktober – 22. Dezember**

Tag/Zeit Freitag, 11.00 – 11.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Simone Fercher

Kosten Fr. 190.– (10 x)

Anmeldung bis 4. Oktober

Semesterkurse

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

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

Stufen

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

Anmeldung

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

Preise Semesterkurse

Grossgruppe (7 – 10 Teilnehmende):
 Fr. 225.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)
 Fr. 342.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)
 Kleingruppe (3 – 6 Teilnehmende):
 Fr. 350.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Englisch**AnfängerInnen**

Mittwoch, 11.00 Uhr
 Mittwoch, 09.40 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 09.00 Uhr
 Montag, 10.00 Uhr
 Montag, 11.00 Uhr
 Montag, 14.00 Uhr
 Dienstag, 10.35 Uhr
 Donnerstag, 09.45 Uhr
 Donnerstag, 14.00 Uhr
 Donnerstag, 15.10 Uhr
 Freitag, 11.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

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

Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr
 Mittwoch, 08.30 Uhr
 Mittwoch, 15.00 Uhr
 Donnerstag, 09.00 Uhr
 Donnerstag, 10.00 Uhr
 Donnerstag, 10.45 Uhr
 Donnerstag, 15.00 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe

Montag, 15.00 Uhr
 Dienstag, 08.30 Uhr
 Dienstag, 09.30 Uhr
 Dienstag, 10.30 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr
 Mittwoch, 14.00 Uhr
 Donnerstag, 10.35 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Montag, 16.00 Uhr
 Mittwoch, 10.30 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

Dienstag, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Dienstag, 16.00 Uhr
 Donnerstag, 15.45 Uhr

Italienisch**AnfängerInnen**

Freitag, 09.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Mittwoch, 15.00 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

Fortgeschrittene Mittelstufe

Dienstag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

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

Spanisch**AnfängerInnen**

Freitag, 08.45 Uhr
 Freitag, 10.45 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Donnerstag, 09.45 Uhr
 Freitag, 10.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Donnerstag, 08.45 Uhr

Mittelstufe

Montag, 10.45 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

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.

Kurs 1:

Daten	28. August – 18. September (4 x)
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	60.– (inkl. Stockmiete)
Anmeldung	bis 25. August

Kurs 2:

Daten	3. – 13. Oktober (4 x)
Tag/Zeit	Dienstag und Freitag, 08.00 – 09.15 Uhr

Treffpunkt 08.00 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg)
Leitung Annemarie Ramseier
Kosten 60.– (inkl. Stockmiete)
Anmeldung bis 19. September

Nordic Walking mit Kneippen

Im Gegensatz zum herkömmlichen Walking werden zusätzlich Laufstöcke eingesetzt. Somit wird auch der Oberkörper in den Bewegungsablauf integriert. In unserem Schnupperkurs wird Ihnen die korrekte Gangart und Körperhaltung vermittelt. Zusätzlich lernen Sie die 5 Säulen der Kneipphydrotherapie kennen (= Stärkung des Immunsystems).

Daten 4. – 25. September (4 x)
Tag/Zeit Montag, 09.45 – 11.15 Uhr
Ort Kannenfeldpark und Bachgraben
Treffpunkt Polizei-posten Basel-West, Strassburgerallee
Leitung Dorothee Siefert, Leiterin Nordic Walking und Gesundheitsberaterin der Kneipphydrotherapie
Kosten Fr. 70.– (inkl. Stockmiete)
Anmeldung bis 23. August

Actifit

Fitness für Körper, Kopf und Herz.
Daten 16. Oktober – 18. Dezember (10 x)
Tag/Zeit Montag, 17.30 – 18.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung Bettina Grünenfelder, Turn- und Sportlehrerin, Sporttherapeutin
Kosten Fr. 125.–
Anmeldung bis 2. Oktober
Besonderes Schnupperstunde am 25. September

Männerfit

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

Kurs 1:

Daten 18. Oktober – 20. Dezember (10 x)
Tag/Zeit Mittwoch, 12.00 – 13.00 Uhr

Kurs 2:

Daten 19. Oktober – 21. Dezember (10 x)
Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung Bettina Grünenfelder, Turn- und Sportlehrerin, Sporttherapeutin
Kosten Fr. 125.–
Anmeldung bis 4. Oktober
Besonderes Schnupperstunden am 27. und 28. September

Actigym

Leichte, den Körper kräftigende Gymnastik.
Daten 19. Oktober – 21. Dezember (10 x)
Tag/Zeit Donnerstag, 12.00 – 13.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung Bettina Grünenfelder, Turn- und Sportlehrerin, Sporttherapeutin
Kosten Fr. 125.–
Anmeldung bis 5. Oktober
Besonderes Schnupperstunde am 28. September

Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.
Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten Fr. 16.–/Lektion

OsteoGym

Zum Kursinhalt gehören Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.
Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung Svenja Jutzi, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 11.50/Lektion

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.
Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten Fr. 16.–/Lektion

PowerGym

Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Beweglichkeits- und Kräftigungstraining mit Musik.
Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten Fr. 11.50/Lektion

Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen Ihren Körper und führen zu Wohlbefinden.
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Kosten Fr. 11.50/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 Chamborey-Malzacher, Bewegungspädagogin

Kurs 3

Tag/Zeit Montag, 11.30 – 12.30
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, Fitnessinstruktorin
Kosten Fr. 11.50/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. 11.50/Lektion

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit.
Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Marie-José Tschopp
Kosten Fr. 11.50/Lektion

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 18. Oktober – 20. Dezember (10 x)
Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilates-trainerin (polstar pilates)
Kosten Fr. 230.–
Anmeldung bis 4. Oktober
Besonderes Schnupperstunde am 27. September

Gesellschaftstanz

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

Gesellschaftstanz im Spätsommer

Daten: **4. – 25. September**
 Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
 Preis Fr. 50.–

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

Kurs 1: Anfängerkurs

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

Kurs 2: Fortgeschrittene

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

Kurs 3: Fortgeschrittene

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

Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

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

Kosten Fr. 10.50/Lektion

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 **19. Oktober – 21. Dezember**
 (10 x)

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 190.–

Anmeldung bis 5. Oktober

Besonderes Schnupperstunde am 28. September

Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

Die Tanzgruppen Basel-Stadt laden zu einem offenen Tanznachmittag mit einfachen Tänzen aus aller Welt ein. Vorkenntnisse sind nicht nötig; vielleicht braucht es etwas Mut und Lust auf Neues! Wir beginnen um 14.00 Uhr mit einer Polonaise für alle und laden danach zu einfachen Mitmach-Tänzen mit wechselnden PartnerInnen ein. Sie kommen wann Sie wollen und bleiben so lange Sie Lust und Zeit haben.

Datum **20. November**

Tag/Zeit Montag, 14.00 – ca. 17.00 Uhr
 Ort Gemeindesaal St. Johannes, Müllhauserstr. 135 (beim Kannenfeldplatz)

Leitung Tanzgruppenleiterinnen Basel-Stadt
 Kosten gratis

Anmeldung nicht erforderlich

Mitnehmen Bequeme Schuhe, Tanzschlappi (Parkettboden)

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

Wenn das Atmen Mühe macht! Praktische Hilfen für den Alltag

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

Atmen – Bewegen – Entspannen

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

Atmen – Bewegen – Kräftigen

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

Atmen – Bewegen im Fitnesscenter 50+

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

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Lisbeth Reinhardt-Barth, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin

Kosten Fr. 17.–/Lektion

Bewegung und Gedächtnis

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

Kurs 1 und Kurs 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. 11.50/Lektion

Yoga

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

Kurs 1 und Kurs 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. 16.–/Lektion

Tai-Ji

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

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch
 Kurs 1: 09.45 – 10.45 Uhr
 Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 3

Tag/Zeit Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Meister Xinhua Zhu
 Kosten Fr. 16.–/Lektion

Kurs 4

Tag/Zeit Freitag, 12.00 – 13.00 Uhr
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Meister Xinhua Zhu
 Kosten Fr. 16.–/Lektion

Qi-Gong

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

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Meister Xinhua Zhu
 Kosten Fr. 16.–/Lektion

Feldenkrais

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Kosten Fr. 14.–/Lektion

Kurs 1

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

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
 Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin

Gleichgewichtstraining

Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Trainingskurs 1

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

Trainingskurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung	Claudine Schwyn
Kosten	Fr. 11.50/Lektion

Rückentraining

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mittels gezielter Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten sollten.

Kurs 1 – 3

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

Kurs 4

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

Kurs 5

Tag/Zeit	Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr (ab 18. Oktober)
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 11.50/Lektion

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

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

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit	Donnerstag Kurs 1: 12.15 – 13.00 Uhr Kurs 2: 13.00 – 13.45 Uhr
Ort	Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17
Leitung	Dorothee Siefert-Steurethaler
Kosten	Fr. 18.–/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

Grundkurs

Daten	3. – 30. November (5 x)
Tag/Zeit	Freitag, 16.30 – 18.00 Uhr
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	bis 20. Oktober

Trainingskurse

Tag/Zeit	Dienstag Kurs 1: 16.30 – 17.30 Uhr Kurs 2: 17.30 – 18.30 Uhr
Kosten	Fr. 11.50/Lektion
Anmeldung	bis 3. Oktober
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

Mountainbike-Tages-Tour in den**Süd-Schwarzwald**

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

Im Pauschalpreis inbegriffen sind Hin- und Rückfahrt im Kleinbus mit Veloanhänger, kompetente Betreuung durch geschulte Bike-Trainer, Mittagsverpflegung und z'vieri am Schluss der Tour, Getränke für unterwegs (bitte Bidon mitnehmen). Für diese Bike-Tour benötigen Sie ein Mountainbike, Velohelm, der Witterung angepasste Kleidung, ID und Euro.

Datum:	Donnerstag, 5. Oktober
Treffpunkt	09.00 Uhr Bad. Bahnhof Basel (vor Haupteingang), Rückkehr ca. 18.00 Uhr
Preis:	Fr. 150.65 (inkl. Fr. 10.65 MwSt.), alles inbegriffen
Anmeldung	bis 21. September

Semesterkurse**GymFit+**

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

Halbjahresabonnement	Fr. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 MwSt.)
	14. August – 20. Januar 2007, 20 Lektionen

Gotthelfschulhaus

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

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch, 14.30 Uhr

Providentia-Saal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

Pro Senectute Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)
Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00, 17.00 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr
Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Fitnesscenter 50+
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Donnerstag, 08.30, 09.30, 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. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 MwSt.)

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 1 (nur Frauen)

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

Kurs 2 (nur Männer)

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

GymFit

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

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

14. August – 20. Januar 2007, 20 Lektionen

Grossbasel**Allerheiligen Pfarreiheim**

Laupenring 40
Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32
Dienstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Eglise française

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

Gellertkirche

Christoph Merian-Platz 5
Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

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

Fitnesscenter 50+

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

Providentia-Saal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Rhypark Saalbau

Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Johannes Alterssiedlung

Wilhelm Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23

Freitag, 14.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen**Andreashaus**

Keltenweg 41

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

Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal

Schützengasse 66

Montag, 14.15 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Wassergymnastik mit Schwimmen

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend. (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).

Halbjahresabonnement Fr. 161.40 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 11.40 MwSt.)

14. August – 20. Januar 2007, 20 Lektionen

Grossbasel**Dalbhof**

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. 161.40 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 11.40 MwSt.)

14. August – 20. Januar 2007, 20 Lektionen

Kleinbasel**Bläsischulhaus**

Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr (*Wassertiefe 2 m)

Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Riehen**Wasserstelzenschulhaus**

Wasserstelzenweg 15

Mittwoch 16.00 Uhr

Volkstanz

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

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

14. August – 20. Januar 2007, 20 Lektionen

Grossbasel**Alban-Breite**

Alterszentrum

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

Schnupperstunden: 1./8./15. und 22. Sept.

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. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 MwSt.) pro Semester (23. Juli – 20. Januar 2007, 23 Lektionen) können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

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

Kleinbasel**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr, 15.00 Uhr

Pro Senectute Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00 Uhr, 16.00 Uhr (nur Frauen)

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12

Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

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.)
 14. August – 20. Januar 2007, 20 Lektionen

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

Kleinfeld-Tennis

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

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort St. Jakobshalle
Kosten Fr. 129.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt.) pro Semester (14. August – 20. Januar 2007, 20 Lektionen)

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe
Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

Billard

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

Daten **17. Oktober – 7. November** (4 x)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Basler Billard-Club, St. Alban-Vorstadt 10

Kosten Fr. 65.–
Besonderes Teilnehmerzahl ist beschränkt
Anmeldung bis 8. Oktober

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, 16. September, 14.00 – 16.00 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. 7.50
Zehnerabonnement Fr. 75.–
Semesterbeitrag Fr. 109.75 (inkl. 7.75 MwSt.)

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

Bergwandern

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

Genaue Informationen und ein detailliertes Programm erhalten Sie im Kurszentrum St. Alban, Telefon 061 206 44 66.

Velotouren

Von April bis Oktober führen wir Velotouren durch (in der Regel bei jeder Witterung). Diese werden von erfahrenen Tourenleiterinnen und -leitern der Pro Senectute begleitet.

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

Ferienangebote

Tanznachmittage in den Herbstferien

Schwerpunkt: Kreistänze, Longways und Quadrillen sowie La Française.

Daten: 1. Nachmittag: **3. Oktober**
 2. Nachmittag: **10. Oktober**

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 17.00 Uhr
Ort Rankhof-Saal (Bus Nr. 31 bis Rankstrasse)

Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin
Kosten Fr. 10.– pro Nachmittag
Anmeldung bis 19. September

Fitness- und Computerferien

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

Daten **21. November – 1. Dezember 2006**

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

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

2. Ferienwoche

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

Ort Buochs
Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie das Detailprogramm

ps-jazz, der Jazz-Club von Pro Senectute Basel-Stadt

Im Anschluss an die vier jährlichen Spendenaktionen organisiert Pro Senectute Basel-Stadt jeweils ein Jazz-Konzert im Stadtcasino als Dankeschön für Spenderinnen und Spender. Die 1'500 (Gratis) Tickets gehen weg wie «warme Weggli». Nach wenigen Tagen schon müssen wir Dixiebesgeisterte auf das nächste Konzert und auf etwas mehr Glück vertrösten, weil alle Karten bereits restlos verschenkt sind.

Es ist immer wieder ein Erlebnis, im Casino die zahlreich ergauenden Häupter zu sehen, die sich für zwei Stunden begeistert in die Welt des guten alten Jazz vom Dixie über Swing entführen lassen.

Keine Frage: die ungebrochene Freude an den mitreissenden Klängen hat etwas mit Nostalgie zu tun. Wer heute zur älteren Generation gehört, ist seinerzeit in den Kriegs- und Nachkriegsjahren mit dem gross geworden, was die Eltern, fernab von jeglicher political correctness, als «Negermusik» bezeichneten. Heute wecken Dixie, Blues und Swing Erinnerungen an schöne alte Zeiten.

Für jene, die kein Casino-Konzert-Ticket mehr bekommen haben und für alle, die Jazz in einem etwas intimeren Rahmen geniessen möchten, haben wir vor vier Jahren den Club ps-jazz gegründet. Von November 2006 bis Juni 2007 organisieren wir Mitten im Herzen von Basel, im stilvollen Saal der Safran Zunft, an der Gerbergasse 11 im 2. Stock, drei Jazz-Konzerte unter dem Label

ps-jazz der Jazz-Club von Pro Senectute Basel-Stadt

Die Konzerte finden statt am

- **Mittwoch, 22. November 2006**
mit den Chicago Note
- **Mittwoch 14. März 2007**
mit der Tympanic Jazzband
- **Mittwoch, 13. Juni 2007**
mit Urs Aeby and his Loamvalley Stompers

jeweils von 18.00 – ca. 20.00 Uhr.

Die ersten Jahre unseres jazz-clubs haben es gezeigt: der eingeschlagene Kurs ist richtig. Die Stimmung war jeweils hervorragend. Die Musiker schätzten es sehr, vor einem sachkundigen Publikum zu spielen, das noch weiss, wie man zuhört. Sie dankten es mit begeisternden Motiven und tollen Solis.

Wenn auch Sie sich mit uns zurück in die alten Zeiten des Dixie und Swing versetzen lassen wollen, füllen Sie einfach die Karte aus, die Ihnen mit diesem *Akzént* zugestellt worden ist, oder rufen Sie uns an (061 206 44 44). Wir senden Ihnen darauf die Mitgliederkarte samt Rechnung.

Die Mitgliedschaft kostet Fr. 77.– und berechtigt zum Eintritt an alle drei Konzerte. Die Karte ist übertragbar. Wenn Sie einmal nicht kommen können, so machen Sie damit einer Bekannten oder einem Freund eine Freude.

Sind Sie interessiert? Wir freuen uns auf Sie.

*Herzlichst
Ihre Pro Senectute Basel-Stadt*



ps-service

Reinigungen

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

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag (wöchentlich, alle zwei oder vier Wochen)
- Reinigungsarbeiten im Einzelauftrag

Reinigung heisst für uns, Ihnen den täglichen Kehr zu erleichtern, aber auch Arbeiten zu übernehmen wie:

- Fenster putzen (inkl. Rahmen, Storen, Vorfenster, Vorhänge)
- Aufpolieren von Holz, PVC, Linoleumböden
- Sprühextrahieren von Spannteppichen
- weitere Dienstleistungen auf Anfrage

Selbstverständlich bringen wir das gesamte Putzmaterial sowie alle Geräte mit.

Umzüge / Räumungen

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen

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

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

Gartenarbeiten

Unsere Gärtner

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

Mahlzeiten / Mittagessen

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

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

☎ 061 206 44 11
08.30 – 12.00 Uhr

ps-sozial

Infostelle

- Neuanmeldungen
- Auskünfte in allen Fragen des Alters
- 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

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

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