

# Pro Senectute Basel-Stadt : Sonderbeilage

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2005)**

Heft 1

PDF erstellt am: **26.06.2024**

## **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.library.ethz.ch)

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

Sonderbeilage Nr. 1 Februar bis April 2005

<b>DIENSTLEISTUNGEN</b>	<b>28</b>
<b>PINWAND</b>	<b>31</b>
<b>TREFFPUNKTE</b>	<b>32</b>
<b>VERANSTALTUNGEN, KURSE</b>	<b>32</b>
Die Veranstaltungen auf einen Blick	32
Führungen	33
Ausflüge	35
Vorträge	36
Musik, Malen, Gestalten	37
Und ausserdem ...	38
EDV	38
Sprachen	41
Sport und Wellness	42

## In eigener Sache

Kürzlich erhielten wir einen Brief, in dem uns eine Gönnerin fragte, ob es nicht problematisch sei, einem «Bettelbrief» ein Kursbuch mit Angeboten für wohl eher mittelständische ältere Menschen beizulegen. Natürlich hat die Schreiberin Recht. Wenn wir uns trotz Bedenken zu diesem Schritt entschlossen haben, dann aus folgenden Gründen:

Pro Senectute Basel-Stadt steht von Seiten der Öffentlichen Hand unter argem Druck. Ab 2006 werden wir einen Subventionsverlust von Fr. 0,8 Mio verkraften müssen. Dies bedeutet, dass wir dazumal nur noch 25 % unserer gesamten Ausgaben durch den Bund finanziert erhalten. (Vor zehn Jahren waren es noch 60 %.) Dass eine gemeinnützige Organisation drei von vier Franken auf dem «Markt» erarbeiten muss, wenn sie überleben will, gibt schon zu denken.

Seit Jahren schon entwickelt Pro Senectute Basel-Stadt nicht nur Angebote für sozial benachteiligte ältere Menschen, sondern auch für finanziell recht situierte. So findet man bei uns in der Tat «De-luxe-Angebote» wie EDV-Kurse, Kulturführungen, Gartenarbeiten, Vermögensberatung (in Zusammenarbeit mit der BKB) usw. In dem es uns gelungen ist, Pro Senectute Basel-Stadt auch für mittelständische Menschen zu öffnen, konnten wir den Spendenanteil markant erhöhen. Ganz allgemein wird unsere Botschaft verstanden:

**Pro Senectute ist für alle da, die älter werden. Wir bitten diejenigen, denen es gut geht um einen Solidaritätsbeitrag für jene, die auf der Schattenseite des Lebens stehen.**

Dank dieser Politik können wir heute wesentlich mehr Geld für die direkte Unterstützung von armen Betagten ausgeben als früher. Sei dies aus Stiftungsmitteln, dem Bundesrat Tschudi-Fonds oder CLUB 65.

Unser Problem ist es, dass wir sowohl Dienstleister als auch Hilfswerk sind, dass wir ebenso auf Kundinnen wie auf Spender angewiesen sind und bei beiden (die oft identisch sind) Werbung machen müssen.

Wenn wir nun das Kursbuch zusammen mit dem Spendenaufruf verschicken, so geschieht dies ausschliesslich aus Spargründen. Ein Spendenaufruf erreicht 14'000 Menschen, darunter mehrere Tausend, die als bezahlende Kundinnen unsere Dienstleistungen beanspruchen. Indem wir das Kursbuch dem Spendenaufruf beilegen, können wir gleichzeitig unsere Kundinnen und Kunden über die von ihnen geschätzten Angebote informieren und sparen erst noch Versand- und Papierkosten in Höhe von rund Fr. 10'000.-. Wir meinen, es sei besser, wenn wir dieses Geld in die direkte Altersarbeit stecken als der PTT damit noch grössere Gewinne zu bescheren.

Werner Ryser



## Tipps für mehr Freiheit und Unabhängigkeit – mit der BKB-Kreditkarte

Heute kann man weltweit bargeldlos bezahlen – sicher und bequem. Mit der BKB-Kreditkarte profitieren Sie im 2005 von einem besonderen Angebot: Sie erhalten die BKB-MasterCard und die BKB-VisaCard im ersten Jahr zum halben Preis.

### Was sind die Vorteile der BKB-Kreditkarte?

Mit der BKB-Kreditkarte zahlen Sie bargeldlos in Geschäften, Restaurants, Hotels und an Tankstellen; rund 100'000 Mal in der Schweiz, über 30 Millionen Mal weltweit. Wenn Sie Ihre Ferienreisearrangements mit der BKB-Kreditkarte bezahlen, sind Sie und Ihre Familie in öffentlichen Verkehrsmitteln automatisch reiseunfallversichert. Der 24-Stunden-Notfallservice bietet Ihnen Hilfeleistungen aller Art.

### Welche Bonusprogramme bietet die BKB-Kreditkarte?

Wählen Sie aus drei verschiedenen Bonusprogrammen: Sparen Sie mit dem Umsatzbonus Jahresgebühren je nach Umsatz mit der Kreditkarte. Sammeln Sie webmiles und erhalten Sie im Internet kostenlos Prämien. Neu können Sie mit der BKB-Kreditkarte auch Coop-Superpunkte sammeln.

### Wie sieht es mit der Sicherheit der Karten aus?

Bei Verlust, Diebstahl und Missbrauch durch Dritte sind Sie geschützt. Sie können Ihre Karte rund um die Uhr telefonisch sperren lassen und erhalten weltweit eine Ersatzkarte. Zusätzliche Sicherheit bieten die Foto-cards von MasterCard und VISA: Das Passfoto auf der Rückseite schützt noch zuverlässiger gegen Missbrauch.

### Was ist die BKB-Seniorenberatung?

Die BKB-Seniorenberatung wurde von der BKB und Pro Senectute Basel-Stadt gemeinsam ins Leben gerufen, um Seniorinnen und Senioren eine kompetente und umfassende Finanzberatung zu bieten. Das Team BKB-Seniorenberatung besteht aus pensionierten Mitarbeitenden der BKB, die sich freuen, Ihnen ihr breites Know-how in allen Finanzbelangen kostenlos und unverbindlich weiterzugeben.

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen ein unverbindliches Gespräch. Rufen Sie uns an: Telefon 061 266 33 66.

*Ihr Team BKB-Seniorenberatung*



## Rechtsauskünfte

### Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

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

Ihre Fragen werden nach Voranmeldung jeweils an einem 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.

061 206 44 77

ps-service

#### 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 täglichen Kehr 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 gärtner

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

- Mahlzeiten – persönliche Hauslieferung von Fertigmahlzeiten:  
Normal- und Schonkost, fleischlose Kost und Diabetikermenüs,  
Telefon 061 206 44 11 (08.30 – 12.00 Uhr)
- Mittagessen – auf Wunsch mit Fahrdienst:  
Montag bis Freitag, jeweils ab 12.00 Uhr,  
Anmeldung bis 12.00 Uhr am Vortag bei  
Telefon 061 206 44 11 (08.30 – 12.00 Uhr)

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

## Alzheimer- und Demenz-Sprechstunden

Bei Fragen zur Demenz oder Alzheimerkrankheit bietet Pro Senectute Basel-Stadt wöchentlich Sprechstunden an. Frau Angelika Böhmdörfer steht Ihnen jeden Mittwoch zwischen 14 und 17 Uhr zur Verfügung.

Mit einer demenz- oder alzheimerkranken Person zusammen zu leben, sie zu betreuen oder zu pflegen, ist häufig mit Belastungen verbunden. Die Sprechstunde bietet allen, die demenz- oder alzheimerkranke Menschen betreuen oder pflegen die Möglichkeit, ihre Unsicherheiten, Ängste, Sorgen und Nöte, aber auch ihre Fragen, mit einer Fachperson zu besprechen. Die in einem vertraulichen Rahmen stattfindende Sprechstunde soll Sicherheit im Umgang mit der Krankheit vermitteln. In dieser Sprechstunde erfahren Sie auch



Angelika Böhmdörfer

mehr über die Krankheitssymptome und deren Auswirkungen und lernen das veränderte Verhalten der erkrank-

ten Person besser zu verstehen und damit adäquat umzugehen. Dabei erhalten Sie auch Informationen über Entlastungsangebote sowie finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten. Schliesslich dienen diese Sprechstunden auch dazu, dass im Alltag auftretende Probleme und Belastungen der Betreuenden besprochen werden können.

### Wie gehen Sie vor?

Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 / 14.00 – 17.00 Uhr). Frau Fernande Gutknecht oder Frau Ruth Waldner geben Ihnen gerne einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Frau Böhmdörfer zur Verfügung.

## Alle Jahre wieder

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

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

### Ausfüllen der Steuererklärung

für ältere Menschen an, die im Kanton Basel-Stadt wohnen. Von Anfang März und bis Mitte Mai stehen Ihnen Fachleute zur Verfügung. Unsere Steuerberater füllen mit Ihnen zusammen die Steuererklärung aus. Sie stehen für Fragen zur Verfügung und sehen ihre Aufgabe auch darin, vermeintlich kompliziertes einfach und verständlich zu erklären.

Dank der Mithilfe unserer freitätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist es überhaupt erst möglich, diese Beratung günstig anzubieten. Zudem ist es selbstverständlich, dass ältere Menschen mit niedrigem Einkommen kostenlos beraten werden. Das ist gut so, denn eine der Aufgaben von Pro Senectute ist es, jene alten Menschen zu unterstützen, die auf Hilfe angewiesen sind.

Falls Sie also im AHV-Alter stehen und gerne Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung hätten, so rufen Sie uns

an: Pro Senectute Basel-Stadt, **Telefon 061 206 44 55**, jeweils von 08.00 bis 12.00 und von 14.00 bis 17.00 Uhr. Wir geben Ihnen gerne einen Termin mit einem von unseren Steuerberatern.

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



## Gemeinsam am Mittagstisch sitzen

Pro Senectute Basel-Stadt bietet fünf Mal pro Woche zwischen 12 und 14 Uhr den **Mittagstisch** an. Beim gemütlichen Beisammensein geniessen Sie aus einer gut bürgerlichen Küche ein ausgezeichnetes Menü mit Suppe, Salat, Fleisch (oder vegetarisch), Beilagen und einem Dessert. Das Mittagessen kostet Fr. 12.50.

- Am Dienstag, Mittwoch und Freitag findet der Mittagstisch im gemütlichen Pro Senectute-Raum in der Kaserne statt.
- Am Montag und Donnerstag bieten wir den Mittagstisch im Rankhof an.

Falls Bedarf besteht, kann der Fahrdienst genutzt werden, der Sie sicher von Ihrem Zuhause zum Mittagstisch und wieder zurück bringt (Fr. 2.– pro Fahrt). Bitte melden Sie sich am Vortag an, wenn Sie an den Mittagstisch kommen oder den Fahrdienst beanspruchen.

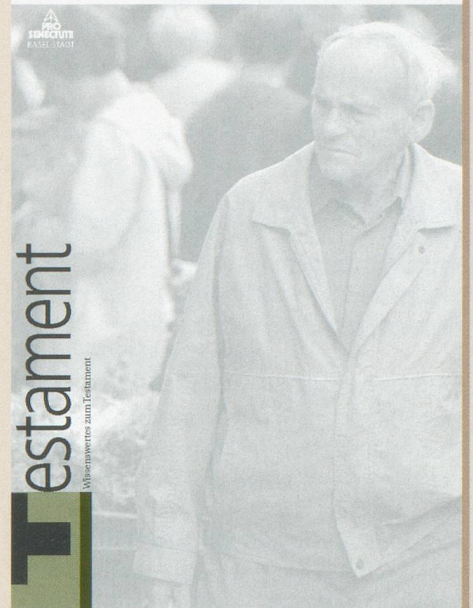
Für Auskünfte steht Ihnen Frau Sabine Waldner, Telefon 061 206 44 11, gerne zur Verfügung.

Übrigens wussten Sie schon: Wir verfügen auch über einen **Mahlzeitendienst**, der Ihnen aus einer reichhaltigen Karte Ihr gewünschtes Menü nach Hause bringt. Es gibt Tagesmenüs, vegetarische Menüs, Schonkost und Diabetikermenüs.

Für Auskünfte steht Ihnen Frau Berthe Bammert, Telefon 061 206 44 76, zur Verfügung.



## Wissenswertes zum Testament



Die Broschüre «Wissenswertes zum Testament», herausgegeben von Pro Senectute Basel-Stadt, erklärt

- was ein Testament ist
- welches die grundlegenden Inhalte des Erbrechtes sind
- wie man ein Testament formgültig so errichtet, dass es später wirklich rechtswirksam ist

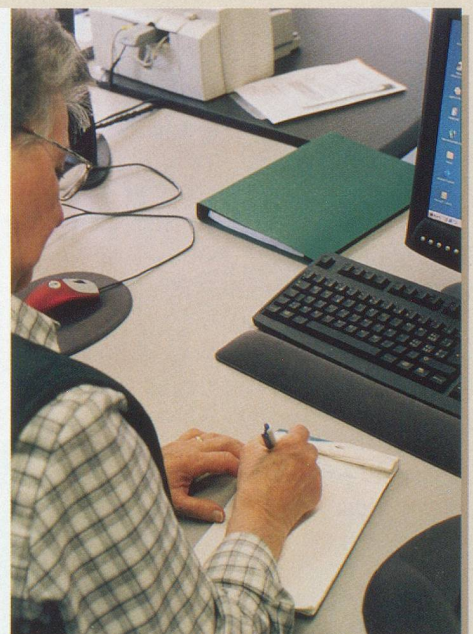
Rufen Sie uns unter Telefon 061 206 44 44 an. Wir schicken Ihnen gerne unsere kostenlose Broschüre.

## EDV-Info-Tag

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

<b>Datum</b>	<b>Mittwoch, 2. März 2005</b>
<b>Zeit</b>	09.00 Uhr: Einführungs- und Aufbaukurse 10.00 Uhr: Einführungs- und Aufbaukurse 11.00 Uhr: Vertiefungskurse 14.00 Uhr: Einführungs- und Aufbaukurse 15.00 Uhr: Einführungs- und Aufbaukurse
<b>Ort</b>	<b>Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)</b>

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



## Treffpunkte

### Kaserne

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

### Jassnachmittag

Freitag 14.00 – 17.00 Uhr  
Ohne Anmeldung

### Lottomatch

Mitwoch, 9. März  
Mittwoch, 13. April  
Jeweils von 14.30 – 17.00 Uhr  
Ohne Anmeldung

### Treffpunkt Kaserne

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

### Mittagessen – auf Wunsch mit Fahrdienst

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

### Rankhof

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

### Mittagessen – auf Wunsch mit Fahrdienst

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

## Kursangebote

### Auskunft und Anmeldung

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

**Das Kurszentrum ist an folgenden Daten geschlossen:**

**Fasnacht: 14. – 19. Februar (ganze Woche)  
Ab Montag, 21. Februar wieder geöffnet**

**Ostern: Gründonnerstag, 24. März ab  
12.00 Uhr bis Ostermontag, 28. März.  
Ab Dienstag, 29. März wieder geöffnet**

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

## Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

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

- 02.03.05, Was ist Feng Shui? (V)
- 03.03.05, Madagaskar / Dia-Vortrag (V)
- 07.03.05, Das Rathaus (F)
- 08.03.05, Lukas Klinik in Arlesheim (F)
- 08.03.05, Mission 21 (F)
- 09.03.05, Kultur- und Kongresszentrum Luzern (A)
- 09.03.05, Astrologische Psychologie (V)
- 10.03.05, Hirslanden Klinik in Arlesheim (F)
- 10.03.05, Craniosacral Therapie (V)
- 11.03.05, Dalbehof – eine Alterspension (F)
- 11.03.05, Von Kokoschka bis Picasso (F)
- 14.03.05, Etoscha und Gamgoas im Zolli (F)
- 14.03.05, Besuch bei Hans Rémond (F)
- 15.03.05, Kunst in der Hoffmann-La Roche (F)
- 16.03.05, Sternwarte (F)
- 16.03.05, Er ist auferstanden (V)
- 17.03.05, Puppenhausmuseum (F)
- 17.03.05, Einführung in den Islam (V)
- 18.03.05, Pharmazie-Historisches Museum (F)
- 21.03.05, Hotel Baslerort (F)
- 04.04.05, Bestattungskultur auf dem Hörnli (F)
- 05.04.05, Beyeler Museum (F)
- 06.04.05, Roland Bäckerei in Murten (A)
- 06.04.05, Fussreflexzonentherapie (V)
- 06.04.05, Farbe und Stil (V)
- 07.04.05, Kloster Mariastein (F)
- 07.04.05, Die ägyptischen Pyramiden (V)
- 08.04.05, Paraplegiker-Zentrum Nottwil (A)
- 11.04.05, Altersresidenz Tertianum (F)
- 11.04.05, Besuch bei Guido Wiederkehr (F)
- 12.04.05, AKZÉNT-Druckerei in Derendingen (A)
- 12.04.05, Moderne Rheinschiffahrt (F)
- 13.04.05, Schweizerische Landestopographie (A)
- 13.04.05, Heilkunde der Hildegard v. Bingen (V)
- 14.04.05, Allgemeine Lesegesellschaft (F)
- 14.04.05, Ayurveda Medizin (V)
- 15.04.05, Tinguely-Museum (F)
- 18.04.05, Handbuchbinderei Freiburghaus (F)
- 19.04.05, Kloster Dornach (F)
- 19.04.05, Moderne Klassiker in der Musik (V)
- 20.04.05, Novartis Pharma AG (F)
- 20.04.05, Das Geheimnis der Farben (V)
- 20.04.05, Spagyrik – pflanzliche Heilkraft (V)
- 21.04.05, Kloster Beinwil (A)
- 21.04.05, Indische Hochzeit / Dia-Vortrag (V)
- 22.04.05, Die Stadt Lörrach (F)
- 25.04.05, Augen – grauer und grüner Star (V)
- 26.04.05, Soirée im Bücherparadies (A)
- 26.04.05, Haben Tiere eine Sprache (V)
- 27.04.05, Rottweil am jungen Neckar (A)



- 27.04.05, Das Genogramm (V)
- 28.04.05, Die Elefanten im Zoo (F)
- 28.04.05, Edelsteine – Heilsteine (V)
- 02.05.05, Spielcasino Basel (F)
- 03.05.05, Besuch bei den Mormonen (F)
- 04.05.05, Restaurant Löwenzorn (F)
- 09.05.05, Theater Fauteuil und Tabourettl (F)
- 10.05.05, Besuch im Hindu Tempel (F)
- 11.05.05, Brauerei Feldschlösschen (F)
- 11.05.05, Das Fremde macht mir Angst (V)
- 12.05.05, Spalentor (F)
- 13.05.05, Tropeninstitut (F)
- 17.05.05, Jeff Wall im Schaulager (F)
- 18.05.05, Jungtiere im Zoo (F)
- 19.05.05, Museum Langmatt in Baden (A)
- 19.05.05, Energie und Zeit gewinnen (V)
- 20.05.05, Hotel Rochat (F)
- 25.05.05, Kunst in Winterthur (A)

## Führungen

### Rathaus

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

Datum **7. März**  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr Arkaden Rathaus Hof  
 Leitung Erwin Bezler, ehem. Hausverwalter  
 Kosten Fr. 18.–

### Lukas Klinik in Arlesheim

In der Klinik werden Krebskranke mit einer ganzheitlichen Medizin gepflegt. Neben der modernen Medizin werden aus der Anthroposophie entwickelte Therapien angewandt.

Datum **8. März**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf (Tram 10)  
 Leitung Lukas Klinik  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)  
 Besonderes ½ Std. Heileurythmie zum mitmachen! (Bewegungstherapie)

### Mission 21

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

Datum **8. März**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 13.50 Uhr Tramstation Spalentor, Tram 3  
 Leitung Helmut Fässler  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)

### Hirslanden Klinik Birshof

Sie hören einen kurzen Vortrag über das künstliche Gelenk und machen einen Rundgang. Dabei erhalten Sie Einblick in sämtliche Bereiche des Hauses.

Datum **10. März**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – ca. 18.30 Uhr  
 Treffpunkt 16.50 Uhr bei Station MFK (Motorfahrzeugkontrolle) mit Bus 60.  
 Leitung Klinik Birshof  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Apéro)

### Dalbehof – eine Alterspension

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

Datum **11. März**  
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Kapellenstrasse 17. Mit Tram 14 bis Sevogelplatz  
 Leitung Marianne Martin, Leiterin  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)

### Von Oskar Kokoschka zu Pablo Picasso

Das Bild der Frau im Laufe der Zeit – Die Darstellung von Frauen hat sich auch in der Malerei des 20. Jahrhunderts stark verändert. Bilder von Kokoschka, Jawlensky, Hodler, Picasso und Soutine.

Datum **11. März**  
 Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr  
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum  
 Leitung Elisabeth Winkler  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)

### Etoscha und Gamgoas im Zolli

Im Etoschahaus und der Gamgoasanlage sieht man die vielfältigen Zusammenhänge zwischen den Menschen, der Landschaft und der Tierwelt.

Datum **14. März**  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang, Tram 10  
 Leitung Dr. Andreas Heldstab  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)  
 Anmeldung bis 28. Februar

### Atelier: Besuch bei Hans Rémond

Geboren 1932. Sein Schaffen besteht aus Malerei, Fotografie, Plastik und Musik.

Datum **14. März**  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – ca. 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor Eingang, Petersgraben 52  
 Leitung Karin Leuenberger  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 2. März

### Kunst/Architektur in der

#### Hoffmann-La Roche

Auf dem Areal von Hoffmann-La Roche gibt es sehenswerte Bauten von den Architekten Sal-

visberg, Rohn und Herzog & de Meuron sowie Kunstwerke von S. Buri, E. Chillida, B. Luginbühl und anderen.

Datum **15. März**  
 Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – ca. 19.00 Uhr  
 Treffpunkt 15.55 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 28. Februar

### Sternwarte

Anhand eines Dia-Vortrages werden Sie in die Unendlichkeit des Weltraumes und die moderne Astronomie eingeführt. Ein Blick auf Planeten, Milchstrasse und Galaxien.

Datum **16. März**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Eingang des Astronomischen Instituts BS, Venusstr. 7 in Binningen  
 Leitung Flavio Delorenzi  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 2. März

### Puppenhausmuseum

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

Datum **17. März**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Museum am Barfüsserplatz  
 Leitung Basel Tourismus  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–)  
 Anmeldung bis 2. März

### Pharmazie-Historisches Museum

Das Museum zeigt eine der weltweit grössten Sammlungen. Im Haus «Zum vorderen Sessel» gingen einst Berühmtheiten wie Erasmus von Rotterdam und Paracelsus ein und aus.

Datum **18. März**  
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt Eingang, Totengässlein 3  
 Leitung Museum  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Treppen laufen!  
 Anmeldung bis 2. März

### Hotel Baslertor in Muttenz

Das 3-Sterne-Hotel ist architektonisch einzigartig. Sie sehen den Fitnessraum, die öffentlichen Räumlichkeiten und die Zimmer.

Datum **21. März**  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.50 Uhr Tramstation Muttenz Dorf, Tram 14  
 Leitung Hotel Baslertor  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)  
 Anmeldung bis 7. März



**Bestattungskultur auf dem****Friedhof Hörnli**

Es werden Ihnen verschiedene Objekte zur Bestattungskultur wie Urnen, Särge, Grabkränze oder Totenandenken vorgestellt.

Datum **4. April**  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Haupteingang zum Friedhof  
 Leitung Frau Wirz  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 16. März

**Beyeler Museum**

Blumen der Modernen. Gemalt und gezeichnet von den verschiedensten Künstlern. Von Manet bis Jeff Koons.

Datum **5. April**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Museumseingang  
 Leitung Museum  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Sonderausstellungen Fr. 16.–)  
 Anmeldung bis 18. März

**Kloster Mariastein**

Mit einer Tonbildschau und der Führung durch die Barockkirche mit Kreuzgang erfahren Sie von der bewegten Geschichte des Benediktiner-Klosters Mariastein.

Datum **7. April**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.55 Uhr vor dem Haupteingang des Klosters  
 Leitung Kloster Mariastein  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 18. März

**Altersresidenz Tertianum im St. Jakob Park**

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

Datum **11. April**  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation St. Jakob, Tram 14  
 Leitung Tertianum  
 Kosten Fr. 21.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)  
 Anmeldung bis 18. März

**Atelier: Besuch bei Guido Wiederkehr**

Geboren 1941. Er gilt als repräsentativer Vertreter der konkreten Malerei in der 3. Generation.

Datum **11. April**  
 Tag/Zeit Montag, 16.00 – ca. 17.30 Uhr  
 Treffpunkt 15.55 Uhr vor Eingang Museum für Gegenwartskunst  
 Leitung Karin Leuenberger, Kunstvermittlerin  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 18. März

**100 Jahre moderne Rheinschiffahrt****bis Basel**

Was geschieht heute im Rheinhafen? Sie sehen eine Tonbildschau, besuchen den Siloturm und werden durch die Sonderausstellung im Schiffahrtsmuseum geführt.

Datum **12. April**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.45 Uhr Endstation Tram 8, Kleinhüningen  
 Leitung Albert Fritz  
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritte)  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 18. März

**Allgemeine Lesegesellschaft**

Die Lesegesellschaft befindet sich in einem bedeutenden neugotischen Bauwerk und birgt u.a. einen kostbaren Glasmalereizyklus, entworfen von Hieronymus Hess.

Datum **14. April**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.55 Uhr Münsterplatz 8  
 Leitung Anne Nagel, lic. phil. Kunsthistorikerin  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 18. März

**Tinguely-Museum**

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

Datum **15. April**  
 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 18. März

**Handbuchbinderei Freiburghaus**

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

Datum **18. April**  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – ca. 11.15 Uhr  
 Treffpunkt 09.50 Uhr Station Allschwilerplatz, Tram 6  
 Leitung René Freiburghaus  
 Kosten Fr. 18.–  
 Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten  
 Anmeldung bis 4. April

**Kloster Dornach**

Sie erhalten einen Einblick in das Kapuziner Kloster, dem heutigen ökumenischen Begegnungszentrum im Geiste des heiligen Franziskus.

Datum **19. April**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt Eingang Klosterkirche (Nähe Bahnhof)  
 Leitung Bruno Ritter, Klosterleiter

Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 4. April

**Novartis Pharma AG**

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

Datum **20. April**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 13.00 Uhr  
 Treffpunkt 08.55 Uhr bei Endstation Tram 11, St. Louis Grenze.  
 Leitung Novartis  
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Mittagessen)  
 Anmeldung bis 4. April

**Die Stadt Lörrach**

Eine Stadt, die überrascht! Eine Führung durch die wunderschöne Altstadt.

Datum **22. April**  
 Tag/Zeit Freitag, 13.45 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.45 Uhr Station Lörracherstrasse, Tram 6, Richtung Riehen  
 Leitung Stadt Lörrach  
 Kosten Fr. 20.– (Billette bitte selber lösen)  
 Anmeldung bis 6. April

**Die Elefanten im Zoo**

Die Elefanten sind die grössten Landsäugetiere, die es gibt. Neben ihrer Grösse sind auch ihre individuellen Charaktere, ihr Familienleben und ihre Lernfähigkeit beeindruckend.

Datum **28. April**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10  
 Leitung Dr. Jürg Völlm  
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 13. April

**Spielcasino Basel**

Im Oktober 03 wurde das erste Spielcasino in Basel eröffnet. Sie sehen auf dem Rundgang den Automatenaal, Videosaal, Spieltischaal und den Eventsaal.

Datum **2. Mai**  
 Tag/Zeit Montag, 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 Friedrich Miescher Str.)  
 Besonderes Bitte ID oder Pass mitnehmen!  
 Anmeldung bis 6. April

**Besuch bei den Mormonen**

Im Gemeindehaus der «Kirche Jesu Christi der Heiligen der letzten Tage» beantworten Mormonen unsere Fragen, wie zum Buch Mormon, zum Missionieren etc.

Datum **3. Mai**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation  
St. Johannis Tor, Tram 11  
Leitung Christoph Peter Baumann,  
Religionswissenschaftler,  
dipl. Erwachsenenbildner, Leiter  
von Inforel  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 18. April

#### Restaurant Löwenzorn

Nach einer Einführung in die Geschichte des Hauses und einem Rundgang durch die Räumlichkeiten wird Ihnen ein traditionelles Essen serviert.

Datum **4. Mai**  
Tag/Zeit Mittwoch, 16.15 – 18.00 Uhr  
Treffpunkt 16.10 Uhr vor Eingang,  
Gemsberg 2  
Leitung Restaurant  
Kosten Fr. 38.– (exkl. Getränke)  
Anmeldung bis 20. April

#### Theater Fauteuil und Tabouretti

Sie besuchen das älteste Kleintheater der Stadt und werden durch die Räumlichkeiten geführt. Sie sehen das Fauteuil, das Tabouretti und den Kaisersaal für spezielle Anlässe.

Datum **9. Mai**  
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr  
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Fauteuil  
Theater am Spalenberg  
Leitung Caroline Rasser  
Kosten Fr. 18.–  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 25. April

#### Besuch im Hindu Tempel

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

Datum **10. Mai**  
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
Treffpunkt 14.15 Uhr Tramstation  
Rothausstrasse, Tram 14  
Leitung Christoph Peter Baumann,  
Religionswissenschaftler,  
dipl. Erwachsenenbildner, Leiter  
von Inforel  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 25. April

#### Brauerei Feldschlösschen

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

Datum **11. Mai**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – ca. 17.00 Uhr  
Treffpunkt 13.40 Uhr auf Perron nach  
Rheinfelden-Zürich.  
Abfahrt 13.53 Uhr  
Leitung Feldschlösschen

Kosten Fr. 18.– (Billette bitte selber lösen)  
Besonderes Nur für gute Fussgänger geeignet!  
Anmeldung bis 27. April

#### Spalentor

Es ist eines der drei Stadttore der letzten und grössten Stadtbefestigung von Basel (Ende 14. Jh.) und es ist heute eines der bekanntesten Wahrzeichen der Stadt.

Datum **12. Mai**  
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 09.55 Uhr Spalentor, Tram 3  
Leitung Susanne Meier  
Kosten Fr. 18.–  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 28. April

#### Tropeninstitut

Sie hören ein Referat über die Entwicklungsarbeit und die Forschung und besichtigen die Laboratorien, wo Sie zusätzliche Erläuterungen zu den Forschungsaktivitäten erhalten.

Datum **13. Mai**  
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt 13.55 Uhr Eingang des Institutes  
an der Socinstr. 57. Mit Tram 6/1  
bis Brausebad  
Leitung Dr., Biologie  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 2. Mai

#### Jeff Wall im Schaulager

Das Schaulager ist kein Museum und auch kein Lagerhaus, sondern ein Ort, an dem man Kunst anders sieht und anders denkt.

Datum **17. Mai**  
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
Treffpunkt 14.20 Uhr Tram 11 Richtung  
Aesch bis Station Schaulager  
Leitung Schaulager  
Kosten Fr. 20.– (inkl. Eintritt)  
Anmeldung bis 2. Mai

#### Jungtiere im Zoo

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

Datum **18. Mai**  
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang  
Zoologischer Garten, Tram 10  
Leitung Tanja Dietrich, Biologin  
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)  
Anmeldung bis 4. Mai

#### Hotel Rochat

Entdecken Sie ein besonderes Hotel mit Herz und Seele in der Basler Altstadt. Das historische Hotel unter Denkmalschutz wurde in den Jahren 1898/1899 erbaut.

Datum **20. Mai**  
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.25 Uhr Hoteleingang,  
Petersgraben 23  
Leitung Christian Zussy, Leiter  
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)  
Anmeldung bis 4. Mai

## Ausflüge

#### Kultur- und Kongresszentrum in Luzern

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

Datum **9. März**  
Tag/Zeit Dienstag, 08.40 – ca. 11.30 Uhr  
Treffpunkt 08.40 Uhr auf Perron nach  
Luzern. Abfahrt 08.52 Uhr.  
Bitte Billette selber lösen  
Leitung Kongresszentrum  
Kosten Fr. 30.–

#### Roland Bäckerei in Murten

Bekannt sind sie: Zwieback, Knäckebrot, Bretzeli, Apéro-Gebäck etc. von Roland. Nach einem Film werden Sie durch die Produktion geführt. Der Fabrikladen ist offen zum Einkauf.

Datum **6. April**  
Tag/Zeit Mittwoch, 12.15 – 18.30 Uhr  
Treffpunkt 12.15 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse  
mit Robert Saner Bus  
Leitung Roland Bäckerei  
Kosten Fr. 75.–  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 2. März

#### Schweizerisches Paraplegiker-Zentrum

##### Nottwil

Sie hören ein Referat, sehen einen Film und werden durchs Zentrum geführt. Dabei sehen Sie den Therapiebereich: Physiotherapie, Ergotherapie, Orthopädie etc.

Datum **8. April**  
Tag/Zeit Freitag, 12.40 – 19.00 Uhr  
Treffpunkt 12.40 Uhr auf Perron nach Olten.  
Abfahrt um 12.52 Uhr.  
Billette bitte selber lösen (nach  
Sursee-Nottwil)  
Leitung SPZ  
Kosten Fr. 25.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 18. März

#### Druckerei unseres AKZÉNT in Derendingen

Sie sind bei der Produktion des AKZÉNT Nr. 2/05 hautnah dabei. Sie stehen dabei beim Rollendruck und Sammelheften. Die Führung dauert von 11.00 – ca. 13.00 Uhr.

Datum **12. April**  
Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt 09.30 Uhr Abfahrt ab Gartenstrasse  
mit Robert Saner Bus

Leitung Druckerei  
 Kosten Fr. 67.– (exkl. Mittagessen)  
 Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten!  
 Anmeldung bis 18. März

### Schweizerische Landestopographie

Es werden Ihnen die verschiedensten Kartentypen und -herstellungsarten vorgestellt wie die Strassen- und Wanderkarte, der Klimaatlas, die Luftfahrtkarten etc.

Datum **13. April**  
 Tag/Zeit Mittwoch 12.00 – 19.00 Uhr  
 Treffpunkt 11.50 Uhr auf Perron nach Bern.  
 Abfahrt 12.04 Uhr.  
 City-Ticket bitte selber lösen

Leitung Armin Hanselmann, Bundesamt für Landestopographie  
 Kosten Fr. 25.– (exkl. Zugreise)  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 30. März

### Kloster Beinwil

Das kleine ökumenisch-benediktinische Kloster (entstanden um 1100) ist ein Ort der Stille und der Begegnung, geprägt durch eine bewegte Geschichte.

Datum **21. April**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.55 Uhr Gartenstrasse, Robert Saner Bus

Leitung Kloster Beinwil  
 Kosten Fr. 47.– (exkl. Kaffee)  
 Anmeldung bis 6. April

### Soirée sentimentale im Bücherparadies

In zwei alten Bauernhäusern mit vielen Kleinmuseen erleben Sie die Faszination der Geschichte und Kultur aus dem Baselbiet und der übrigen Welt.

Datum **26. April**  
 Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 18.30 Uhr  
 Treffpunkt 13.20 Uhr auf dem Perron nach Gelterkinden. Abfahrt 13.29 Uhr.  
 Zugbillet bitte selber lösen nach Tecknau über Gelterkinden.

Leitung Hans A. Jenny, Autor  
 Kosten Fr. 48.– (inkl. Apéro)  
 Anmeldung bis 11. April

### Rottweil am jungen Neckar

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

Datum **27. April**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 08.30 Uhr Abfahrt von Gartenstrasse mit Robert Saner Bus

Leitung Max Wehrli  
 Kosten Fr. 93.– (exkl. Mittagessen)  
 Besonderes Pass oder ID nicht vergessen!  
 Anmeldung bis 13. April

### Museum Langmatt in Baden

Das Impressionisten- und Wohnmuseum in der Villa Langmatt mit jeweils einer Sonderausstellung ist ein Besuch wert.

Datum **19. Mai**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.40 – 19.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.40 Uhr auf dem Perron nach Baden-Zürich.  
 Billette bitte selber lösen

Leitung Museum Langmatt  
 Kosten Fr. 40.–  
 (inkl. Eintritt, Kaffee und Kuchen)  
 Anmeldung bis 28. April

### Kunst in Winterthur

Sie besuchen die Oscar Reinhardt Sammlung im Römerholz und werden am Nachmittag durch die Villa Flora geführt.

Datum **25. Mai**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 08.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus

Leitung Elisabeth Winkler  
 Kosten Fr. 94.– (exkl. Mittagessen, inkl. Eintritte)  
 Anmeldung bis 27. April

## Vorträge

### Was ist Feng Shui?

Sie erhalten Einblick in das westliche Feng Shui, in die Grundregeln des harmonischen Wohnens und lernen Feng Shui-Regeln für den Wohn- und Arbeitsbereich kennen.

Datum **2. März**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Beatrice Hug,  
 dipl. Feng Shui-Beraterin INFIS  
 Kosten Fr. 18.–

### Madagaskar / Dia-Vortrag

Madagaskar ist anders – mit seiner einzigartigen Pflanzen- und Tierwelt und seiner Bevölkerung aus asiatischen und afrikanischen Einwanderern.

Datum **3. März**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Anne-Marie Baumann  
 Kosten Fr. 18.–

### Astrologische Psychologie

Wie erkenne ich den richtigen Zeitpunkt, um den persönlichen Willen erfüllend einzusetzen? Dieser Vortrag gibt Einsicht, wie man den eigenen Biorhythmus ganzheitlich leben kann.

Datum **9. März**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Marie-Therese S. Schibig,  
 dipl. API-Beraterin  
 Kosten Fr. 18.–

### Craniosacral Therapie

Diese subtile und sanfte Körpertherapie hat ein überaus breites Wirkungsspektrum. Es werden Übungen zur Selbstbehandlung vorgestellt.

Datum **10. März**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Daniel Agustoni  
 Kosten Fr. 18.–

### Er ist auferstanden!

Hat das Christentum eine Zukunft?

Datum **16. März**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 2. März

### Einführung in den Islam

In der Schweiz leben über 310'000 Muslime, in Basel über 15'000. Sollten wir nicht den Islam besser kennen lernen?

Datum **17. März**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. theol. Werner Schatz,  
 em. Islam-Beauftragter der Evang.-ref. Kirche BS

Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 4. März

### Fussreflexzonen-therapie

Eine manuelle Ordnungstherapie, die dem ganzen Körper Linderung oder Heilung bringt.

Datum **6. April**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ursula Schwob Widmer,  
 Reflexzonen-therapeutin,  
 dipl. Krankenschwester AKP

Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 18. März

### Farbe und Stil

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

Datum **6. April**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und Modefachberaterin  
 Kosten Fr. 47.–  
 Besonderes Keine individuelle Beratung!  
 Anmeldung bis 18. März

**Vom Ziegelbau zum Weltwunder:**

**Die ägyptischen Pyramiden**

Vor knapp 5000 Jahren begann ein Volk, das weder Rad noch Eisen kannte, aus gigantischen Steinblöcken Grabmonumente zu bauen. Welche Kultur, Politik und Religion standen hinter dieser übermenschlichen Leistung?

Datum **7. April**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr  
 Ort Restaurant Rialto, Saal 1  
 Leitung Dr. Mike Stoll, Aegyptologe  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 18. März

**Die Heilkunde der Hildegard von Bingen**

Wer war sie? Wie hat sich ihre Heilkunde entwickelt? Ihre ganzheitliche Gesundheitsvorsorge und Lebensweise ist vom christlichen Glauben durchwoben.

Datum **13. April**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Emmi Erni, Leiterin des Hildegard-Kreises Reusstal  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 18. März

**Ayurveda Medizin**

Ayurveda ist ein sanftes Naturheilsystem, das seit 5000 Jahren im Himalaya-Gebiet praktiziert wird. Besonders erfolgreich bei Migräne, Bluthochdruck, Schlafstörung, Hautallergien etc.

Datum **14. April**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Dr. med. Nasim  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 4. April

**Moderne Klassiker – Einführung für**

**«Feinde» moderner Musik**

Vielleicht wollen auch Sie einen Schritt zur modernen Musik hin wagen. Anhand von ausgewählten Musikbeispielen soll ein Weg dazu gezeigt werden.

Datum **19. April**  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr  
 Ort Restaurant Rialto, Saal 1  
 Leitung Frieder Liebendörfer  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 4. April

**Das Geheimnis der Farben**

Sie werden in das Geheimnis der Farben eingeführt, hören von ihrer symbolischen Bedeutung,

von Farben aus der Natur und vom Heilen mit Farben.

Datum **20. April**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Edith Gisin  
 Kosten Fr. 47.–  
 Anmeldung bis 6. April

**Spagyrik – von der Heilkraft der Pflanze**

Was ist Spagyrik? Wie werden diese Heilmittel hergestellt? Bei welchen Beschwerden können sie eingesetzt werden? Viele praktische Tipps.

Datum **20. April**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Markus Mesmer, Drogist  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 6. April

**«Indische Hochzeit» / Dia-Vortrag**

Indiens Norden bildet den Rahmen für eine mehrtägige Hinduistische Hochzeit zwischen einer Inderin und einem Schweizer – ein persönlicher Bericht.

Datum **21. April**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Ort Restaurant Rialto, Saal 1  
 Leitung Helen Liebendörfer  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 6. April

**Augen – grauer und grüner Star**

Nach dem Einführungsreferat wird auf verschiedene Fragestellungen eingegangen.

Datum **25. April**  
 Tag/Zeit Montag, 18.00 – 19.30 Uhr  
 Treffpunkt 17.55 Uhr vor dem Eingang der Vista Klinik in Binningen, Hauptstr. 55  
 Leitung Dr. med. Frank Sachers  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 11. April

**Haben Tiere eine Sprache?**

Wie kommunizieren Tiere? Haben sie eine Sprache? Anhand von Fallbeispielen wird das Verhalten näher beobachtet und erläutert.

Datum **26. April**  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Dr. Joseph Seiler, Biologe  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 11. April

**Das Genogramm: eine Familienkarte**

Das Genogramm gibt uns wichtige Hinweise, unser Leben in Zusammenhang mit unserer Familie besser verstehen zu können. Es gibt Möglichkeiten, Strategien zu entwickeln und Lösungen zu erarbeiten.

Datum **27. April**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Catherine Gruntz-Bruno, deug. phil./dipl. psych. Paar- und Familien-Therapeutin  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 13. April

**Edelsteine – Heilsteine**

Kristalle und Edelsteine faszinieren uns mit ihren Farben und Formen. In unserer Zeit wird das alte Wissen um Heilkräfte der Edelsteine wieder entdeckt.

Datum **28. April**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Elfinn van de Pol  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 13. April

**Das Fremde macht mir Angst**

Aus der Erstarrung in Bewegung kommen hin zum Fremden in der Welt – und in mir. Gedanken – Geh – Versuche.

Datum **11. Mai**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Joachim Neff  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 27. April

**Energie und Zeit gewinnen**

Anhand einer Grafik werden die eigene Energie und Zeitverteilung angesehen und entsprechende Strategien entwickelt.

Datum **19. Mai**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Cathrine Gruntz-Bruno, deug. phil./dipl. psych. Paar und Familien Therapeutin  
 Kosten Fr. 22.–  
 Anmeldung bis 2. Mai

**Musik, Malen, Gestalten**

**Semesterkurse**

**Aquarellieren**  
 Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

**Malen, Zeichnen, Skizzieren**  
 Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

**Malen und Mischtechnik**

Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

**Malen und Zeichnen**

Freitag, 09.30 – 11.30 Uhr

Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

**Bauernmalerei**

Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr

Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

**Altflötenkurse**

Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr

**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 Kalligrafie**

Sie erhalten einen Einblick in die Kunst des Schreibens.

Daten **8. April**

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 30.–

Anmeldung bis 18. März

**Kaligraphie Humanistische Kursiv**

Die Humanistische Kursiv ist eine sehr schöne und rhythmische Schrift mit leichter Schräglage. Sie entstand im Zeitalter der Renaissance und ist das Vorbild unserer heutigen lateinischen Handschrift.

Daten **15. April – 17. Juni**

(ausser 29.4. und 6.5.05)

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 180.– (exkl. Material Fr. 20.–)

Anmeldung bis 4. April

## Und ausserdem ...

**Backgammon**

Backgammon, das traditionelle Brettspiel aus Griechenland, ist eine Herausforderung für zwei Personen.

Daten **18. und 25. Mai**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Gabriele Hasler

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 2. Mai

**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

**Beratung beim Computerkauf**

Eine kompetente Beratung hilft Ihnen beim Kauf eines Computers oder von Peripheriegeräten (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.–

## 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 **Mittwoch, 2. März 2005**

09.00 Uhr	Einführungs- und Aufbaukurse
10.00 Uhr	Einführungs- und Aufbaukurse
11.00 Uhr	Vertiefungskurse
14.00 Uhr	Einführungs- und Aufbaukurse
15.00 Uhr	Einführungs- und Aufbaukurse

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

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

**Unser aktuelles Kursangebot**In **Kleingruppen mit 4 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern** lernen Sie einmal pro Woche während zwei Lektionen das Arbeiten mit dem PC und die verschiedensten Anwendungen. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows XP.

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

**Einführungskurs**

12 Lektionen, Fr. 420.–

**Aufbaukurse**

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

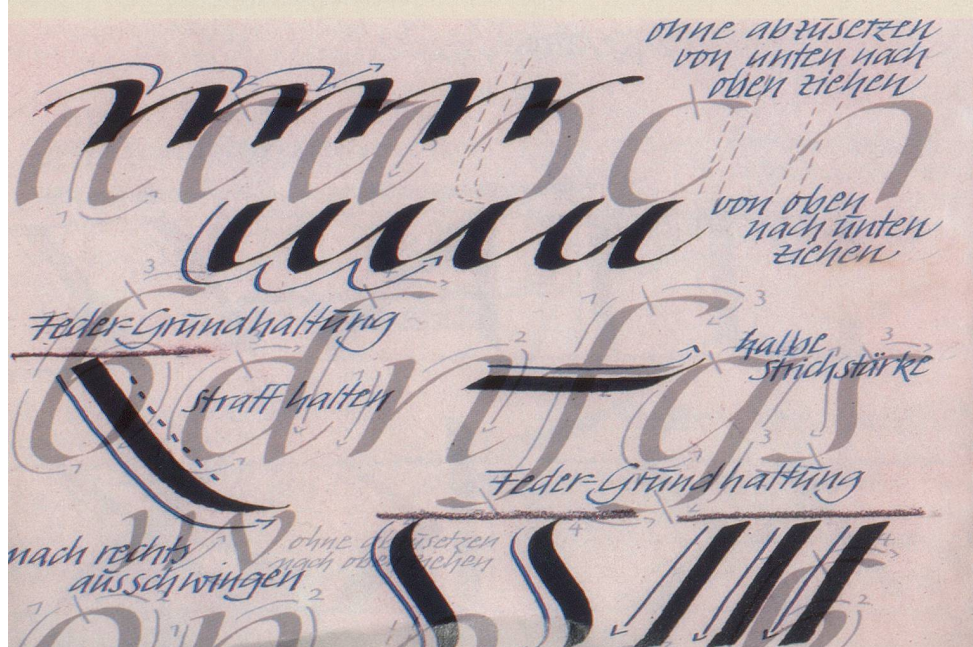
Internet: 12 Lektionen, Fr. 420.–

E-Mail: 12 Lektionen, Fr. 420.–

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

Windows- und Installationskurs 1, 2, 3:

12 Lektionen, Fr. 420.–



**Vertiefungskurse**

Zeichnen mit Word: 8 Lektionen, Fr. 280.–  
 PowerPoint: 8 Lektionen, Fr. 280.–  
 MS-Office-Kurs: 8 Lektionen, Fr. 280.–  
 Das ABC des Druckens: 6 Lektionen, Fr. 210.–  
 Digitalkamera und Computer:  
 8 Lektionen, Fr. 300.–  
 Bildbearbeitung Grundlagen:  
 12 Lektionen, Fr. 450.–  
 Bildbearbeitung für das Internet:  
 8 Lektionen, Fr. 300.–  
 Websitegestaltung 1,2: 12 Lektionen, Fr. 450.–  
 Eigene Website gestalten:  
 12 Lektionen, Fr. 450.–  
 Videobearbeitung 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 450.–

**Spezialkurse**

Bankkonto per Internet: 2 Lektionen, Fr. 75.–  
 Onlineshopping: 2 Lektionen, Fr. 75.–  
 Werkstatt für eigene Fragen:  
 2 Lektionen, Fr. 75.–

**Saisonkurse**

Steuererklärung: 2 Lektionen, Fr. 75.–

Kursdaten laufend auf Anfrage  
 Kursort Pro Senectute Kurszentrum,  
 St. Alban-Vorstadt 93

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

**Weitere Angebote**

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 ...).  
 Programm: Microsoft Word  
 Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

**Textverarbeitung 2**

Wiederholung «Textverarbeitung 1», Tabellen und Vorlagen erstellen, Symbole, ClipArts und

Bilder einfügen, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Rechtschreibprüfung nutzen.

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

**Textverarbeitung 3**

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

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

**Internet**

Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browsereinstellungen, Internetseiten aufrufen und navigieren, Startseite und Favoriten erstellen, Informationen drucken, im Internet suchen, Sicherheit (Spam, Viren, Virenschutz), Chat.

Programm: Internet Explorer  
 Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

**E-Mail**

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

Programm: Outlook Express, Internet Explorer  
 Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

**Tabellenkalkulation 1**

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

Programm: Microsoft Excel  
 Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

**Tabellenkalkulation 2**

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

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

**Windowskurs 1**

Repetition «Einführungskurs», Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Symbolgrösse, Tastatur und Eingabehilfen.

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

Programm: Windows XP  
 Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

**Windows- und Installationskurs 2**

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

Programm: Windows XP  
 Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

**Windows- und Installationskurs 3**

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

Programm: Windows XP, Internet Explorer  
 Voraussetzung: «Windows- und Installationskurs 1» und «Internetkurs» sowie praktische PC-Erfahrung.

**Vertiefungskurse**

**Zeichnen mit Word**

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

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

**PowerPoint**

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

Programm: Microsoft PowerPoint  
 Voraussetzungen: Besuch «Einführungskurs» und «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse

**MS Office Kurs**

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

Programme: Microsoft Office, Internet Explorer  
 Voraussetzung: «Textverarbeitung 1», «Tabellenkalkulation 1» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

**Das ABC des Druckens**

Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adressetiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstel-

lungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms.

Programm: Microsoft Word

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

### Digitalkamera und Computer

Grundlagen zur Digitalfotografie, Bilder archivieren und auf CDs brennen, Grössen und Farben korrigieren, per Email verschicken, Diashow erstellen, Bilder auf Fotopapier drucken und an das Fotolabor weitergeben.

Programme: Windows XP, Photoshop Elements  
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

### Bildbearbeitung Grundlagen

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

Programm: Adobe Photoshop Elements  
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

### Bildbearbeitung für das Internet

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

Programm: Photoshop Elements und Adobe Photoshop

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

### Websitegestaltung 1

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

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzungen: Gute Anwendungskennntnisse, «Bildbearbeitung für das Internet» oder entsprechende Kenntnisse.

### Websitegestaltung 2

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

Programm: Macromedia Dreamweaver

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

### Eigene Website gestalten

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

Programm: Macromedia Dreamweaver

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

### Videobearbeitung 1

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

Programm: Adobe Premiere Elements

Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskennntnisse.

### Videobearbeitung 2

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

Programm: Adobe Premiere Elements

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

### Spezialkurse

#### Bank- und Postkonto per Internet

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

Programm: Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Inter-netkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

#### Online-Shopping

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

Programm: Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Inter-netkurs» 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.

### Saisonkurse

#### Steuererklärung

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

Programm: Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Inter-netkurs» oder entsprechende Kenntnisse

### 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. In der Pause 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, 7. März

#### Ebay, Ricardo & Co.

Wissenswertes über Auktionen im Internet.

Montag, 4. April

#### Viren und Sicherheit.

Was sind Viren und wie kann ich mich schützen? Andere unerwünschte Besucher (Trojaner, SPAM, Dialer).

Kommen Sie doch um 18.00 Uhr ins Kurszentrum. 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 erhalten Sie unter Telefon 061 206 44 66.

### 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 oder zu zweit 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. Sie können alleine oder zu zweit

teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden.  
Die Lektion im Kurszentrum kostet Fr. 75.–.

**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 66

# Sprachen

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

**Semesterkurse**

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

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

**Stufen**

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

**Anmeldung**

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

**Preise Semesterkurse**

Grossgruppe (7 – 12 Teilnehmende)  
Fr. 225.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)  
Fr. 335.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)  
Kleingruppe (3 – 6 Teilnehmende)  
Fr. 350.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

**Aktuelle Kurse**

**NEU: Intensivkurse**

**Ferien in Italien? Intensivkurs!**

Wollen Sie sich in Ihren Ferien gut verständigen können? Dann kommen Sie zu uns! Sie werden auf lebendige Weise darauf vorbereitet.

Daten **9. Mai – 16. Juni**  
Tag/Zeit Montag und Donnerstag,  
14.00 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Ines Stoeckli  
Kosten Fr. 264.– (11 x 2 Std.)  
Anmeldung bis 25. April

**Ferien in den USA, England oder**

**Australien? Intensivkurs!**

Wollen Sie sich in Ihren Ferien gut verständigen können? Dann kommen Sie zu uns! Sie werden auf lebendige Weise darauf vorbereitet.

Daten **10. Mai – 17. Juni**  
Tag/Zeit Dienstag und Freitag,  
14.00 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Maryalice Wichmann  
Kosten Fr. 288.– (12 x 2 Std.)  
Anmeldung bis 25. April

**Ferien in Spanien? Intensivkurs!**

Wollen Sie sich in Ihren Ferien gut verständigen können? Dann kommen Sie zu uns! Sie werden auf lebendige Weise vorbereitet.

Datum **10. Mai bis 17. Juni**  
Tag/Zeit Dienstag und Freitag,  
14.00 – 16.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Mirta Maggi  
Kosten Fr. 288.– (12 x 2 Std.)  
Anmeldung bis 25. April

**Englisch**

**AnfängerInnen**

Montag, 11.00 Uhr  
Montag, 14.00 Uhr  
Freitag, 11.00 Uhr

**Fortgeschrittene AnfängerInnen**

Montag, 09.00 Uhr  
Montag, 10.00 Uhr  
Montag, 11.00 Uhr  
Dienstag, 10.30 Uhr  
Dienstag, 14.00 Uhr  
Donnerstag, 09.45 Uhr  
Donnerstag, 14.00 Uhr  
Donnerstag, 15.00 Uhr  
Donnerstag, 15.45 Uhr  
Freitag, 08.30 Uhr

**Leichte Mittelstufe**

Montag, 10.40 Uhr  
Montag, 14.00 Uhr  
Montag, 15.00 Uhr  
Montag, 16.00 Uhr  
Dienstag, 08.20 Uhr  
Mittwoch, 08.30 Uhr  
Mittwoch, 09.30 Uhr  
Mittwoch, 10.30 Uhr  
Donnerstag, 08.45 Uhr  
Donnerstag, 14.00 Uhr  
Donnerstag, 16.00 Uhr  
Freitag, 09.30 Uhr

**Mittelstufe**

Montag, 09.00 Uhr  
Mittwoch, 15.00 Uhr  
Donnerstag, 10.35 Uhr  
Donnerstag, 10.45 Uhr  
Freitag, 08.30 Uhr

**Fortgeschrittene Mittelstufe**

Dienstag, 08.30 Uhr  
Dienstag, 09.30 Uhr  
Dienstag, 10.30 Uhr  
Dienstag, 16.30 Uhr  
Mittwoch, 08.30 Uhr  
Mittwoch, 09.30 Uhr  
Mittwoch, 14.00 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre**

Montag, 15.00 Uhr  
Montag, 16.00 Uhr  
Dienstag, 10.45 Uhr  
Dienstag, 15.15 Uhr  
Mittwoch, 10.30 Uhr  
Donnerstag, 08.30 Uhr  
Donnerstag, 09.30 Uhr  
Donnerstag, 10.00 Uhr  
Freitag, 09.30 Uhr

**Französisch**

**AnfängerInnen**

Montag, 14.00 Uhr

**Fortgeschrittene AnfängerInnen**

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

**Italienisch**

**AnfängerInnen**

Montag, 08.30 Uhr  
Mittwoch, 14.00 Uhr  
Mittwoch, 15.00 Uhr



**Fortgeschrittene AnfängerInnen**

Mittwoch, 08.30 Uhr  
Donnerstag, 15.00 Uhr

**Leichte Mittelstufe**

Dienstag, 14.00 Uhr  
Dienstag, 15.00 Uhr  
Mittwoch, 09.30 Uhr  
Donnerstag, 14.00 Uhr

**Mittelstufe**

Dienstag, 09.30 Uhr  
Dienstag, 14.00 Uhr  
Dienstag, 15.00 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre**

Dienstag, 08.45 Uhr  
Dienstag, 16.30 Uhr  
Mittwoch, 10.30 Uhr

**Spanisch****AnfängerInnen**

Montag, 10.45 Uhr  
Donnerstag, 09.45 Uhr

**Mittelstufe**

Donnerstag, 08.45 Uhr  
Freitag, 09.45 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre**

Donnerstag, 10.45 Uhr  
AnfängerInnenkurse werden laufend organisiert!

**Weitere Kurse**

Intensivkurse in den Hauptsprachen  
Konversationsclubs in den Hauptsprachen  
Deutschkurse  
Sprachkurse für Kleingruppen können organisiert werden (3 – 6 Personen), Preis auf Anfrage  
Privatstunden bei Ihnen zu Hause

# 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.

**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. 11.50/Lektion

**Sanfte Gymnastik**

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

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr  
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
Leitung Barbara Brütsch, Gymnastikpädagogin  
Kosten Fr. 11.50/Lektion

**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.

Tag/Zeit Montag, 10.30 – 11.30 Uhr  
Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
Leitung Diana Barth, Gymnastikpädagogin  
Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Bauch – Beine – Po**

Ein gezieltes Kräftigen der Problemzonen.

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin  
Kosten Fr. 11.50 pro Lektion

**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. 11.50/Lektion  
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. 11.50/Lektion

**Gesellschaftstanz**

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

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

**Kurs 1**

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

**Kurs 2**

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

**Kurs 3**

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

Kosten Fr. 10.50/Lektion

**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 7  
Leitung Beatrice Meier  
Kosten Fr. 18.–/Lektion (inkl. Hallenbadeintritt)

**Kurs 2**

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

**Aqua-Jogging**

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Donnerstag  
Kurs 1: 12.00 – 12.45 Uhr  
Kurs 2: 12.45 – 13.30 Uhr  
Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17  
Leitung Dorothee Siefert-Steurethaler  
Kosten Fr. 18.–/Lektion (inkl. Eintritt)

**Einstieg ins Nordic Walking**

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

Daten **7. – 28. April** (4 x)

Tag/Zeit Donnerstag, 08.45 – 10.15 Uhr  
 Treffpunkt 08.45 Uhr Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand)  
 Leitung Verena Glättli  
 Kosten 60.– (inkl. Stockmiete)  
 Anmeldung bis 22. März

**Tennis**

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

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr  
 Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr  
 Ort Tennis Center Münchenstein  
 Leitung Evelyne de Roche

**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 Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr  
 Ort Badminton-Halle, Oberwil  
 Anmeldung bei Badminton-Halle, Oberwil (Telefon 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

**Wenn das Atmen Mühe macht**

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr  
 Kosten Fr. 17.–/Lektion

**Atmen – Bewegen – Entspannen**

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr  
 Kosten Fr. 17.–/Lektion  
 Besonderes ohne Bodenübungen

**Atmen – Bewegen – Kräftigen**

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Kosten Fr. 17.–/Lektion

**Atmen – Bewegen im PS-Bewegungszentrum**

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

Tag/Zeit Dienstag  
 Kurs 1: 10.30 – 11.30 Uhr  
 Kurs 2: 11.30 – 12.30 Uhr  
 Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Leitung Anita Joray-Pool, Atemtherapeutin  
 Kosten Fr. 17.–/Lektion

**NEU: Atmen – Bewegen in Riechen**

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

Daten **5. April – 28. Juni** (12 x, ohne 14. Juni)  
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr  
 Ort Andreashaus, Keltenweg 41  
 Leitung Lisbeth Reinhardt-Barth, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin  
 Kosten Fr. 204.–  
 Anmeldung bis 22. März

**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 und SimA-Trainerin  
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Yoga**

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

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin  
 Kosten Fr. 16.–/Lektion

**Tai-Ji**

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

**Kurs 1 und 2**

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

**Kurs 3**

Tag/Zeit Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr  
 Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Meister Xinhua Zhu  
 Kosten Fr. 16.–/Lektion

**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. 16.–/Lektion

**Feldenkrais**

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

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Kosten Fr. 14.–/Lektion

**Kurs 1**

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

**Kurs 2**

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr  
 Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin

**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. 11.50/Lektion

**Rückentraining**

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

**Kurs 1 – 3**

Tag/Zeit Freitag  
 Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr  
 Kurs 2: 09.30 – 10.30 Uhr  
 Kurs 3: 10.40 – 11.40 Uhr  
 Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
 Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin  
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Kurs 4**

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr  
 Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin  
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

**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  
 Kosten Fr. 11.50/Lektion

**Semesterkurse****GymFit plus**

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert.  
 Halbjahresabonnement Fr. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 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, 17.00 Uhr (nur Frauen)  
 Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana  
 Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00, 17.00 Uhr  
 Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr  
 Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

**PS-Bewegungszentrum**

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr  
 Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

**Gymnastik und Spiel**

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Halbjahresabonnement Fr. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 MwSt.)

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. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 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)

**Rhyпарк Saalbau**

Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr  
 Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

**St. Anton Pfarreiheim**

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

**St. Johannes Alterssiedlung**

Wilhelm Klein-Strasse 19  
 Donnerstag, 14.30 Uhr

**St. Leonhard Alterssiedlung**

Schweizergasse 23  
 Freitag, 14.30 Uhr

**Stephanus Gemeindehaus**

Furkastrasse 12  
 Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

**Thomaskirche**

Hegenheimerstrasse 227  
 Donnerstag, 15.00 Uhr

**Tituskirche**

Im Tiefen Boden 75  
 Dienstag, 10.00 Uhr,  
 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, 14.30 Uhr

**Marienhaus**

Horbürgstr. 54  
 Montag, 14.30 Uhr

**Pro Senectute Turnhalle**

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

**Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal  
 Freitag, 09.30 Uhr

**St. Clara Pfarrei**

Lindenberg 12  
 Dienstag, 09.30 Uhr

**St. Markus Gemeindehaus**

Kleinriehenstrasse 71  
 Donnerstag, 09.30 Uhr

**St. Theodor Gemeindehaus**

Claragraben 43  
 Donnerstag, 09.00 Uhr

**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-Schwesternhaus, Turnsaal**

Schützengasse 66  
Montag, 14.15 Uhr  
Mittwoch, 09.30 Uhr

**Kornfeldkirche**

Kornfeldstrasse 51  
Dienstag, 14.30 Uhr

**St. Franziskus Pfarreiheim**

Äussere Baselstrasse 168  
Mittwoch, 09.00 Uhr

**Wassergymnastik mit Schwimmen**

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

Halbjahresabonnement Fr. 161.40 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 11.40 MwSt.)

**Grossbasel**

**Dalbefoh**

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

**Weierweg Alterszentrum**

Rudolfstrasse 43  
Wegen Renovationsarbeiten vorübergehend geschlossen! **Ab September 2005 finden wieder Kurse statt.**

**Fit im Wasser**

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

Halbjahresabonnement Fr. 161.40 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 11.40 MwSt.)

**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. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 MwSt.)

**Grossbasel**

**Alban-Breite Alterszentrum**

Zürcherstrasse 143  
Freitag, 15.00 Uhr

**Stephanus Kirchgemeindehaus**

Furkastrasse 12  
Freitag, 14.30 Uhr

**St. Johannes Gemeindehaus**

Am Krayenrain 24  
Montag, 14.45 Uhr

**Zum Wasserturm**

Betagtenzentrum und Pflegeheim  
Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus**

Gundeldingerstrasse 370  
Freitag, 09.30 Uhr

**Kleinbasel**

**Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal  
Freitag, 15.00 Uhr

**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30  
Donnerstag, 09.30 Uhr

**Riehen**

**Haus zum Wendelin**

Inzlingerstrasse 50  
Freitag, 09.15 Uhr

**Laufpass mit dem Laufpass**

Mit dem Laufpass für nur Fr. 109.75 (inkl. Fr. 7.75 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

Dienstag 09.15 – 10.30 Uhr

**Laufträff Lange Erlen**

Freitag 09.15 – 10.30 Uhr

**Laufträff Lange Erlen**

Treffpunkt 09.00 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 / Nordic Walking in Brüglingen**

Freitag 09.00 – 10.00 Uhr

**Walking / Nordic Walking 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.

**6. Basler Walking-Event**

Wir organisieren – in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt, Gsünder Basel und baselrennt – schon zum sechsten Mal den Basler Walking-Event.

Datum **Sonntag, 1. Mai**

Zeit 10.00 Uhr

Start Sportanlagen St. Jakob

Ziel Rütihard

Strecke ca. 6 km, der Birs entlang und durch den Wald auf die Rütihard

Besonderes Verlangen Sie Anfang März unser Detailprogramm

**Tischtennis**

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

**Kleinfeld-Tennis**

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

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort St. Jakobshalle

Kosten Fr. 129.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt) pro Semester

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe

Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

**Gesundheitsorientiertes Krafttraining**

Krafttraining im neuen Pro Senectute-Kraftraum!

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

Besonderes Je nach Nachfrage gibt es zusätzliche Öffnungszeiten

Ort PS-Bewegungszentrum, Krafraum, Belchenstr. 15

Kosten 3 Monate Fr. 269.00 (inkl. Fr. 19.– MwSt.)

6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.)

12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

Anmeldung Telefon 061 206 44 66

**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, Telefon 061 206 44 66.

**Bergwandern**

Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen. Genaue Informationen und ein detailliertes Programm erhalten Sie im Kurszentrum St. Alban, Telefon 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. Das ausführliche Programm und genaue Angaben erhalten Sie im Kurszentrum St. Alban, Telefon 061 206 44 66.

**Ferienwochen****Volkstanzferientage in Beckenried**

Sie können in fröhlicher Gemeinschaft Volkstänze aus aller Welt tanzen. Auch Nichttänzer sind willkommen. Für sie bietet Beckenried zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

Daten	<b>27. Juni – 1. Juli 2005</b>
Ort	Hotel Mond, Beckenried
Leitung	Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen
Kosten	ab Fr. 530.– (exkl. MwSt.) (Vollpension, inkl. Car-Reise und Tanzleitung)

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

**Bergwanderwoche in Sils-Maria**

In wunderschöner Umgebung machen Sie Bergwanderungen von 4 bis 6 Stunden Dauer, Auf- und Abstieg je 800 Meter. Es sind auch Wanderinnen und Wanderer willkommen, welche die Engadiner Seenlandschaft auf eigene Faust erwandern wollen.

Daten	<b>10. – 16. Juli 2005</b>
Ort	Unterkunft in gemütlichem Kleinhotel (beschränkte Zimmerzahl)
Leitung	Erwin Baumgartner, Bergwanderleiter SAC
Kosten	ca. Fr. 1'100.– (Basis DZ, Halbpension, ½-Tax-Abo, exkl. MwSt.). Fr. 50.– Frühbuchungsrabatt bis 15. April 2005
Besonderes	Für nähere Angaben verlangen Sie bitte unser Detailprogramm.

**Polysportive Sommertage****in Walzenhausen**

Sportprogramm mit Morgengymnastik, Aqua-Fitness, Nordic-Walking, Wandern und aktives Faulenzen. Unterkunft im «rundum vital Hotel Walzenhausen». Im Preis inbegriffen sind ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und ein Dreigang-Menü am Abend. Ferner die Benützung von Hallenbad, Sauna, Finarium, Solarium und Gym-Raum.

Daten	<b>Montag, 8. – Samstag, 13. August 2005</b>
Leitung	Marianne Ginter, Seniorenport-Verantwortliche Max Pusterla, Seniorenport-Experte Silvia Stöcklin, Seniorenport-Expertin

Kosten vorläufiger Richtpreis Fr. 530.–  
(exkl. MwSt., Basis Doppelzimmer)

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie bitte unser Detailprogramm.

**Segeln, wandern und entdecken –****Rund um Elba auf einer Yacht****Ferienwoche im Mai**

Samstag, 7. – Samstag, 14. Mai 2005

**Ferienwoche im September**

Samstag, 17. – Samstag, 24. September 2005  
Mit Ruedi Huber, sail and trail GmbH

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!

# 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 Schalter
- im Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, am Schalter

