

# Pro Senectute Basel-Stadt : Sonderbeilage

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(2006)**

Heft 5: **Les Trois Rois : von der Wiedergeburt eines Grandhotels : Belle Époque und modern times : drei Könige - Geschichten und Legenden**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## DIENSTLEISTUNGEN 32

## PINWAND 33

## TREFFPUNKTE 35

## VERANSTALTUNGEN, KURSE 35

Die Veranstaltungen auf einen Blick 35

Führungen 35

Ausflüge 38

Vorträge 38

Musik, Malen, Gestalten 40

Und ausserdem ... 40

Computer 41

Sprachen 44

Sport und Wellness 46

## IMPRESSUM

## Pro Senectute Basel-Stadt

Luftgässlein 3, Postfach, 4010 Basel,  
Telefon 061 206 44 44, Fax 061 206 44 45  
E-Mail: info@bs.pro-senectute.ch  
www.bs-pro-senectute.ch

Fotos: Claude Giger, Basel, und z.V.g.

## In eigener Sache

Gemeinnützige Organisationen sind auf Spenden angewiesen. Das war immer so und wird wohl auch so bleiben. Herr und Frau Schweizer spenden im Durchschnitt 220 Franken pro Jahr. Der gesamte Spendenkuchen beträgt etwa eine Milliarde Franken. Um diesen Kuchen streiten sich rund 4'000 Organisationen. Bemerkenswert ist, dass diese Summe in den vergangenen Jahren nicht grösser geworden ist, wohl aber die Zahl der Organisationen, die Spenden wollen.

Nebenbei: Es sind nicht nur gemeinnützige Organisationen, die um Hilfe bitten. Auch politische Parteien verschicken Aufrufe in die Haushalte, um diese Initiative oder jenes Referendum zu finanzieren. Und sogar der Staat macht bestimmte Projekte im Kulturbereich davon abhängig, dass ein erheblicher Beitrag über Spenden garantiert wird. Wir erinnern uns an die Aktion Ladies First im Zusammenhang mit dem Stadttheater und jetzt, so lesen wir, soll das neue Stadtcasino nur dann realisiert werden, wenn 40 Millionen Franken von privater Seite zusammenkommen. 40 Millionen!

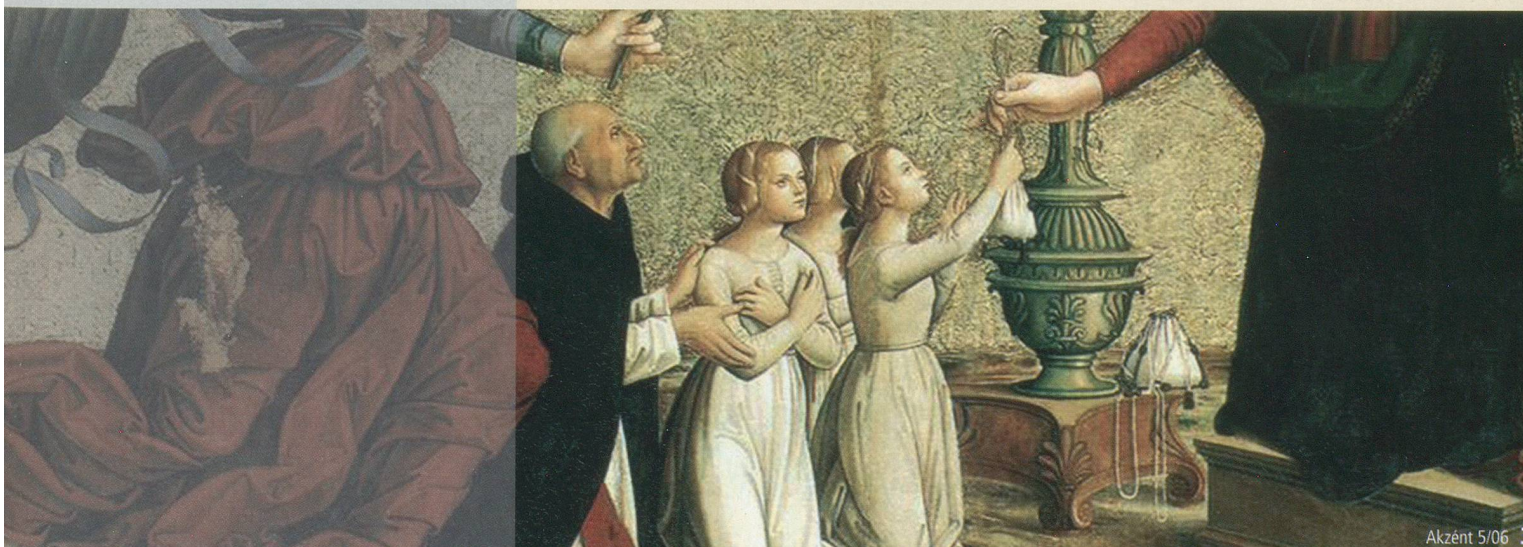
Zum Vergleich: Pro Senectute Basel-Stadt müsste bei ihrem heutigen Spendenbeitrag rund 66 Jahre sammeln, um auf dieselbe Summe zu kommen.

In der Freien Strasse oder am Rümelinsplatz verwickeln bezahlte junge Leute, die im Auftrag einer Organisation stehen, Passanten in ein Gespräch, um sie für die Unterstützung dieser oder jener guten Sache zu gewinnen. Daneben haben Schülerinnen und Schüler einen Stand aufgebaut, an dem sie Kuchen verkaufen, um ihrer Klasse eine Abschlussreise zu ermöglichen. Inzwischen haben wir uns auch daran gewöhnt, dass man auf der Strasse von Wildfremden angesprochen wird, die von einem etwas Kleingeld wollen: Für die Notschlafstelle oder um etwas zu essen zu kaufen. Übrigens: Auch die Kirche bittet an 52 Sonntagen im Jahr um eine Kollekte und will neu mittels Direct Mail weitere Spenden generieren.

Ob das einem nun passt oder nicht: Es gibt einen Spendermarkt, auf dem sich Organisationen und Einzelne konkurrenzieren und sich der Spender fragt, ob er sein Scherflein nun der Entwicklungshilfe schenken soll, dem Umweltschutz, Behinderten oder alten Menschen, ob er in privater Kulturförderung machen oder in politische Anliegen investieren soll. Alle sind auf Hilfe angewiesen, alle haben gute Argumente, weshalb man gerade sie berücksichtigen soll.

Ganz klar: Spenden zu sammeln gehört zu unserem Alltag wie, glücklicherweise, auch Spenden zu schenken. Es ist eine schöne Tradition. Sie beruht auf völliger Freiwilligkeit. Sie entscheiden selber ob und falls ja, wem Sie wofür etwas geben wollen. Man wird Ihnen dankbar sein. Sie bekommen auch etwas zurück: Vieles was das Leben bei uns erst lebenswert macht, beruht auf dem Engagement gemeinnütziger Organisationen. Unabhängig davon ob sie sich für Mitmenschen, für die Umwelt oder die Kultur einsetzen.

Werner Ryser



## Welcher Anlagentyp sind Sie?

**Welche Geldanlage ist die Richtige für Sie? Das bestimmen Sie – mit Ihren persönlichen Bedürfnissen, Wünschen und Zielen. Um herauszufinden, welche Anlage für Sie die Richtige ist, erstellen die BKB-Beraterinnen und -Berater mit Ihnen Ihr persönliches Anlegerprofil und zeigen Ihnen dann die dafür passenden Anlagemöglichkeiten auf.**

### Was erwarten Sie von Ihrer Geldanlage?

Um Ihre Erwartungen kennen zu lernen, fragen die BKB-Beraterinnen und -Berater Sie zum Beispiel danach, wie lange Sie Ihr Vermögen anlegen wollen, wie viel Ertrag Sie erreichen möchten und welchen Betrag Sie zur Verfügung haben. Ganz wichtig ist die Abklärung Ihrer Risikobereitschaft: Wie reagieren Sie, wenn Ihre Anlagen an Wert verlieren? Müssen Sie über einen bestimmten Betrag kurzfristig verfügen können? Aus solchen und ähnlichen Fragen ergibt sich Ihr persönliches Anlegerprofil.

### Was zeigt das Anlegerprofil?

Jeder Anleger möchte selbstverständlich bei minimalem Risiko eine maximale Rendite erzielen und gleichzeitig uneingeschränkt über sein Vermögen verfügen können. Geldanlagen bewegen sich jedoch im **«magischen Dreieck»** zwischen **Rendite, Sicherheit** und **Liquidität** – es ist nicht möglich, mit einer Anlage einem Ziel näher zu kommen, ohne bei einem anderen Abstriche zu machen. Der Investor muss also abwägen, welche Aspekte ihm persönlich wichtig sind und wo er dafür Kompromisse eingehen kann.

### Welche Anlage ist die Richtige?

Wenn Sie mit Ihrer Beraterin oder Ihrem Berater bestimmt haben, wo sich Ihre Geldanlagen im «magischen Dreieck» aus Rendite, Sicherheit und

Liquidität befinden müssen, kann die für Sie passende Anlageform ausgewählt werden. Grosse Risikobereitschaft und ein langer Anlagehorizont wird sich in einem grossen Anteil an Aktien zeigen; wer ein sicheres Einkommen bevorzugt, wird eher auf Obligationen und Geldmarktanlagen setzen. Zusätzlich wird Ihre Beraterin oder Ihr Berater darauf achten, wie sich bestimmte Anlagen auf Ihre Steuerbelastung auswirken. Rufen Sie unser Team BKB-Seniorenberatung an: 061 266 33 66.

*Ihr Team BKB-Seniorenberatung*



## Rechtsauskünfte

### Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

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

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

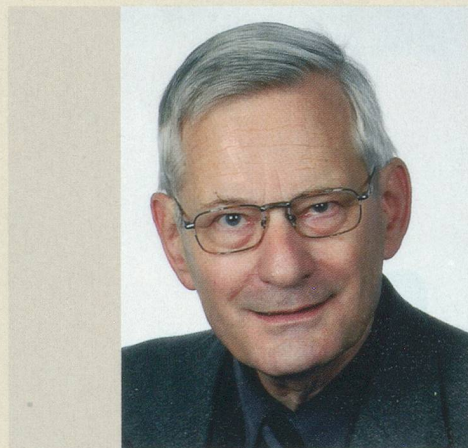
und Interventionen bei Ämtern, Versicherungen oder anderen Stellen erfolgen.

### Wie gehen Sie vor?

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

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

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



### Urs Engler, Dr. iur., Advokat,

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

# Machen Sie 2006 / 2007 einmal mit uns Ferien!

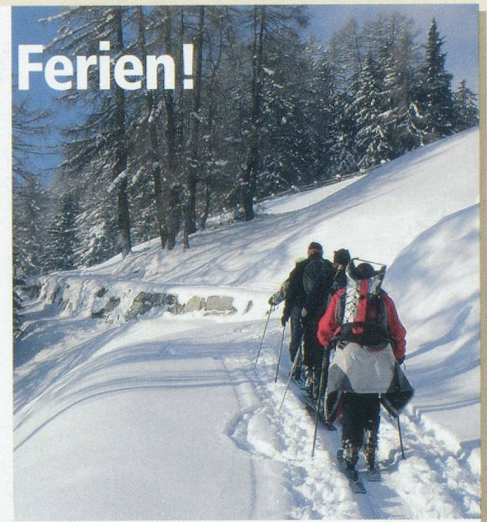
Auch im neuen Programm bieten wir wieder verschiedene Ferienwochen an. Bestimmt ist auch die eine oder andere darunter, die Ihr Interesse weckt.

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

## Ferienwoche 2006

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

Abbaye de Sénanque



Flims

## Ferienwochen 2007

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

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



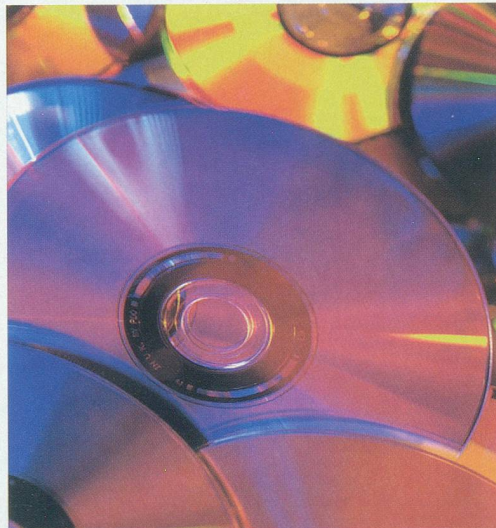
## Computeria

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, 6. November**  
Speichern, Verschieben, Kopieren und Einfügen. Arbeiten mit Windows und verschiedenen Datenträgern.

**Montag, 4. Dezember**  
Open Office & Co.  
Download und Handhabung des Konkurrenzprogramms von Microsoft Office und anderen Anwendungen.



## Computer-Info-Tag

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

## 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.**

# 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.

# Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

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

- 20.10.06, Rahmenkunst (F)
- 20.10.06, Rehabilitationszentrum
- 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)
- 27.10.06, Ita Wegman Klinik in Arlesheim (F)
- 30.10.06, Hilfe für körperl. Behinderungen (F)
- 31.10.06, Steueroptimierte Finanzplanung (F)
- 01.11.06, Perücken (F)
- 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, Radio Basilisk (F)
- 08.11.06, Neuseeland – Ein Dia-Vortrag (V)
- 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, Synagoge in Basel
- 15.11.06, Der Dom von Arlesheim (F)
- 15.11.06, Vergessene Pharaonengräber (V)

- 16.11.06, Edelsteine – Heilsteine (V)
- 17.11.06, Residenz Tertianum im St. Jakob (F)
- 20.11.06, Vögeli im Zooli (F)
- 21.11.06, Die Leonhardskirche (F)
- 21.11.06, Schalkengeschichten aus Tibet (V)
- 22.11.06, Fett – ein Stoff bewegt die Welt (F)
- 22.11.06, Das Basler Zunftwesen (V)
- 23.11.06, Menschenaffen im Zoo (F)
- 23.11.06, Chinesische Schrift und Sprache (V)
- 24.11.06, Büchsen-Museum (F)
- 27.11.06, Puppenhausmuseum (F)
- 28.11.06, Baerwart-Mähli im Löwenzorn (F)
- 28.11.06, Die Welt des Mario Grasso (F)
- 29.11.06, Faszination Jakobsweg (V)
- 29.11.06, Lukas Klinik Arlesheim (F)
- 30.11.06, Engel (V)
- 01.12.06, Filmstudios von «Lüthi und Blanc» (A)
- 04.12.06, Swissôtel Le Plaza Basel (F)
- 05.12.06, Rundgang zum Weihnachtshaus (F)
- 06.12.06, Gestalt der Maria in der Kunst (F)
- 06.12.06, Umbrien (V)
- 07.12.06, Die Immergrünen (V)
- 08.12.06, Basler Advents-Promenade (F)
- 11.12.06, Das vorweihnachtliche Lörrach (F)
- 12.12.06, Weihnachtsgeschichten (V)
- 13.12.06, Adventsbesuch im Münster (F)
- 14.12.06, Engel – unsere Begleiter (V)
- 18.12.06, Claraspital und Weihnachtspark (F)
- 19.12.06, Glasblasen auf Weihnachtsmarkt (F)
- 20.12.06, 20 Jahre Münsterbauhütte (F)

# Führungen

## Das Rehabilitationszentrum Basel

Nach dem Film über das Leben im Rehab-Zentrum werden Ihnen die Räumlichkeiten gezeigt und die besonders feinfühligte 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. Johans-Tor.  
 Leitung Dr. Hugo Kurz, Leiter des Anatomischen Museums  
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 11. 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

**Steueroptimierte 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

**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 Barfässerplatz  
 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 «Iscaador».

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

**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

**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

**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

**Residenz Tertianum im St. Jakob Park**

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

Datum **17. November**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation St. Jakob, Tram 14  
 Leitung Tertianum  
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
 Anmeldung bis 1. November

**Vögel im Zolli**

Oft werden sie vergessen: die wunderbaren Vögel im Vogelhaus, aber auch auf den Wiesen. Es werden Ihnen die buntesten, faszinierendsten Vögel in ihrer Lebensweise vorgestellt.

Datum **20. November**  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang, Tram 10  
 Leitung Zoo  
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt Fr. 12.–)  
 Anmeldung bis 6. November

**Die Leonhardskirche**

Beim Besuch werden unter anderem spezielle Kostbarkeiten, unter anderem die Krypta aus dem 11. Jh. oder das prachtvolle spätgotische Kirchenschiff, besichtigt.

Datum **21. November**

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang Leonhardskirche  
 Leitung Peter Habicht, Historiker  
 Kosten Fr. 22.–  
 Anmeldung bis 6. November

**Fett – ein Stoff bewegt die Welt**

Fett ist Energie, Fett kann köstlich sein, Fett intensiviert Farben und Aromen. Durch historische Rückblicke und Vergleiche mit anderen Kulturen wird Fett und Fettsein «entdämonisiert».

Datum **22. November**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.15 – 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 09.15 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 09.30 Uhr Billette bitte selber lösen  
 Leitung Museum BL  
 Kosten Fr. 22.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–)  
 Museumspass gültig!  
 Anmeldung bis 8. November

**Die Menschenaffen im Zoo**

Sie beobachten die Tiere, ihr soziales und partnerschaftliches Verhalten und ihre Gewohnheiten und erfahren, wie der Zoo sie unterstützt.

Datum **23. November**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10  
 Leitung Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher  
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)  
 Anmeldung bis 8. November

**Büchsen-Museum im Lackerli-Huus**

In allen Formen und Farben werden Ihnen die verrücktesten Büchsen und ihre Geschichte vorgestellt.

Datum **24. November**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Gerbergasse 57  
 Leitung Iris Meier, Konservatorin  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 9. November

**Puppenhausmuseum**

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

Datum **27. November**  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Puppenhausmuseum am Barfüsserplatz  
 Leitung Basel Tourismus  
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–)  
 Museumspass gültig  
 Anmeldung bis 13. November

**Baerwart-Mähli im Restaurant Löwenzorn**

Zwischen Suppe, Hauptgang und Dessert hören wir vergnügliche und besinnliche Gedichte und Geschichten aus dem alten Kleinbasel von Theobald Baerwart.

Datum **28. November**  
 Tag/Zeit Dienstag, 12.00 – 14.30 Uhr  
 Treffpunkt 11.55 Uhr vor Eingang  
 Leitung Helen Liebendörfer  
 Kosten Fr. 48.– (inkl. Mittagessen, exkl. Getränke)  
 Anmeldung bis 6. November

**Die spielerische Welt des Mario Grasso**

Magische Porzellantassen und Teller, optische Spiele, Sprachakrobatik, Adventskalender für Schleckmäuler und vieles mehr! Einen Einblick in das Schaffen des Basler Grafikers, Designers und Künstlers.

Datum **28. November**  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Museum der Kulturen  
 Leitung Mario Grasso  
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 13. November

Leonhardskirche





**Lukas Klinik in Arlesheim**

Die Klinik wurde vor über 40 Jahren gegründet, um mit einer ganzheitlichen Medizin Krebskranke zu begleiten. Neben der modernen Medizin werden aus der Anthroposophie entwickelte Therapien erfolgreich angewandt.

Datum **29. November**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf, Tram 10  
 Leitung Lukas Klinik  
 Kosten Fr. 22.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
 Besonderes ½ Std. Heileurythmie zum mitmachen! (Bewegungstherapie)  
 Anmeldung bis 15. November

**Swissôtel Le Plaza Basel**

Sie werden einen Eindruck von der Küche, den Seminarräumen, Zimmern, Suiten, Restaurants bis zum Wellness-Bereich erhalten.

Datum **4. Dezember**  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt Vor dem Haupteingang des Hotels am Messeplatz  
 Leitung Swissôtel  
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
 Anmeldung bis 20. November

**Rundgang zum Weihnachtshaus Binningen**

Nach der Besichtigung der märchenhaften Weihnachtsdekoration des Binninger- und Bottminger Schlosses, empfängt Sie Eschti Klein im zauberhaften Weihnachtshaus.

Datum **5. Dezember**  
 Tag/Zeit Dienstag, 17.15 – 18.30 Uhr  
 Treffpunkt 17.10 Uhr Tramstation Binningen, Tram 10  
 Leitung Eschti Klein  
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Tee und Lächerli)  
 Anmeldung bis 21. November

**Die Gestalt der Maria in der Kunst**

Als «Weihnachtsthema» beschäftigt uns die Gestalt der Maria in der Kunst. Wir betrachten die Szenen der Verkündigung, der Geburt Christi, der Madonna mit Kind, der Himmelskönigin und der Beweinung Christi.

Datum **6. Dezember**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum  
 Leitung Elisabeth Winkler  
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 22. November

**Basler Advents-Promenade**

Sie bummeln gemütlich von einem Christbaum zum anderen – vom Rathaus zum Münsterplatz. Es werden nostalgische Geschichten, Verse und Anekdoten zum Advent und zum Winter in Basel rezitiert.

Datum **8. Dezember**  
 Tag/Zeit Freitag, 16.00 – ca. 17.30 Uhr  
 Treffpunkt 16.00 Uhr vor dem Rathaus  
 Leitung Hans A. Jenny  
 Kosten Fr. 25.–  
 Anmeldung bis 22. November

**Die vorweihnachtliche Stadt Lörrach**

Dezembergeschichten – Eine historische Führung durch die wunderschöne Altstadt.

Datum **11. Dezember**  
 Tag/Zeit Montag, 13.30 – ca. 17.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.30 Uhr Schalterhalle Bad. Bahnhof  
 Leitung Herr Sängler  
 Kosten Fr. 25.–  
 Billette bitte selber lösen  
 Besonderes ID oder Pass!  
 Anmeldung bis 27. November

**Adventsbesuch im Münster**

Unser traditioneller Adventsbesuch führt uns dieses Jahr ins herrliche Münster, wo wir zum Einstimmen in die Weihnachtszeit auch den Klängen der neuen Orgel lauschen.

Datum **13. Dezember**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr im Münster  
 Leitung Helen Liebendörfer und Frieder Liebendörfer an der Orgel  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 29. November

**Das Claraspital und sein Weihnachtspark**

Nach einer Einführung über das Claraspital werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt. Später haben Sie die Möglichkeit, den bekannten Lichterpark zu bestaunen.

Datum **18. Dezember**  
 Tag/Zeit Montag, 16.00 – ca. 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 15.55 Uhr vor dem Haupteingang des Spitals  
 Leitung Dr. Peter Eichenberger  
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
 Anmeldung bis 4. Dezember

**Glasblasen auf dem Weihnachtsmarkt**

Ein ganz spezielles Angebot auf dem Weihnachtsmarkt! Sie besuchen den Glasbläser an seinem Stand und haben die Möglichkeit, selbst Hand und Mund anzulegen.

Datum **19. Dezember**  
 Tag/Zeit Dienstag, 11.00 – ca. 12.00 Uhr  
 Treffpunkt 10.55 Uhr vor dem Kerzenziehstand am Barüsserplatz  
 Leitung Peter Keil, Glashüttli Riehen  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 4. Dezember

**20 Jahre Münsterbauhütte**

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

Datum **20. Dezember**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang Klingental-Museum  
 Leitung Andrea Vokner, Kunsthistorikerin und Kuratorin  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 4. Dezember

# Ausflüge

**Meisterwerke der Buchmalerei, Luzern**

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.–, bitte Zugbillette selber lösen  
 Anmeldung bis 26. Oktober

**Filmstudios von «Lüthi und Blanc»**

Sie erhalten einen Einblick ins grösste Filmstudio der Schweiz. In Glattfelden wird die Fernsehserie «Lüthi und Blanc» auf 4000 Quadratmetern gedreht.

Datum **1. Dezember**  
 Tag/Zeit Freitag, 13.00 – ca. 18.30 Uhr  
 Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
 Leitung Filmstudio  
 Kosten Fr. 92.– (inkl. Apéro)  
 Anmeldung bis 6. November

# Vorträge

**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 Modefachberaterin  
 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

**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, Ägyptologe  
 Kosten Fr. 25.–  
 Anmeldung bis 1. November

**Edelsteine – Heilsteine / Vortrag mit Dias**

Mit wunderbaren Bildern von Kristallen und Edelsteinen wird Ihnen das alte Wissen um die Heilkräfte der Edelsteine näher gebracht.

Datum **16. November**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Elfinn van de Pol  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 1. November

**Schalkengeschichten aus dem Tibet**

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

Datum **21. November**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Lisa Volk  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 6. November

**Das Basler Zunftwesen**

Die Basler E. Zünfte und E. Gesellschaften entstanden mehrheitlich im 13. Jahrhundert. Sind sie deshalb heute noch zeitgemäss? Eine Standortbestimmung.

Datum **22. November**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Max Pusterla  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 8. November

**Chinesische Schrift und Sprache**

Chinesisch gilt als fremdeste Sprache der Welt, die Schrift mit angeblich 50 000 Zeichen ist unvorstellbar. Hier wird Mythos und Wirklichkeit getrennt und erklärt, wie Sprache und Schrift funktionieren.

Datum **23. November**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Dr. Marc Winter, Sinologe  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 8. November

**Faszination Jakobsweg – Dia-Vortrag**

Landschaften, Geschichte und Geschichten vom historischen Pilgerweg: folgen Sie dem Referenten auf seiner 900km langen Wanderung nach Santiago de Compostela und ans legendäre Ende der Welt.

Datum **29. November**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Damian Zingg  
 Kosten Fr. 22.–  
 Anmeldung bis 15. November

**Engel – Vortrag mit Dias**

Wir verfolgen das Bild der christlichen Engel von den berühmten Visionen von Hildegard von Bingen bis zu den Puttenengeln der Rokokozeit.

Datum **30. November**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Helen Liebendörfer  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 15. November

**Umbrien – Dia-Vortrag**

Wer denkt beim Wort «Umbrien» nicht gleich an Assisi und seinen Franziskus? Neben Assisi besuchen Sie noch andere pittoreske alte Städtchen wie Spoleto, Todi, Orvieto usw.

Datum **6. Dezember**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Anne-Marie Baumann  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 22. November

**Die Immergrünen – Vortrag mit Dias**

Efeu, Stechpalmen, Tannen, Misteln usw. Sie symbolisieren Hoffnung in der Winterzeit und sind kräftige, geheimnisvolle Heilpflanzen.

Datum **7. Dezember**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Agnès Leu, Kant. gepr. Naturärztin  
 Kosten Fr. 22.–  
 Anmeldung bis 22. November

**Advents- und Weihnachtsgeschichten**

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

Datum **12. Dezember**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Lisa Volk  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 28. November

**Engel, unsere ständigen Begleiter**

Jeder Mensch wird von Geburt an von einem Schutzengel liebevoll begleitet und unterstützt. Durch die Kraft und das Licht der Engel entsteht die Brücke zwischen uns und unseren Mitmenschen.

Datum **14. Dezember**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Angela Maria Rossi Siegfried  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 30. 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****Weihnachtsarten-Kurs**

Sie erhalten viele Tipps und Ideen, um Ihre ganz persönlichen Weihnachts- und Neujahrskarten zu gestalten.

Daten **27. November**  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Edith Gisin  
 Kosten Fr. 47.– (exkl. Material)  
 Anmeldung bis 6. November

**Engel malen**

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

Datum **28.11./3.12./19.12.06**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Angela Maria Rossi Siegfried  
 Kosten Fr. 90.– (3 x)  
 Besonderes Block und Farben selber mitbringen  
 Anmeldung bis 13. November

# Und ausserdem ...

**Ausgewogene Ernährung im Seniorenalter**

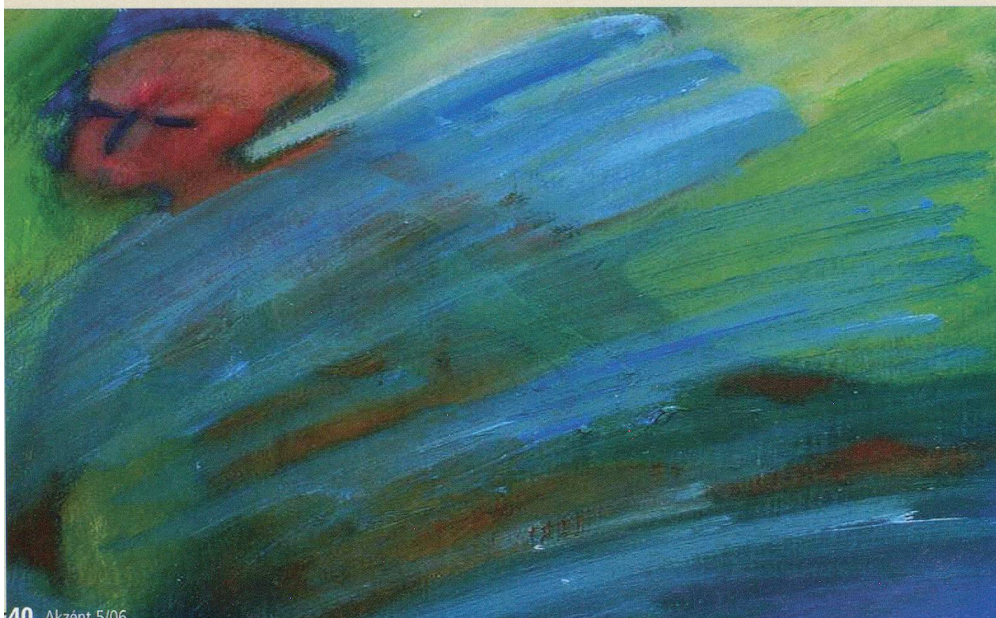
Im Alter verändern sich die Bedürfnisse und Lebensumstände. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Nährstoffe und einfache Tipps, wie die Theorie in die Praxis umgesetzt werden kann.

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**

Blieben 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 unserem EDV-Info-Tag einladen.

Daten **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 Digitalkamera-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 Digitalkamera.

#### 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 «Vita Classica» – Therme in Bad Krozingen 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, Fr. 697.25

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 Übungslektionen zu besuchen. Ein Kursleiter oder eine Kursleiterin stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Anmeldung: Telefon 061 206 44 66.

Anmeldeschluss: Vortag, bis 16 Uhr

Dienstag, 12.10 – 13.00 Uhr:  
Word, Excel, Internet, E-Mail, Windows.  
Freitag, 12.10 – 13.00 Uhr:  
Bildbearbeitung, Video, Website.

### Grundkurse

#### Einführungskurs

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben, korrigieren, speichern und ausdrucken. Kurzer Einblick ins Internet. In diesem Kurs lernen

Sie Schritt für Schritt, in praktischen Übungen, die wichtigsten Computeranwendungen kennen.  
Programme: Windows XP, Microsoft Word, Internet Explorer.

Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.  
6 x 2 Lektionen, Fr. 390.–

### Crashkurs

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

4 x 3 Lektionen, Fr. 390.–

### Auffrischkurs

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

Programme: Windows XP, Microsoft Word, Internet Explorer

Voraussetzungen: Leichte Vorkenntnisse  
4 x 2 Lektionen, Fr. 260.–

### Aufbaukurse

#### Textverarbeitung 1

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

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

#### Textverarbeitung 2

Wiederholung «Textverarbeitung 1», Tabellen und Vorlagen erstellen, Symbole, ClipArts und Bilder einfügen, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Rechtschreibprüfung nutzen.

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

#### Textverarbeitung 3

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

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

**Internet**

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

Programm: Internet Explorer, Firefox

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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

**E-Mail**

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

Programm: Outlook Express, Internet Explorer

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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

**Tabellenkalkulation 1**

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

Programm: Microsoft Excel

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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

**Tabellenkalkulation 2**

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

Programm: Microsoft Excel

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

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

**Windowskurs 1**

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

Programm: Windows XP

Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

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

**Windows- und Installationskurs 2**

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

Programm: Windows XP

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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

**Windows- und Installationskurs 3**

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

Programm: Windows XP, Internet Explorer

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

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

**Vertiefungskurse****Dokumente gestalten mit Word**

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten, eigene Bilder oder ClipArts einfügen, Zeichnungsobjekte erstellen und verändern. Ansprechende Dokumente gestalten.

Programm: Microsoft Word

Voraussetzungen: Besuch von «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

**PowerPoint**

Einladungen und Glückwunschkarten gestalten, mit ClipArts, Grafiken und Zeichnungsobjekten arbeiten und animierte Präsentationen erstellen.

Programm: Microsoft PowerPoint

Voraussetzungen: Besuch «Einführungskurs» und «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

**Programm übergreifend arbeiten**

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

Programme: Microsoft Office, Internet Explorer

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1», «Tabellenkalkulation 1» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

**Das ABC des Druckens**

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

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.–

**Webseitegestaltung 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.–

**Webseitegestaltung 2**

Repetition «Webseitegestaltung 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 «Webseitegestaltung 1» oder entsprechende Kennntnisse sowie Kennntnisse 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: «Webseitegestaltung 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 Kennntnisse.

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 «Internektkurs» oder entsprechende Kennntnisse.

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 «Internektkurs» oder entsprechende Kennntnisse.

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 Kennntnisse.

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 Kennntnisse. 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 Kennntnisse. Eigene Video-Digitalkamera.

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

**Bildcollagen mit dem Computer**

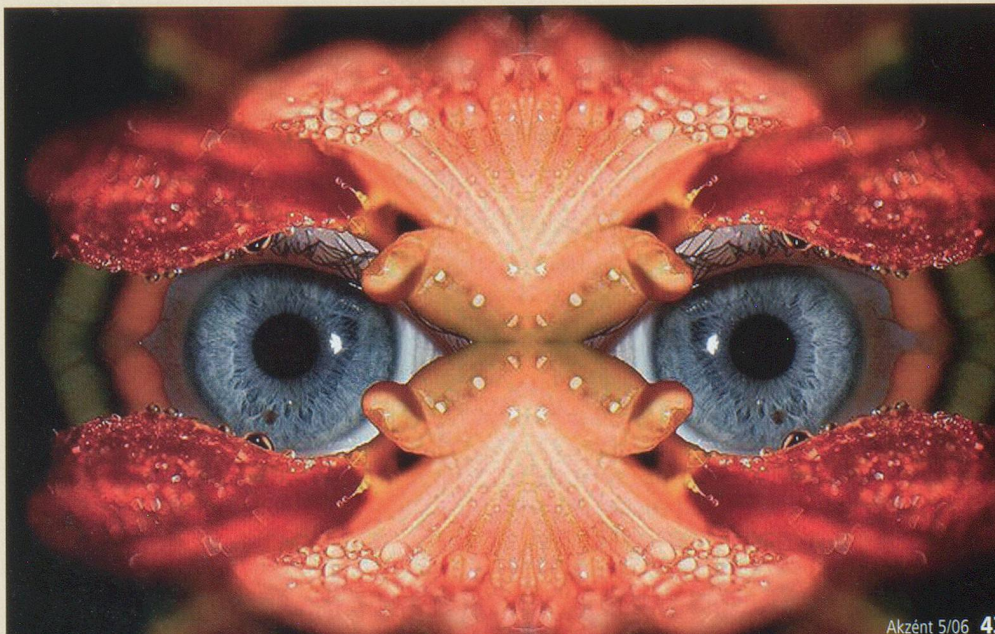
mit Franziska Mbarga (Grafikerin und Künstlerin)

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

Programm: Adobe Photoshop Elements

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

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, 6. November**

Speichern, Verschieben, Kopieren und Einfügen. Arbeiten mit Windows und verschiedenen Datenträgern.

**Montag, 4. Dezember**

Open Office & Co.

Download und Handhabung des Konkurrenzprogramms von Microsoft Office und anderen Anwendungen.

**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 Bahnillet 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  
Kurszeiten, 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.

**Einführung Internet und E-Mail**

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

**Einführung in die Bildbearbeitung**

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

# Sprachen

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

**Chinesisch****NEU**

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 Sprechen lernen****NEU**

Durch mündliche Übungen 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 Sprechen lernen****NEU**

Mittels mündlichen Übungen 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

**Spanisch Anfängerkurs** **NEU**

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

**English Christmas** **NEU**

Short course with Christmas stories, carols, poems, recipes and discussions in English. A feeling for Christmas «English Style».

Datum **20. November – 4. Dezember**  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 14.50 Uhr  
 Ort Pro Senectute, Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Anne Breckenridge  
 Kosten Fr. 57.– (3 x)  
 Besonderes Mittelstufe  
 Anmeldung bis 6. November

**Semesterkurse**

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

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

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

**Stufen**

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

**Anmeldung**

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

**Preise Semesterkurse**

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

**Englisch**

**AnfängerInnen**

Mittwoch, 09.40 Uhr  
 Mittwoch, 11.00 Uhr

**Fortgeschrittene AnfängerInnen**

Montag, 09.00 Uhr  
 Montag, 10.00 Uhr  
 Montag, 11.00 Uhr  
 Montag, 14.00 Uhr  
 Dienstag, 10.35 Uhr  
 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.

## Actifit

NEU

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.–

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

## Männerfit

NEU

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.–

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

## Actigym

NEU

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.–

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

## Pilates

NEU

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 Pilatestrainerin (polstar pilates)

Kosten Fr. 230.–

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

## Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 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, Fitnessinstructorin

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 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, Fitnessinstructorin

Kosten Fr. 11.50 pro Lektion



**Rhythmus – Bewegung – Koordination**

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

**Kurs 1 und 2**

Tag/Zeit Dienstag  
 Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr  
 Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin  
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Rhythmische Gymnastik**

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit.

Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Leitung Marie-José Tschopp  
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Gesellschaftstanz**

Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (für Anfänger und Fortgeschrittene).

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

**Kurs 1: Anfängerkurs**

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

**Kurs 2: Fortgeschrittene**

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

**Kurs 3: Fortgeschrittene**

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

**Kurs 4: leicht Fortgeschrittene**

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

Kosten Fr. 10.50/Lektion

**Orientalischer Bauchtanz** **NEU**

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.–  
 Besonderes Einstieg jederzeit möglich

**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, Tanzschläppli (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 Bewegen und Denken wird die geistige Fitness trainiert.

**Kurs 1 und 2**

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin  
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Yoga**

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

**Kurs 1 und 2**

Tag/Zeit Freitag  
 Kurs 1: 14.30 – 15.30 Uhr  
 Kurs 2: 15.30 – 16.30 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin  
 Kosten Fr. 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 und 4**

Tag/Zeit Freitag  
 Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr  
 Kurs 4: 12.00 – 13.00 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Meister Xinhua Zhu  
 Kosten Fr. 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, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

**Kurs 2**

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

**Gleichgewichtstraining**

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
 Belchenstr. 15

**Trainingskurs 1**

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Leitung Monique Mattarelli  
 Kosten Fr. 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 und 5**

Tag/Zeit Mittwoch  
 Kurs 4: 15.00 – 16.00 Uhr  
 Kurs 5: 16.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
 Belchenstr. 15  
 Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,  
 Physiotherapeutin  
 Kosten Fr. 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

**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 Heiligegeist**

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.)

14. August – 20. Januar 2007, 20 Lektionen

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

**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

**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**

**Dalbehof**

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

**Weiheweg 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

**Tänze aus aller Welt**

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

**Stephanus Kirchengemeindehaus**

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).

**Wasserturm Bruderholz: Nordic Walking**

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

**Lange Erlen: Walking/Nordic Walking**

Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr  
Freitag 09.30 – 10.30 Uhr  
Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

**Brüglingen: Walking**

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr  
Freitag 09.00 – 10.00 Uhr  
Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

**Allschwilerwald: Vita Parcours / Nordic Walking**

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr Vita-Parcours  
Freitag 14.00 – 15.00 Uhr Nordic Walking  
Treffpunkt 08.45 resp. 13.45 Uhr Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

**Tischtennis****Weierweg 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. Mai

**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. Haben Sie Interesse? Verlangen Sie das detaillierte Jahresprogramm im Kurszentrum St. Alban, Telefon 061 206 44 66.

**Ferienwochen****Fitness- und Computerferien in Todtmoos**

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

Daten **21. November – 1. Dezember 2006**  
Preis Fr. 697.25 (inkl. Fr. 49.25 MwSt.) pro Person im Doppelzimmer  
Leitung Annette Stöcker, Computerfachfrau und Künstlerin Max Pusterla, Seniorensport-Experte  
Computerkurs Fr. 390.– (inkl. Material und Unterlagen)

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 (D)

**2. Ferienwoche**

Daten **Montag, 16. – Freitag, 20. April 2007**  
Ort Buochs  
Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie das Detailprogramm