

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

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 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 39

Vorträge 39

Musik, Malen, Gestalten 41

Computer 41

Sprachen 45

Sport und Wellness 46

**IMPRESSUM**

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

**Fotos:** Claude Giger, Dominik Labhardt (S. 35) und z.V.g.

## In eigener Sache

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

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

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

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

*Werner Ryser*

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



# Investieren Sie in die Zukunft



**Basler  
Kantonalkantonalbank**  
fair banking

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

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

## Erneuerbare Energien fördern

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

## Wasser effizienter nutzen

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

## Klimaschutz durch gezielte Geldanlage

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



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

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

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

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

*Ihr Team BKB-Seniorenberatung*

# Rechtsauskünfte

## Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

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

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

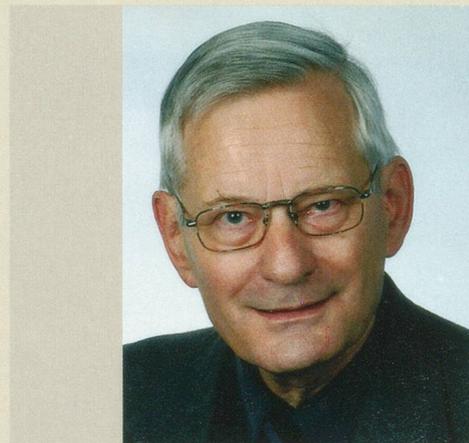
und Interventionen bei Ämtern, Versicherungen oder anderen Stellen erfolgen.

## Wie gehen Sie vor?

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

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

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



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

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

## Machen Sie Ferien mit uns!

### **Juli** **Fitness- und Computerferien** **in Badenweiler**

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

### **Bergwandertage in Goms**

Montag, 9. bis Freitag, 13. Juli

### **August** **Ferientage in der Lenk**

Sonntag, 5. bis Freitag, 10. August

### **September** **Malferien in Vira-Gambarogno**

Samstag, 1. bis Freitag, 7. September

### **Oktober** **Computerferien** **im Südschwarzwald**

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

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

Vira-Gambarogno



## Alle Jahre wieder

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

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

### **Ausfüllen der Steuererklärung**

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

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

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

## Computeria

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

Weitere Informationen erhalten Sie im Kurszentrum (Telefon 061 206 44 66).  
1 x 2 Lektionen, Fr. 20.– (direkt am Abend zu bezahlen)

Die nächsten Computerias sind am:

**Montag, 7. Mai:**  
Handy – mehr als ein Telefon

**Montag, 4. Juni:**  
Wie mache ich Ordnung auf meinem Computer?

## Schnuppertag für Krafttraining

Datum **Samstag, 21. April 2007**  
Zeit 10.00 – 12.00 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+  
Belchenstrasse 15

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

## Computer-Info-Tag

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

Datum **Mittwoch, 25. April 2007**  
Zeit 09.00 Grund- und Aufbaukurse  
10.00 Grund- und Aufbaukurse  
11.00 Vertiefungs- und Ferienkurse  
14.00 Grund- und Aufbaukurse  
15.00 Grund- und Aufbaukurse  
Ort **Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)**

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

## ps-service

### Reinigungen

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

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

Unsere Teams bringen sämtliches Reinigungsmaterial sowie die Geräte mit.

### Umzüge / Räumungen

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen

- unterstützen wir Sie bei der Vorbereitung des Umzugs, verpacken Ihren Hausrat fachgerecht und demontieren die Möbel
  - übernehmen wir die Endreinigung Ihrer alten Wohnung und die Wohnungsabgabe
  - entsorgen wir ausgesiedelte 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 Donnerstag 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

### Treffpunkt Kaserne

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

## Rankhof

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

## Jassnachmittag

Mittwoch 14.00 – 16.30 Uhr  
 Ohne Anmeldung

## Mittagessen

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

# Kursangebote

## Auskunft und Anmeldung

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

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

**Dienstag, 1. Mai 2007, ganzer Tag geschlossen**

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

**Montag, 28. Mai 2007, geschlossen (Pfingstmontag)**

# Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

## Führungen (F)

## Ausflüge (A)

## Vorträge (V)

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

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

# Führungen

## Kloster Mariastein

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

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

Kloster Mariastein



**Kantonspolizei Spiegelhof**

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

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

**Antoniuskirche**

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

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

**Das «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

**Bider & Tanner – Die Buchhandlung**

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

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

**«Blindekuh» und das Gundeldingerfeld**

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

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

**Tropeninstitut**

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

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

**Brauerei Feldschlösschen**

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

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

**Homosexualität im Tierreich**

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

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

**Kläranlage Basel**

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

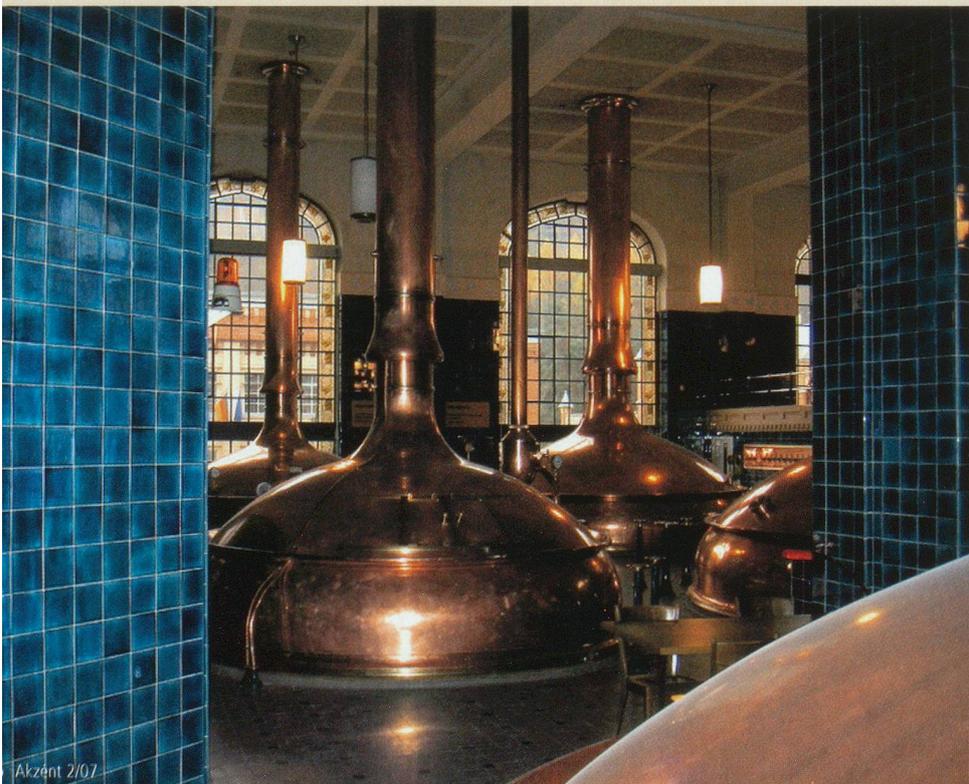
Datum **16. Mai**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.10 Uhr Endstation Tram 8, Kleinhüningen  
 Leitung Kläranlage  
 Kosten Fr. 20.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 2. Mai

**Poetisches Liestal**

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

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

Brauerei Feldschlösschen



**Das Hildegard Hospiz**

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

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

**2500 Kakteen und 500 Sukkulenten**

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

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

**«Mutterkräuter» – Frauenheilpflanzen**

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

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

**«Siebe Dupf» Weinkellerei in Liestal**

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

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

**Jungtiere im Zoo**

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

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

**Weleda – eine Betriebsführung**

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

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

**Das Goetheanum**

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

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

**Blindhundschule in Allschwil**

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

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

**Ermitage in Arlesheim**

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

Datum **4. Juni**  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr Tramhaltestelle Arlesheim Dorf, Tram 10  
 Leitung Enrico Somazzi  
 Kosten Fr. 20.–  
 Besonderes Gut zu Fuss und gutes Schuhwerk!  
 Anmeldung bis 21. Mai

**Die Brunnen in der Dalben**

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

Datum **5. Juni**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor Eingang der CMS, St. Alban-Vorstadt 5  
 Leitung Werner Betz  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 21. Mai

**Auf den Spuren des Erasmus von Rotterdam**

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

Datum **6. Juni**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 12.00 Uhr  
 Treffpunkt 10.25 Uhr Schiffflände bei Kasse und Info-Hüsli  
 Leitung Peter Habicht  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 23. Mai

**Brauerei Fischerstube**

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

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

**Mythische Orte am Oberrhein**

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

Datum **11. Juni**  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.05 Uhr Bad. Bahnhof Schaltherhalle. Billette bitte selber lösen  
 Leitung Edith Schweizer-Völker, Kulturjournalistin und Buchautorin  
 Kosten Fr. 25.–  
 Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!  
 Anmeldung bis 29. Mai

**Der Sautergarten im Zolli**

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

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

**Chrischona Sendeturm**

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

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

**Petite Camarque Alsacienne**

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

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

**Wenkenhof in Riehen**

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

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

**Lange Erlen und ihre Sumpfschildkröten!**

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

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

**Tierheim Basel**

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

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

**Der Baum – Ein wunderbares Lebewesen**

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

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

**Skulpturengarten von Claire Ochsner**

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

Datum **21. Juni**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.45 – 17.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.45 Uhr Schalterhalle  
 «Treffpunkt». Abfahrt 14.01 nach Liestal.  
 Leitung Claire Ochsner  
 Kosten Fr. 25.–, Billette bitte selber lösen  
 bis Frenkendorf-Bächliacker (von Liestal mit Bus 78)  
 Anmeldung bis 6. Juni

**Birsigtunnel**

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

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

**Besuch im Hindu Tempel**

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

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

**Mit dem Rhytaxi zum Rheinhafen**

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

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

**Die Reiseapotheke – Naturheilkunde**

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

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

**EBM – Elektromuseum Münchenstein**

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

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

# Ausflüge

## Kultur- und Kongresszentrum in Luzern

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

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

## Besuch im Schoggi-Land «Maestrani»

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

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

## Museum Langmatt in Baden

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

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

## Rottweil am jungen Neckar

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

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

## Das Städtchen Laufen und sein Museum

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

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

## Air Force Center Dübendorf

Das Wunder alter Technik! In der 4000m<sup>2</sup> grossen Halle sehen Sie über 40 Flugzeuge und Helikopter. Sie zeigen, wie schnell sich die Technik gewandelt hat.

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

## Schlösser am Thunersee

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

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

## Markthalle von Friedensreich Hundertwasser

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

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

# Vorträge

## Trivial-Literatur

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

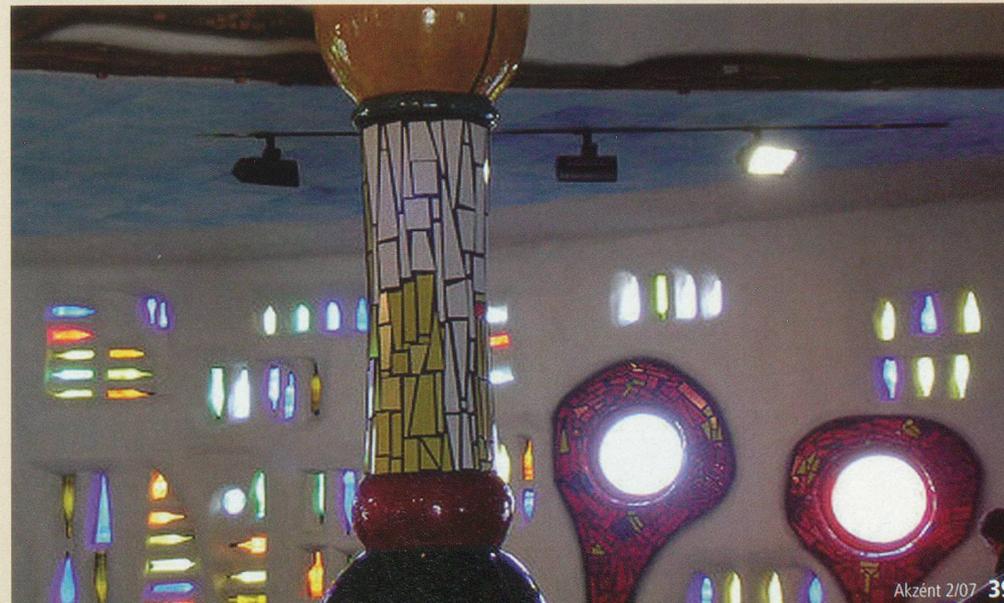
**Datum** 25. April  
**Tag/Zeit** Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
**Ort** Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
**Leitung** H. A. Jenny  
**Kosten** Fr. 20.–  
**Anmeldung** bis 18. April

## Kinesiologie

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

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

Hundertwasser – Markthalle



**Augen – grauer und grüner Star**

Nach dem Einführungsreferat wird auf verschiedene Fragenstellungen eingegangen.

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

**Mundhygiene – immer ein Thema**

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

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

**Ablauf der Bestattung**

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

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

**Wunderwelt Kakteen / Beamerpräsentation**

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

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

**Memoiren eines Bücherfreundes**

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

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

**Wiener Liebesaffären**

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

Datum **23. Mai**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung H.A. Jenny  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 9. Mai

**Faszination Landschildkröten**

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

Datum **24. Mai**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Susan Wermuth  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 9. Mai

**Zagi – eine ungewöhnliche Geschichte**

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

Datum **30. Mai**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – ca. 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Damian Zingg, Autor  
 Besonderes Vortrag mit Dias und Text!  
 Kosten Fr. 22.–  
 Anmeldung bis 14. Mai

**Farben der Natur und Aura des Menschen?**

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

Datum **31. Mai**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Angela M. Rossi Siegfried  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 14. Mai

**Werke von Hans Huber, Robert Schumann**

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

Datum **12. Juni**  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Ort Münsterplatz 14, Saal der Zunft der Weinleute  
 Kosten Fr. 20.–  
 Anmeldung bis 21. Mai



# Musik, Malen, Gestalten

## Aquarellieren

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

## Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

## Malen und Zeichnen

Freitag, 09.30 – 11.30 Uhr

Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

## Bauernmalerei

Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr

Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

## Altflötenkurse

Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr

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

## Flötenensemble

Mittwoch, 09.45 – 11.00 Uhr

→ Zurzeit hat es keine freien Plätze!

## Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

## Anmeldung

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

# Computer

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

## Info-Tag

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

Datum **Mittwoch, 25. April 2007**

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

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

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

## Unser aktuelles Kursangebot

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

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

## Ferienkurse

### Fitness- und Computerferien in Badenweiler

### Einladungen, Glückwunsch- und Visitenkarten gestalten

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

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

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

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

Weitere Ferienkurse im 2007:

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

## Übungslektionen

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

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

Freitag, 12.10 – 13.00 Uhr:  
Bildbearbeitung, Website und jeden zweiten Freitag Video.

## Grundkurse

### Einführungskurs

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

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

### Crashkurs

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

### Auffrischkurs Grundlagen

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

Programme: Windows XP, Microsoft Word, Internet Explorer  
Voraussetzungen: Leichte Vorkenntnisse  
4 x 2 Lektionen, Fr. 260.–

## Aufbaukurse

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

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

Programme: Windows XP und Anwendungsprogramme  
Voraussetzungen: Besuch des «Einführungskurses» oder entsprechende Kenntnisse.  
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

### Textverarbeitung 1

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

**Textverarbeitung 2**

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

Programm: Microsoft Word

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

**Textverarbeitung 3**

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

Programm: Microsoft Word

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

**Internet**

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

Programm: Internet Explorer, Firefox

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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

**E-Mail**

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

Programm: Outlook Express, Internet Explorer

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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

**Tabellenkalkulation 1**

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

Programm: Microsoft Excel

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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

**Tabellenkalkulation 2**

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

Programm: Microsoft Excel

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

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

**Windowskurs 1**

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

Programm: Windows XP

Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

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

**Windows- und Installationskurs 2**

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

Programm: Windows XP

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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

**Windows- und Installationskurs 3**

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

Programm: Windows XP, Internet Explorer

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

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

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

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

Programme: Windows XP, Office Programme

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

**Dokumente gestalten mit Word**

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

Programm: Microsoft Word

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

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

**PowerPoint**

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

Programm: Microsoft PowerPoint

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

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

**Programm übergreifend arbeiten**

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

Programme: Microsoft Office, Internet Explorer

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

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

**Das ABC des Druckens**

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

Programm: Microsoft Word

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

3 x 2 Lektionen, Fr. 210.–

**Digitalkamera und Computer**

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

Programme: Windows XP, Photoshop Elements

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

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

**Bildbearbeitung Grundlagen**

Bilder einscannen, von der Digitalkamera herunterladen, Bildteile auswählen, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, Korrekturen und Bildkompositionen, Bilder auf CD brennen und auf Fotopapier drucken.  
 Programm: Adobe Photoshop Elements  
 Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.  
 6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

**Bildbearbeitung Aufbau**

Mit Ebenen und Masken arbeiten, Stempel und Reparaturpinsel verwenden, mit Filtern und Effekten experimentieren, Auswahlwerkzeuge richtig einsetzen, Bilder mit Texten kombinieren, eigene Bildkomposition erstellen und drucken.  
 Programm: Adobe Photoshop Elements und Photoshop  
 Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.  
 4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

**Bildbearbeitung für das Internet**

Bilder für das Internet (Websites) und für E-Mail vorbereiten. Farbkorrekturen, Komprimierung, Transparenzen, verschiedene Formate, animierte Bilder.  
 Programm: Photoshop Elements und Adobe Photoshop  
 Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.  
 4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

**Websitegestaltung 1**

Grundlagen der Technik und Gestaltung von Websites. Schriften und Bilder einsetzen, Menu erstellen, Verlinken einer Site.  
 Programm: Macromedia Dreamweaver  
 Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse. Es empfiehlt sich «Bildbearbeitung Grundlagen» und «Bildbearbeitung für das Internet» zu besuchen.  
 6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

**Websitegestaltung 2**

Repetition «Websitegestaltung 1», Frames und Image-Maps erstellen, interaktive Elemente und Animationseffekte kennen lernen. Eine einfache Homepage mit Schriften (CSS), Hintergrundfarben und Bildern erstellen.  
 Programm: Macromedia Dreamweaver  
 Voraussetzungen: Besuch von «Websitegestaltung 1» oder entsprechende Kenntnisse sowie Kenntnisse in Bildbearbeitung.  
 6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

**Eigene Website gestalten**

Sie erarbeiten Ihre eigene Website und werden von einer Fachperson unterstützt.  
 Programm: Macromedia Dreamweaver  
 Voraussetzung: «Websitegestaltung 1 und 2» oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.  
 6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

**Videobearbeitung 1**

Grundelemente des digitalen Videoschnitts, Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen Vor- und Nachspann erstellen, das Video auf HD oder CD exportieren.  
 Programm: Adobe Premiere Elements  
 Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.  
 6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

**Videobearbeitung 2**

Repetition von «Videobearbeitung 1», Mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- und Bildeffekte erstellen, Standbilder einfügen. Videos für das Internet vorbereiten.  
 Programm: Adobe Premiere Elements  
 Voraussetzung: Besuch von «Videobearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.  
 6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

**Kurzzeitkurse**

**Steuererklärung**

Steuererklärung (BS und BL) vom Internet downloaden oder von der CD installieren, Grundlagen der Bedienung.  
 1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

**Bank- und Postkonto per Internet**

Post- und Bankkonten online verwalten, Zahlungen bequem zu Hause erledigen. Informationen zur Sicherheit im Online-Zahlungsverkehr.  
 Programm: Internet Explorer  
 Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internekkurs» 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 «Internekkurs» oder entsprechende Kenntnisse.  
 1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

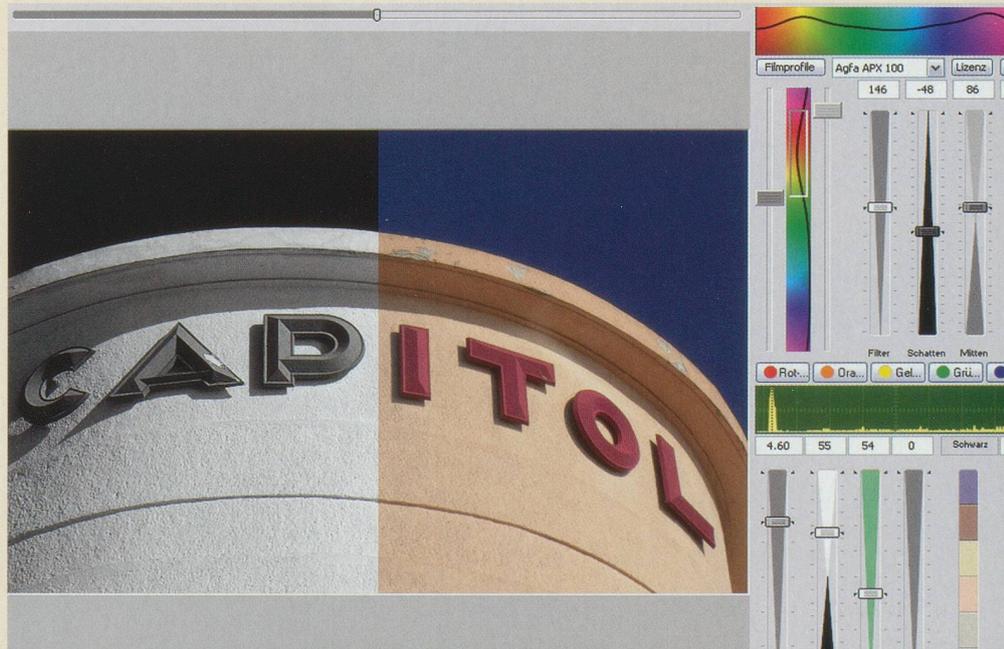
**Sicherheit für Windows XP**

Computersicherheit im Überblick und Sofortmassnahmen im Schadensfall, Installation und Handhabung von Antivirenprogrammen, sicher im Internet surfen und E-Mails empfangen, Dialer erkennen und Spam abwehren.  
 Programme: Betriebssystem Windows XP und Internet Explorer  
 Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.  
 2 x 2 Lektionen, Fr. 164.–

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

Software z.B. für den Drucker oder eine Anleitung für die Digitalkamera im Internet finden und auf den eigenen Computer laden, installieren oder deinstallieren. Risiken beim Download erkennen und vermeiden.  
 Programm: Windows XP  
 Voraussetzungen: Besuch des «Einführungs- und Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.  
 2 x 2 Lektionen, Fr. 150.–

Bildbearbeitung



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

mit Patrick Bernet (Fotograf)

Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und damit zu experimentieren. Sie erfahren mehr über die verschiedenen Einstellungen Ihrer eigenen Digitalkamera, lernen vom Profi wie fotografisch reizvolle Bilder entstehen und was die wichtigen Kriterien und Kniffe sind, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen. Voraussetzung: Eigene Digitalkamera. 3 x 3 Lektionen, Fr. 350.–

**Videos konzipieren und bearbeiten**

mit Dagmar Elke (Fernsehjournalistin SF DRS)

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

Eigene Video-Digitalkamera.

2 x 3 Lektionen, Fr. 230.–

**Zusätzliche Angebote****Computeria**

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

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

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

Die nächsten Computerias sind am:

**Montag, 7. Mai**

Handy – mehr als ein Telefon

**Montag, 4. Juni**

Wie mache ich Ordnung auf dem Computer?

**Beratung beim Computerkauf**

Möchten Sie einen Computer kaufen, wissen aber nicht, was Sie dabei beachten müssen? Nach unserer Beratung haben Sie genug Informationen, um den Computer zu finden, der für Sie der Richtige ist. Wir beraten Sie auch beim Kauf von Peripherie-Geräten (Drucker, Scanner ...) oder beim Einrichten eines Internet-Anschlusses. Bei dieser Beratung geht es nicht um bestimmte Marken oder Anbieter.

1 Lektion, Fr. 75.–

**Begleitung beim Computerkauf**

Möchten Sie einen Computer kaufen, wissen aber nicht, was Sie dabei beachten müssen? Sie fühlen sich in den Computershops unsicher und können den Computer nicht alleine nach Hause tragen. Wir begleiten Sie zum Computerkauf, richten Ihnen Ihr Gerät inkl. Internet-Anschluss ein, bringen dieses zu Ihnen nach Hause und nehmen Ihnen alle technischen Sorgen mit Ihrer Neuanschaffung ab.

1 Lektion, Fr. 75.– (Kaufbegleitung)

1 Stunde, Fr. 100.– (Installation, exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

**Support**

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr, und Sie wissen nicht warum oder Sie möchten Ihren Computer an das Internet anschliessen? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren eine Fachperson, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft. Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der Richtige für Sie ist. 1 Stunde, Fr. 100.– (exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

**Privatstunden**

Möchten Sie nicht einen ganzen Kurs besuchen, sondern gezielt von Ihnen gewünschte Themen behandeln? Oder haben Sie vor einiger Zeit bereits einen Kurs besucht und möchten das Gelernte auffrischen oder ergänzen? Dann sind Privatstunden bei Ihnen zu Hause oder im Kurszentrum das Richtige für Sie.

1 Stunde, Fr. 120.– (exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

**Handy Privatlektion**

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Sie können alleine oder zu zweit teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden.

1 Lektion, Fr. 75.–, 2 Lektionen, Fr. 140.–

**Handy Gruppenkurs**

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

Es werden Kurse für Nokia, Ericsson, Motorola und Siemens angeboten.

Voraussetzung: Eigenes Handy zum Üben

2 x 2 Lektionen, Fr. 85.–

**Billetautomat**

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

1 Lektion, Fr. 75.–

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

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

Fr. 170.– (inkl. Unterlagen)

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

Kurszeiten, Detailprogramm und Anmeldung: Académie Fragile Suisse, Tel. 01 360 26 90



**Einführung in die Arbeit mit dem PC**

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

**Einführung Internet und E-Mail**

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

**Einführung in die Bildbearbeitung**

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

# Sprachen

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

**Semesterkurse**

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

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

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

**Stufen**

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

**Anmeldung**

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

**Preise Semesterkurse**

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

**Englisch**

**AnfängerInnen**

- Mittwoch, 09.40 Uhr
- Mittwoch, 14.50 Uhr

**Fortgeschrittene AnfängerInnen**

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

**Leichte Mittelstufe**

- Montag, 08.30 Uhr
- Montag, 09.00 Uhr
- Montag, 15.00 Uhr
- Montag, 16.00 Uhr
- Dienstag, 10.35 Uhr
- Mittwoch, 08.30 Uhr
- Mittwoch, 10.30 Uhr
- Donnerstag, 08.45 Uhr
- Donnerstag, 14.00 Uhr
- Donnerstag, 15.10 Uhr
- Donnerstag, 16.00 Uhr

**Mittelstufe**

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

**Fortgeschrittene Mittelstufe**

- Dienstag, 09.20 Uhr
- Dienstag, 09.30 Uhr
- Mittwoch, 09.30 Uhr
- Mittwoch, 13.45 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre**

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

**Französisch**

**AnfängerInnen**

- Donnerstag, 16.45 Uhr

**Fortgeschrittene AnfängerInnen**

- Dienstag, 13.00 Uhr
- Dienstag, 14.00 Uhr

**Mittelstufe**

- Montag, 09.45 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre**

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

**Italienisch**

**AnfängerInnen**

- Dienstag, 08.30 Uhr
- Dienstag, 15.00 Uhr

**Fortgeschrittene AnfängerInnen**

- Mittwoch, 15.00 Uhr
- Freitag, 09.00 Uhr

**Leichte Mittelstufe**

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

**Mittelstufe**

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

Florenz



**Oberstufe/Konversation/Lektüre**

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

**Spanisch****AnfängerInnen**

Freitag, 08.45 Uhr  
 Freitag, 11.00 Uhr

**Fortgeschrittene AnfängerInnen**

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

**Leichte Mittelstufe**

Donnerstag, 09.45 Uhr  
 Freitag, 10.00 Uhr

**Mittelstufe**

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

**Oberstufe/Konversation/Lektüre**

Donnerstag, 10.45 Uhr

# Sport und Wellness

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

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

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

Während der Basler Schulferien finden die Kurse nicht statt.

**Kurse**

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

**Einstieg ins Nordic-Walking** **NEU**

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

**Kurs 1:**

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

Leitung Svenja Jutzi  
 Kosten 70.– (inkl. Stockmiete)  
 Anmeldung bis 13. April

**Kurs 2:**

Daten **7. Mai – 4. Juni** (4 x)  
 (ohne 28. Mai)  
 Tag/Zeit Montag, 09.00 – 10.15 Uhr  
 Treffpunkt 08.45 Uhr beim Wasserturm Bruderholz (Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation)

Leitung Franziska Mangold  
 Kosten 70.– (inkl. Stockmiete)  
 Anmeldung bis 23. April

**Fit für Frauen** **NEU**

Eine Ausdauer- und Kraftstunde nur für Frauen.

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

Kosten Fr. 100.–  
 Anmeldung bis 2. Mai

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

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

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

**Männerfit**

Fitness für Männer mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

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

**Körpertraining – Stretching – Entspannung**

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

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

**OsteoGym**

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

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

**Tanz und Beweglichkeit**

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

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

**PowerGym**

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

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

**Sanfte Gymnastik**

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

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

**Kurs 1 und 2**

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

**Kurs 3**

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

**Bauch – Beine – Po**

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

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

**Rhythmus – Bewegung – Koordination**

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

**Kurs 1 und 2**

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

**Rhythmische Gymnastik**

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

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

**Gesellschaftstanz**

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

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

**Kurs 1: Anfängerkurs**

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

**Kurs 2: Fortgeschrittene**

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

**Kurs 3: Fortgeschrittene**

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

**Kurs 4: leicht Fortgeschrittene**

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

Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Orientalischer Bauchtanz**

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

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

**Atemkurse**

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

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

**Atmen – Bewegen – Entspannen**

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

**Atmen – Bewegen im Fitnesscenter 50+**

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

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

**Bewegung und Gedächtnis**

Durch das Verknüpfen von Bewegen und Denken trainieren Sie Ihre geistige Fitness.

**Kurs 1 und 2**

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

**Yoga**

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

**Kurs 1 und 2**

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

**Tai-Ji**

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

**Kurs 1 und 2**

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

**Kurs 3**

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

Leitung Meister Xinhua Zhu  
 Kosten Fr. 17.–/Lektion

**Qi-Gong**

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

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



**Feldenkrais**

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Kosten Fr. 16.–/Lektion

**Kurs 1**

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr

Leitung Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

**Kurs 2**

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr

Leitung Marlys Müller, dipl. Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

**Gleichgewichtstraining**

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

**Trainingskurs 1**

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung Monique Mattarelli, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe

Kosten Fr. 12.50/Lektion

**Trainingskurs 2**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe

Kosten Fr. 12.50/Lektion

**Rückentraining**

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

**Kurs 1 – 3**

Tag/Zeit Freitag

Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr

Kurs 2: 09.30 – 10.30 Uhr

Kurs 3: 10.40 – 11.40 Uhr

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

**Kurs 4 und 5**

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 4: 15.00 – 16.00 Uhr

Kurs 5: 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

**Aquafit**

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr

Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67

Leitung Beatrice Meier

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

**Aqua-Jogging**

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 – 13.00 Uhr

Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17

Leitung Dorothee Siefert-Steurethaler

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

**Beckenbodenkurse**

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15

Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

**Trainingskurs**

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Kosten Fr. 12.50/Lektion

**Tennis**

In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennisregeln, Grund- sowie Spezialschläge.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Tennis Center Münchenstein

Leitung Evelyne de Roche

**Semesterkurse****GymFit+**

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

Halbjahresabonnement Fr. 116.20

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

**22. Januar – 29. Juni** (20 x)

**Gotthelfschulhaus**

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130

Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

**Providentia-Saal Heiliggeist**

Laufenstrasse 46

Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

**Pro Senectute Turnhalle**

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

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

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30,

14.00, 17.00 Uhr

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

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

**Fitnesscenter 50+**

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr

Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

**Gymnastik und Spiel**

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Halbjahresabonnement Fr. 116.20

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

**22. Januar – 29. Juni** (20 x)

Ort Pro Senectute Turnhalle,

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

**Kurs 1** (nur Frauen)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Leitung Claudine Schwyn

**Kurs 2** (nur Männer)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Leitung Esther Hug

**GymFit**

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

Halbjahresabonnement Fr. 116.20

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

**22. Januar – 29. Juni** (20x)

**Grossbasel****Allerheiligen Pfarreiheim**

Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

**Don Bosco Pfarreiheim**

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

**Eglise française**

Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

**Gellertkirche**

Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

**Gundeldingerhof Alterssiedlung**

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

**Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung**

Donnerstag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr

(nur Männer)

**Fitnesscenter 50+**

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

**Providentia-Saal Heiliggeist**

Laufenstrasse 44

Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

**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** (20 x)

**Grossbasel**

**Dalbehof**

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

**Weiherweg Alterszentrum**

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

**Fit im Wasser**

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

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

**22. Januar – 29. Juni** (20 x)

**Kleinbasel**

**Bläsischulhaus**

Eingang Müllheimerstrasse  
Mittwoch 15.30 Uhr\*, 16.15 Uhr  
(\*Wassertiefe 2 m)

**Hallenbad La Roche**

Grenzacherstrasse 124, Bau 67  
Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr  
Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

**Riehen**

**Wasserstelzenschulhaus**

Wasserstelzenweg 15  
Mittwoch 16.00 Uhr

**Tänze aus aller Welt**

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

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

**22. Januar – 29. Juni** (20 x)

**Grossbasel**

**Alban-Breite**

Alterszentrum  
Zürcherstrasse 143  
Freitag, 15.00 Uhr

**Stephanus Kirchgemeindehaus**

Furkastrasse 12  
Freitag, 14.30 Uhr

**St. Johannes Gemeindehaus**

Am Krayenrain 24  
Montag, 14.45 Uhr

**Zum Wasserturm**

Betagtenzentrum und Pflegeheim  
Giornicostrasse 144  
Montag, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus**

Gundeldingerstrasse 370  
Freitag, 09.30 Uhr

**Kleinbasel**

**Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal  
Freitag, 15.00 Uhr

**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30  
Donnerstag, 09.30 Uhr

**Riehen**

**Haus zum Wendelin**

Inzlingerstrasse 50  
Freitag, 09.15 Uhr



**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, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

**Brüglingen: Walking**

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

**Allschwilerwald: Vita Parcours / Nordic Walking**

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

**Tischtennis****Weierweg Alterszentrum**

Rudolfstr. 43  
Donnerstag, 09.30 Uhr  
Freitag, 14.30 Uhr  
Halbjahresabonnement Fr. 69.95 (inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

**22. Januar – 29. Juni** (20 x)

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

**Kleinfeld-Tennis**

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

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

**22. Januar – 29. Juni** (20 x)

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe  
Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

**Gesundheitsorientiertes Krafttraining**

Krafttraining im neuen Pro Senectute-Kraftraum!

Tag/Zeit Mo – Fr, 08.30 – 11.30 Uhr  
Mo, Di und Do, 15.00 – 19.00 Uhr  
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr

Besonderes Zusätzliche Öffnungszeiten sind geplant

Ort Fitnesscenter 50+, Kraftraum, Belchenstr. 15

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

Anmeldung Telefon 061 206 44 66

**Schnuppertag:**

Samstag, 21. April, 10.00 – 12.00 Uhr

**Wandern**

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

Dauer der Wanderungen (reine Wanderzeit):

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

**Teilnehmerbeiträge**

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

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

**Bergwandern**

Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen. Haben Sie Interesse? Verlangen Sie das detaillierte Jahresprogramm im Kurszentrum St. Alban, Telefon 061 206 44 66.

**Ferienwoche****Ferientage in der Lenk im Simmental**

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

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

