

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2007)
Heft: 1: Vogel Gryff : ein Mysterienspiel? : der schwarze Bär, das vierte Kleinbasler Ehrenzeichen : Mythos Greif - Urahne des Vogel Gryff

Rubrik: Pro Senectute Basel-Stadt : Sonderbeilage

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 04.05.2025

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

DIENSTLEISTUNGEN 32

PINWAND 33

TREFFPUNKTE 35

VERANSTALTUNGEN, KURSE 35

Die Veranstaltungen auf
einen Blick 35

Führungen 35

Ausflüge 37

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: z.V.g.

In eigener Sache

Erinnern Sie sich an die Ballade von Gustav Schwab:

Urahne, Grossmutter, Mutter und Kind

In dumpfer Stube beisammen sind ...

Schön, nicht wahr? Vier Generationen unter einem Dach, wie in einem Bild von Albert Anker. Die Grossfamilie aus der «guten alten Zeit»! Leider handelt es sich dabei um einen falschen Mythos. Manchmal gilt es, Abschied zu nehmen von lieb gewordenen Vorstellungen. Eine davon ist jene von der Mehrgenerationenfamilie, die in Harmonie zusammen lebt und sich gegenseitig Stabilität und Schutz gibt.

Vor mir liegt ein Artikel des Altersforschers François Höpflinger, der erwähnt, dass bereits im Jahr 1637 in der Stadt Zürich 92 Prozent der über 60-jährigen nicht im gemeinsamen Haushalt mit ihren Kindern wohnten. Kommt hinzu, dass es früher ohnehin wenige Menschen gab, die überhaupt sechzig wurden. Im 19. Jahrhundert lag die durchschnittliche Lebenserwartung bei Frauen um 43, bei Männern um 41 Jahre.

Drei-Generationen-Familien fand man am ehesten noch in ländlichen Regionen, in der die erste Generation, oft ein Witwer oder eine Witwe, nicht mehr in der Lage war, den Hof zu führen und sich auf ein wenig prestigeträchtiges Altenteil zurückziehen musste.

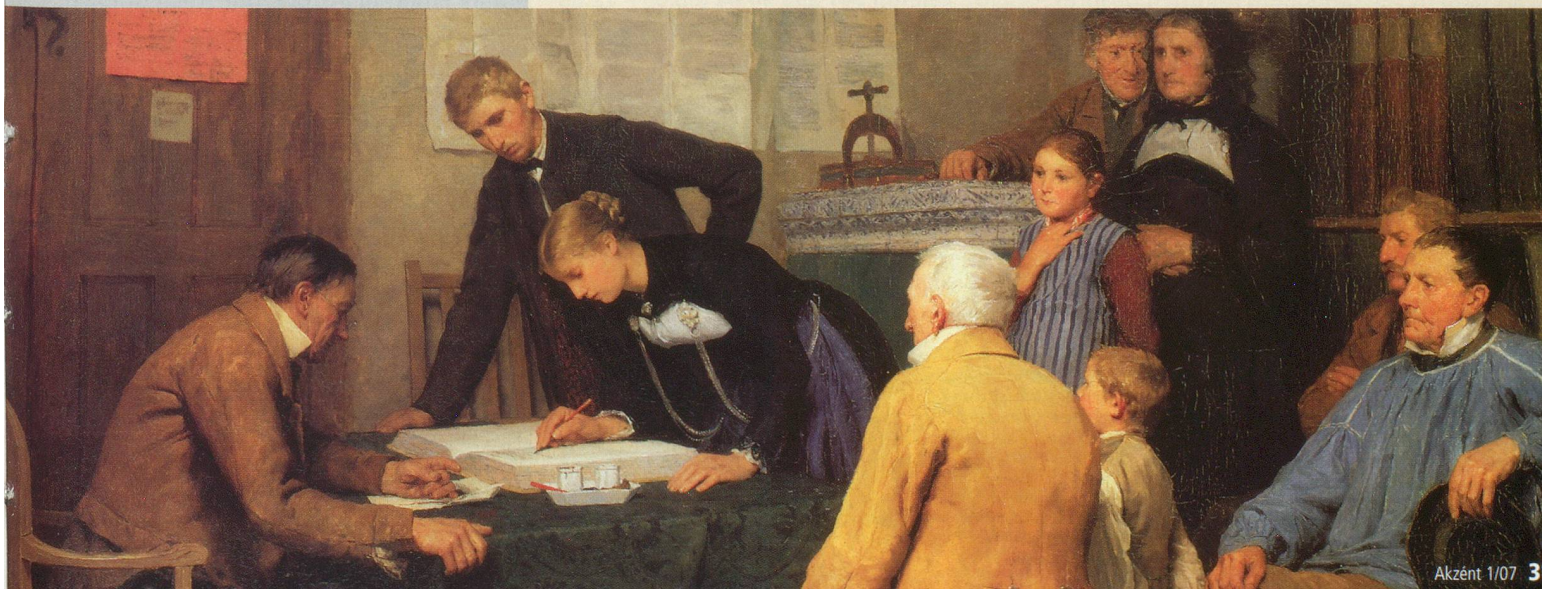
Die Betonung der Ehe als Zweierbeziehung, nicht zuletzt durch die Reformatoren Calvin und Zwingli, fährt Höpflinger fort, stärkte die Stellung junger Ehepaare gegenüber der älteren Generation. 1524 durften in Zürich Männer ab 20 und Frauen ab 18 Jahren ohne Zustimmung ihrer Eltern heiraten. Die Erziehung der Kinder war ihre Sache, der Einfluss der Grosseltern, wenn sie überhaupt noch lebten, war gering.

Mehrgenerationenfamilien gab es dann vor allem während der Industrialisierung in den Städten an der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert. Häufig in der Unterschicht und dort aus nackter Not. Neben Vater und Mutter mussten auch die Kinder täglich zehn, zwölf oder vierzehn Stunden in die Fabrik. Für die Alten gab es keine Renten. Und wenn sie über kein Kapital verfügten, lebten sie notgedrungen bei ihren Söhnen oder Töchtern. Es ist nicht anzunehmen, dass sie als zusätzliche Esser willkommen gewesen wären.

Die Tatsache, dass heute die Generationen getrennt voneinander leben, ist möglicherweise eine wichtige Voraussetzung für gute Beziehungen zwischen Enkeln, erwachsenen Kindern und Grosseltern. Man ist nicht den Belastungen ausgesetzt, die ein Zusammenleben auf engstem Raum mit sich bringt. Menschen geniessen es, bis ins hohe Alter regelmässige Kontakte zu ihren Nachkommen zu haben und gleichzeitig selbständig und unabhängig in ihrem eigenen Revier, pardon: der eigenen Wohnung zu leben.

Manchmal ist es gut, einen Mythos zu überdenken.

Werner Ryser



Intelligent sparen

Je sicherer eine Anlage ist, umso geringer ist der Ertrag. Intelligent spart, wer für sich persönlich den richtigen Kompromiss zwischen Sicherheit, Rendite und Anlagedauer findet.

Auf der Suche nach der optimalen Form des Sparens werden die Sparerin und der Sparer mit dem folgenden Zielkonflikt konfrontiert: Wie lässt sich ein möglichst hoher Ertrag bei gleichzeitig grösstmöglicher Sicherheit unter bestmöglicher Verfügbarkeit des Kapitals erreichen?

Wird die Sicherheit in den Vordergrund gestellt, eignen sich primär kapitalgarantierte Anlagen. Die Sparkontopalette der Banken bietet eine Vielzahl von Anlageformen, welche je nach Anlagedauer und Anlagebetrag unterschiedlich hohe Erträge abwerfen. Sparkonti dienen in erster Linie Sparzwecken. Dies ist denn auch der Grund, weshalb diese Konten nur beschränkt für Zahlungsaufträge verwendet werden können oder keine Maestro-Karte abgegeben werden.

Mehr Rendite durch Langfristigkeit

Höhere Erträge als mit einem gewöhnlichen Sparkonto lassen sich mit Sparkontoformen mit strengerer Rückzugs- und Nutzungsbestimmungen erzielen. So bieten viele Banken ein Anlagekonto an, bei dem die langfristige Kapitalbindung mit einer höheren Rendite belohnt wird.

Rendite – als Massstab für den Ertrag – steht in Abhängigkeit zum Anlagehorizont und der Sicherheit der Geldanlage. Entscheidet sich die Anlegerin oder der Anleger nicht für ein kapitalgarantiertes Produkt in Form eines Sparkontos, einer Festgeldanlage oder beispielsweise einer Kassenobligation, wird die geringere Sicherheit in der Regel mit einer höheren Rendite entlohnt.

Das Risikoprofil entscheidet

Werden die Gebühren für die Kapitalanlage in die Renditebetrachtung miteinbezogen, eignen sich Anlagen beispielsweise in Fonds insbesondere als mittel- oder langfristiges Anlageinstrument. Zu Beginn anfallende Gebühren können

über die Dauer der Anlage mit der höheren Rendite mehr als kompensiert werden. Die Höhe der Renditeerwartung richtet sich dabei nicht zuletzt auch nach dem Risikoprofil der Anlegerin oder des Anlegers.

Die intelligenteste Sparform zeichnet sich dadurch aus, dass der bestmögliche Kompromiss unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse gefunden wird – hier zählt sich ein Gespräch mit einem Mitglied unseres Seniorenteam aus.

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

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

Ihr Team BKB-Seniorenberatung



Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

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

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

und Interventionen bei Ämtern, Versicherungen oder anderen Stellen erfolgen.

Wie gehen Sie vor?

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

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

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



Urs Engler, Dr. iur., Advokat,

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

Machen Sie Ferien

Auch im neuen Programm bieten wir wieder verschiedene Ferienwochen an. Bestimmt ist auch die eine oder andere darunter, die Ihr Interesse weckt. Das detaillierte Programm für alle unsere Ferienwochen erhalten Sie im Kurszentrum. Rufen Sie uns an: Telefon 061 206 44 66.

Ferienwochen 2007

Volkstanzferientage in Staufen / Bad Krozingen (D)

Montag, 5. bis Freitag, 9. März

Computerferien im Südschwarzwald

Thema: Digitalfotografie und
Bildbearbeitung

Montag, 26. bis Freitag, 30. März

Volkstanzferientage in Buochs

Montag, 16. bis Freitag, 20. April

Reise nach Südfrankreich

Montag, 21. bis Samstag, 26. Mai

Reise nach Verona und Venedig

Donnerstag, 21. bis Sonntag,
24. Juni

Computerferien im Südschwarzwald

Thema: Einladungen, Glückwunsch-
und Visitenkarten gestalten

Montag, 25. bis Freitag, 29. Juni

Bergwandertage in Goms

Montag, 9. bis Freitag, 13. Juli

Ferientage in der Lenk

Sonntag, 5. bis Freitag, 10. August

Malferien in Vira-Gambarogno

Samstag, 1. bis Freitag,
7. September

Computerferien im Südschwarzwald

Thema: Digitalkamera und
Computer

Montag, 15. bis Freitag, 19. Oktober

Alle Jahre wieder

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

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

Ausfüllen der Steuererklärung

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

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

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

Computeria

Einmal im Monat findet im Kurszentrum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. 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, 5. März:

Scannen von Bildern, Möglichkeiten der Software selber installieren – keine Hexerei

Montag, 2. April:

CD und DVD brennen

Schnuppertag für Krafttraining

Datum **Samstag, 21 April 2007**

Zeit 10.00 – 12.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+
Belchenstrasse 15

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

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

Computer-Info-Tag

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

Datum **Mittwoch, 21. Februar 2007**

Zeit 09.00 Grund- und Aufbaukurse

10.00 Grund- und Aufbaukurse

11.00 Vertiefungs- und Ferienkurse

14.00 Grund- und Aufbaukurse

15.00 Grund- und Aufbaukurse

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

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

ps-service

Reinigungen

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

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

Unsere Teams bringen sämtliches Reinigungsmaterial sowie die Geräte mit.

Umzüge / Räumungen

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen

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

Gartenarbeiten

Unsere Gärtner

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

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

Mahlzeiten / Mittagessen

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

☎ 061 206 44 11
08.30 – 12.00 Uhr

ps-sozial

Infostelle

- Neuanmeldungen
- Auskünfte in allen Fragen des Alterns
- Informationen über soziale Dienste im Kanton Basel-Stadt

Telefonische Auskünfte:

Montag	10.00 – 12.00	
Dienstag	10.00 – 12.00	
Mittwoch	—	14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	10.00 – 12.00	
Freitag	10.00 – 12.00	

Beratung

- Unentgeltliche Beratung von älteren Menschen und ihren Angehörigen bei persönlichen und finanziellen Problemen
- Finanzielle Unterstützung für Menschen im gesetzlichen AHV-Alter in Notsituation
- Vermittlung von Dienstleistungen und Hilfsmitteln
- Wohnberatung
Sprechstunde nach Vereinbarung

Treuhandschaften

Eine Dienstleistung in Zusammenarbeit mit der GGG. Regelung des monatlichen Zahlungsverkehrs und der damit zusammenhängenden Administration.
Sprechstunden nach Vereinbarung

Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung bei Rechtsfragen oder Rechtsproblemen
Sprechstunde nach Vereinbarung

Alzheimer- und Demenz-Sprechstunde

Sprechstunden nach Vereinbarung

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

Steuererklärungen

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

☎ 061 206 44 55
10.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 16.30 Uhr

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

Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b
Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11
08.30 – 12.00 Uhr

Jassnachmittag

Freitag 14.00 – 16.00 Uhr
Ohne Anmeldung

Treffpunkt Kaserne

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

Mittagessen – auf Wunsch mit Fahrdienst

Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag
Jeweils ab 12.00 Uhr
Anmeldung bis 12.00 Uhr am Vortag bei
Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11

Rankhof

Alterssiedlung Rankhof Nr. 10

Mittagessen – auf Wunsch mit Fahrdienst

Jeden Montag und Donnerstag
Jeweils ab 12.00 Uhr
Anmeldung bis 12.00 Uhr am Vortag bei
Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11



Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr
Telefonisch 061 206 44 66
Persönlich Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei einer rechtzeitigen Abmeldung, d.h. bis 5 Tage vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10% des Kursgeldes, mindestens aber Fr. 15.–, erhoben. Weil uns bei einer Abmeldung Unkosten entstehen, müssen wir eine Bearbeitungsgebühr verlangen.

Fasnachtsferien geschlossen:

26. bis 28. Februar

Wir sind telefonisch wie folgt erreichbar:

1. und 2. März, 08.00 – 12.00 Uhr

Offen:

5. April bis 12.00 Uhr

**Osterferien: 10. bis 13. April, morgens
08.00 – 12.00 Uhr**

Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

Führungen (F)

Ausflüge (A)

Vorträge (V)

21.02.07, Unheimliche Geschichten (V)
05.03.07, Handbuchbinderei Freiburghaus (F)
06.03.07, Farbe und Stil (V)
07.03.07, Tropenhäuser (F)
07.03.07, Handlesen – Chirolgie (V)
08.03.07, China und Europa (V)
09.03.07, Altersheim Ländliheim (F)
13.03.07, Kleine Schubertiade (V)
14.03.07, Hotel Hilton (F)
14.03.07, Das Fasnachts-Comité (V)
15.03.07, Mifa (F)
15.03.07, Zahntechnik Mall (F)
15.03.07, Die Patientenverfügung (V)
20.03.07, Architektur Hoffmann-La Roche (F)
20.03.07, Numerologie (V)
21.03.07, Dan Browns Sakrileg (V)

22.03.07, Vormundschaftliche Massnahmen (V)
23.03.07, Mission 21 (F)
26.03.07, Landestopographie der Schweiz (A)
27.03.07, Rathaus (F)
28.03.07, Einführung in den Islam (V)
28.03.07, Novartis Pharma AG (F)
29.03.07, Spagyrik – Heilkraft der Pflanze (V)
29.03.07, Hallen für neue Kunst (A)
30.03.07, Tapetenmuseum in Rixheim (F)
17.04.07, Heiteres von Haydn und Wagner (F)
18.04.07, Elektromog (V)
18.04.07, Alberto Giacometti (F)
19.04.07, Die Frauen im Buddhismus (V)
19.04.07, Tinguelymuseum (F)
20.04.07, Kloster Mariastein (F)
23.04.07, Die Elefanten im Zoo (F)
24.04.07, Kantonspolizei Spiegelhof (F)
25.04.07, Trivial – Literatur (V)
25.04.07, Antoniuskirche (F)
26.04.07, Kinesiologie (V)
26.04.07, St. Jakob Arena (F)
26.04.07, Das «Katzehaus» in Pratteln (F)
27.04.07, Die Thraker – Antikenmuseum (F)
27.04.07, Paraplegiker-Zentrum Nottwil (A)
30.04.07, Bider und Tanner (F)
30.04.07, Augen – grauer und grüner Star (V)
02.05.07, Blinde Kuh – Gundeldingerfeld (F)
03.05.07, Mundhygiene (V)
03.05.07, Kultur- und Kongresszentrum (A)
04.05.07, Tropeninstitut (F)
07.05.07, Edvard Munch (F)
08.05.07, Brauerei Feldschlösschen (F)
09.05.07, Ablauf der Bestattung (V)
09.05.07, Olten – Museum, Spaziergang (A)
10.05.07, Wunderwelt Kakteen (V)
10.05.07, Schoggi-Land «Maestrani» (A)
11.05.07, Das Westplateau (F)
14.05.07, Homosexualität im Tierreich (F)
15.05.07, Memoiren eines Bücherfreundes (V)

Führungen

Handbuchbinderei Freiburghaus

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

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

Tropenhaus – Steppenhaus – Victoriahaus

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

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

Privates Alters- und Pflegeheim «Ländliheim»

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

Datum **9. März**
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr Eingang Ländliheim, St. Alban-Vorstadt 85
 Leitung Schwester Beatrice Schweizer
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Gipfel)
 Anmeldung bis 21. Februar

Hotel Hilton

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

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

Mifa: Vom Waschmittel zur Margarine

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

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

Zahn-technik-Grosslabor Mall

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

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

Architektur in der Hoffmann-La Roche

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

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

Mission 21

Einblick in die Geschichte und das gegenwärtige Tätigkeitsfeld der Basel Mission: Das traditionelle Missionsverständnis hat sich im Laufe der Zeit stark verändert.

Datum **23. März**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.50 Uhr Tramstation Spalentor, Tram 3
 Leitung Mission 21
 Kosten Fr. 22.–, inkl. Kaffee und Kuchen
 Anmeldung bis 9. März

Rathaus

Seit 500 Jahren ist es ein würdiger Tagungsort für unsere gewählten Räte. Das ausgehende Mittelalter, wie auch der Jugendstil ist in dem Haus zu entdecken.

Datum **27. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Arkaden Rathaus Hof
 Leitung Erwin Bezler, ehem. Hausverwalter
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 14. März

Novartis Pharma AG

Sie lernen die Geschichte der Novartis kennen, ihre diversen Arbeitsgebiete und besichtigen die Labors der Forschung.

Datum **28. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 13.30 Uhr
 Treffpunkt 08.50 Uhr bei Endstation Tram 11, St. Louis Grenze
 Leitung Novartis
 Kosten Fr. 25.–, inkl. Mittagessen
 Anmeldung bis 12. März

Tapetenmuseum in Rixheim

Die Sonderausstellung «Das flammende Blau» zeigt Tapeten aus den Jahren 1830 – 1870 mit dem Ultramarin, das unbeschreiblich schön ist.

Datum **30. März**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.10 Uhr in Halle vor Zoll, Bahnhof SBB französische Seite. Billette bitte selber lösen
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 25.–, inkl. Eintritte
 Besonderes 15 Min. zum Museum spazieren. ID oder Pass nicht vergessen!
 Anmeldung bis 14. März

Alberto Giacometti im Kunstmuseum

Einer der ganz grossen Künstler unserer Zeit hat seine Wurzeln in der Schweiz. Wir betrachten Skulpturen von Alberto Giacometti und versuchen, Leben und Werk des Künstlers in einen Kontext zu bringen.

Datum **18. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.00 Uhr Eingangshalle Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 20.–, exkl. Eintritt
 Anmeldung bis 30. März

Tinguelymuseum

Führung durchs Tinguelymuseum. Sonderausstellungen werden immer berücksichtigt.

Datum **19. April**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Museumseingang
 Leitung Tinguely-Museum
 Kosten Fr. 20.–, exkl. Eintritt (AHV Fr. 7.– oder Museumspass)
 Anmeldung bis 26. März

Kloster Mariastein

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

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

Die Elefanten im Zoo

Der Besuch gilt den grössten Landsäugetieren, die es gibt. Neben ihrer Grösse sind aber auch ihre individuellen Charakteren, ihr Familienleben und ihre Lernfähigkeit beeindruckend.

Datum **23. April**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
 Leitung Dr. Jürg Völlmy
 Kosten Fr. 20.–, exkl. Eintritt Fr. 14.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 31. März

Kantonspolizei Spiegelhof

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

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

Antoniuskirche

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

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

St. Jakob Arena

Sie werden durch die multifunktionale Eishalle mit über 6000 Zuschauerplätzen geführt. Sie sehen die Garderobe, Zuschauerränge, die Vip-Lounge und die Technik.

Datum **26. April**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 10.45 Uhr
 Treffpunkt 09.50 Uhr bei Tramstation St. Jakob
 Leitung Basel United
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 30. März

Das «Katzehaus» in Pratteln

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

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

Die Thraker – Antikenmuseum

Gold- und Silberschätze aus dem antiken Bulgarien. Besonders spektakulär sind die Grabbeigaben für Könige und Fürsten aus dem 5. bis 3. Jh. v. Chr.

Datum **27. April**
 Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Antikenmuseum, St. Alban-Graben 5
 Leitung Mike Stoll
 Kosten Fr. 20.–, exkl. Eintritt
 Anmeldung bis 30. März

Bider & Tanner – Die Buchhandlung

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

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

«Blindekuh» und das Gundeldingerfeld

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

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

Tropeninstitut

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

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

Edvard Munch in der Fondation Beyeler

Sonderausstellung! Zeichen der Moderne.

Datum **7. Mai**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Museums-
 eingang.
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 20.–, exkl. Eintritt
 (Sonderausstellungen Fr. 14.–)
 Anmeldung bis 23. April

Brauerei Feldschlösschen

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

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

Das Westplateau

Von der Predigerkirche über den Petersplatz bis zur Leonhardskirche lernen Sie die Geschichte und Geschichten unserer mittelalterlichen Altstadt kennen.

Datum **11. Mai**
 Tag/Zeit Freitag, 10.30 – 12.00 Uhr
 Treffpunkt 10.25 Uhr Totentanz bei Janus
 Leitung Peter Habicht, Historiker
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 26. April

Homosexualität im Tierreich

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

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

Ausflüge

Schweizerische Landestopographie

Ihnen werden die verschiedensten Kartenherstellungen vorgestellt, wie die Strassen- und Wanderkarte, Skiroutenkarte, der Klimatlas, der Hydrologische Atlas, die Luftfahrtkarten etc.

Datum **26. März**
 Tag/Zeit Montag, 12.00 – 19.00 Uhr
 Treffpunkt 11.50 Uhr auf Perron nach Bern.
 Abfahrt 12.04 Uhr.
 City-Ticket bitte selber lösen.
 Leitung Armin Hanselmann, Bundesamt für Landestopographie
 Kosten Fr. 25.–, exkl. Zugreise
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 12. März

Hallen für neue Kunst in Schaffhausen

Im wunderschönen, stimmungsvollen Museum betrachten wir Meisterwerke des 20. Jh. und kommen Ihnen in einer Führung näher. Am Nachmittag besichtigen wir die Altstadt von Schaffhausen.

Datum **29. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 08.00 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 95.–, exkl. Mittagessen
 Anmeldung bis 14. März

Schweizerisches Paraplegiker-Zentrum Nottwil

Nach einem Einführungsreferat wird Ihnen ein Film gezeigt. Anschliessend werden Sie durch das Zentrum geführt. Sie sehen den Therapiebereich: Physiotherapie, Ergotherapie, Orthopädie etc.

Datum **27. April**
 Tag/Zeit Freitag, 12.30 – 19.00 Uhr
 Treffpunkt 12.35 Uhr Schalterhalle «Treffpunkt». Abfahrt um 12.52 Uhr.
 Billette bitte selber lösen (nach Sursee-Nottwil, SPZ)
 Leitung SPZ
 Kosten Fr. 25.–, inkl. Kaffee und Kuchen
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 30. März

Kultur -und Kongresszentrum in Luzern

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

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

Olten – Kunstmuseum und Stadtpaziergang

Nach einer Führung im Kunstmuseum (Sonderausstellung wird berücksichtigt) werden Sie durchs Städtchen geführt.

Datum **9. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 13.10 – ca. 18.00 Uhr
 Treffpunkt 13.10 Uhr Schalterhalle
 «Treffpunkt». 13.27 Uhr Abfahrt.
 Billette bitte selber lösen.
 Leitung Hendrikje Kühne
 Kosten Fr. 30.–, inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 25. April

Besuch im Schoggi-Land «Maestrani»

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

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

Ferienwochen**Verona – Venedig für Opernfreunde**

Im Reisebus nach Verona und Besichtigung der Umgebung. 21. und 22.6. Besuch der Opern Nabucco und Aida. Am 3. Tag Besuch Venedig.

Datum: **21. – 24. Juni 2007**
 Leitung: Lis Flury, Pro Senectute Basel-Stadt
 Besonderes: Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

Vorträge

Unheimliche Geschichten

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

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

Farbe und Stil

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

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

Handlesen – Chirolgie

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

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

Im Osten viel Neues – China und Europa

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

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

Kleine Schubertiade

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

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

Das Fasnachts-Comité

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

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

Numerologie – Wissenschaft der Zahlen

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

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

Vormundschaftliche Massnahmen

In der Praxis: Beistand, Beiratschaft, Vormundschaft – Voraussetzungen, Besonderheiten, Auswirkungen.

Datum **22. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 16.00 – ca. 17.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Suzanne Mayer, lic.jur.
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 5. März

Einführung in den Islam

In der Schweiz leben über 310'000 Muslime, in Basel über 15'000. Sollten wir nicht den Islam kennen lernen? Was Muslime glauben und wie sie sich verhalten.

Datum **28. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Dr. theol. Werner Schatz,
 em. Islam-Beauftragter der
 Evang.-ref. Kirche BS
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 14. März

Spagyrik – von der Heilkraft der Pflanze

Wie wird sie angewendet? Bei welchen Beschwerden kann sie erfolgreich eingesetzt werden. Viele praktische Tipps.

Datum **29. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Markus Mesmer, Drogist
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 14. März

Augen – grauer und grüner Star

Nach dem Einführungsreferat wird auf verschiedene Fragenstellungen eingegangen.

Datum **30. April**
 Tag/Zeit Montag, 18.00 – 19.30 Uhr
 Treffpunkt 17.55 Uhr vor dem Eingang der
 Vista Klinik in Binningen,
 Hauptstr. 55
 Leitung Dr. med. Frank Sachers
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 16. April

Heiteres von Haydn und Wagnerl

Heitere Texte von Karl Heinrich Wagnerl zusammen mit Musik von Joseph Haydn auf dem Flügel des Zunftsaaß – eine Vormittagsstunde für's Gemüt!

Datum **17. April**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Ort Zunftsaaß der Weinleute,
 Münsterplatz 14
 Leitung Helen Liebendörfer und
 Frieder Liebendörfer
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 28. März

Elektrosmog in den eigenen vier Wänden

Wo sind wir im Haus Strahlungen ausgesetzt? Wo und wie entsteht Elektrosmog? Welche Auswirkungen hat dieser auf unser Wohlbefinden? Was kann dagegen unternommen werden? Mit praktischen Messungen an Geräten.

Datum **18. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Angelus Wismer, Elektrobiologe
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 30. März

Die Frau im Buddhismus

Der Buddhismus ist heute beinahe so etwas wie eine Modereligion, die von einem Mann gegründet und von Männern geleitet sowie gestaltet wird. Wie sieht es für Frauen im Buddhismus aus?

Datum **19. April**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Christoph Peter Baumann,
 Religionswissenschaftler,
 Dipl. Erwachsenenbildner,
 Leiter von Inforel
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 30. März

Trivial-Literatur

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

Datum **25. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung H. A. Jenny
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 4. April

Kinesiologie

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

Datum **26. April**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Isabella Tschachtli, Kinesiologin
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 2. April

Mundhygiene – immer ein Thema

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

Datum **3. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Huberta Schmidt,
 Dentalhygienikerin
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 19. April

Ablauf der Bestattung

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

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

Wunderwelt Kakteen / Beamerpräsentation

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

Datum **10. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Roland Stuber
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 26. April

Memoiren eines Bücherfreundes

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

Datum **15. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Ort Münsterplatz 14,
 Zunft der Weinleute
 Leitung H. A. Jenny
 Kosten Fr. 20.–
 Anmeldung bis 30. April



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

Trocken-Filzen

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

Daten **5. und 12. März**

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Patricia Beer

Kosten Fr. 50.– (exkl. Material Fr. 16.–)

Anmeldung bis 19. Februar

Altblockflötenkurs für Anfänger

Lernen Sie die Grundkenntnisse. Ziel: Spiel leichter zweistimmiger Stücke

Daten **7. März – 23. Mai**

(ausser 4. und 11.4.07)

Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort Alterszentrum Weiherweg, bei
Schützenmatte

Leitung Elisabeth Buess,
dipl. Blockflötenlehrerin SMPV

Kosten Fr. 190.– (10 x)

Anmeldung bis 19. Februar

Kalligraphie Unzial

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

Daten **9. März – 4. Mai**

(ohne 6.4. und 13.4.07)

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.15 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 180.– plus ca. Fr. 20.– Material,
direkt im Kurs zu bezahlen

Anmeldung bis 21. Februar

Punkt – Linie – Fläche

Vom Würfel zum Körper. Ein Basiskurs im Zeichnen.

Daten **18. April – 20. Juni**

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Matthias Aeberli

Kosten Fr. 250.– (10 x)

Anmeldung bis 2. April

Und ausserdem ...

Märchen aus aller Welt

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

Datum **5. März**

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Sylvia Diethelm-Seeger

Kosten Fr. 40.–

Anmeldung bis 19. Februar

NLP und Mentaltraining

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

Daten **5. – 26. März**

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Christine Keiser, Master of NLP

Kosten Fr. 140.– (4 x)

Anmeldung bis 19. Februar

Tarot – Spiegel Ihrer Seele

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

Daten **9. – 30. März**

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Christine Keiser, SVEB und
Master NLP

Kosten Fr. 140.– (4 x)

Besonderes Tarotkarten nach Raider mitnehmen

Anmeldung bis 21. Februar



Sudoku – geistige Fitness

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

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

Jassen für Fortgeschrittene

Nachdem Sie den traditionellen «Schieber» kennen gelernt haben, werden Sie in diesem Kurs in die verschiedenen Varianten wie: «unde uff», «obe abe» und «Slalom» eingeführt.

Daten **21. März – 2. Mai**
 (ohne 4.4. und 11.4.07)
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 17.00 Uhr
 Ort Im Haus zum Hohen Dolder,
 St. Alban-Vorstadt 35.
 Bei Ruth Moser klingeln
 Leitung Ruth Moser
 Kosten Fr. 180.– (5 x)
 Anmeldung bis 8. März

Patience legen

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannte Patiences unterschiedlicher Schwierigkeiten kennen. Für Anfänger und Könner.

Daten **18. und 25. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Renate Meier
 Kosten Fr. 90.–
 Anmeldung bis 2. April

Computer

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

Info-Tag

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

Datum **Mittwoch, 21. Februar 2007**

09.00 Uhr Grund- und Aufbaukurse
 10.00 Uhr Grund- und Aufbaukurse
 11.00 Uhr Vertiefungs- und Ferienkurse
 14.00 Uhr Grund- und Aufbaukurse
 15.00 Uhr Grund- und Aufbaukurse
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

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

Unser aktuelles Kursangebot

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

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

Ferienkurse**Kurs 1:****Digitale Fotografie und Bildbearbeitung 1**

In diesem Kurs erhalten Sie die Gelegenheit Ihre eigene Digitalkamera besser kennen zu lernen und damit praktisch zu arbeiten. Sie erlernen die wichtigen Kriterien beim Fotografieren und erhalten Tipps um mehr aus ihren Bildern herauszuholen. Der Ferienkurs bietet auch die Gelegenheit, die Bilder auf den Computer zu laden und zu bearbeiten.

Programme: Windows XP und Adobe Photosphop Elements

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

Kurs 2:**Digitale Fotografie und Bildbearbeitung 2**

Dieser Ferienkurs ist ideal für Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer die bereits etwas Erfahrung in der Bildbearbeitung haben. Der Kursteil «Digitale Fotografie» beinhaltet die Themen von Kurs 1, im Bearbeiten der Bilder wird an Ihr bestehendes Grundwissen angeknüpft.

Programme: Windows XP und Adobe Photosphop Elements

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

Ausserhalb der Unterrichtszeit können Sie sich dem Fitness- und Wellnessprogramm anschliessen. Bei sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking, Wandern oder Wellness in der nahe gelegenen «Cassiopeia Therme», die zu den schönsten Thermalbädern Europas zählt, können Sie sich wunderbar entspannen.

Ort Badenweiler, Hotel Post
 Termine **26.03.07 – 30.03.07**
 Computerkurs 4 x 3 Lektionen, Fr. 450.–
 Aufenthalt Unterkunft, Halbpension und fakultatives Fitnessprogramm, Fr. 607.– (inkl. MwSt.).

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm: Telefon 061 206 44 66 oder lis.flury@bs.pro-senectute.ch
 Weitere Ferienkurse im 2007:

Termine **25.06.07 – 29.06.07**
 Thema Einladungen, Glückwunsch- und Visitenkarten gestalten

Termine **15.10.07 – 19.10.07**
 Thema Digitalkamera und Computer

Übungslektionen

Während oder nach des Besuches eines Aufbau- oder Vertiefungskurses, der mindestens 12 Lektionen dauert, haben Sie die Möglichkeit, kostenlos 2 Übungslektionen zu besuchen. Ein Kursleiter oder eine Kursleiterin stehen für Ihre Fragen zur Verfügung. Anmeldung: Telefon 061 206 44 66. Anmeldeschluss: Vortag, bis 16 Uhr

Dienstag, 12.10 – 13.00 Uhr:
 Word, Excel, Internet, E-Mail, Windows.

Freitag, 12.10 – 13.00 Uhr:
 Bildbearbeitung, Video, Website.

Grundkurse**Einführungskurs**

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

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

Crashkurs

Dieser Intensivkurs ist für Personen geeignet, die sich in vier statt in sechs Wochen die Inhalte des Einführungskurses aneignen wollen.
 4 x 3 Lektionen, Fr. 390.–

Auffrischkurs Grundlagen

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

Aufbaukurse**Ordnung auf dem Computer** **NEU**

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

Programme: Windows XP und Anwendungsprogramme

Voraussetzungen: Besuch des «Einführungskurses» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

Textverarbeitung 1

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

Programm: Microsoft Word

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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

Textverarbeitung 2

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

Programm: Microsoft Word

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

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

Textverarbeitung 3

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

Programm: Microsoft Word

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2» oder entsprechende Kenntnisse.

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

Internet

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

Programm: Internet Explorer, Firefox

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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

E-Mail

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

Programm: Outlook Express, Internet Explorer

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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

Tabellenkalkulation 1

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

Programm: Microsoft Excel

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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

Tabellenkalkulation 2

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

Programm: Microsoft Excel

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

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

Windowskurs 1

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

Programm: Windows XP

Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

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

Windows- und Installationskurs 2

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

Programm: Windows XP

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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

Windows- und Installationskurs 3

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

Programm: Windows XP, Internet Explorer

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

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

Vertiefungskurse**Auffrischkurs für Fortgeschrittene****NEU**

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

Programme: Windows XP, Office Programme

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

Dokumente gestalten mit Word

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

Programm: Microsoft Word

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

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

PowerPoint

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

Programm: Microsoft PowerPoint

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

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

Programm übergreifend arbeiten

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

Programme: Microsoft Office, Internet Explorer

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

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

Das ABC des Druckens

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

Programm: Microsoft Word

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

3 x 2 Lektionen, Fr. 210.–

Digitalkamera und Computer

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

Programme: Windows XP, Photoshop Elements

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

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Bildbearbeitung Grundlagen

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

Programm: Adobe Photoshop Elements

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

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

Bildbearbeitung Aufbau

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

Programm: Adobe Photoshop Elements und Photoshop

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Bildbearbeitung für das Internet

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

Programm: Photoshop Elements und Adobe Photoshop

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Websitegestaltung 1

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

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse. Es empfiehlt sich «Bildbearbeitung Grundlagen» und «Bildbearbeitung für das Internet» zu besuchen.

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

Websitegestaltung 2

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

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzungen: Besuch von «Websitegestaltung 1» oder entsprechende Kenntnisse sowie Kenntnisse in Bildbearbeitung.

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

Eigene Website gestalten

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

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzung: «Websitegestaltung 1 und 2» oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

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

Videobearbeitung 1

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

Programm: Adobe Premiere Elements

Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.

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

Videobearbeitung 2

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

Programm: Adobe Premiere Elements

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

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

Kurzzeitkurse**Steuererklärung**

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

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

Bank- und Postkonto per Internet

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

Programm: Internet Explorer

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

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

Online-Shopping

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

Programm: Internet Explorer

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

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

Sicherheit für Windows XP

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

Programme: Betriebssystem Windows XP und Internet Explorer

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

2 x 2 Lektionen, Fr. 164.–

Download und Installation**NEU**

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

Programm: Windows XP

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

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.–

Workshops**Fotografieren mit meiner Digitalkamera**

mit Patrick Bernet (Fotograf)

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

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera.

3 x 3 Lektionen, Fr. 350.–

Videos konzipieren und bearbeiten

mit Dagmar Elke (Fernsehjournalistin SF DRS)

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

Eigene Video-Digitalkamera.

2 x 3 Lektionen, Fr. 230.–

Zusätzliche Angebote**Computeria**

Einmal im Monat findet im Kurszentrum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. In der Pause haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen.

Weitere Informationen erhalten Sie im Kurszentrum (Telefon 061 206 44 66).

1 x 2 Lektionen, Fr. 20.– (direkt am Abend zu bezahlen)

Die nächsten Computerias sind am:

Montag 5. März

Software selber installieren - keine Hexerei

Montag 2. April

CD und DVD brennen

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.

Voraussetzung: Eigenes Handy zum Üben

2 x 2 Lektionen, Fr. 85.–

Billetautomat

Eine Fachperson erklärt Ihnen, wie Sie am Billetautomaten ein Bahnbillet oder eine Mehrfahrtenkarte herauslassen können. Sie üben in dieser Privatlektion alle grundlegenden Schritte, damit Sie in Zukunft für Ihre Reisen gerüstet sind.

1 Lektion, Fr. 75.–

Kurse für Menschen mit**einer Hirnverletzung****NEU**

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

Fr. 170.– (inkl. Unterlagen)

Kursort: Kurszentrum Pro Senectute BS,

St. Alban-Vorstadt 93 / 95, 4052 Basel

Kurszeiten, Detailprogramm und Anmeldung:

Académie Fragile Suisse, Tel. 01 360 26 90

Einführung in die Arbeit mit dem PC

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

Einführung Internet und E-Mail

In diesem Kurs lernen Sie alles Wichtige rund um Internet und E-Mail. Im Internet surfen und Informationen suchen, 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.

Neue Kurse**Französisch Reisekofferkurs**

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

Daten	5. März – 21. Mai (ohne 2.4. und 9.4.07)
Tag/Zeit	Montag, 11.00 – 11.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Martine Bally
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Besonderes	Grundkenntnisse nötig!
Anmeldung	bis 15. Februar

Spanisch Anfängerkurs

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

Daten	5. März – 21. Mai (ohne 2.4. – 19.4.07)
Tag/Zeit	Montag, 08.30 – 09.20 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ana Fritschi
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 15. Februar

Spanisch Reisekofferkurs

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

Daten	5. März – 21. Mai (ohne 2.4. und 9.4.07)
Tag/Zeit	Montag, 09.40 – 10.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ana Fritschi
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 15. Februar

Italienisch Reisekofferkurs

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

Daten	6. März – 29. Mai (ohne 3.4. / 10.4. / 1.5.07)
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 16.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Valeria Balmelli
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 19. Februar

Chinesisch

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

Daten	6. März – 30. Mai (ohne 2.4. / 10.4. / 1.5.07)
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 16.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. Marc Winter, Sinologe
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 19. Februar

Englisch Anfängerkurs

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

Daten	7. März – 23. Mai (ohne 10.4. / 1.5.07)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 14.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Suzan Wilson
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 19. Februar

Englisch Reisekofferkurs

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

Daten	7. März – 23. Mai (ohne 4.4. und 11.4.07)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00 – 15.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Suzan Wilson
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 19. Februar

Introduction to English Literature

An introductory taste of several famous works of old and modern English literature. Each week we will read and comment on a short extract in detail. Reading whole books will not be necessary, but you could get inspired.

Daten	8. März – 31. Mai (ohne 5.4. / 12.4. / 17.5.07)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 15.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anne Breckenridge
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Besonderes	Good intermediate level of English
Anmeldung	bis 21. Februar

English Film-Club

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

Daten	28.3. / 25.4. / 23.5. / 20.6.2007
Tag/Zeit	Wednesday in the afternoon
Ort	Jeweils vor dem Kino
Leitung	Joan Rogers
Kosten	Fr. 64.–, inkl. Eintritte
Anmeldung	bis 14. März

Italienische Texte lesen und besprechen

Es wird jeweils ein Text vorgestellt und in der Stunde besprochen und diskutiert.

Daten	16.4. / 7.5. / 4.6. / 25.6.2007
Tag/Zeit	Montag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Monique Mattarelli
Kosten	Fr. 100.–
Besonderes	Oberstufe
Anmeldung	bis 30. März

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

Leichte Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr
Montag, 15.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 08.20 Uhr
Dienstag, 10.35 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 08.45 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr
Donnerstag, 15.10 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr

Mittelstufe

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

Fortgeschrittene Mittelstufe

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

Oberstufe/Konversation/Lektüre

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

Französisch**AnfängerInnen**

Donnerstag, 16.45 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Dienstag, 13.00 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr

Mittelstufe

Montag, 09.45 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

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

Italienisch**AnfängerInnen**

Dienstag, 08.30

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Mittwoch, 15.00 Uhr
Freitag, 09.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

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

Mittelstufe

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

Oberstufe/Konversation/Lektüre

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

Spanisch**AnfängerInnen**

Freitag, 08.45 Uhr
Freitag, 11.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Donnerstag, 09.45 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr
Freitag, 10.00 Uhr

Mittelstufe

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

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Donnerstag, 10.45 Uhr

Ferienwochen**Ferien in Südfrankreich**

Im Reisebus von Basel nach Avignon, Arles, Aigues Mortes, Stes Marie de la Mer, Fontvieille: Alphonse Daudet Windmühle, Nîmes, Pont du Gare und Chateaufort du Pape, St Remy de Provence, Les Baux de Provence, zurück via Valence, Annecy und Genf.

Daten **21. – 26. Mai 2007**

Leitung Françoise Hanselmann,
Französisch-Lehrerin

Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

Sport und Wellness

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

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

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

Während der Basler Schulferien finden die Kurse nicht statt.



Kurse

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

Move on – Haltungsgymnastik **NEU**

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

Tag/Zeit	Donnerstag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Rahel Knöll, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 12.50

Einstieg ins Nordic Walking **NEU**

Im Gegensatz zum herkömmlichen Walking werden zusätzlich Laufstöcke eingesetzt. Somit wird auch der Oberkörper in den Bewegungsablauf integriert. In unserem Schnupperkurs lernen Sie die korrekte Gangart und Körperhaltung.

Daten	27. April – 25. Mai (4 x) (ohne 18. 5.07)
Tag/Zeit	Freitag, 15.15 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	15.15 Uhr Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.
Leitung	Svenja Jutzi
Kosten	70.– (inkl. Stockmiete)
Anmeldung	bis 13. April

Männerfit

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

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

Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

Tag/Zeit	Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten	Fr. 17.–/Lektion

OsteoGym

Zum Kursinhalt gehören Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

Tag/Zeit	Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Svenja Jutzi, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

Tag/Zeit	Montag, 15.30 -16.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten	Fr. 17.–/Lektion

PowerGym

Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Beweglichkeits- und Kräftigungstraining mit Musik.

Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Sanfte Gymnastik

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

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

Kurs 1 und 2

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

Kurs 3

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

Bauch – Beine – Po

Ein gezieltes Kräftigen der Problemzonen.

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Rhythmus – Bewegung – Koordination

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

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit	Dienstag Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Rhythmische Gymnastik

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

Tag/Zeit	Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Marie-José Tschopp
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Gesellschaftstanz

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

Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
-----	------------------------------------

Kurs 1: Anfängerkurs

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

Kurs 2: Fortgeschrittene

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

Kurs 3: Fortgeschrittene

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

Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

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

Kosten	Fr. 11.50/Lektion
--------	-------------------

Orientalischer Bauchtanz

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

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

Atemkurse

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

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

Atmen – Bewegen – Entspannen

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

Atmen – Bewegen im Fitnesscenter 50+

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

Tag/Zeit	Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Lisbeth Reinhardt-Barth, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin
Kosten	Fr. 18.–/Lektion

Bewegung und Gedächtnis

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

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

Yoga

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

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit	Freitag Kurs 1: 14.30 – 15.30 Uhr Kurs 2: 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Olivia Rasser, Yogalehrerin
Kosten	Fr. 17.–/Lektion

Tai-Ji

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

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit	Mittwoch Kurs 1: 09.45 – 10.45 Uhr Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 3

Tag/Zeit	Freitag Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 17.–/Lektion

Qi-Gong

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

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 17.–/Lektion

Feldenkrais

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

Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 16.–/Lektion

Kurs 1

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

Kurs 2

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

Gleichgewichtstraining

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

Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
-----	---

Trainingskurs 1

Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung	Monique Mattarelli, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Trainingskurs 2

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

Rückentraining

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

Kurs 1 – 3

Tag/Zeit	Freitag Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr Kurs 2: 09.30 – 10.30 Uhr Kurs 3: 10.40 – 11.40 Uhr
Ort	Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Kurs 4 und 5

Tag/Zeit	Mittwoch Kurs 4: 15.00 – 16.00 Uhr Kurs 5: 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit	Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67
Leitung	Beatrice Meier
Kosten	Fr. 19.–/Lektion (inkl. Hallenbad-eintritt)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

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

Beckenbodenkurse

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

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

Trainingskurs

Tag/Zeit	Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr
Kosten	Fr. 12.50/Lektion
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
Ort	Tennis Center Münchenstein
Leitung	Evelyn de Roche

Semesterkurse**GymFit+**

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

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

22. Januar – 29. Juni (20 x)

Gotthelfschulhaus

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

Providentia-Saal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

Pro Senectute Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

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

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00, 17.00 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Fitnesscenter 50+

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr

Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Halbjahresabonnement Fr. 116.20

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

22. Januar – 29. Juni (20 x)

Ort	Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
-----	--

Kurs 1 (nur Frauen)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Leitung Claudine Schwyn

Kurs 2 (nur Männer)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Leitung Esther Hug

GymFit

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

Halbjahresabonnement Fr. 116.20

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

22. Januar – 29. Juni (20 x)**Grossbasel****Allerheiligen Pfarreiheim**

Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Eglise française

Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

Gellertkirche

Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

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

Fitnesscenter 50+

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

Providentia-Saal Heiliggeist

Laufenstrasse 44

Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Rhyпарк Saalbau

Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Johannes Alterssiedlung

Wilhelm Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23

Freitag, 14.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.30 Uhr

Kleinbasel**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr, 15.00 Uhr

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12

Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

Riehen**Andreashaus**

Keltenweg 41

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

Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal

Schützengasse 66

Montag, 14.15 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Wassergymnastik mit Schwimmen

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

Halbjahresabonnement Fr. 172.15

(inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)

22. Januar – 29. Juni 2007 (20 x)**Grossbasel****Dalbehof**

Kapellenstrasse 17

Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr

Dienstag 09.00, 09.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr

Dienstag 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr

Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

Fit im Wasser

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

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

22. Januar – 29. Juni (23 x)**Kleinbasel****Bläsischulhaus**

Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr
(*Wassertiefe 2 m)**Hallenbad La Roche**

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Riehen**Wasserstelenzschulhaus**

Wasserstelenweg 15

Mittwoch 16.00 Uhr

Tänze aus aller Welt

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

Halbjahresabonnement Fr. 116.20

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

22. Januar – 29. Juni (23 x)

Grossbasel**Alban-Breite**

Alterszentrum
Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Kräyenrain 24
Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel**Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen**Haus zum Wendelin**

Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.15 Uhr

Laufpass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

22. Januar – 20. Juli (23 x)

Wasserturm Bruderholz: Nordic Walking

Montag 09.00 – 10.00 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr beim Wasserturm, Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation

Lange Erlen: Walking/Nordic Walking

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

Brüglings: Walking

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

Allschwilerwald: Vita Parcours / Nordic Walking

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

Tischtennis**Weiherweg Alterszentrum**

Rudolfstr. 43

Donnerstag, 09.00 Uhr
Freitag, 14.30 Uhr

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

22. Januar – 29. Juni (20 x)

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

Kleinfeld-Tennis

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

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort St. Jakobshalle
Kosten Fr. 139.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt.) pro Semester

22. Januar – 29. Juni (20 x)

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe
Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im neuen Pro Senectute-Kraftraum!
Tag/Zeit Mo – Fr, 08.30 – 11.30 Uhr

Mo, Di und Do, 15.00 – 19.00 Uhr
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr

Besonderes Zusätzliche Öffnungszeiten sind geplant

Ort Fitnesscenter 50+, Kraftraum, Belchenstr. 15

Kosten 3 Monate Fr. 269.–
(inkl. Fr. 19.– MwSt.)
6 Monate Fr. 376.60
(inkl. Fr. 26.60 MwSt.)
12 Monate Fr. 645.60
(inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

Anmeldung Telefon 061 206 44 66

Schnuppertag:

Samstag, 21. April, 10.00 – 12.00 Uhr

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel (Die Ausflüge dauern mindestens 4 Stunden). Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Dauer der Wanderungen (reine Wanderzeit):

Montag	2½ – 3 Std.
Dienstag Gruppe 1	2 Std.
Dienstag Gruppe 2	3 – 4 Std.
Mittwoch	2 – 3 Std.
Donnerstag	3 – 4 Std.
Freitag	2 – 3 Std.

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung	Fr. 8.50
Zehnerabonnement	Fr. 85.–
Semesterbeitrag	Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

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

Bergwandern

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

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

Ferienwochen**Volkstanzferientage**

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

1. Ferienwoche

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

2. Ferienwoche

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

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm