

Pro Senectute Basel-Stadt : Sonderbeilage

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2004)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Nutzungsbedingungen

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

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

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

Haftungsausschluss

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

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

DIENSTLEISTUNGEN 24

PINWAND 26

SCNUPPERZYT ÜBERSICHT 27

TREFFPUNKTE 28

VERANSTALTUNGEN, KURSE 28

Die Veranstaltungen auf einen Blick 28

Führungen 28

Ausflüge 32

Vorträge 32

Und ausserdem ... 34

Musik, Malen, Gestalten 35

EDV 35

Sprachen 38

Sport und Wellness 40

PS-JAZZ 46

Der Jazz-Club von Pro Senectute Basel-Stadt 46

In eigener Sache

Corporate Governance ist auch eines dieser Wörter, die in den vergangenen Jahren Eingang in unser betriebliches Vokabular gefunden haben. Der Begriff leitet sich vom lateinischen «gubernare» ab und meint «denken», «leiten», «führen».

In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, wer nun eigentlich eine Organisation, wie Pro Senectute Basel-Stadt, führt, der Stiftungsrat oder die Geschäftsleitung?

Die richtige Antwort ist: beide. Wesentlich ist, dass einem starken Management ein ebenso starkes Aufsichtsgremium gegenübersteht und dass die Entwicklung einer Organisation in einer kooperativen und ergänzenden Zusammenarbeit vorangetrieben wird.

Gerade bei Nonprofit-Organisationen, die sich im sensiblen Bereich bezüglich Verwendung öffentlicher Gelder (Subventionen) und Spenden bewegen, ist deshalb die Zusammensetzung der Organe, die über die Führungsphilosophie und die Umsetzung des Leitbildes entscheiden, von grosser Bedeutung.

Aufgrund der unterschiedlichen zeitlichen Ressourcen ist für grössere gemeinnützige Organisationen das Informationsungleichgewicht zwischen professionellem Management und ehrenamtlichen Führungsgremien (Vorstand, Stiftungsrat) typisch.

Dementsprechend wichtig sind deshalb nicht nur die angewandten Regeln bezüglich «Good Governance», sondern auch die Zusammensetzung des strategischen Gremiums (Vorstand, Stiftungsrat). Sie, vor allem die Präsidentin oder der Präsident, prägen Bild und Ansehen, das eine Organisation in der Öffentlichkeit geniesst. Und von ihnen wird erwartet, dass sie sich ein adäquates Bild über die Probleme «ihrer» Organisation machen können. Dass sie dabei auf Entscheidungsgrundlagen angewiesen sind, welche die Geschäftsleitung zu erarbeiten hat, versteht sich von selbst.

Im Rahmen unseres Qualitätsprojektes haben Stiftungsrat und Geschäftsleitung von Pro Senectute Basel-Stadt in den vergangenen Monaten mit Unterstützung einer externen Beratungsfirma intensiv über unsere Corporate Governance diskutiert. Dabei ist ein neues Geschäftsreglement für den Stiftungsrat entstanden, das so wichtige Fragen behandelt wie Aufgaben des Stiftungsrates, des Präsidenten und des Geschäftsleiters; Anforderungsprofil, Amtsdauer und Altersgrenzen für die Mitglieder des Stiftungsrates; Koordination der Pro Senectute Basel-Stadt angeschlossenen, rechtlich unabhängigen Organisationen (Stiftung Sedlmayer-Lips, Akzént AG, Club 65), Finanzkommission, Zeichnungsberechtigung usw. Integrierter Bestandteil des Geschäftsreglementes ist ein Funktionendiagramm sowie ein Organigramm.

Werner Ryser



Die BKB-Seniorenberatung – eine Erfolgsgeschichte

Seit 1997 bietet die BKB mit der BKB-Seniorenberatung eine einzigartige Dienstleistung an. Pensionierte Mitarbeitende beraten Seniorinnen und Senioren in allen Finanzfragen.

Die BKB-Seniorenberatung wurde von der Basler Kantonalbank und von Pro Senectute Basel-Stadt ins Leben gerufen, um Seniorinnen und Senioren eine kompetente Finanzberatung zu bieten, die auf ihre besonderen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Der Erfolg der Dienstleistung zeigt, dass es ein echtes Bedürfnis älterer Menschen ist, ihre finanziellen Fragen mit einem Berater zu besprechen, der ihre Anliegen aus eigener Erfahrung kennt und sich genügend Zeit nehmen kann, um alle Fragen zu klären.

Den Erfolg verdankt die BKB-Seniorenberatung natürlich auch den Beraterinnen und Beratern, die das Team engagiert und kompetent vertreten.

Das Team wird jetzt von vier neuen Mitgliedern verstärkt.

- Vivien Goldschmidt hat bis Ende Juli 2004 die Kunden im BKB-Standort Gundeldingen beraten.
- Kurt Heimo wurde Ende Mai 2004 als Leiter des BKB-Standortes Riehen-Rauracher pensioniert, wo er über 25 Jahre lang für seine Kunden da war.
- Karl Gubelmann hat in seiner über 20-jährigen BKB-Laufbahn zuletzt den BKB-Standort Breite während über 10 Jahren geleitet und wechselt Ende September in die BKB-Seniorenberatung.
- René Eichenberger wird das Team Ende des Jahres mit seinen Informatikkenntnissen administrativ und organisatorisch verstärken.

Gleichzeitig haben sich langjährige Mitglieder aus dem Team verabschiedet.

Balthasar Stohrer, Willy Brändli und Peter Nefzger sind nicht mehr aktiv in der Beratung tätig, begleiten das Team aber weiterhin als Ehrenmitglieder. Wir danken ihnen herzlich für ihren Einsatz in der BKB-Seniorenberatung.

Ein Abschied für immer

Eine traurige Nachricht traf das Team am 9. März dieses Jahres: Gründungsmitglied Heinz Schmassmann ist nach langer, tapfer ertragener Krankheit gestorben. Heinz Schmassmann war seit der Gründung in der BKB-Seniorenberatung aktiv und hat sich immer für die Anliegen von Seniorinnen und Senioren engagiert. Wir vermissen ihn sehr und werden ihn nicht vergessen.

Verlangen Sie über Pro Senectute Basel-Stadt eine Beratung: Telefon 061 206 44 44!

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

Ihr Team BKB-Seniorenberatung



Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

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

Ihre Fragen werden nach Voranmeldung jeweils an einem Dienstag nachmittag während rund einer halben Stunde besprochen. In Ausnahmefällen können weitergehende rechtliche Abklä-

rungen und Interventionen bei Ämtern, Versicherungen oder andern 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.

Gartenarbeiten – Reinigungen – Zügeln

Wenn Pro Senectute Basel-Stadt für ältere Menschen Angebote wie den Gartendienst entwickelt hat, so geht es ihr als gemeinnützige Stiftung nicht um materielle Gewinne, sondern darum, die Lebensqualität in den Jahren jenseits der Pensionierung zu erhalten. So ist es das Recht eines jeden älteren Menschen, das Leben etwas leichter zu nehmen.

Ein Garten, der Freude bereitet, ist mit viel Arbeit verbunden: aufhacken, Kalk streuen, setzen, giessen, jäten, Büsche schneiden, Rasen mähen, Laub rechen. Es hört nicht mehr auf und in jeder Jahreszeit gibt es wieder anderes zu tun! Und – wie war das doch gleich – geniessen sollten Sie es können? Ja, so meinen wir! Aus diesem Grund hat Pro Senectute Basel-Stadt vier ausgebildete Gärtner in ihrem Team angestellt. Die Gärtner übernehmen sowohl die regelmässige Pflege Ihres Gartens als auch kleinere Arbeiten, welche sporadisch anfallen. Sie schneiden Bäume fachgerecht und kaufen die geeigneten Pflanzen ein. Unsere Gärtner sind für Sie da, um Ihnen die unbeschwerte Freude an Ihrem Garten zu ermöglichen. Gerne beraten wir Sie kostenlos und nehmen Ihre Wünsche entgegen.

Aber: wir pflegen nicht nur Ihren Garten. Unser professionelles Reinigungsteam mit 25 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern macht Ihren Grossputz, und wenn Sie dies wünschen, kommen sie regelmässig für Reinigungsarbeiten bei Ihnen vorbei. Selbstverständlich bringen sie das gesamte Putzmaterial

und die Geräte mit (vom Staubsauger bis zum Teppichextrahierer). Zudem übernehmen wir ganze Wohnungsräumungen und entsorgen jene Gegenstände, welche Ihnen zur Belastung werden.

Daneben sind wir Ihnen auch bei einem Umzug behilflich. Wenn Pro Senectute Basel-Stadt beim Zügeln hilft, so deshalb, weil wir wissen, dass viele ältere Menschen froh sind, wenn wir ihnen die Beschwerlichkeiten eines Umzuges abnehmen. Unsere Mitarbeiterin organisiert zusammen mit Ihnen alle notwendigen Schritte, die neben dem eigentlichen Umzug anfallen: sich ummelden, das Telefon am neuen Ort organisieren und vieles mehr. Denn neben der eigentlichen Schwerarbeit, vom Packen bis hin zum eigentlichen Möbeltransport, den wir in Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen organisieren, gibt es viele kleine Dinge, die auch erledigt werden müssen.

Dass unsere Dienstleistungen von **ps-service** einem Bedürfnis entsprechen, beweist allein die Tatsache, dass sich das Auftragsvolumen seit 1990 versechsfacht hat, und dass wir alle über viel Erfahrung im Umgang mit älteren Menschen verfügen, das ist für das ganze Pro Senectute-Team selbstverständlich.

Sind Sie an unseren Dienstleistungen interessiert? Dann rufen Sie uns an unter **Telefon 061 206 44 77** (08.30 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr). Wir freuen uns über Ihren Anruf und danken Ihnen für das Vertrauen, welches Sie Pro Senectute Basel-Stadt entgegenbringen!

Wir putzen

Unser Team mit speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist von Montag bis Freitag im Einsatz für Sie mit:

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag (ein- bis viermal monatlich)
- Reinigungsarbeiten im Einzelauftrag
- Endreinigungen inkl. Wohnungsabgabe

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

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

Selbstverständlich bringen wir das gesamte Putzmaterial sowie die Geräte (Staubsauger, Blochmaschine, Sprühextrahierer usw.) mit.

Wir zügeln

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen übernehmen wir Ihre Umzüge. Wir

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

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

Wir gärtnern

Unsere Gärtner

- übernehmen die Ganzjahresbetreuung Ihres Gartens
- springen für Sie während der Ferien ein
- schneiden Ihre Hecken und Bäume
- säen Ihren Rasen an und pflegen ihn
- beraten Sie beim Einkauf von Pflanzen und übernehmen auf Wunsch die Bepflanzung Ihres Gartens
- unterstützen Sie bei der Gartengestaltung

Weitere Wünsche melden Sie bitte bei uns – denn wir sind gerne bereit, sie zu erfüllen!

Wir servieren

Sie wählen aus einer reichhaltigen Karte – wir bringen Ihnen das Gewünschte nach Hause.

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmensüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.



Computeria

Jeden ersten Montag im Monat findet im Pro Senectute 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. Die Teilnahme kostet Fr. 20.– pro Abend (inkl. Getränk! Direkt am Abend zu bezahlen).

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

Die nächsten Daten:

Montag, 6. September 2004

Wie erstelle ich meine eigene Homepage?
Franco Werlen

Montag, 4. Oktober 2004

Computerkauf: Wie finde ich den Richtigen?
Christa Ruckstuhl

Montag, 1. November 2004

Mein persönlicher Weihnachtskalender mit PowerPoint.
Heidi Oetiker

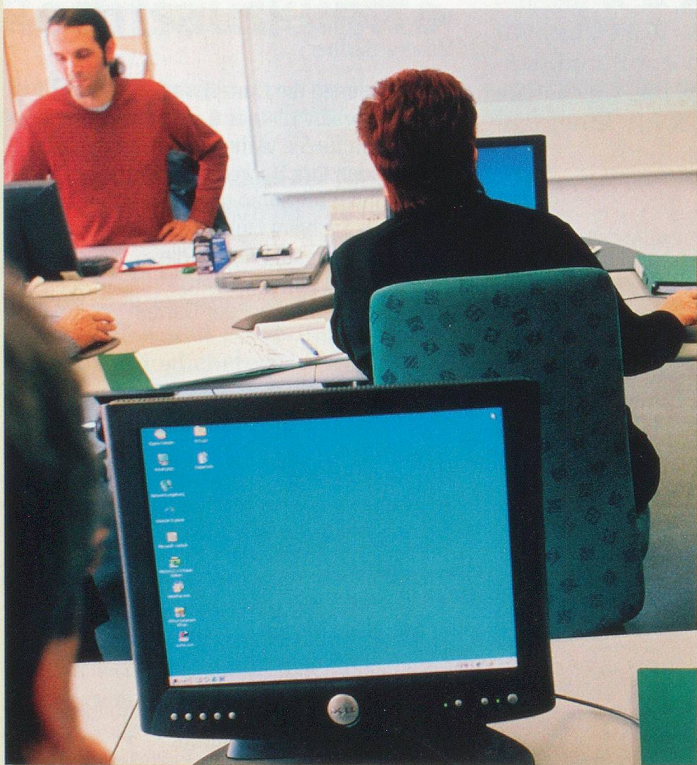
Montag, 6. Dezember 2004

Einführung ins Forum der Computeria, Computer-Werkstatt für persönliche Fragen.
Franco Werlen

Kommen Sie doch um 18.00 Uhr ins Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift). Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Referentinnen und Referenten gesucht!

Wissen Sie über ein Gebiet der Computerwelt besonders gut Bescheid? Würden Sie dieses Wissen gerne weitergeben? Dann freuen wir uns auf den Vortrag, den Sie im Rahmen der Computeria halten werden. Weitere Informationen erteilt Ihnen Frau Brücker (Tel. 061 206 44 66, Montag bis Donnerstag, jeweils morgens)



Schnuppertag für Krafttraining

Datum Freitag, 17. September 2004
Zeit 15.30 – 18.30 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum, Belchenstrasse 15

Pro Senectute Basel-Stadt hat vor einem Jahr an der Belchenstrasse 15 ein Zentrum für Physiotherapie, Krafttraining und diverse Bewegungsangebote eröffnet.

Interessierte an einem seniorenspezifischen Krafttraining sind herzlich eingeladen, am Schnuppertag teilzunehmen. Erfahrene Seniorensport-Leiterinnen und -Leiter und Physiotherapeutinnen demonstrieren die neusten im Krafraum vorhandenen Geräte.



EDV-Info-Tag

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

Datum Dienstag, 24. August 2004
Zeit 09.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr
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. Sie können zu folgenden Zeiten ins Kurszentrum kommen:

09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 15.00 Uhr.

Unsere Cafeteria ist am Morgen und am Nachmittag offen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Schnupperzyt

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

Datum: 20. – 24. September 2004, Ort: Turnhalle Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7 / PS-Bewegungszentrum, Belchenstrasse 15

In folgenden Kursen können Sie schnuppern:

Zentrum Belchenstrasse, Belchenstrasse 15

Montag, 20.9.2004	Dienstag, 21.9.2004	Mittwoch, 22.9.2004	Donnerstag, 23.9.2004	Freitag, 24.9.2004
Rhythmische Gymnastik 08.30 – 9.30 Uhr	Feldenkrais 08.30 – 09.30 Uhr		GymFit plus 08.30 – 09.30 Uhr	
Bewegung und Gedächtnis 09.30 – 10.30 Uhr	GymFit (nur für Männer) 09.30 – 10.30 Uhr	Feldenkrais 09.30 – 10.30 Uhr	GymFit plus 09.30 – 10.30 Uhr	GymFit plus 09.30 – 10.30 Uhr
Leichte Gymnastik mit Musik 10.30 – 11.30 Uhr	Atem – Bewegun 10.30 – 11.30 Uhr		GymFit 10.30 – 11.30 Uhr	Selbstverteidigung 10.30 – 11.30 Uhr
				Yoga auf dem Stuhl 13.30 – 14.30 Uhr
Gleichgewichtstraining 14.30 – 15.30 Uhr	Jazzgymnastik 14.30 – 15.30 Uhr	Sanfte Gymnastik 14.00 – 15.00 Uhr	Gleichgewichtstraining Grundkurs 14.30 – 15.30 Uhr	Yoga 14.30 – 15.30 Uhr
Atem – Bewegun – Entspannen 15.30 – 16.30 Uhr	GymFit 15.30 – 16.30 Uhr	Persönliches Training 15.30 – 16.30 Uhr		Rückentraining 15.30 – 16.30 Uhr
	Beckenbodentraining (nur für Frauen) 16.30 – 17.30 Uhr			Nordic Walking 16.45 – 17.45 Uhr
Ganzheitliches Sehtraining 17.00 – 18.00 Uhr	Beckenbodentraining (nur für Frauen) 17.30 – 18.30 Uhr	Von Kopf bis Fuss entspannt 17.30 – 18.30 Uhr		

Turnhalle Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 20.9.2004	Dienstag, 21.9.2004	Mittwoch, 22.9.2004	Donnerstag, 23.9.2004	Freitag, 24.9.2004
		Qi-Gong 08.30 – 09.30 Uhr		Rückentraining Kurs 1 08.20 – 09.20 Uhr
		Tai-Ji 09.45 – 10.45 Uhr		Rückentraining Kurs 2 09.30 – 10.30 Uhr
GymFit plus Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	GymFit 10.30 – 11.30 Uhr		GymFit plus Corso tenuto in lingua italiana 10.30 – 11.30 Uhr	Rückentraining Kurs 3 10.40 – 11.40 Uhr
			GymFit plus 14.00 – 15.00 Uhr	
GymFit 15.00 – 16.00 Uhr	Gymnastik und Spiel (nur Frauen) 15.00 – 16.00 Uhr		Gymnastik und Spiel (nur Männer) 15.00 – 16.00 Uhr	
	Senioren Aerobic 16.00 – 17.00 Uhr		GymFit plus (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	
	GymFit plus 17.00 – 18.00 Uhr		GymFit plus 17.00 – 18.00 Uhr	

Kraftraum im PS-Bewegungszentrum

Sie haben auch die Möglichkeit, in unserem Kraftraum zu schnuppern:

Montag – Freitag, 08.30 – 11.30 Uhr, Montag und Donnerstag, 15.00 – 19.00 Uhr, Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr

Wie wird's gemacht? – Einfach und unkompliziert! Wählen Sie diejenigen Sport- und Wellnessangebote aus, welche Sie interessieren und kommen Sie zur angegebenen Zeit in die Turnhalle Waisenhaus oder an die Belchenstrasse 15. Mitbringen: Bequeme Turnkleidung und Turnschuhe oder Gymnastikschläppli.

Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 061 206 44 11

Treffpunkt und Café Jassnachmittag

Montag von 14.00 – 17.00 Uhr

Mittagstisch

Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag
ab 12.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr
am Vortag.

Telefon 061 206 44 11 / 206 44 44

Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte

Dienstag, Mittwoch und Freitag, 11.00 – 14.00
Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag bei
Sabine Waldner, Tel. 061 206 44 11 / 206 44 44.

Treffpunkt Kaserne

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

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

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

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet
Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei einer
rechtzeitigen Abmeldung, d.h. bis 5 Tage vor
Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in
Höhe von 10% des Kursgeldes, mindestens aber
Fr. 13.–, erhoben. Weil uns bei einer Abmeldung
Unkosten entstehen, müssen wir eine Bearbei-
tungsgebühr verlangen.

Führungen, Aus- flüge, Vorträge – auf einen Blick

Führungen (F)

Ausflüge (A)

Vorträge (V)

- 01.09.04, Schloss Wildenstein (A)
- 06.09.04, Die Basler Zeitung (F)
- 07.09.04, LiteraTour (F)
- 08.09.04, Die Schweizerischen Rheinsalinen (F)
- 09.09.04, Schlaraffia Basilea (F)
- 09.09.04, Farbe und Stil (V)
- 10.09.04, Kunst u. Architektur in der Roche (F)
- 13.09.04, Brauerei Fischerstube (F)
- 14.09.04, Kirchen im Elsass (A)
- 14.09.04, Kehrlichtverbrennungsanlage (F)
- 14.09.04, Numerologie (V)
- 15.09.04, SBB neues Stellwerk (F)
- 15.09.04, Stärkungsmittel (V)
- 16.09.04, Alexei Jawlensky (F)
- 16.09.04, Das Goetheanum (F)
- 17.09.04, Dalbehof – eine Alterspension (F)
- 20.09.04, St. Jakob Stadion (F)
- 21.09.04, Weleda – eine Betriebsführung (F)
- 21.09.04, Geheimnis der Mandalas (V)
- 22.09.04, Die Salzkammer (F)
- 22.09.04, Ablauf der Bestattung (V)
- 23.09.04, MeteoSchweiz in Zürich (A)
- 24.09.04, Die Belchen um Basel (F)
- 28.09.04, Emma Kunz Zentr. in Würenlos (A)
- 29.09.04, St. Chrischona Pilgermission (F)
- 30.09.04, Binner Schössli (F)
- 05.10.04, Schautöpferei in Rheinfelden (F)
- 06.10.04, Griechisch-orthodoxe Kirche (F)
- 07.10.04, Spielcasino Basel (F)
- 11.10.04, Fondue-Essen auf der Fähri (F)
- 12.10.04, Die Matthäus-Passion (V)
- 12.10.04, Bahnhof SBB (F)
- 13.10.04, Das Münster (F)
- 14.10.04, Napoleon – ein «Universalgenie» (V)

- 14.10.04, Kleiderbügel Museum (F)
- 15.10.04, Feuerwehr (F)
- 18.10.04, Radio Basilisk (F)
- 19.10.04, Bundeshaus Bern (V)
- 19.10.04, Marc Chagall (F)
- 20.10.04, Die drei Belchen (V)
- 20.10.04, Jowa Bäckerei (F)
- 21.10.04, Hieroglyphen lesen und verstehen (V)
- 21.10.04, Zahntechnik-Grosslabor Mall (F)
- 22.10.04, Hotel Ramada im Meseturm (F)
- 25.10.04, Altersresidenz Tertianum (F)
- 25.10.04, Kantonspolizei Spiegelhof (F)
- 26.10.04, Die Elisabethenkirche (F)
- 26.10.04, Besuch bei Bettina Eichin im Atelier (F)
- 27.10.04, Matthäuskirche im Kleinbasel (F)
- 28.10.04, Geistheilung und Handauflegen (V)
- 28.10.04, Die Menschenaffen im Zoo (F)
- 29.10.04, Die Kunst des Glasblasens (F)
- 01.11.04, Ita Wegmann Klinik in Arlesheim (F)
- 02.11.04, Anne Frank im Jüdischen Museum (F)
- 02.11.04, Sutter Konditorei (F)
- 03.11.04, Krieg und Frieden in Byzanz (V)
- 03.11.04, Rahmenkunst (F)
- 04.11.04, Vom Papyrus zum Pergament (V)
- 04.11.04, Kostüm Kaiser (F)
- 05.11.04, Tinguely-Museum (F)
- 08.11.04, Kiosk AG in Muttenz (F)
- 09.11.04, Strawinsky, Weltbürger am
Genfersee (V)
- 09.11.04, Hilfsmittel für körperliche
Behinderungen (F)
- 10.11.04, Em Bebbys Bangg (V)
- 10.11.04, Die Käfer sind da (F)
- 11.11.04, Erasmus von Rotterdam (V)
- 11.11.04, Das neue Handy für Senioren (V)
- 11.11.04, Perücken (F)
- 12.11.04, Alterszentrum Alban Breite (F)
- 15.11.04, Fotografie aus zwei Jahrhunderten (F)

Führungen

Kultur

LiteraTour

Auf dem Weg zum Marktplatz hören wir von
bedeutenden Dichtern (Goethe, Hebel, Kleist,
Dostojewsky, Hesse) mit Zitaten aus ihren Brie-
fen und Werken.

Datum **7. September**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Münsterplatz beim Brunnen
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 23. August

Rittertum und ritterliche Bräuche in Basel?

Kunst, Humor und Freundschaft ist bei den
Schlaraffen aufs Banner geschrieben. Eine Män-
nergesellschaft, die das Ritterbrauchtum pflegt.
Ein ganz besonderer Genuss!

Datum **9. September**



Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – ca. 19.00 Uhr
 Ort Unterer Heuberg 19
 Leitung Schlaraffia Basilea
 Kosten Fr. 25.–
 (inkl. Imbiss, exkl. Getränke)
 Anmeldung bis 25. August

Kunst / Architektur in der Hoffmann-La Roche

Auf dem Areal gibt es sehenswerte Bauten von den Architekten Salvisberg, Rohn und Herzog & de Meuron. Daneben hat es Kunstwerke von S. Buri, E. Chillida und B. Luginbühl.

Datum **10. September**
 Tag/Zeit Freitag, 16.00 – ca. 19.00 Uhr
 Treffpunkt 15.25 Uhr bei der Station Hoffmann-La Roche, Bus 31 (2 Stationen nach Wettsteinplatz)
 Leitung Hoffmann-La Roche
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Apéro)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 23. August

Alexej Jawlensky

Dank der «Sammlung Im Obersteg» können wir uns vertieft mit Leben und Werk Alexej Jawlenskys befassen, einem Maler aus der Gruppe des blauen Reiters.

Datum **16. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 1. September

Das Goetheanum – Garten – Gelände

Das ungewöhnliche Bauwerk aus Beton, gebaut nach einem Modell von Rudolf Steiner, ist schon von weitem sichtbar und weckt das Interesse.

Datum **16. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr
 Treffpunkt In der Eingangshalle bei der Kasse und dem Kartenverkauf
 Leitung Goetheanum
 Kosten Fr. 22.– (inkl. Eintritt, exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 1. September

Die Belchen um Basel

Besuch im ältesten Basel: Vom archäologischen Keller auf das Dach der heutigen Novartisbauten. Eine keltische Stadt prägt die Entwicklung des St. Johann-Quartiers.

Datum **24. September**
 Tag/Zeit Freitag, 16.00 – ca. 18.00 Uhr
 Treffpunkt 15.55 Uhr Tram 1 bis Station Novartis Campus (nach Voltaplatz)
 Leitung Dr. Rolf d'Aujourd'hui
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss
 Anmeldung bis 8. September

St. Chrischona Pilgermission

Eine Dia-Show zeigt die Entwicklungsgeschichte der Mission. Sie werden durch die verschiede-

nen Häuser geführt, davon eines mit dem ältesten Holzbackofen der Region.

Datum **29. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – ca. 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.45 Uhr Abfahrt mit Bus 32 von Bettingerstrasse
 Leitung Victor Winteler, Seminarleiter Stv.
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 15. September

Binninger Schlössli

Sie hören die Geschichte über das Schlössli, das heute ausschliesslich ein Restaurant ist.

Datum **30. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Tramstation Binningen, Tram 10
 Leitung Wilfried Dammann
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 13. September

Schautöpferei in Rheinfelden

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

Datum **5. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – ca. 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.20 Uhr auf Perron nach Rheinfelden. 13.33 Uhr Abfahrt. Billette bitte selber lösen bis Rheinfelden-Augarten
 Leitung Töpferei
 Kosten Fr. 21.–
 Anmeldung bis 22. September

Die griech.-orthod. Kirche in Münchenstein

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

Datum **6. Oktober**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Station Zollweiden, Tram 10 Richtung Dornach
 Leitung Matthias Amiet, Geschichtslehrer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 22. September

Fondue-Essen auf der neuen Dalbe-Fähri

Das Fondue-Essen findet auf der neuen St. Alban Glas-Fähre «Wilde Maa» statt mit dem Fährmaa Martin Reidiger.

Datum **11. Oktober**
 Tag/Zeit Montag, 12.00 – ca. 13.00 Uhr
 Treffpunkt 11.55 Uhr bei der St. Alban Fähre
 Leitung Martin Reidiger
 Kosten Fr. 32.– (inkl. Fondue mit Tee)
 Anmeldung bis 27. September

Das Münster

Die Kostbarkeiten aus der Romanik und Gotik, aber auch die Fenster (19. Jh.) und die Orgel (21. Jh.) lohnen den Besuch des Basler Münsters.

Datum **13. Oktober**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.45 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Haupteingang
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 29. September

Kleiderbügel Museum

Fasziniert von der Einfachheit, der Vielfalt, den Formen und den Materialien wurde die weltweit einmalige Sammlung von Hans M. Dunkel 1974 ausgestellt.

Datum **14. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.30 Uhr Birsstr. 56
 Leitung Hans M. Dunkel
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 29. September

Marc Chagall

Die Gruppe von Chagallbildern ist dank der «Sammlung Im Obersteg» wieder erfreulich repräsentativ. Dieser Maler fasziniert immer wieder neu.

Datum **19. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 4. Oktober

Hotel Ramada im Messeturm

Einblick in die Hotelhalle, Restaurant, Zimmer, Banketträumlichkeiten und Wellnessbereich.

Datum **22. Oktober**
 Tag/Zeit Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt 15.55 Uhr vor dem Eingang
 Leitung Hotel Ramada
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 6. Oktober

Die Elisabethenkirche

Die Elisabethenkirche ist die bedeutendste neugotische Kirche der Schweiz. Im Anschluss an die Führung werden Sie über die Idee der Offenen Kirche informiert.

Datum **26. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Haupteingang der Kirche
 Leitung Elisabethenkirche
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 4. Oktober

Besuch bei Bettina Eichin im Atelier

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

Datum **26. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Blumenrain 34
 Leitung Bettina Eichin

Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 13. Oktober

Matthäuskirche im Kleinbasel

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

Datum **27. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.50 Uhr Station Feldbergstrasse, Bus 33, Tram 8
Leitung Basel Tourismus
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 27. September

Die Kunst des Glasblasens

Von der Blastechnik zum Spitzenziehen über das Arbeiten mit Hohlglas und Glasstäbchen beobachten Sie im Glashüttli Riehen die Herstellung von Vasen, Tieren, Kugeln etc.

Datum **29. Oktober**
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.20 Uhr Tram 6 / Riehen-Dorf
Leitung Peter Keil
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Möglichkeit, selbst Hand und Mund anzulegen!
Anmeldung bis 13. Oktober

Anne Frank im Jüdischen Museum

Die Sonderausstellung gibt einen Einblick in das Leben der Anne Frank.

Datum **2. November**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Kornhausgasse 8
Leitung Katia Guth-Dreyfus
Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 18. Oktober

Rahmenkunst in unserem Jahrhundert

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

Datum **3. November**

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort 09.55 Uhr Herbergsgasse 4–6 (hinter Spiegelhof)

Leitung Niklaus Knöll
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 20. Oktober

Kostüm Kaiser

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

Datum **4. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.15 Uhr Endstation Tram 11 in Aesch (10 Min. laufen bis zur Fabrik)

Leitung Kostüm Kaiser
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 20. Oktober

Tinguely-Museum

Das von Mario Botta erstellte Museum zeigt Werke von Jean Tinguely. Sonderausstellungen werden immer berücksichtigt.

Datum **5. November**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Museumseingang

Leitung Tinguely-Museum
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt AHV Fr. 5.– oder Museumspass)
Anmeldung bis 22. Oktober

Perücken

Wie wird eine Perücke, ein Haarteil oder ein Haarersatz angefertigt? Seit vier Generationen ist die Familie Schwald Spezialist in der Perückenfabrikation.

Datum **11. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor Gerbergasse 26
Leitung Thomas Schwald, Perückenmacher

Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 27. Oktober

Fotografie in Basel aus zwei Jahrhunderten

In Basel befinden sich rund 3,5 Millionen historische Fotografien. Es werden Ausschnitte aus der gesamten Bandbreite dieser fotografischen Bestände gezeigt.

Datum **15. November**
Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.05 Uhr vor dem Historischen Museum, Barfüsserplatz

Leitung Suzanne Meier
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 10.–)
Anmeldung bis 1. November

Betriebe

Die Basler Zeitung

Nach einer Dia-Schau sehen Sie die Produktionsabteilung mit der neuen Rotationsmaschine.

Datum **6. September**
Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.55 Uhr Hochbergerstr. 15, Bus Nr. 36

Leitung Basler Zeitung
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 23. August

Brauerei Fischerstube

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

Datum **13. September**
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt Restaurant Linden Rheingasse 43
Leitung Brauerei Fischerstube

Kosten Fr. 18.– (inkl. Bier und Bretzel)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 30. August

Kehrichtverbrennungsanlage Stadt Basel

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

Datum **14. September**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr

Weltstars im Abo

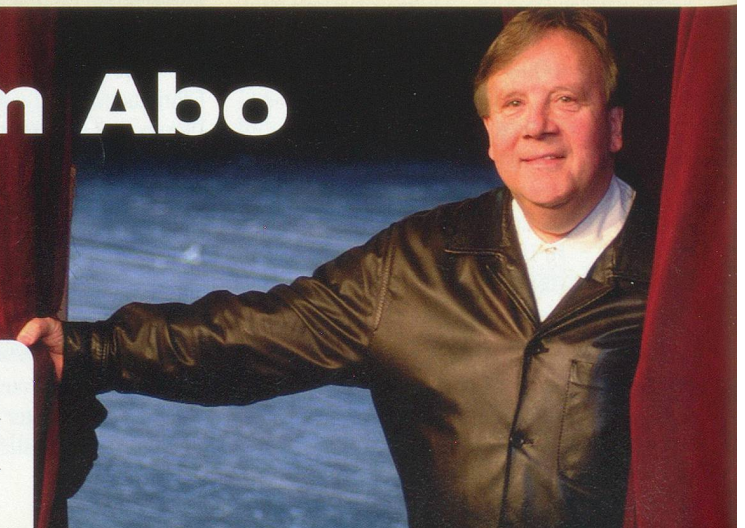


Bestelle kostenlos das Abonnements-Magazin 2004/2005

Name Vorname

Adresse PLZ/Ort

Bitte senden Sie den Talon an: Opernhaus Zürich, Billettkasse, Falkenstrasse 1, 8008 Zürich
Telefon 01 268 66 66, Fax 01 268 65 55, www.opernhaus.ch



Treffpunkt 13.50 Uhr Busstation im Wasenboden, Bus 36
 Leitung Kehrichtverbrennung
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 30. August

SBB neues Stellwerk OBZ

Anhand einer Tonbildschau werden Sie in die Funktion des Stellwerkes eingeführt. Anschliessend besuchen Sie den Kommandoraum und die Dachterrasse.

Datum **15. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.20 Uhr Münchensteinerstr., Tramstation 10/11 (Richtung Dornach/Aesch)
 Leitung SBB
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 1. September

Dalbehof – eine Alterspension

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

Datum **17. September**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Kapellenstrasse 17. Mit Tram Nr. 14 bis Sevogelplatz
 Leitung Marianne Martin, Leiterin
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 1. September

St. Jakob Stadion

Es wird Ihnen das gesamte Projekt des von den Architekten Herzog & de Meuron gebauten St. Jakob Parks vorgestellt.

Datum **20. September**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 13.50 Uhr bei Tramstation St. Jakob, Tram Nr. 14 Richtung Muttenz
 Leitung Basel United
 Kosten Fr. 22.– (inkl. Kaffee)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 6. September

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-Elixiere.

Datum **21. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – ca. 11.30 Uhr
 Treffpunkt 08.45 Uhr Tramstation Stollenrain Arlesheim, Tram Nr. 10 Richtung Dornach
 Leitung Weleda
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Gipfel)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 6. September

Spielcasino Basel

Im Oktober 2003 wurde das erste Spielcasino in Basel eröffnet. Sie sehen auf dem Rundgang den Automatenaal, Videosaal, Spieltischsaal und den Eventsaal.

Datum **7. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 15.30 Uhr Bahnhof SBB, Bus 50 (Abfahrt 15.37 Uhr)
 Leitung Pascale Eisner, Leiterin Marketing und Verkauf
 Kosten Fr. 18.– (Busbillette bitte selber lösen, bis Frachthalle)
 Anmeldung bis 22. September

Bahnhof SBB

Nach einem Rundgang über die neue Passerelle, Fundbüro und Perrons werden Sie auch über die Arbeiten des Zugpersonals, des Lokführers und der Abfertigungsbeamten informiert.

Datum **12. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Schalterhalle
 Leitung Bahnhof SBB
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 27. September

Feuerwehr

Eine Tonbildschau zeigt Ihnen einen Grossbrand-Einsatz. Anschliessend besuchen Sie die Werkstätte, die Einsatzzentrale bis hin zur berühmten «Stange» und das Museum.

Datum **15. Oktober**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt Kornhausgasse 18
 Leitung Feuerwehr
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 29. September

Radio Basilisk

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

Datum **18. Oktober**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Marktgasse 8, Eingang bei Schiffflände
 Leitung Radio Basilisk
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 4. Oktober

Jowa Bäckerei

Nach einer Tonbildschau über die Arbeitsabläufe der Jowa werden Sie durch den Betrieb geführt.

Datum **20. Oktober**
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 10.30 Uhr
 Treffpunkt 07.45 Uhr Aeschenplatz Bus 70. Abfahrt 07.49 Uhr bis Station Stausee
 Leitung Jowa
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Gipfel)

Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 6. Oktober

Zahntechnik-Grosslabor Mall

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

Datum **21. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr bei Eingang Clara-Post
 Leitung Lukas Mall, ZTM
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 6. Oktober

Altersresidenz Tertianum im St. Jakob Park

Nach einer Einführung in die Richtlinien der Altersresidenz werden Sie durchs Haus geführt. Anschliessend gibt es Kaffee und Kuchen, so viel Sie mögen.

Datum **25. Oktober**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation St. Jakob, Tram 14
 Leitung Tertianum
 Kosten Fr. 21.–
 Anmeldung bis 11. Oktober

Kantonspolizei Spiegelhof

Sie besichtigen die Einsatzzentrale und erhalten einen direkten Einblick in die Arbeit der Polizei.

Datum **25. Oktober**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Haupteingang Spiegelhof
 Leitung Kantonspolizei BS
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 11. Oktober

Ita Wegman Klinik in Arlesheim

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

Datum **1. November**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf / Tram 10
 Leitung Ita Wegman Klinik
 Kosten Fr. 21.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 18. Oktober

Sutter Konditorei

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

Datum **2. November**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.30 Uhr
 Treffpunkt 08.45 Uhr Station Spengler, Tram 11 Richtung Aesch
 Leitung Dr. Gabriel Barell, Geschäftsführer
 Kosten Fr. 18.–

Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 18. Oktober

Kiosk AG in Muttenz

Nach einer Tonbildschau über den Ablauf «vom Lager zu den Kiosken» werden Sie, mit Kopfhörer, durch die verschiedenen Abteilungen geführt.

Datum **8. November**
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.15 Uhr Tramstation zum Park, Tram 14
Leitung Herr Heuberger
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee)
Anmeldung bis 25. Oktober

Hilfsmittel für körperliche Behinderungen

Mit den neuesten Hilfsmitteln kann Mobilität und Selbständigkeit erhalten bleiben. Vom Reise-rollstuhl über den Duschklappsitz zu Ess- und Trinkhilfen. Eine Vorstellung der neuesten Erfindungen im Aforum.

Datum **9. November**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 13.55 Uhr Station Logstrasse, Tram 11 Richtung Aesch
Leitung Aforum
Kosten Fr. 21.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung bis 18. Oktober

Alterszentrum Alban Breite

Nach einer Einführung in das Leitbild des Alters- und Pflegeheims werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt.

Datum **12. November**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Zürcherstr. 143. Tram 3 bis Breite
Leitung Adrian Kummer, Heimleiter
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung bis 27. Oktober

Natur

Die Schweizerischen Rheinsalinen

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

Datum **8. September**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.10 Uhr Aeschenplatz bei Bus 70 (Abfahrt 09.19 Uhr, Rückfahrt 11.06 Uhr)
Leitung Rheinsalinen
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 25. August

Die Salzkammer

In der stilvoll renovierten Direktorenvilla von Otto von Glenck wird die spannende Firmengeschichte sowie die kulturgeschichtliche Bedeutung des «weissen Goldes» gezeigt und erklärt.

Datum **22. September**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.10 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Bus 70 ab Aeschenplatz (Abfahrt 14.19 Uhr)
Leitung Salzkammer
Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 6. September

Die Menschenaffen im Zoo

Sie beobachten die Tiere, ihr soziales und partnerschaftliches Verhalten, ihre Gewohnheiten und erfahren, was der Zoo für sie macht.

Datum **28. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram10
Leitung Herr Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 12.–)
Anmeldung bis 13. Oktober

Die Käfer sind da

Mit über 3 Millionen Käfern besitzt das Naturhistorische Museum Basel die grösste Käfersammlung der Welt.

Datum **10. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang des Naturhistorischen Museums, Augustinergasse 2
Leitung Michel Brancucci
Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten
Anmeldung bis 27. Oktober

Ausflüge

Schloss Wildenstein

Nach vielen Besitzerwechseln erhielt die «Höhenburg» erst im 20. Jh. ihr heutiges Aussehen. Sie liegt in einem Stück mittelalterlichen Kulturlandschaft.

Datum **1. September**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.15 – 17.30 Uhr
Treffpunkt 14.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung Schloss Wildenstein
Kosten Fr. 45.– (exkl. Kaffee)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 18. August

Ebersmünster – Baldenheim – Schlettstadt

Besuch in Kirchen mit wunderbaren Glasmalereien, in der Bibliothek mit dem ältesten Christbaum-Dokument, im Brotmuseum und in luxuriösen Chocolaterien.

Datum **14. September**
Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus

Leitung Albert Spycher
Kosten Fr. 85.– (exkl. Mittagessen, inkl. Eintritte)
Besonderes Pass oder ID nicht vergessen!
Anmeldung bis 30. August

MeteoSchweiz in Zürich

Sie sehen eine Tonbildschau über MeteoSchweiz. Bei der Führung wird Ihnen erklärt, wie man von der Wetterbeobachtung zur Wetterprognose gelangt.

Datum **23. September**
Tag/Zeit Donnerstag, 12.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 12.35 Uhr auf Perron nach Zürich (Abfahrt 12.46 Uhr; Billet bitte selber lösen: City-Ticket ZH)
Leitung Meteo Schweiz
Kosten Fr. 31.–
Anmeldung bis 8. September

Emma Kunz Zentrum in Würenlos

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

Datum **28. September**
Tag/Zeit Dienstag, 13.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung Anton C. Meier
Kosten Fr. 82.– (inkl. Kaffee oder Tee)
Anmeldung bis 30. August

Bundeshaus Bern

Sie besichtigen den Kuppel- und Wandelsaal sowie die National- und Ständeratstagungsräume des Bundeshauses.

Datum **19. Oktober**
Tag/Zeit Dienstag, 08.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 07.50 Uhr Perron nach Bern (Abfahrt 08.00 Uhr; Billette bitte selber lösen)
Leitung Bundeshaus
Kosten Fr. 25.–
Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!
Anmeldung bis 4. Oktober

Vorträge

Farbe und Stil

Interessante Informationen zu Auswirkungen und Vorteilen einer Imageberatung, zu Farb- und Stilanalyse und zur Bedeutung von kalten und warmen Farben.

Datum **9. September**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und Modefachberaterin

Kosten Fr. 47.–
 Besonderes Keine individuelle Beratung!
 Anmeldung bis 25. August

Numerologie

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

Datum **14. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin
 Kosten Fr. 47.–
 Anmeldung bis 30. August

Stärkungsmittel, kleine Mengen – grosse Wirkung

Was ist in Stärkungsmitteln enthalten und was können Sie davon erwarten? Sind sie sinnvoll zur täglichen Nahrung? Wie wirkt Ihr Stärkungsmittel? Erkenntnisse über pflanzliche und synthetische Mittel.

Datum **15. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Markus Mesmer, dipl. Drogist
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 1. September

Geheimnis der Mandalas

In allen Kulturen finden sich Mandalas (Kreisbild) aus den verschiedensten Materialien (Sand, Textilien, Farben) und mit verschiedensten Interpretationen.

Datum **21. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin
 Kosten Fr. 39.–
 Besonderes Es wird auch gemalt!
 Anmeldung bis 6. September

Ablauf der Bestattung

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

Datum **22. September**
 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. 18.–
 Anmeldung bis 8. September

Die Matthäus-Passion, Höhepunkt von Bachs Kunst

Bis 100 Jahre nach Bach war die Matthäus-Passion fast vergessen. Was macht es aus, dass sie heute zur Spitze der Weltmusik gehört?

Datum **12. Oktober**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Ort Restaurant Rialto, Saal 1

Leitung Frieder Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 27. September

Napoleon – ein «Universalgenie»

Wir begleiten den grossen kleinen Korporal von Korsika bis St. Helena, beleuchten sein Privatleben und enthüllen sein Lebensgeheimnis als Strategie und Manager.

Datum **14. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans A. Jenny
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 29. September

Die drei Belchen

Die Belchen- und Blauenberge faszinieren in der Region Elsass, Schwarzwald und Jura. In Mythen und Sagen erscheinen sie als heilige Berge und bewohnte Stätten.

Datum **20. Oktober**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. Kurt Derungs, Ethnologe
 Kosten Fr. 22.–
 Anmeldung bis 6. Oktober

Hieroglyphen lesen und verstehen – Eine Einführung in die altägyptische Schrift

Gemeinsam wird erst die Funktion und Entwicklung der Schrift im Allgemeinen betrachtet und diese Erkenntnisse zur Entzifferung eingesetzt.

Datum **21. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. Mike Stoll
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 6. Oktober

Geistheilung und Handauflegen

Geschichte und Entwicklung der heutigen Geistheilung. Möglichkeit zur praktischen Einstimmung in die Heilenergie.

Datum **28. Oktober**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Katharina Remund, Geistheilerin SVNH geprüft
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 13. Oktober

Krieg und Frieden in Byzanz

Im heilsgeschichtlichen Weltreich Byzanz wurde jeder Krieg vom und für das von Gott auserwählte Volk geführt. Die Rhomäer sahen sich als Friedensträger – analog den Amerikanern heute.

Datum **3. November**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
 Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93

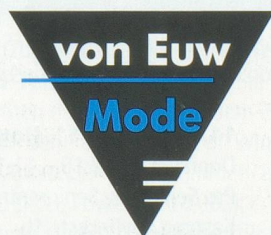
Leitung Dr. phil. Paul M. Strässle
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 20. Oktober

Damen- und Herrenmode von Euw

Liebe Leser..



-lich willkommen!



www.mode-voneuw.ch

-tragbare Mode für Sie und Ihn..

..in Reinach auch in grossen Herrengrossen

Damenmode: Klybeckstr. 69, 4057 Basel, 061 692 44 48
 Damen- Herrenmode: Hauptstr. 72, 4127 Birsfelden, 061 311 13 62
 Herrenmode: Hauptstr. 55, 4153 Reinach, 061 713 11 80

Vom Papyrus zum Pergament

Schriften und Geschriebenes im Laufe der Zeit.

Datum **4. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Kurszentrum Pro Senectute,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Ernst Blatter
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 20. Oktober

Strawinsky, der Weltbürger am Genfersee

Im Rebgebiet von Epresses werden der exzentrische Musiker Strawinsky und der gemütvolle Dichter Ramuz Freunde und schmieden künstlerische Pläne.

Datum **9. November**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Ort Restaurant Rialto, Saal 1
 Leitung Frieder Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 25. Oktober

Em Bebbi sy Bangg

Dreiteiliger Vortrag über die Entstehung und Geschichte des Schnitzelbanggs.

Datum **10. November**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Kurszentrum Pro Senectute,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Richard Dürr
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 27. Oktober

Erasmus von Rotterdam

Ein Vorkämpfer für Frieden und Toleranz. Wir betrachten das Leben und Werk des grossen Gelehrten, der 1536 in Basel gestorben ist.

Datum **11. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Rialto Restaurant, Saal 2
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 27. Oktober

Das neue Handy für Senioren von**Moby Click**

Das junge Schweizer Unternehmen lanciert das «einfachste Handy der Welt» mit nur drei Tasten. Eingestellt für «automatisches Abnehmen», «Laut hören», «Alarmsystem» etc. Genial!

Datum **11. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Fernando Palmisano
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 27. Oktober

Und ausserdem ...**Patience legen**

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannt Patienzen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Könner.

Daten **13. und 27. Oktober**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Gabriele Hasler
 Kosten Fr. 90.–
 Anmeldung bis 27. September

Intuitives Tarotkarten legen

Sie lernen die 22 Karten der grossen Arkana zu alltäglichen Lebensfragen zu legen und zu lesen. Dazwischen werden Meditations- und Intuitionsübungen vorgestellt.

Daten **13. – 27. Oktober (3 x)**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Charlotte Seemann,
 dipl. Lebensberaterin SVNH
 Kosten Fr. 120.–
 Besonderes Tarotkarten nach Raider mitnehmen
 Anmeldung bis 27. September

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

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

Ort Kurszentrum Pro Senectute,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Theres Weigel-Gysel
 Kosten Fr. 159.– (8 Lektionen)
 Anmeldung bis 27. September

Grundkurs

Daten **12. Oktober – 30. November**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr

Fortsetzungskurs

Daten **11. Oktober – 29. November**
 Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Voraussetzung: Besuch des Grundkurses

Jassen für Anfänger

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

Daten **14. Oktober – 11. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.15 – 11.15 Uhr
 Ort Pro Senectute Seniorentreffpunkt
 Kaserne, Klybeckstr. 1b
 Leitung Irene Schneider-Uebersax
 Kosten Fr. 125.– (5 x)
 Anmeldung bis 29. September

Fahr-Theorie Auffrischkurs

Es werden Ihnen die neuen Gesetze (Gurt-Obli-gatorium, Kreisel fahren, Einspuren) erklärt. Anhand eines kleinen Fragebogens werden Unsicherheiten besprochen.

Daten **18. Oktober**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Philipp Warpelin, Fahrlehrer
 Kosten Fr. 35.–
 Anmeldung bis 4. Oktober

Kochkurs für Anfänger

Es wird gekocht, gegessen, gelacht! Unter kundiger Leitung werden Sie in die Kochkunst eingeführt. Es werden einfache, aber abwechslungsreiche Mahlzeiten zubereitet. Viel Vergnügen!

Daten **4. und 11. November**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 14.00 Uhr
 Ort Migros Klubschule, Jurastrasse 4,
 Nähe Tellplatz
 Leitung Rene Imark
 Kosten Fr. 151.–
 Anmeldung bis 20. Oktober

Theatergruppe

Sie üben mit einer erfahrenen Regisseurin ein Stück oder einzelne Szenen ein. Das Ziel ist eine Aufführung. Es macht grossen Spass!

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr
 Leitung Verena Stalder
 Besonderes Einstieg jederzeit möglich.

Gedächtnistraining auf Italienisch**Allenamento della memoria in italiano**

Ha dimenticato la lista della spesa a casa e non sa più cosa aveva scritto?

In questo corso riceverà consigli e stimoli per restare intellettualmente attivo. Imparerà tecniche per memorizzare, che le faciliteranno la vita di tutti i giorni. Un corso alternativo, nel quale si potrà imparare divertendosi.

Il prossimo corso sarà in autunno.

Per ulteriori informazioni rivolgersi a Sabina Brücker, tel. 061 206 44 62 (lun – giov , 8.30 – 12.00).

Beratung beim Computerkauf

Eine kompetente Beratung hilft Ihnen beim Kauf eines Computers oder von Peripherie-Geräten (Drucker, Scanner,...), diejenigen Geräte zu finden, die Ihren Vorstellungen entsprechen. Eine Lektion à 50 Minuten kostet Fr. 75.–.

Natel, Handy

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Die Lektion kostet Fr. 75.–. Sie können alleine, zu zweit oder zu dritt teilnehmen.

Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden. Eine Stunde bei Ihnen zu Hause kostet Fr. 120.–.

Musik, Malen, Gestalten

Semesterkurse

Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Aquarellieren

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Malen, Zeichnen, Skizzieren

Mittwoch, 09.30 – 11.30 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

Blockflötenspiel

Mittwoch, 09.45 – 11.00 Uhr

Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung

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

Kurse

Schnupperstunde Kalligraphie

Sie erhalten einen Einblick in die Kunst des Schreibens.

Datum **17. September**

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 30.–

Anmeldung bis 1. September

Mandala und die Numerologie

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

Daten **12. – 26. Oktober** (3 x)

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 139.– (exkl. Material)

Anmeldung bis 27. September

Kalligraphie Unzial

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

Daten **15. Oktober – 19. November** (6 x)

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 163.– (plus ca. Fr. 20.– Material direkt im Kurs zu bezahlen)

Anmeldung bis 29. September

EDV

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

Info-Tag

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

Datum **Dienstag, 24. August 2004**

Zeit 09.00 – 12.00 Uhr und

14.00 – 16.00 Uhr

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. Sie können zu folgenden Zeiten ins Kurszentrum kommen:

09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 15.00 Uhr.

Unsere Cafeteria ist am Morgen und am Nachmittag offen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Unser aktuelles Kursangebot

In **Kleingruppen mit 4 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern** lernen Sie auf neuesten Geräten das Arbeiten mit dem PC. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows XP und den Anwendungsprogrammen aus Office XP (Word, Excel, PowerPoint 2002).

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

Einführungskurs

12 Lektionen, Fr. 420.–

Aufbaukurse

Textverarbeitung 1, 2, 3: 12 Lektionen, Fr. 420.–

Zeichnen mit Word: 8 Lektionen, Fr. 280.–

Tabellenkalkulation 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 420.–

PowerPoint: 8 Lektionen, Fr. 280.–

Internet und E-Mail 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 420.–

Windows- und Installationskurs 1, 2, 3:

12 Lektionen, Fr. 420.–

MS-Office-Kurs: 12 Lektionen, Fr. 420.–

Werkstatt für eigene Fragen:

4 Lektionen, Fr. 140.–

Vertiefungskurse

Bildbearbeitung 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 450.–

Photoshop-Werkstatt: 12 Lektionen, Fr. 450.–

Homepage 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 450.–

Homepage-Werkstatt: 12 Lektionen, Fr. 450.–

Videobearbeitung 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 450.–

Video-Werkstatt: 12 Lektionen, Fr. 450.–

Neu

Digitalkamera und Computer:

8 Lektionen, Fr. 300.–

Das ABC des Druckens: 6 Lektionen, Fr. 225.–

Bilder und Texte: 8 Lektionen, Fr. 300.–

Steuererklärung, Bankkonto per Internet:

4 Lektionen, Fr. 150.–

Onlineshopping: 4 Lektionen, Fr. 150.–

Kursdaten **laufend auf Anfrage**

Kursort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Die Preise verstehen sich **inkl.** Unterlagen.

Und ausserdem

Computeria jeden Monat

Privatstunden

Natel, Handy

Support

Für genauere Informationen lesen Sie bitte weiter!

Einführungskurs

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Texte schreiben, Fehler korrigieren, Wörter und Sätze einfügen oder verschieben, Texte speichern und ausdrucken, Dateien erstellen, öffnen, schliessen, löschen.

Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.

Aufbaukurse

Textverarbeitung 1

Wiederholung Einführungskurs, Tabulatoren setzen, Texte gestalten (Titel zentrieren, Schriftart und -grösse verändern, Absätze formatieren ...), mit dem Explorer arbeiten.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

Textverarbeitung 2

Wiederholung Text 1, Tabellen und Vorlagen erstellen, Zeichnen mit Word, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Rechtschreibprüfung, Symbolleisten einrichten.

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

Textverarbeitung 3

Wiederholung Text 2, mit grossen Dokumenten und Formularen arbeiten, Adresslisten, Etiketten und Serienbriefe erstellen.

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

Tabellenkalkulation 1

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

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

Tabellenkalkulation 2

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

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

PowerPoint

Einladungen, Glückwunschkarten, Präsentationen gestalten, ClipArts und Grafiken einfügen.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses und des Textverarbeitungskurses 1 oder entsprechende Kenntnisse. Zu empfehlen ist auch der Besuch des Vertiefungskurses «Zeichnen mit Word».

Internet und E-Mail 1

Surfen, gezielt suchen, per E-Mail kommunizieren, Adressbuch verwalten.

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

Internet und E-Mail 2

Repetition Internet und E-Mail 1, Bilder und komprimierte Dateien verschicken, Datensicherheit (SPAM, Viren und Virenschutz), Chat und Newsgroups.

Voraussetzungen: Besuch des Kurses «Internet und E-Mail 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Windowskurs 1

Repetition Einführungskurs, Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Sym-

bolgrösse, Tastatur und Eingabehilfen.

Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungskurses repetieren und vertiefen möchten.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

Windows- und Installationskurs 2

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

Voraussetzung: Windowskurs 1 oder entsprechende Kenntnisse.

Windows- und Installationskurs 3

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

Voraussetzung: Windows- und Installationskurs 1 und Internetkurs 1 sowie praktische Erfahrung und Interesse am Computer.

MS Office Kurs

Mit Word, Excel, PowerPoint und Internet programmübergreifend arbeiten. Grafiken und Texte aus dem Internet oder Excel Diagramme in Worddateien einbinden.

Voraussetzung: Textverarbeitung 1, Tabellenkalkulation 1 und Internet 1 oder entsprechende Kenntnisse.

Werkstatt für eigene Fragen

Sie bestimmen, welche Themen im Kurs behandelt werden. Bei der Anmeldung teilen Sie uns mit, worüber Sie gerne mehr erfahren möchten. Wir organisieren eine Lehrperson, die Ihnen weiterhelfen kann. Die Kursteilnehmenden arbeiten also parallel an verschiedenen Themen.

Vertiefungskurse

Digitalkamera und Computer

Wir arbeiten mit Windows XP, den Bildbearbeitungsprogrammen MS Photo Editor und Photoshop elements und mit einer schuleigenen Digitalkamera. Sie können mit Ihren Bildern arbeiten, die Sie auf CD in den Kurs mitnehmen. Sie lernen, CDs zu brennen, Bilder per E-Mail zu verschicken und eine Diashow vorzubereiten. Wir drucken Ihre Bilder auf ein spezielles Fotopapier.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

Das ABC des Druckens

Wir drucken Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adresstiketten. Dabei verwenden wir viele Formate und Materialien. Sie lernen verschiedene Drucker und die Einstellungen im Programm kennen.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

Bilder und Texte

Verknüpfen von Bildern, Grafiken, Tabellen und Texten. So gestalten Sie Ansichtskarten, Broschüren und Themenhefte oder vielleicht sogar Ihre Biografie.

Voraussetzungen: Einführungskurs und Textverarbeitungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

Steuererklärung, Bank- und Postkonto per Internet

Software vom Internet herunterladen. Steuererklärung ausfüllen oder Zahlungen erledigen.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse

Online-Shopping

Übers Internet Ferien buchen, Lebensmittel und Bücher bestellen. Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

Zeichnen mit Word

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten (Word Art) oder Objekte, Bilder (ClipArts) einfügen. Glückwunschkarten, Einladungen gestalten.

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

Bildbearbeitung 1

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

Voraussetzung: Einführungs- und Aufbaukurs. Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Bildbearbeitung 2

Repetition Bildbearbeitung 1. Mit verschiedenen Ebenen arbeiten, Masken und Pfade erstellen, Farben korrigieren, Filter einsetzen. Bilder auf CD brennen oder auf Fotopapier drucken.

Voraussetzung: Bildbearbeitungskurs 1 oder entsprechende Kenntnisse.

Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Photoshop-Werkstatt

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.

Voraussetzung: Mindestens ein Bildbearbeitungskurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

Homepage 1

Grundelemente vom Programm Macromedia Dreamweaver. Verlinken einer Site, analysieren

von Websites betreffend Architektur, Einstiegsseite, Gestaltung, Ladezeit.

Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse. Zudem empfiehlt es sich, vorher die Bildbearbeitung zu lernen.

Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Homepage 2

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

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

Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Homepage-Werkstatt

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.

Voraussetzung: Mindestens ein Dreamweaver-Homepagekurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

Videobearbeitung 1

Grundelemente von Adobe Premiere kennen lernen, Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen

Vor- und Nachspann erstellen, das Video auf Kassette kopieren.

Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.

Videobearbeitung 2

Repetition von Videobearbeitung 1, Mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- und Bildeffekte erstellen, Standbilder einfügen.

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

Video-Werkstatt

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.

Voraussetzung: Mindestens ein Premiere-Kurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

Weitere Angebote

Computeria

Jeden ersten Montag im Monat findet im Kurszentrum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. Danach haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Die Teilnahme kostet Fr. 20.– (inkl. Getränk) und ist direkt am Abend zu bezahlen.

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

Die nächsten Daten:

Montag, 6. September

Die eigene Website. Wie gehe ich vor?
Franco Werlen

Montag, 4. Oktober

Computerkauf: Wie finde ich den Richtigen?
Christa Ruckstuhl

Montag, 1. November

Der persönliche Weihnachtskalender mit Powerpoint.
Heidi Oetiker

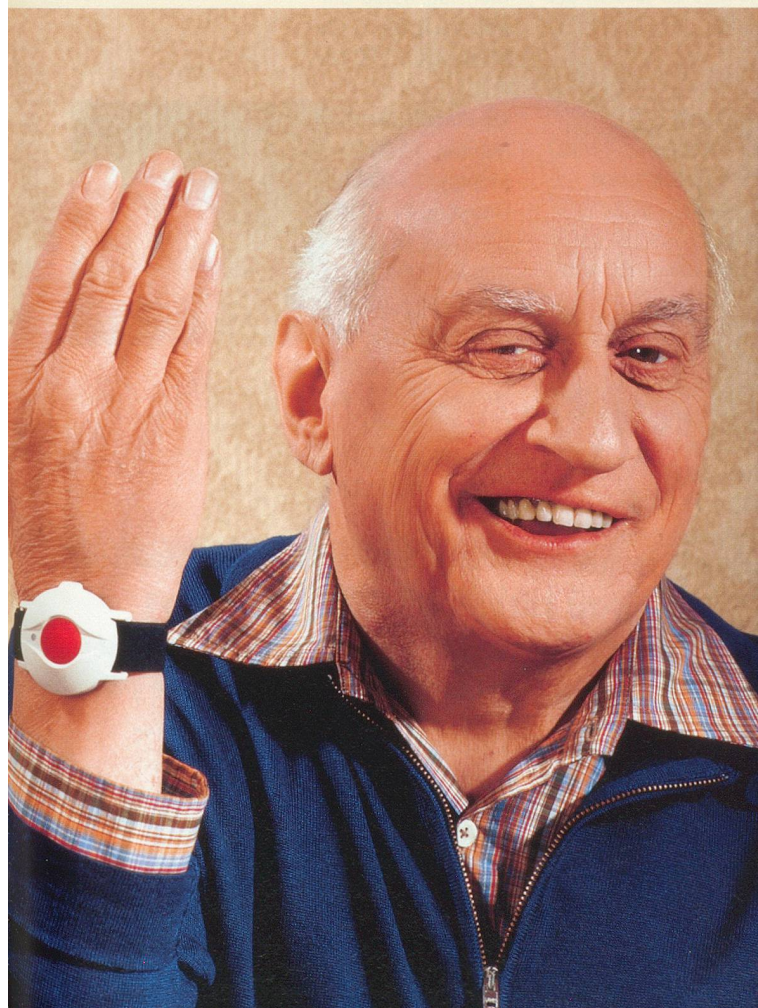
Montag, 6. Dezember

Einführung ins Forum der Computeria
Computer-Werkstatt für eigene Fragen.
Franco Werlen

Kommen Sie doch um 18.00 Uhr ins Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift). Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Referentinnen und Referenten gesucht!

Wissen Sie über ein Gebiet der Computerwelt besonders gut Bescheid? Würden Sie dieses Wissen gerne weitergeben? Dann freuen wir uns auf den Vortrag, den Sie im Rahmen der



Wenn Sie alleine zu Hause oder am Arbeitsplatz sind, telefoniert der **TeleAlarm S11** auf Knopfdruck um Hilfe. Die Basis passt an jede gängige Telefonsteckdose. Das Notrufsystem wählt unter acht gewünschten Nummern, bis jemand erreicht wird. Weitere Auskünfte: **Swisscom Shop**, www.swisscom-fixnet.ch, **Gratisnummer 0800 800 800**.

Warum nicht immer Helfer zur Hand haben?

Übrigens: Für Seh- und Hörbehinderte haben wir das **Telefon Top P43**.

TeleAlarm S11



swisscom **fixnet**

Einfach verbunden.

Computeria halten werden. Weitere Informationen erteilt Ihnen Frau Brücker (Tel. 061 206 44 66, Montag bis Donnerstag, jeweils morgens)

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 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.

Eine Lektion à 50 Minuten kostet Fr. 75.–.

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 das Richtige für Sie.

Es ist möglich alleine, zu zweit oder zu dritt, einen Kurs zu besuchen.

Kursort Im Kurszentrum oder **bei Ihnen zu Hause**

Kosten: Fr. 120.– pro Stunde
Fr. 30.– Wegpauschale

Kursdauer: Wird von Ihnen bestimmt

Thema: Nach Wunsch

Natel, Handy

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Die Lektion kostet Fr. 75.–. Sie können alleine, zu zweit oder zu dritt teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden. Eine Stunde bei Ihnen zu Hause kostet Fr. 120.–. Dazu kommt noch eine Wegpauschale von Fr. 30.–.

Support

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr, und Sie wissen nicht warum? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren innerhalb von 2 bis 5 Tagen 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.

Kosten: Fr. 120.– pro Stunde
Fr. 30.– Wegpauschale

Telefon: 061 206 44 62
Montag bis Donnerstag,
08.30 bis 12.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag,
14.00 bis 18.00 Uhr

Sprachen

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

Semesterkurse

Lieben Sie Italien? Verbringen Sie Ihre Ferien gerne in Spanien? Haben Sie Verwandte in der Romandie? Oder möchten Sie Ihr Schulenglisch auffrischen?

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an.

Hauptsprachen

Englisch, Französisch, **Deutsch**, Italienisch, Spanisch

Stufen

Anfängerinnen und Anfänger
Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger
Leichte Mittelstufe
Mittelstufe
Fortgeschrittene Mittelstufe
Oberstufe/Konversation/Lektüre

Anmeldung

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Bei uns gibt es keine Einstufungstests. Nach einem Gespräch über Ihre Kenntnisse erfolgt die Einteilung. Sie können in einem oder mehreren Kursen gratis schnuppern. So haben Sie die Gelegenheit, einen Kurs zu finden, der Ihnen in jeder Hinsicht gefällt.

Preise Semesterkurse

Grossgruppe (7 – 12 Teilnehmende)
Fr. 225.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)
Fr. 335.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)
Kleingruppe (4 – 6 Teilnehmende)
Fr. 350.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Aktuelle Kurse

Englisch

Anfängerinnen und Anfänger

Datum ab 11. Oktober 2004
Tag/Zeit Montag, 11.00 – 11.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum
St. Alban–Vorstadt 93 / 95 (Lift)
Leitung Mimi Wichmann
Kosten Fr. 144.– (12 Lektionen)

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Montag, 08.30 Uhr
Montag, 09.00 Uhr
Montag, 10.00 Uhr
Montag, 10.40 Uhr
Montag, 11.00 Uhr
Montag, 14.00 Uhr
Dienstag, 10.35 Uhr

Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 16.00 Uhr
Donnerstag, 08.45 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr
Donnerstag, 10.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr
Donnerstag, 15.45 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr
Freitag, 11.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Montag, 15.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 08.20 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 15.15 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr
Donnerstag, 10.35 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe

Montag, 09.35 Uhr
Dienstag, 08.30 Uhr
Dienstag, 09.20 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Montag, 10.00 Uhr
Montag, 15.00 Uhr
Dienstag, 11.00 Uhr
Dienstag, 16.00 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr
Donnerstag, 10.00 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Filmclub

Freitag, 14.00 Uhr

Französisch

Anfängerinnen und Anfänger

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Montag, 11.00 Uhr
Montag, 14.00 Uhr
Dienstag, 13.00 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Montag, 09.45 Uhr

Oberstufe

Dienstag, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Dienstag, 16.00 Uhr
 Donnerstag, 16.00 Uhr
 Donnerstag, 17.00 Uhr

Italienisch

Anfängerinnen und Anfänger

Daten ab 13. Oktober 2004
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum
 St. Alban-Vorstadt 93 / 95 (Lift)
 Leitung Anna Giovannelli
 Kosten Fr. 144.– (12 Lektionen)

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Montag, 08.30 Uhr
 Mittwoch, 08.30 Uhr
 Mittwoch, 09.30 Uhr
 Mittwoch, 14.00 Uhr
 Donnerstag, 15.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Dienstag, 09.30 Uhr
 Dienstag, 10.30 Uhr
 Dienstag, 14.00 Uhr
 Dienstag, 15.00 Uhr
 Donnerstag, 14.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Dienstag, 08.45 Uhr
 Mittwoch, 10.45 Uhr

**Fortgeschrittene Oberstufe/
 Konversation/Lektüre**

Dienstag, 16.30 Uhr (Kleingruppe)

Spanisch

Anfängerinnen und Anfänger

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Montag, 10.45 Uhr
 Montag, 11.00 Uhr
 Mittwoch, 09.30 Uhr
 Donnerstag, 09.45 Uhr
 Freitag, 08.30 Uhr

Mittelstufe

Montag, 10.00 Uhr
 Freitag, 09.45 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Donnerstag, 10.45 Uhr

Sprachkurse für Kleingruppen

Auf Wunsch organisieren wir gerne einen Kurs, der speziell auf Ihre Kleingruppe (**4 – 6 Personen**) zugeschnitten ist. Preis auf Anfrage.

Kurse

**Deutschkurse
 Theatergruppe auf Deutsch**

Abendkurse für Berufstätige
 Privatstunden bei Ihnen zu Hause
 Kurse für Leute, die nicht gut hören

Reisekoffer-Kurse in den Hauptsprachen
 Reisekoffer Neugriechisch
 Reisekoffer Holländisch
 Reisekoffer Türkisch

Intensivkurse in den Hauptsprachen
 Konversationsclubs in den Hauptsprachen
 Konversationsclubs (für Leute mit Muttersprache E, I, SP oder F)

Filmclubs (E, F, I, SP)

Genauere Informationen finden Sie auf den nächsten Seiten.

Neu

Möchten Sie eine bestimmte Sprache lernen? Dann melden Sie sich doch bei uns. Wir kümmern uns dann um die Ausschreibung. Sobald sich 4 Leute gemeldet haben, organisieren wir einen Kurs.

Preise Kurse

Grossgruppe Fr. 12.– pro Lektion
 Kleingruppe Fr. 19.– pro Lektion

AUFORUM

Hilfsmittel für Behinderte, Betagte und Kranke



Wir führen ein umfassendes Programm an Produkten zur

**Förderung der Mobilität und
 Verbesserung der Pflege zu Hause**

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie unsere permanente Ausstellung in Münchenstein oder Zug (Eintritt/Beratung kostenlos).



4142 Münchenstein, AUFORUM, Telefon 061 411 24 24
 6300 Zug, AUFORUM, Telefon 041 712 14 14
 Internet: www.auforum.ch, E-Mail: info@auforum.ch

**Senden Sie mir bitte Ihre
 Gesamtdokumentation**

Institution: _____

Vorname/Name: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Kursinhalte**Reisekoffer**

Sie möchten in den Ferien mit den Einheimischen (besser) reden können. Nach diesem Kurs verfügen Sie über einen grösseren Wortschatz. Zudem kennen Sie Redewendungen und grammatikalische Strukturen, die auf der Reise von Nutzen sind.

Intensivkurs

Ein Intensivtraining für Leute, die in kurzer Zeit ihr Englisch auffrischen möchten.

Pro Woche haben Sie zwei Unterrichtsstunden. In der ersten Lektion steht die Grammatik im Vordergrund. Schwerpunkte in der zweiten Lektion sind Konversation und Hörverständnis. Um maximal profitieren zu können, sollten Sie Zeit für Hausaufgaben einplanen. Wer möchte, kann am Ende des Kurses einen kleinen Test absolvieren. Viel Erfolg!

Konversationsclub

Sie lesen Zeitungsartikel oder Geschichten und diskutieren darüber. Sie sprechen über einen Film, den Sie im Kino gesehen haben oder über eine Radiosendung, die Ihre Lehrerin aufgenommen hat. Es gibt so viele Möglichkeiten ins Gespräch zu kommen. Die Gruppe bestimmt zusammen mit der Lehrerin worüber gesprochen wird. Mögliche Themen sind: Reisen, Politik, Gesundheit, Natur und vieles mehr.

Filmclub

Sie schauen sich einen Film im Kino oder auf Video an. Danach wird im Kurszentrum diskutiert. Der zeitliche Rahmen hängt von der Gruppe und vom Kinoprogramm ab.

Theatergruppe auf Deutsch

Wir studieren zusammen ein Theaterstück ein und führen es nach Wunsch auch auf. Improvisieren gehört auch dazu. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Theater spielend lernen möchten.

Deutsch auf allen Stufen

Kleingruppen von 4 – 6 Personen. Sprechen, schreiben, lesen: Die Kurse werden nach individuellen Bedürfnissen gestaltet.

Deutsch: Grammatik und Schreiben

Kommen Sie aus der Romandie, aus dem Tessin oder aus England? Leben Sie schon lange in der Deutschschweiz? Nach diesem Kurs machen Sie beim Schreiben weniger Fehler. Wir repetieren unter anderem die Fälle, den Satzbau und die Verben. Sie haben ebenfalls Gelegenheit, Ihr mündliches Hochdeutsch anzuwenden.

Deutsch: Konversation

Kommen Sie aus der Romandie, aus dem Tessin oder aus England? Leben Sie schon lange in der Deutschschweiz? Nach diesem Kurs sind Sie sicherer im mündlichen Deutsch. Dabei geht es

nicht darum, keine Fehler zu machen. Wichtiger sind die Wortwahl und die Ausdrucksweise. Die Themen werden zusammen mit den KursteilnehmerInnen festgelegt.

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 9 und 12 Lektionen hat.

Bogenschiessen – Einführungskurs

Bogenschiessen ist vermutlich eine der ältesten Sportarten der Welt und ein gutes Mittel, um die körperliche Motorik, die Konzentration sowie den Einfluss des Geistes zu steigern.

Daten **7. September – 5. Oktober**
(5 x)

Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Ort Schiessanlage der Bogenschützen Juventas, Lettenackerweg, Riehen

Leitung Rita Faber, Schweizermeisterin im Bogenschiessen

Kosten Fr. 130.–
Anmeldung bis 24. August

Schnupperkurse Segeln

Auf dem Stausee in Kaiseraugst lernen Sie von Lehrern der Segelschule Basilisk den Segelsport.

Daten Juni bis September
Tag/Zeit Montag bis Mittwoch, Lektion à 3 Stunden (am Vormittag, am Nachmittag und am Abend)

Ort Augst bei der Ergolz mündung
Kosten Fr. 126.– pro Lektion (mind. 2, max. 3 Personen)

Ausrüstung Sportliche Kleider zum Segeln und Turnschuhe, evtl. Regenkleider und Ersatzwäsche

Anmeldung schriftlich oder telefonisch bei der Segelschule Basilisk (Fritz Gloor, Tel. 061 313 57 29 oder f.gloor@freesurf.ch)

Wieder im Programm: Persönliches Training

Wenn Sie gerne Sport treiben würden, aber nicht wissen, welches Bewegungsangebot das geeignete für Sie wäre, helfen wir Ihnen bei der Entscheidung.

Daten **13. Oktober – 1. Dezember**
(8 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum, Belchenstr. 15

Leitung Tobias Bächle, Torsten Kübler, Michael Frei, Turn- und Sportlehrer

Kosten Fr. 150.–

Anmeldung bis 27. September

Besonderes Für nähere Informationen verlangen Sie bitte das Detailprogramm!

Senioren-Aerobic

Aerobic, die gezielt auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren abgestimmt ist.

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin

Kosten Fr. 10.50/Lektion (ab Okt. Fr. 11.50)

Sanfte Gymnastik

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

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Barbara Brütsch, Gymnastikpädagogin

Kosten Fr. 10.50/Lektion (ab Okt. Fr. 11.50)

Leichte Gymnastik mit Musik

Nach den Prinzipien der F.M. Alexandertechnik wechseln kurze Bewegungsschulungen mit freien Bewegungsformen. Mit Vergnügen am Rhythmus wird die Beweglichkeit verbessert.

Daten **20. Oktober – 22. Dezember**
(10 x)

Tag/Zeit Montag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Pro Senectute Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15

Leitung Diana Barth, Gymnastikpädagogin

Kosten Fr. 115.–

Anmeldung bis 6. Oktober

Jazz-Gymnastik

Zu alter Jazzmusik lernen und tanzen Sie einfache Schrittfolgen.

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Anita Joray
 Kosten Fr. 10.50/Lektion (ab Okt. Fr. 11.50)
 Besonderes Auch für AnfängerInnen

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur.

Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
 Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Marie-José Tschopp
 Kosten Fr. 10.50/Lektion (ab Okt. Fr. 11.50)

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

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

Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr
 Leitung Romy Diethelm
 Besonderes **ab Oktober**

Kurs 3

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
 Leitung Bernhard Urfer
 Kosten Fr. 9.50/Lektion (ab Okt. Fr. 10.50)
 Besonderes **ab Oktober**

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Kurs 1

Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
 Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67
 Leitung Beatrice Meier
 Kosten Fr. 17.–/Lektion (inkl. Hallenbad-eintritt) (ab Okt. Fr. 18.–)

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
 Ort Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89
 Leitung Ursula Zoller
 Kosten Fr. 14.–/Lektion (exkl. Eintritt, Fr. 7.–/12er-Abo Fr. 70.–) (ab Okt. Fr. 15.–)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Donnerstag, 12.00 – 12.45 Uhr (Kurs 1)
 Tag/Zeit Donnerstag, 12.45 – 13.30 Uhr (Kurs 2)
 Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johans-Ring 17

Leitung Dorothee Siefert-Steurethaler
 Kosten Fr. 17.–/Lektion (inkl. Eintritt) (ab Okt. Fr. 18.–)

Einstieg ins Nordic Walking

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

Daten **28. September/ 1./5./8. Oktober** (4 x)
 Tag/Zeit Dienstag und Freitag, 08.15 – 09.15 Uhr
 Treffpunkt 08.10 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg)
 Leitung Annemarie Ramseier
 Kosten 50.– (inkl. Stockmiete)
 Anmeldung bis 14. September

Tennis

In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennisregeln, Grund- sowie Spezialschläge.
 Daten **13. Oktober – 22. Dezember** (11 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
 Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
 Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
 Ort Tennis Center Münchenstein
 Leitung Evelyne de Roche
 Kosten Fr. 297.– bei 4 Teilnehmenden
 Fr. 385.– bei 3 Teilnehmenden
 Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.
 Anmeldung bis 29. September

Racket – Spiel – Plausch

Badminton, Softtennis und Tischtennis werden mit leichten Rackets auf einem Gelenk schonenden Parkettschwingboden gespielt. Diese drei Racketsportarten eignen sich perfekt für den Seniorensport. Es kann frei gespielt oder ein Badminton-Kurs genommen werden (für Anfänger und Fortgeschrittene).

Kurs 1 und 2

Daten **12. Oktober – 21. Dezember**
 Kurs 1 Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
 Kurs 2 Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Kurs 3 und 4

Daten **14. Oktober – 23. Dezember**
 Kurs 3 Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
 Kurs 4 Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

IHRE SICHERHEIT! Hörgerätebatterien zum Sparpreis!

- Empfohlen von führenden Hörgeräte-Herstellern
- Telefonberatung
- Rücknahmegarantie jederzeit
- Mit Einverständnis von IV, AHV, SUVA, «pro audito schweiz»

30 Batterien Fr. 59.–
60 Batterien Fr. 90.–
 (entspricht IV-Jahrespauschale, Rückerstattungsformular auf Wunsch lieferbar)

Inklusive Entsorgungsgebühr (VEG-Steuer), 7,6% MwSt und Porto. Versand **mit Rechnung** durch **Behindertenwerk St. Jakob**

Superqualität von VARTA

Verbrauchte Batterien den Entsorgungsstellen zurückgeben

Farbcode

Ich bestelle:

<input type="checkbox"/> V 675 Blau	<input type="checkbox"/> 30 Batterien zu Fr. 59.–
<input type="checkbox"/> V 312 Braun	<input type="checkbox"/> 60 Batterien <input type="checkbox"/> IV-Formular zu Fr. 90.–
<input type="checkbox"/> V 13 Orange	<input type="checkbox"/> 12 Pflege-Sprudeltabletten zu Fr. 10.–*
<input type="checkbox"/> V 10 Gelb	<input type="checkbox"/> 1 Hörgerätebatterietester zu Fr. 10.–*

*nur zusammen mit Batterien erhältlich

Ich möchte kostenlos Mitglied im **Vital Energie Club** werden, mein Geburts-Monat und -Jahr: _____

Name _____
 Vorname _____
 Strasse _____
 PLZ/Ort _____
 Telefon _____
 Unterschrift _____

Ihr Spezialist für Höracoustic!

Vital Energie

Stampfenbachstr. 142
 Postfach 325
 8035 Zürich
 Tel. 01 363 12 21
 Fax 01 362 66 60
 www.vitalenergie.ch

Akzént

Ort Badminton-Halle, Oberwil
 Kosten Fr. 175.– (inkl. Rackets u. Bälle)
 Anmeldung bis 30. September bei Badminton-Halle, Oberwil
 (Tel. 061 401 57 27)

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

Integrale Atem- und Bewegungsschulung

Methode Klara Wolf

Für körperlich Trainierte mit Übungen im Liegen, Stehen und Sitzen.
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
 Kosten Fr. 16.–/Lektion (ab Okt. Fr. 17.–)

Atem – Bewegen – Entspannen

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
 Kosten Fr. 16.–/Lektion (ab Okt. Fr. 17.–)
 Besonderes ohne Bodenübungen

Atem – Bewegung – Kräftigung

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Kosten Fr. 16.–/Lektion (ab Okt. Fr. 17.–)

Aus dem Schweigen Kraft und innere Ruhe schöpfen

Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
 Kosten Fr. 16.–/Lektion (ab Okt. Fr. 17.–)

Atem – Bewegen im PS-Bewegungszentrum

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

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr (Kurs 1)
 Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr (Kurs 2)

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Anita Joray-Pool, Atemtherapeutin
 Kosten Fr. 16.–/Lektion (ab Okt. Fr. 17.–)

Bewegung und Gedächtnis

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

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
 Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Diana Barth, Gymnastikpädagogin u. SimA-Trainerin
 Kosten Fr. 10.50/Lektion (ab Okt. Fr. 11.50)

Ganzheitliches Sehtraining – Grundkurs

Mit gezielten Sehspielen, Entspannungs- und Bewegungsübungen fördern Sie die Sehkraft, entdecken neue Sichtweisen und lernen «augenfreundliches» Verhalten im Alltag.

Daten **8. November – 13. Dezember** (5 x, ohne 6. Dezember)
 Tag/Zeit Montag, 17.00 – 18.15 Uhr
 Ort Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
 Leitung Thekla Häberli, Sehelehrerin
 Kosten Fr. 75.–
 Besonderes geeignet für Normal- und Fehlsichtige
 Anmeldung bis 15. Oktober

Von Kopf bis Fuss entspannt

Sie lernen die progressive Muskelrelaxation nach der Methode von Dr. Jakobson. Es geht um den Wechsel zwischen Spannung und Lösung. Sie lernen, Ihre Energie wieder fließen zu lassen und mit Belastungen gelassener umzugehen.

Daten **13. Oktober – 3. November** (4 x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 17.30 – 19.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
 Leitung Therese Wehrle
 Kosten Fr. 110.–
 Anmeldung bis 29. September

Yoga

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

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin
 Kosten Fr. 15.–/Lektion (ab Okt. Fr. 16.–)

Kurs 1 Yoga

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

Kurs 2 Yoga auf dem Stuhl (ab Oktober)

Tag/Zeit Freitag, 13.30 – 14.30 Uhr

Selbstverteidigung –

Einführungsworkshop

In diesem Kurs lernen Sie Methoden, mit denen Sie sich wirksam verteidigen können. Dadurch gewinnen Sie Selbstvertrauen und können im Alltag selbstbewusster auftreten

Daten **30. Oktober und 6. November**
 Tag/Zeit Samstag, 30.10., 09.00 – 12.00 Uhr
 Samstag, 6.11., 09.00 – 12.00 und 13.30 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
 Leitung Mädi Hauert
 Kosten Fr. 120.–
 Anmeldung bis 15. Oktober
 Besonderes nur für Frauen

Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglich-

keit, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr (Kurs 1)
 Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr (Kurs 2)
 Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Meister Xinhua Zhu
 Kosten Fr. 15.–/Lektion (ab Okt. Fr. 16.–)

Qi-Gong

Beim Qi-Gong werden Bewegung, 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. 15.–/Lektion (ab Okt. Fr. 16.–)

Feldenkrais

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

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
 Leitung Elisabeth Howald, Feldenkrais-Lehrerin
 Kosten Fr. 13.–/Lektion (ab Okt. Fr. 14.–)

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
 Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin
 Kosten Fr. 13.–/Lektion (ab Okt. Fr. 14.–)

Gleichgewichtstraining

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

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Trainingskurs

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Leitung Monique Mattarelli
 Kosten Fr. 10.50/Lektion (ab Okt. Fr. 11.50)

Grundkurs 1

Daten **11. Oktober 04 – 10. Januar 05** (12 x; ohne 20. und 27. Dez.)
 Tag/Zeit Montag, 15.45 – 17.00 Uhr
 Leitung Monique Mattarelli
 Kosten Fr. 180.–
 Anmeldung bis 27. September

Grundkurs 2

Daten **14. Oktober 04 – 13. Januar 05** (12 x; ohne 23. und 30. Dez.)
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung Claudine Schwyn
 Kosten Fr. 180.–
 Anmeldung bis 27. September

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.

Tag/Zeit Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr (Kurs 1)
 Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr (Kurs 2)
 Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr (Kurs 3)

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7,
 Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
 Kosten Fr. 10.50/Lektion (ab Okt. Fr. 11.50)

Kurs 4

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
 Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Chantal Jauslin, Physiotherapeutin
 Kosten Fr. 10.50/Lektion (ab Okt. Fr. 11.50)

Beckenbodenkurse

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

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

Trainingskurs

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr (Kurs 1)
 Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr (Kurs 2)
 Kosten Fr. 10.50/Lektion (ab Okt. Fr. 11.50)

Beckenbodengrundkurs

Daten **29. Oktober – 26. November** (5 x)
 Tag/Zeit Freitag, 16.30 – 18.00 Uhr
 Kosten Fr. 85.–
 Anmeldung bis 15. Oktober

Semesterkurse

GymFit plus

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

Halbjahresabonnement Fr. 103.30 (inkl. Fr. 7.30 MwSt.)

Gotthelfschulhaus

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

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
 Mittwoch, 14.30 Uhr
Providentiasaal Heiliggeist
 Laufenstrasse 46
 Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)
Pro Senectute Turnhalle
 Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Montag, 08.30, 09.30, 14.00 Uhr, 17.00 Uhr (nur Frauen)
 Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
 Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 14.00 Uhr, 17.00 Uhr (neu ab Oktober)
 Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr
 Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
PS-Bewegungszentrum
 Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Donnerstag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr
 Freitag, 09.30 Uhr

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Halbjahresabonnement Fr. 103.30 (inkl. Fr. 7.30 MwSt.)

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 1 (nur Frauen)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
 Leitung Agnes Voltz

Kurs 2 (nur Männer)

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

GymFit

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

Halbjahresabonnement Fr. 103.30 (inkl. Fr. 7.30 MwSt.)

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, 08.45 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

PS-Bewegungszentrum

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr
 Donnerstag, 10.30 Uhr

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
 Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

RhyPark Saalbau

Mülhauserstr. 17
 Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr
 Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35
 Montag, 14.00, 15.00 Uhr
 Dienstag, 14.30 Uhr

St. Johannes Alterssiedlung

Wilhelm Klein-Strasse 19
 Donnerstag, 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23
 Freitag, 14.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12
 Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227
 Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75
 Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
 Montag, 08.00, 09.00 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
 Donnerstag, 09.00 Uhr
 Freitag, 15.00 Uhr

Kleinbasel

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
 Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr

Marienhaus

Horburgstr. 54
 Montag, 14.30 Uhr

Pro Senectute Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Montag, 15.00 Uhr, 16.00 Uhr (nur Frauen)
 Dienstag, 10.30 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

Union

Klybeckstrasse 95
Dienstag, 09.30 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-Schwesterhaus, 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

Im Vordergrund steht Wohlbefinden und Spass
(Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).

Halbjahresabonnement Fr. 150.65 (inkl. Eintritt;
inkl. Fr. 10.65 MwSt.)

Grossbasel**Dalbehof**

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

Weiheweg Alterszentrum

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

Fit im Wasser

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

Halbjahresabonnement Fr. 150.65 (inkl. Eintritt;
inkl. Fr. 10.65 MwSt.)

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 15.30 Uhr

Volkstanz

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

Halbjahresabonnement Fr. 103.30 (inkl. Fr. 7.30
MwSt.)

Grossbasel**Alban-Breite Alterszentrum**

Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr
Schnuppertage: 20./27. August und 3./10./
17./24. September

Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr
Schnuppertage: 15./22. Oktober

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24
Montag, 14.45 Uhr
Schnuppertage: 11./18. Oktober

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr
Schnuppertage: 13./20./27. September

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr
Schnuppertage: 17. September und 15. Oktober

Kleinbasel**Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr
Schnuppertage: 10./17./24. September

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr
Schnuppertage: 21./28. Oktober

Riehen**Haus zum Wendelin**

Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.15 Uhr

Laufpass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 103.30 (inkl. Fr.
7.30 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie
wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmel-
dung nicht erforderlich).

Dienstag 09.15 – 10.30 Uhr
Laufträff Lange Erlen
Freitag 09.15 – 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.

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr
**Walking (sportliches Gehen)
in Brüglingen**
Freitag 09.00 – 10.00 Uhr
**Walking (sportliches Gehen)
in Brüglingen**
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.

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

Ab Oktober: Nordic Walking

Schützenmattpark / Dorenbach
Tag/Zeit Freitag, 16.45 – 17.45 Uhr
Treffpunkt Belchenstr. 15
Leitung Chantal Jauslin,
Physiotherapeutin,
Nordic Walking-Leiterin
Besonderes Eintritt jederzeit möglich
Einstiegskurs, siehe S. 41

Tischtennis**Weiheweg Alterszentrum**

Rudolfstrasse 43
Mittwoch, 09.00 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr
Freitag, 14.30 Uhr

Halbjahresabonnement Fr. 64.55 (inkl. Fr. 4.55
MwSt.)

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

Softball-Tennis

Softball-Tennis wird auf kleineren Feldern mit
leichten Rackets und Softtennisbällen im Dop-
pel gespielt. Keine Vorkenntnisse nötig.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort St. Jakobshalle
Kosten Fr. 129.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt.)
pro Semester

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe
Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit
möglich

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im neuen Pro Senectute-Kraft-
raum!

Tag/Zeit **Mo – Fr, 08.30 – 11.30 Uhr**
Mo und Do, 15.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr

Besonderes Je nach Nachfrage gibt es zusätzliche Öffnungszeiten

Ort PS-Bewegungszentrum,
Kraftraum, Belchenstr. 15

Kosten 3 Monate Fr. 250.–
6 Monate Fr. 350.–
12 Monate Fr. 600.–

Anmeldung Telefon 061 206 44 66

Schnuppertag:
Freitag, 17. September, 15.30 – 18.30 Uhr

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel (1 bis 5 Stunden). Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Montag	2½ – 3 Std.
Dienstag Gruppe 1	2 Std.
Dienstag Gruppe 2	3 – 4 Std.
Mittwoch Gruppe 1	2 – 3 Std.
Mittwoch Gruppe 2	2½ – 3 Std.
Donnerstag	4 – 5 Std.
Freitag	2 Std.

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung Fr. 7.50
 Zehnerabonnement Fr. 75.–
 Semesterbeitrag Fr. 103.30 (inkl. 7.30 MwSt)

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

Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6½-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.

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

Velotouren

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

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement Fr. 103.30 (inkl. 7.30 MwSt)
 Zehnerabonnement Fr. 75.–
 Einzelbetrag pro Fahrt Fr. 7.50

Wir organisieren:

- Velotouren (30 – 70 km)
- Gemütliche Velotouren (vorwiegend über ebene Strecken; ca. 20 – 30 km)
- NEU: **Sportliche Velotouren (60 – 80 km)**
- NEU: Probefahrten mit Elektrovelo (e-bike)

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

Ferienwochen

Segeln, wandern und entdecken –

Rund um Elba auf einer Yacht

Samstag, 23. – Samstag, 30. Oktober 2004
 Anmeldeschluss: 16. Oktober 2004
 Mit Ruedi Huber, pmp travel
 Segelkenntnisse sind für diese Traumferien nicht erforderlich: Ihr Skipper segelt mit Ihnen auf einer komfortablen und sicheren Yacht um Elba und zu den benachbarten Inseln. Geschlafen wird an Bord – entweder in romantischen Häfen oder vor Anker in geschützten Buchten. Eine Genusswoche abseits des Touristenrummels: «far niente», Segeln, Baden, Ausflüge direkt

vom Schiff aus, Naturerlebnisse, italienisches Essen und Trinken. In der geselligen und lockeren Atmosphäre fühlen sich auch Einzelreisende wohl.

Kosten: Fr. 1250.– ab Elba, inkl.: 7 Übernachtungen an Bord in Zweierkabinen; Skipper und alle Schiffskosten.

Nicht in den Kosten inbegriffen: An- und Rückreise, Essen auf dem Schiff oder an Land. Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm!

Polysportive Wintertage in Klosters

Sportprogramm mit Morgengymnastik, Aqua-Fitness, Langlauf und Winterwandern. Unterkunft im «Ferien-, Familien- und Seminarhotel Sport». Im Preis inbegriffen sind ein Willkommensapéro und während des gesamten Aufenthaltes ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie ein 4-Gang-Auswahlmenü am Abend. Ferner die Benützung des Hallenbades, der Sauna, der Turnhalle, des Tischtennis-Raumes und des Ortsbusses.

Daten 30. Januar – 5. Februar 2005
 Leitung Yvonne Knöri-Hasler, Seniorensport-Leiterin
 Max Pusterla-Bosshard, Seniorensport-Experte
 Kosten vorläufiger Richtpreis Fr. 990.– (exkl. MWST; Basis Doppelzimmer)
 Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

Geschenkgutscheine

Warum nicht einem Menschen, der einem lieb ist, mit Geschenkgutscheinen von Pro Senectute Basel-Stadt eine Freude bereiten?

Die Geschenkgutscheine werden für sämtliche Angebote von Pro Senectute Basel-Stadt an Zahlung genommen.

- Die Geschenkgutscheine können gekauft werden
- am Luftgässlein 3, am Schalther
 - im Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, am Schalther



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

Im Abschluss an die vier jährlichen Spendenaktionen organisiert Pro Senectute Basel-Stadt jeweils ein Jazz-Konzert im Stadtcasino als Dankeschön für Spenderinnen und Spender. Die 1500 (Gratis)Tickets gehen weg wie «warme Weggli». Nach wenigen Tagen schon müssen wir Dixiebesgeisterte auf das nächste Konzert und auf etwas mehr Glück vertrösten, weil alle Karten bereits verschenkt sind.

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

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

Für all jene, die für unsere Casino-Konzerte kein Ticket mehr bekommen und für alle, die Jazz in einem etwas intimeren Rahmen geniessen möchten, haben wir vor zwei Jahren den Club «ps-jazz» gegründet. Von Dezember 2004 bis Juni 2005 organisieren wir im Volkshaus, Unionsaal, Rebgasse 12–14 drei Jazz-Konzerte unter dem Label

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

Die Konzerte finden statt am

- **Dienstag, 7. Dezember 2004**
- **Dienstag, 8. März 2005**
- **Dienstag, 7. Juni 2005**

jeweils um 18.00 Uhr

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

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

Die Mitgliedschaft kostet Fr. 66.– und berechtigt zum Eintritt an alle drei Konzerte. Die Karte ist übertragbar. Wenn Sie einmal nicht kommen können, so machen Sie damit einer Bekannten oder einem Freund eine Freude.

Sind Sie interessiert? Wir freuen uns auf Sie.

*Herzlichst
Ihre Pro Senectute Basel-Stadt*

