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 auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

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

Pro Senectute Basel-Stadt

Pro Senectute Basel-Stadt Sonderbeilage Nr. 2, April bis Juni 2007

DIENSTLEISTUNGEN 32

PINWAND 33

TREFFPUNKTE 35

VERANSTALTUNGEN, KURSE 35

Die Veranstaltungen auf einen Blick 35

Führungen 35

Ausflüge 39

Vorträge 39

Musik, Malen, Gestalten 41

Computer 41

Sprachen 45

Sport und Wellness 46

IMPRESSUM

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

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

In eigener Sache

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

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

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

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

Werner Ryser

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

Investieren Sie in die Zukunft

Basler Kantonalbank
fair banking

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

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

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

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

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

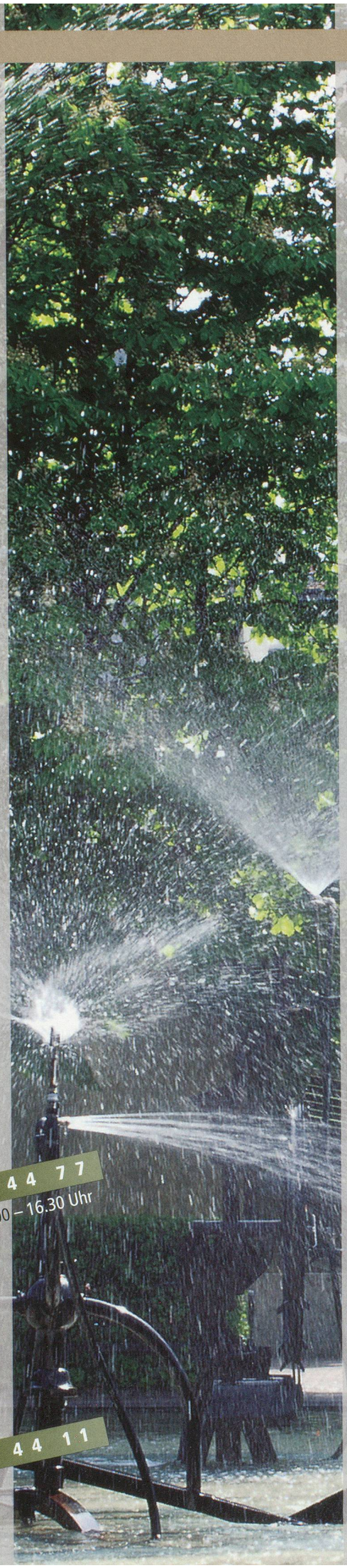
- übernehmen die Ganzjahresbetreuung Ihres Gartens
- schneiden Ihre Hecken und Bäume
- säen Ihren Rasen an und pflegen ihn
- beraten Sie beim Einkauf von Pflanzen und übernehmen auf Wunsch die Bepflanzung

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

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

Dienstag, 1. Mai 2007, ganzer Tag geschlossen

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

Montag, 28. Mai 2007, geschlossen (Pfingstmontag)

Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

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

20.04.07, Kloster Mariastein (F)
24.04.07, Kantonspolizei Spiegelhof (F)
25.04.07, Trivial – Literatur (V)
25.04.07, Antoniuskirche (F)
26.04.07, Kinesiologie (V)
26.04.07, Das «Katzehuus» in Pratteln (F)
30.04.07, Augen – grauer und grüner Star (V)
30.04.07, Bider und Tanner (F)
02.05.07, Blinde Kuh – Gundeldingerfeld (F)
03.05.07, Mundhygiene (V)
03.05.07, Kultur- und Kongresszentrum (A)
04.05.07, Tropeninstitut (F)
08.05.07, Brauerei Feldschlösschen (F)
09.05.07, Ablauf der Bestattung (V)
10.05.07, Wunderwelt Kakteen (V)
10.05.07, Schoggi-Land «Maestrani» (A)
14.05.07, Homosexualität im Tierreich (F)
15.05.07, Memoiren eines Bücherfreundes (V)
16.05.07, Kläranlage Basel (F)
21.05.07, Poetisches Liestal (F)
21.05.07, Das Hildegard Hospiz (F)
23.05.07, Museum Langmatt in Baden (A)
23.05.07, Wiener Liebesaffären (V)
24.05.07, Kakteen und Sukkulenten (F)
24.05.07, Landschildkröten (V)
25.05.07, Frauenheilpflanzen (F)
29.05.07, «Siebe Dupf» Weinkellerei (F)
30.05.07, Jungtiere im Zoo (F)
30.05.07, Rottweil am jungen Neckar (A)
30.05.07, Zagi – ungewöhnliche Geschichte (V)
31.05.07, Farben der Natur und Aura (V)
31.05.07, Weleda – Betriebsführung (F)
31.05.07, Goetheanum (F)
01.06.07, Städtchen Laufen und Museum (A)
02.06.07, Blindenschule Allschwil (F)
04.06.07, Ermitage in Arlesheim (F)
05.06.07, Brunnen in der Dalben (F)
06.06.07, Auf den Spuren des Erasmus (F)
07.06.07, Brauerei Fischerstube (F)
08.06.07, Air Force Center Dübendorf (A)
11.06.07, Mythische Orte am Oberrhein (F)
11.06.07, Der Sautergarten im Zolli (F)
12.06.07, Werke Huber und Schumann (V)
13.06.07, Chrischona Sendeturm (F)
14.06.07, Petite Camarque Alsacienne (F)
15.06.07, Wenkenhof in Riehen (F)
18.06.07, Lange Erlen Sumpfschildkröten (F)
19.06.07, Tierheim Basel (F)
19.06.07, Schlösser am Thunersee (A)
20.06.07, Der Baum (F)
21.06.07, Claire Ochsner Skulpturen (F)
21.06.07, Birsigtunnel (F)
22.06.07, Markthalle von Hundertwasser (A)
25.06.07, Hindu Tempel (F)
26.06.07, Mit dem Rhytaxi unterwegs (F)
27.06.07, Reiseapotheke – Naturheilkunde (F)
28.06.07, EBM (F)

Führungen

Kloster Mariastein

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

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

Kloster Mariastein

Kantonspolizei Spiegelhof

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

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

Antoniuskirche

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

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

Das «Katzehuus» in Pratteln

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

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

Bider & Tanner – Die Buchhandlung

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

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

«Blindekuh» und das Gundeldingerfeld

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

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

Tropeninstitut

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

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

Brauerei Feldschlösschen

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

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

Homosexualität im Tierreich

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

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

Kläranlage Basel

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

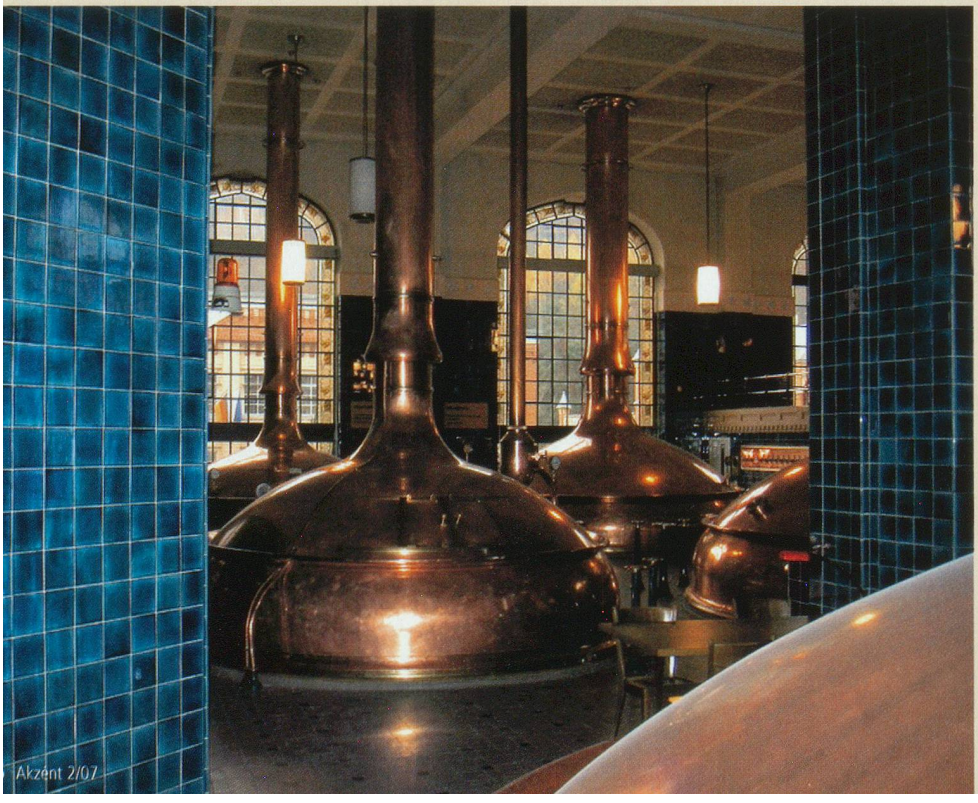
Datum	**16. Mai**
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.10 Uhr Endstation Tram 8, Kleinhüningen
Leitung	Kläranlage
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 2. Mai

Poetisches Liestal

Ein Rundgang durch Liestals Altstadt mit nichtalltäglichen 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 Schalterhalle «Treffpunkt». Billette bitte selber lösen
Leitung	Walter Steck, Verkaufsleiter
Kosten	Fr. 22.–, inkl. Degustation
Besonderes	10 Min. laufen von Bahnhof
Anmeldung	bis 14. Mai

Jungtiere im Zoo

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

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

Weleda – eine Betriebsführung

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

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

Das Goetheanum

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

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

Blindenhundschule 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	Blindenhundschule
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 Schifflände bei Kasse und Info-Hüsli
Leitung	Peter Habicht
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 23. Mai

Brauerei Fischerstube

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

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

Mythische Orte am Oberrhein

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

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

Der Sautergarten im Zolli

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

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

Chrischona Sendeturm

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

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

Petite Camargue 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 Schifflände, 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 Schifflände. 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 Göttinnen 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, Religionswissenschafter
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 naturheilkundische 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.–, exkl. 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.–, exkl. Mittagessen
Besonderes Pass oder ID nicht vergessen!
Anmeldung bis 14. Mai

Das Städtchen Laufen und sein Museum

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

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

Air Force Center Dübendorf

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

Datum **8. Juni**
Tag/Zeit Freitag, 12.50 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt 12.50 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle. 13.07 Uhr Abfahrt nach ZH – Dübendorf. Billette bitte selber lösen
Leitung Flieger Flab Museum
Kosten Fr. 35.–, inkl. Eintritt, exkl. 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 / exkl. 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.–, exkl. Mittagessen, inkl. Eintritt, Kaffee und Kuchen in Markthalle
Anmeldung bis 6. Juni

Vorträge

Trivial-Literatur

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

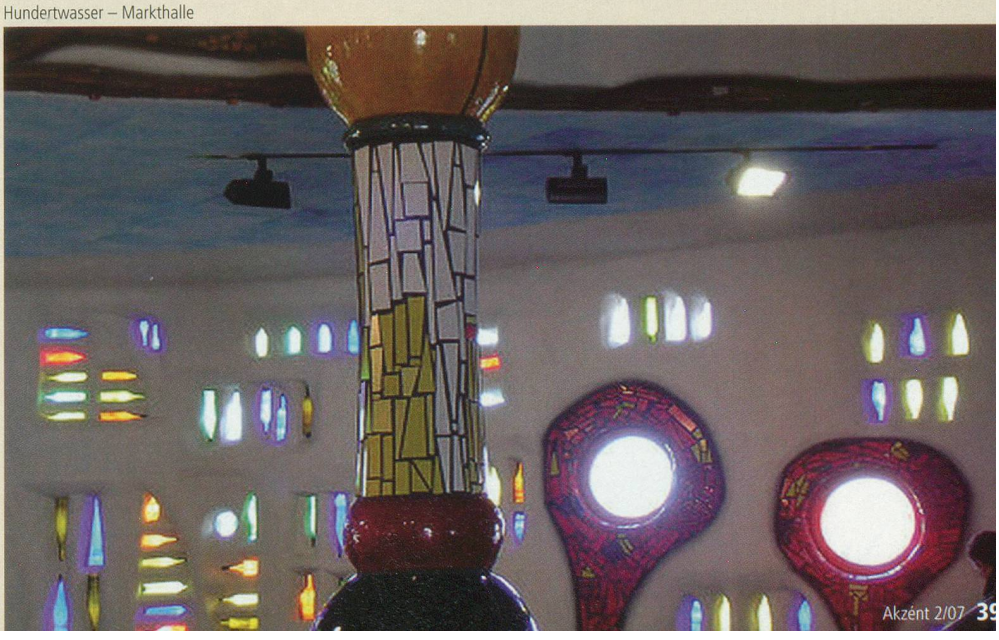
Datum **25. April**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung H. A. Jenny
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 18. April

Kinesiologie

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

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

Hundertwasser – Markthalle



Augen – grauer und grüner Star

Nach dem Einführungsreferat wird auf verschiedene Fragenstellungen eingegangen.

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

Mundhygiene – immer ein Thema

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

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

Ablauf der Bestattung

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

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

Wunderwelt Kakteen / Beamerpräsentation

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

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

Memoiren eines Bücherfreundes

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

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

Wiener Liebesaffären

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

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

Faszination Landschildkröten

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

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

Zagi – eine ungewöhnliche Geschichte

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

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

Farben der Natur und Aura des Menschen?

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

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

Werke von Hans Huber, Robert Schumann

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

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

Musik, Malen, Gestalten

Aquarellieren
Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Malen und Mischtechnik
Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Malen und Zeichnen
Freitag, 09.30 – 11.30 Uhr
Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

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

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

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

Chor
Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

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

Computer

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

Info-Tag

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

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

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

Unser aktuelles Kursangebot

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

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

Auffrischungskurs 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 Einführungs- oder Crashkurses repetieren und vertiefen möchten.
Programm: Windows XP
Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Windows- und Installationskurs 2

Repetition «Windowskurs 1», Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinrichtung, 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

Auffrischungskurs 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 Computeralltag lösen. Zum Beispiel Grafiken und Texte aus dem Internet in eine Worddatei einbinden, eine Adressliste vom Word ins Excel exportieren oder umgekehrt.
Programme: Microsoft Office, Internet Explorer
Voraussetzung: «Textverarbeitung 1», «Tabellenkalkulation 1» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

Das ABC des Druckens

Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adressetiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms.
Programm: Microsoft Word
Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.
3 x 2 Lektionen, Fr. 210.–

Digitalkamera und Computer

Grundlagen zur Organisation und Bearbeitung von Digitalkamerabildern. Bilder archivieren und auf CDs brennen, Grössen und Farben korrigieren, per E-Mail verschicken, 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 «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.
1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

Online-Shopping

Ferien per Internet buchen, von günstigen Onlineangeboten profitieren, Lebensmittel und Bücher mit einem Mausklick bestellen. Informationen zur Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten.
Programm: Internet Explorer
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.
1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

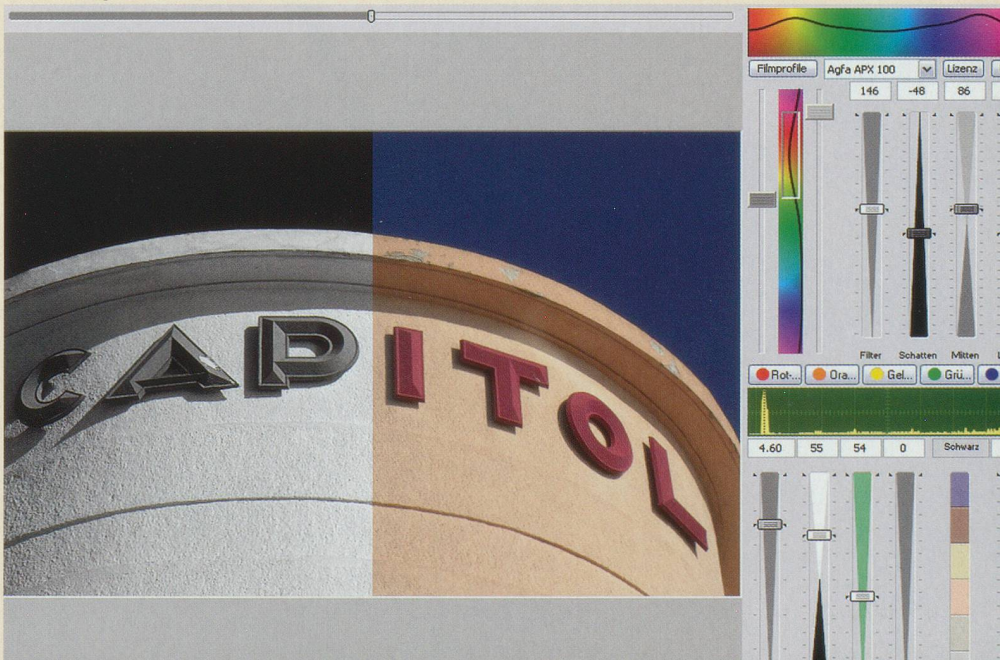
Sicherheit für Windows XP

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

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 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

✆ 061 206 44 66

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, 10.40Uhr
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, Fitnessinstruktorin
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.

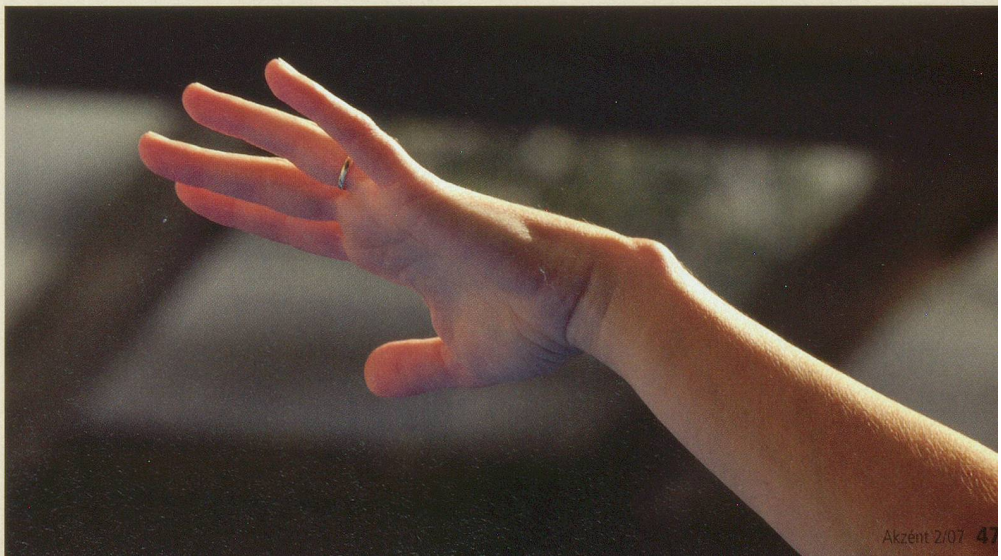
Kurs 1 und 2
Tag/Zeit Mittwoch
Kurs 1: 09.45 – 10.45 Uhr
Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

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. Johanns-Ring 17
Leitung Dorothée Siefert-Steurenthaler
Kosten Fr. 19.–/Lektion (inkl. Eintritt)

Beckenbodenkurse

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

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

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

Tennis

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

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Tennis Center Münchenstein
Leitung Evelyne de Roche

Semesterkurse

GymFit+

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

Halbjahresabonnement Fr. 116.20
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
22. Januar – 29. Juni (20 x)

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

Providentia-Saal Heiliggeist
Laufenstrasse 46
Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

Pro Senectute Turnhalle
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)
Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00, 17.00 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr
Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Fitnesscenter 50+
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr
Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Halbjahresabonnement Fr. 116.20
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
22. Januar – 29. Juni (20 x)
Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 1 (nur Frauen)
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung Claudine Schwyn

Kurs 2 (nur Männer)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung Esther Hug

GymFit

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

Halbjahresabonnement Fr. 116.20
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
22. Januar – 29. Juni (20x)

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim
Laupenring 40
Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim
Waldenburgerstrasse 32
Dienstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

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

Gellertkirche
Christoph Merian-Platz 5
Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung
Bruderholzweg 3
Donnerstag, 09.00 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung
Donnerstag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

Fitnesscenter 50+
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr
Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr

Providentia-Saal Heiliggeist
Laufenstrasse 44
Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Rhypark Saalbau
Mülhauserstr. 17
Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr
St. Anton Pfarreiheim
Kannenfeldstrasse 35
Montag, 14.00, 15.00 Uhr
Dienstag, 14.30 Uhr
St. Johannes Alterssiedlung
Wilhelm Klein-Strasse 19
Donnerstag, 14.30 Uhr
St. Leonhard Alterssiedlung
Schweizergasse 23
Freitag, 14.30 Uhr
Stephanus Gemeindehaus
Furkastrasse 12
Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr
Thomaskirche
Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag, 15.00 Uhr
Tituskirche
Im Tiefen Boden 75
Dienstag, 10.00 Uhr
Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Dienstag, 14.00 Uhr, 15.00 Uhr
Rankhof Alterssiedlung
Rankhof 10, Saal
Freitag, 09.30 Uhr
St. Clara Pfarrei
Lindenberg 12
Dienstag, 09.30 Uhr
St. Markus Gemeindehaus
Kleinriehenstrasse 71
Donnerstag, 09.30 Uhr
St. Theodor Gemeindehaus
Claragraben 43
Donnerstag, 09.00 Uhr
Wesleyhaus Alterssiedlung
Hammerstrasse 88
Montag, 15.00 Uhr

Riehen

Andreashaus
Keltenweg 41
Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)
Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal
Schützengasse 66
Montag, 14.15 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche
Kornfeldstrasse 51
Dienstag, 14.30 Uhr
St. Franziskus Pfarreiheim
Äussere Baselstrasse 168
Mittwoch, 09.00 Uhr

Wassergymnastik mit Schwimmen

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

Halbjahresabonnement Fr. 172.15
(inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)
22. Januar – 29. Juni (20 x)

Grossbasel

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

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

Fit im Wasser

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

Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)
22. Januar – 29. Juni (20 x)

Kleinbasel

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

Hallenbad La Roche
Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr
Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Riehen

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

Laufspass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).
22. Januar – 20. Juli (23 x)

Wasserturm Bruderholz: Nordic-Walking

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

Lange Erlen: Walking/Nordic Walking

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

Brüglingen: Walking

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

Allschwilerwald: Vita Parcours / Nordic Walking

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

Tischtennis

Weiherweg Alterszentrum
Rudolfstr. 43
Donnerstag, 09.30 Uhr
Freitag, 14.30 Uhr
Halbjahresabonnement Fr. 69.95
(inkl. Fr. 4.95 MwSt.)
22. Januar – 29. Juni (20 x)

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

Kleinfeld-Tennis

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

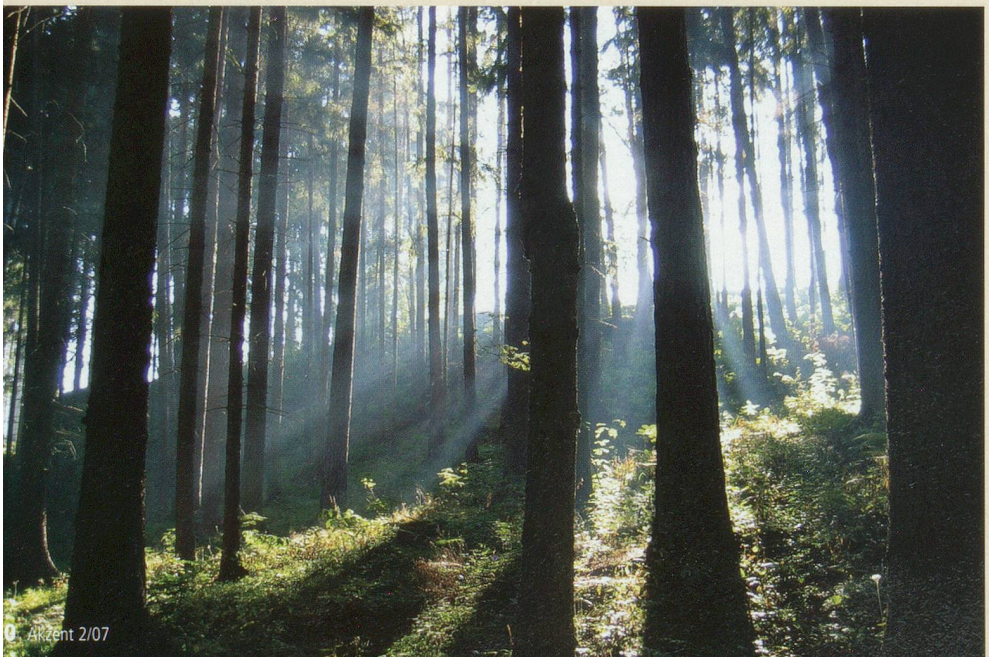
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	St. Jakobshalle
Kosten	Fr. 139.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt.) pro Semester **22. Januar – 29. Juni** (20 x)
Ausrüstung	Turnkleidung, Hallensportschuhe
Anmeldung	Erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im neuen Pro Senectute-Kraftraum!

Tag/Zeit	Mo – Fr, 08.30 – 11.30 Uhr Mo, Di und Do, 15.00 – 19.00 Uhr Mi, 15.00 – 17.00 Uhr
Besonderes	Zusätzliche Öffnungszeiten sind geplant
Ort	Fitnesscenter 50+, Kraftraum, Belchenstr. 15
Kosten	3 Monate Fr. 269.– (inkl. Fr. 19.– MwSt.) 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.) 12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)
Anmeldung	Telefon 061 206 44 66

Schnuppertag:
Samstag, 21. April, 10.00 – 12.00 Uhr



Wandern

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

Dauer der Wanderungen (reine Wanderzeit):

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

Teilnehmerbeiträge

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

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

Bergwandern

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

Ferienwoche

Ferientage in der Lenk im Simmental

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

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