

Pro Senectute Basel-Stadt : Sonderbeilage

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 3

PDF erstellt am: **13.09.2024**

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 30

PINWAND 33

TREFFPUNKTE 34

VERANSTALTUNGEN, KURSE 34

Die Veranstaltungen auf
einen Blick 34

Führungen 35

Ausflüge 37

Vorträge 38

Musik, Malen, Gestalten 38

Und ausserdem ... 38

EDV 38

Sprachen 41

Sport und Wellness 42

In eigener Sache

Die ganze Geschichte liegt nun zwar schon ein paar Jahre zurück, aber so ganz verdaut haben wir sie immer noch nicht. Wir planten damals mit einem Referenten, er war eine Koryphäe seines Fachs, eine Vortragsreihe über «Sternstunden der Physik im 20. Jahrhundert». Es entstand ein wirklich attraktives Programm und wir schrieben es, in Erwartung zahlreicher Anmeldungen, im *Akzént* aus. Und was geschah? Nicht einmal ein Dutzend unserer rund 8000 *Akzént*-Leserinnen und -Leser interessierten sich dafür. Es gelang uns dann noch zusätzliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer für die Veranstaltung zu gewinnen. Schliesslich waren etwa 20 ältere Menschen hell begeistert vom Gebotenen.

Etwas später bot der Referent die Vortragsreihe der Seniorenuni an. Und was glauben Sie, was geschah? Derselbe Referent, dieselbe Veranstaltung zog diesmal rund 200 Hörerinnen und Hörer an. Die meisten von ihnen notabene im AHV-Alter, genau gleich wie die Kundinnen und Kunden von Pro Senectute.

Der Vorgang ist einfach zu verstehen. Der Seniorenuniversität spricht man, zu Recht natürlich, die Kompetenz zu, eine Vortragsreihe über Sternstunden der Physik zu veranstalten, einer Organisation wie Pro Senectute offenbar nicht.

Es fällt uns immer wieder auf: Nicht in Frage gestellt wird unsere Fachkompetenz in Sachen Sozialarbeit oder Dienstleistungen wie Reinigungen, Mahlzeiten, Treuhandschaften usw., die das Leben zu Hause bis ins hohe Alter erleichtern. Immer wieder stellen wir ein gewisses Erstaunen darüber fest, dass man bei uns Photoshop- und Internetkurse besuchen, an kunsthistorischen Ausflügen teilnehmen oder in einem hoch professionellen Kraftraum trainieren kann. Man will uns nicht glauben, dass unser Angebot in Erwachsenenbildung durchaus neben demjenigen anderer grosser Anbieter bestehen kann.

Dasselbe gilt für den Sport. Oder haben Sie gewusst, dass wir neben dem Fussballverband die zweitgrösste Sportorganisation der Nordwestschweiz sind? Und dass wohl kaum ein Verband über ein derart breit gefächertes Sportangebot verfügt wie Pro Senectute?

Viele Organisationen haben Kompetenzen in Erwachsenenbildung und Sport. Wir verfügen darüber hinaus über das notwendige Fachwissen, wie Lerninhalte und Fitness richtig an ältere Menschen vermittelt werden.

Es ist so eine Sache mit den Vor-Urteilen. Nur weil eine Organisation bis in die Sechzigerjahre ausschliesslich für sozial und finanziell benachteiligte Betagte da war, heisst das noch lange nicht, dass sie vierzig Jahre später nicht in der Lage sein soll, Angebote zu entwickeln, die auch ältere Menschen ansprechen, für die Weiterbildung und sportliche Betätigung ein Bedürfnis ist. Überzeugen Sie sich selber!

Werner Ryser



Wie regle ich meinen Nachlass?

Bei einem Todesfall ist es für alle Beteiligten eine grosse Erleichterung, wenn der Nachlass hieb- und stichfest geregelt ist.

Was gehört zum Nachlass?

Zum Nachlass gehört das persönliche Vermögen des Verstorbenen. Bei Ehepaaren wird zunächst das gemeinsame Vermögen gemäss Eherecht den beiden Ehegatten zugesprochen und nur der Anteil des Verstorbenen gilt als Nachlass.

Wer erbt nach Gesetz?

Nach Gesetz ist der überlebende Ehepartner immer gesetzlicher Erbe. Die übrigen Angehörigen werden in Gruppen eingeteilt. Zuerst erben die Nachkommen. Sind keine solchen vorhanden, erben die Eltern des Verstorbenen resp. deren Nachkommen. Fehlt diese Gruppe, kommen die Grosseltern bzw. deren Nachkommen zum Zug.

Wie können individuelle Bestimmungen festgelegt werden?

Der Erblasser kann mit einem handschriftlichen oder öffentlichen Testament oder einem Erbvertrag bestimmte Personen bevorzugen oder vom Erbe ausschliessen. Dabei muss aber der Pflichtanteil von Ehegatten, Nachkommen oder Eltern (falls keine Nachkommen da sind) beachtet

werden. Ehegatten können einander mit einem Ehe- und Erbvertrag Vorteile verschaffen, z.B. dass die Kinder erst beim Tode des zweiten Ehepartners berücksichtigt werden.

Wer hilft bei der Regelung des Nachlasses?

Um den persönlichen Nachlass rechtsgültig zu regeln, empfehlen wir Ihnen, sich von einer Fachperson beraten zu lassen. 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 Dienstagnachmittag während rund einer halben Stunde besprochen. In Ausnahmefällen

können weitergehende rechtliche Abklärungen 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 ausgesiedelte Haushaltsgegenstände 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

- 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. 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). Fernande Gutknecht oder Ruth Waldner geben Ihnen gerne einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Frau Böhmdörfer zur Verfügung.

Ein Wohnungswechsel gibt viel zu tun:

Umzug nach Mass – ein Angebot von Pro Senectute

Pro Senectute Basel-Stadt weiss, was ein Wohnungswechsel bedeutet. Gemeinsam mit einer Partnerfirma organisieren wir ihn für Sie, nach Mass. Von A bis Z, falls Sie dies wünschen, inklusive der Endreinigung und der Wohnungsabgabe. Zudem helfen wir Ihnen, an jene Dinge zu denken, die man gerne vergisst.

Ein Umzug ist belastend. Vieles muss überlegt und geplant sein: Passen alle Möbel in die neue Wohnung? Und wenn nicht, wohin damit? Wer entfernt die Spannteppiche? Muss ich den Sprung im Lavabo, den ich vor 15 Jahren verursacht habe, bezahlen? Und wie komme ich zu Packmaterial, seitdem ich von der Nachbarin gehört habe, dass die Migros keine Bananenschachteln mehr verkauft? Was bedeutet «besenrein»? Und weiss ich genug, um bei der Wohnungsabgabe nicht übervorteilt zu werden?

Hier kann Pro Senectute Basel-Stadt helfen. Und Sie so weit entlasten, dass Sie sich ungehindert auf Ihr neues Zuhause freuen dürfen.

Es ist ganz einfach. Rufen Sie uns an (**Telefon 061 206 44 77**). Verlangen Sie Herrn Christoph Ritter. Er hat Antwort

auf Ihre Fragen und vereinbart mit Ihnen einen Besprechungstermin. Ein paar Tage später erhalten Sie von uns eine schriftliche Offerte, so dass die Rechnung, die nach dem Umzug erfolgt, keine bösen Überraschungen mehr enthält.

Umzug nach Mass bedeutet, dass wir – je nach Wunsch – für Sie alle notwendigen Schritte in die Wege leiten. Wir organisieren die Lieferung des Packmaterials, wir sorgen dafür, dass vor Ihrem Haus die Parkverbotstafeln gestellt werden und sind besorgt, dass am Vortag des Umzuges alles eingepackt wird. Am Zügeltag unterstützen wir Sie beim Anweisen der Möbelträger, schauen, dass die Lampen am neuen Ort aufgehängt werden und dass das TV-Gerät eingesteckt ist. In der Zwischenzeit haben wir bereits die Endreinigung Ihrer alten Wohnung geplant und mit der Liegenschaftsverwaltung einen Abgabetermin vereinbart. Wer weiss, vielleicht kann die Wohnung etwas früher vermietet werden und Sie ersparen sich einen halben oder gar einen ganzen Monatszins! Sie können auch sicher sein, dass alle Möbel, die nicht am neuen Ort Platz gefunden haben, unterdessen von uns abgeholt worden sind.



Christoph Ritter
organisiert Ihren Umzug

Ein Umzug ist eine komplexe Angelegenheit. Und weil man in der Regel selten umzieht, fehlt einem die Routine. Wenden Sie sich an uns. Wir haben die Erfahrung und bieten Ihnen gemeinsam mit unseren Partnerfirmen die notwendige Unterstützung.

P.S. Wir führen auch Keller- und Estrichräumen durch und entsorgen für Sie altes Mobiliar

Sport und Wellness in den Sommerferien

Während der Sommerferien, vom 4. Juli bis 12. August, bieten wir bereits zum zwanzigsten Mal unser spezielles Sommer-Sportprogramm an. Sie brauchen sich nicht anzumelden. Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit, wenn Sie Lust haben.
 Kosten Fr. 6.– (Einzelbeitrag) oder Abonnement

Morgenturnen auf dem Rasen (mit Badetuch)

Tag/Zeit Montag und Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
 Ort Turnplatz Schützenmatte
 Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäude (Steinhaus), vis-à-vis Haltestelle Bundesplatz/Tram 8

Volkstanzen

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Grün 80 beim Restaurant Seegarten

Walking in Brüglingen

Tag/Zeit Mittwoch und Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr
 Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro-Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstr. 113 (Tram 14 und Bus 36). Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen. Garderobe und Dusche vorhanden.



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.

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. Dazu erhalten Sie eine Suppe.

Für Auskünfte steht Ihnen Sabine Waldner von 08.30 – 12.00 Uhr, Telefon 061 206 44 11, gerne zur Verfügung.



ps-Walking-Night

Wir feiern 10 Jahre Walking bei Pro Senectute Basel-Stadt und walken in Gruppen durch den Allschwiler Wald, verbunden mit Überraschungen. Jedermann ist herzlich eingeladen.

Datum **Montag, 20. Juni**
 Treffpunkt Parkplatz Allschwilerweiher

- 1. Start 20.00 Uhr
- 2. Start 20.30 Uhr

EDV-Info-Tag

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

Datum **Mittwoch, 22. Juni 2005**
 Zeit 09.00 Einführungs- und Aufbaukurse
 10.00 Einführungs- und Aufbaukurse
 11.00 Vertiefungskurse
 14.00 Einführungs- und Aufbaukurse
 15.00 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 geöffnet.

Treffpunkte

Kaserne

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

Jassnachmittag

Freitag 14.00 – 16.00 Uhr
Ohne Anmeldung

Lottomatch

Mittwoch, 14. September
Mittwoch 12. Oktober
Mittwoch, 9. November
Mittwoch, 14. Dezember
Jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr
Ohne Anmeldung

Treffpunkt Kaserne

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

Mittagessen – auf Wunsch mit Fahrdienst

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

Rankhof

Alterssiedlung Rankhof Nr. 10
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 während der Sommerferien vom 4. Juli – 12. August geschlossen. Während dieser Zeit sind wir telefonisch jeden Morgen von 08.00 – 12.00 Uhr erreichbar. Gerne beantworten wir dann Ihre Fragen.

Ab Montag, 15. August ist das Kurszentrum wieder zu den gewohnten Zeiten 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)

14.06.05, Chrischona Sendeturm (F)
15.06.05, Schloss Wildenstein (A)
16.06.05, LiteraTour (F)
17.06.05, Gesundheitszentrum Salusmed (F)
20.06.05, Glasi Hergiswil (A)
21.06.05, Der Wolfgottesacker (F)
23.06.05, Schloss Waldegg (A)
24.06.05, Landsitze in Riehen (F)
28.06.05, Birsigtunnel (F)
29.06.05, Max Kämpf (F)
23.08.05, Basler Fischergalgen (F)
24.08.05, St. Alban-Kirche (F)
25.08.05, Europaparlament in Strassburg (A)
26.08.05, Demeter Schaugarten in Binzen (A)
29.08.05, Polizeihunde in der Lange Erlen (F)
30.08.05, Restaurant Stucki (F)
31.08.05, Nordamerika Native Museum (A)
01.09.05, Buddhistisches Zentrum (A)
05.09.05, Beyeler Museum – Picasso (F)
06.09.05, «Fährigschichte» (F)
06.09.05, Die Schweizerische Rheinsalinen (F)
07.09.05, Die Kirchenburg von Riehen (F)
07.09.05, Botanischer Garten Brüglingen (F)
08.09.05, St. Jakob Stadion (F)
09.09.05, Fischereiaufsicht / Rheinpolizei (F)
12.09.05, Die Basler Zeitung (F)
13.09.05, Still und Stark – Mariastein (F)
14.09.05, Paul Klee Zentrum (A)
14.09.05, SBB neues Stellwerk OBZ (F)
15.09.05, Mythische Orte im Sundgau (A)
15.09.05, 66 – Alt und Grau werden (F)
16.09.05, Tierpark Lange Erlen (F)
19.09.05, Brauerei Fischerstube (F)
20.09.05, Das Goetheanum (F)
21.09.05, Emma Kunz Zentrum (A)
21.09.05, Die Hut-Königin aus Basel (V)
22.09.05, Die Salzkammer (F)
23.09.05, MeteoSchweiz (A)
26.09.05, Entlang der Stadtbefestigung (F)
27.09.05, Sudhaus und Altes Warteck (F)
28.09.05, Schautöpferei in Rheinfeldern (F)
28.09.05, SOS24Aid-Handy (V)
29.09.05, Von Brunnen zu Brunnen (F)



Führungen

Chrischona Sendeturm

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

Datum **14. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.50 Uhr Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus 32A von Bettingen)
 Leitung Chrischona Sendeturm
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 10. Juni

LiteraTour

Auf dem Weg vom Spalentor zum Marktplatz hören wir von bedeutenden Dichtern (Nietzsche, Hesse, Kleist, Hebel) mit Zitaten aus ihren Briefen und Werken.

Datum **16. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt Spalentor
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 13. Juni

Gesundheitszentrum Salusmed Basel

Mit dem Vortrag «Älter werden – jung bleiben» stellt sich das neue Gesundheitszentrum, welches über Angebote wie Orthomolekular Medizin, Well-Aging und Ernährungsmedizin verfügt, vor.

Datum **17. Juni**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor Eingang, Wallstr. 11 (Elisabethenstr. Richtung Bahnhof rechts)
 Leitung Anita Bürgisser
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 10. Juni

Der Wolfgottesacker

Er galt in seiner ursprünglichen Form als einer der schönsten landschaftlich gestalteten Friedhöfe des 19. Jh. Bemerkenswerte Grabsteine erinnern an bekannte Persönlichkeiten.

Datum **21. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 15.55 Uhr beim Haupteingang, BLT Tram 10 und 11 Richtung Münchenstein.
 Leitung Anne Nagel, lic. phil. Kunsthistorikerin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 13. Juni

Landsitze in Riehen

In Riehen befinden sich zahlreiche historisch wertvolle Landgüter, die sich vornehme Basler Familien in früheren Jahrhunderten erbauen liessen.

Datum **24. Juni**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.00 Uhr Tramstation Riehen Dorf, Tram 6
 Leitung Albin Kaspar
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 13. Juni

Birsigtunnel

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

Datum **28. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Zoo Haupteingang
 Leitung Atelier Lindenberg 3
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss! Stahlleiter!
 Anmeldung bis 13. Juni

Max Kämpf (1912 – 1982)

im Klingentalmuseum
 Er war nicht nur ein hochrangiger Maler, Zeichner und Portraitist, sondern auch als Mensch ein unverwechselbares Original.

Datum **29. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Kasernenstr. 23
 Leitung Andrea Vokner, Kunsthistorikerin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 15. Juni

Die Basler Fischergalgen

Jetzt haben Sie Gelegenheit bei einem kleinen Apéro, einen Basler Fischergalgen von innen zu sehen und kompetente Antworten auf Fragen zum Rhein, zum Lachs und zur Fischerzunft zu erhalten.

Datum **23. August**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr bei Dalbefähre oben, Grossbasel
 Leitung Max Pusterla, Statthalter E.E. Zunft zu Fischern
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Apéro)
 Anmeldung bis 15. August

St. Alban-Kirche

Was ist vom ersten Basler Kloster geblieben? Wir besichtigen die Kirche und den ältesten erhaltenen romanischen Kreuzgang der Schweiz.

Datum **24. August**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor Kircheingang
 Leitung Andrea Vokner, Kunsthistorikerin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 15. August

Polizeidiensthunde in der Lange Erlen

Sie erhalten einen Einblick in die Erziehung,

Ausbildung und Pflege der Hunde. Mit viel Geduld werden diese zu wichtigen Mitarbeitern der Polizei.

Datum **29. August**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.10 Uhr Station Lange Erlen, Bus 36 von Bad. Bahnhof Richtung Kleinhüningen
 Leitung Polizei
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Ca. 15 Min. spazieren
 Anmeldung bis 15. August

Restaurant Stucki

Bei Kaffee und Kuchen erhalten Sie einen Einblick in die Geschichte des weltbekanntesten Restaurants auf dem Bruderholz.

Datum **30. August**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.55 Uhr Tramstation Radiostudio Basel, Tram 15
 Leitung Pierre Buess
 Kosten Fr. 24.–
 Anmeldung bis 15. August

Beyeler Museum – Pablo Picasso und der Surrealismus 1924 – 1939

Es ist eine der ersten Ausstellungen, die es wagt, ein umfassendes Panorama der surrealistischen Werkphase Picassos zu präsentieren.

Datum **5. September**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Museumseingang
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Sonderausstellungen Fr. 12.–)
 Anmeldung bis 22. August

«Fährigschichte»

Während Sie auf der «Dalbe»-Glasfähre hin- und herschaukeln, hören Sie dramatische und romantische Basler Rheingeschichten und Gedichte, erzählt und rezitiert von Hans A. Jenny.

Datum **6. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr
 Treffpunkt 19.00 Uhr vor der Fährestation im St. Alban Tal
 Leitung Hans A. Jenny
 Kosten Fr. 30.–
 Anmeldung bis 22. August

Die Schweizerische 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 werden das Gelände besichtigen.

Datum **6. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.10 Uhr Aeschenplatz bei Bus 70. Abfahrt 09.21 Uhr

Leitung Rheinsalinen
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 22. August

Die Kirchenburg von Riehen

Im 17. Jh. gehörte das Gemeindehaus mit der Dorfkirche, dem Klösterli und dem Meierhof zur alten Kirchenburg, die aus dem 11. Jh. stammt.

Datum **7. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – ca. 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang der Dorfkirche

Leitung Albin Kaspar
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 24. August

Botanischer Garten Brüglingen

Spannender Rundgang durch die Blütenpracht des Botanischen Gartens.

Datum **7. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Kutschmuseum

Leitung Thomas Füglistaller
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 24. August

St. Jakob Stadion

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

Datum **8. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 13.50 Uhr bei Tramstation St. Jakob, Tram 14 Richtung Muttenz

Leitung Basel United
 Kosten Fr. 22.– (inkl. Kaffee)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 24. August

Fischereiaufsicht / Rheinpolizei

Die Fischbestände in Basel sind unter konstanter Kontrolle und Beobachtung. Wie das vor sich geht sehen Sie anhand eines Films mit anschliessenden Erläuterungen.

Datum **9. September**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.15 Uhr
 Treffpunkt Unt. Rheinweg 24

Leitung Rheinpolizei
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss
 Anmeldung bis 24. August

Die Basler Zeitung

In einem informativen Film erfahren Sie, welche Abläufe nötig sind, bis eine Zeitung entsteht. Anschliessend besichtigen Sie die Produktionsabteilung mit der neuen Rotationsmaschine.

Datum **12. September**
 Tag/Zeit Montag, 15.00 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt 14.55 Uhr Hochbergerstr. 15 / Bus Nr. 36

Leitung Felix Mäder,
 Leiter Betriebsführungen
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Keine Sitzmöglichkeiten!
 Anmeldung bis 29. August

Still und Stark – Mariastein

Eine etwas andere Wallfahrt zu «Maria im Stein». Sie werden von Frauen zu den heiligen Frauen geführt.

Datum **13. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Tramstation Flüh, Tram 10

Leitung Verein Frauenstadtrundgang Basel
 Kosten Fr. 35.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 29. August

SBB neues Stellwerk OBZ

Nach der Begrüssung werden Ihnen mit einer Tonbildschau die Funktionen des Stellwerkes erklärt. Anschliessend besuchen Sie den Kommandoraum und die Dachterrasse.

Datum **14. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation 11/10 Münchensteinerstrasse, Richtung Dornach/ Aesch

Leitung SBB
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 1. September

66 – eine Ausstellung zum Alt und Grau

werden

Der Jugendlichkeitswahn trägt dazu bei, das Alter und Alte auszugrenzen. In der Ausstellung werden Vorurteile aufgegriffen und hinterfragt.

Datum **15. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.10 Uhr auf Perron nach Liestal. Abfahrt 09.27 Uhr. Billette bitte selber lösen

Leitung Museum BL
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–, Museumspass gültig!)
 Anmeldung bis 1. September

Tierpark Lange Erlen

1871 wurde der Tierpark Lange Erlen als Naherholungsgebiet für die Stadtbevölkerung gegründet. Nach einem Film hören Sie die Geschichte dieses besonderen Parks.

Datum **16. September**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang Tierpark. Bus 34 von Bad. Bahnhof nach Kleinhüningen bis Station Tierpark Lange Erlen

Leitung Lange Erlen

Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 31. August

Brauerei Fischerstube

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

Datum **19. September**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt Restaurant Linden Rhygasse 43
 Leitung Brauerei Fischerstube
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Bier und Bretzel)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 5. September

Das Goetheanum

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

Datum **20. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt In Eingangshalle der Kasse und dem Kartenverkauf

Leitung Goetheanum
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 7. September

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 Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Bus 70 ab Aeschental. Abfahrt 14.21 Uhr

Leitung Salzkammer
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 7. September

Entlang der Stadtbefestigung

aus dem 13. Jh.

Sie schreiten um die mittelalterliche Stadt in ihrer Ausdehnung. Mauerreste und Strassenamen erinnern an den Verlauf der ehemaligen Befestigungsanlagen.

Datum **26. September**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Kunstmuseum, Arkaden

Leitung Suzanne Meier
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss! Kunstmuseum via Barfüsserplatz und von der Lyss zum Blumenrain.
 Anmeldung bis 12. September

Sudhaus Warteck und Altes Warteck

Wir begeben uns auf die Spuren der alten Bierbraukultur und besichtigen Burkhard Mangolds fantastische Glasgemälde.

Datum **27. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.15 Uhr Wettsteinplatz bei Kiosk
 Leitung Andrea Vokner, Kunsthistorikerin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 12. September

Kehrichtverbrennungsanlage der Stadt

Basel

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

Datum **27. September**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.50 Uhr Busstation im Wasenboden (Bus 36)
 Leitung Verbrennung
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 12. September

Schautöpferei in Rheinfelden

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

Datum **28. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 – ca. 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.05 Uhr beim «Treffpunkt» Schalterhalle. 13.20 Uhr Abfahrt. Billette bitte selber lösen bis Rheinfelden-Augarten
 Leitung Töpferei
 Kosten Fr. 21.–
 Anmeldung bis 14. September

Von Brunnen zu Brunnen

Auf dem Rundgang durch die Altstadtgassen betrachten wir die zahlreichen Brunnen und hören gleichzeitig etwas über die Wasser- und Abwasserprobleme.

Datum **29. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt Münsterplatz beim Brunnen
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 14. September

Ausflüge

Schloss Wildenstein

Die in einer mittelalterlichen Kulturlandschaft gelegene «Höhenburg» erhielt nach vielen Besitzerwechseln erst im 20. Jh. ihr heutiges Aussehen.

Datum **15. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.15 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus

Leitung Schloss Wildenstein
 Kosten Fr. 45.– (exkl. Kaffee)
 Besonderes Gut zu Fuss!!
 Anmeldung bis 10. Juni

Glasi Hergiswil

Die älteste Glashütte der Schweiz besteht seit 1817. Sie hören von der Geschichte der Glashütte, sehen die Glasbläser und besuchen das Glasmuseum.

Datum **20. Juni**
 Tag/Zeit Montag, 08.30 – ca. 16.00 Uhr
 Treffpunkt 08.30 Uhr bei «Treffpunkt» in der Schalterhalle. Abfahrt 08.44 Uhr. Billette bitte selber lösen nach Hergiswil.
 Leitung Glasi Hergiswil
 Kosten Fr. 35.– (exkl. Mittagessen)
 Anmeldung bis 10. Juni

Schloss Waldegg

Das 1682 erbaute Schloss, einst Landsitz von Patriziern, ist eine barocke Perle in der Nähe von Solothurn. Sie sehen die damalige Wohnkultur und die wunderschöne Gartenanlage.

Datum **23. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 13.30 Uhr Gartenstrasse. Robert Saner Bus
 Leitung Schloss Waldegg
 Kosten Fr. 70.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 10. Juni

Das neue Europaparlament

in Strassburg

Das neue Europaparlament wurde 1999 eröffnet. Am Morgen wird Ihnen das neue Gebäude und der parlamentarische Betrieb vorgestellt. Am Nachmittag lernen Sie die bezaubernde Altstadt kennen.

Datum **25. August**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.15 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 08.15 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Max Wehrli
 Kosten Fr. 80.– (exkl. Mittagessen)
 Anmeldung bis 15. August

Demeter Schaugarten in Binzen

Was bedeutet biologisch-dynamische Landwirtschaft? Einfach und spannend wird Ihnen die Wechselwirkung von Erde und Kosmos erklärt und die praktische Umsetzung in der Landwirtschaft gezeigt.

Datum **26. August**
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 15.15 Uhr
 Treffpunkt 09.30 Uhr Schalterhalle Bad. Bahnhof. Abfahrt 09.48 Uhr nach Eimeldingen.
 Leitung Schaugarten
 Kosten Fr. 48.– (inkl. Mittagessen).
 Zugbillette bitte selber lösen

Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!
 Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 15. August

Nordamerika Native Museum Zürich

Neben der Kunst und Kultur der nordamerikanischen Urbevölkerung werden Portraits und Biografien gezeigt von den heutigen modernen Indianern.

Datum **31. August**
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 12.00 Uhr
 Treffpunkt 08.50 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. 09.07 Uhr Abfahrt.
 Leitung Karin Isernhagen
 Kosten Fr. 30.– (Zugbillette bitte selber lösen, Basel-Zürich-Tiefenbrunnen.)
 Anmeldung bis 17. August

Buddhistisches Zentrum Wat Thai

in Gretzenbach

Faszinierend liegt der Tempel inmitten der Schweizer Landschaft. Er ist ein Zentrum für die Buddhistische Lehre, aber auch für die Pflege der Thai-Sprache, Tradition und Kultur.

Datum **1. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – ca. 17.30 Uhr
 Treffpunkt 13.30 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Zentrum
 Kosten Fr. 62.– (exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 17. August

Paul Klee Zentrum in Bern

Das neue Paul Klee Zentrum ist eine Reise wert. Die Architektur von Renzo Piano ist grossartig und auf die Vielfalt an Bildern Klees darf man sich freuen.

Datum **14. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 – ca. 18.00 Uhr
 Treffpunkt 13.00 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 65.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 31. August

Mythische Orte im Sundgau

Die Reise führt zu alten heiligen Stätten aus vorchristlichen Epochen bis in unsere Zeit wie die Waldkapelle Saint-Brice, die Hippoltskirch oder die Quelle der Ill, die dem Elsass den Namen gab.

Datum **15. September**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – ca. 17.00 Uhr
 Treffpunkt 09.00 Abfahrt. Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Edith Schweizer-Völker, Kulturjournalistin und Buchautorin
 Kosten Fr. 79.– (exkl. Mittagessen, inkl. Trinkgeld)
 Besonderes ID oder Pass nicht vergessen
 Anmeldung bis 31. August

Emma Kunz Zentrum in Würenlos

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

Datum **21. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 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 7. September

MeteoSchweiz in Zürich

Sie sehen eine Tonbildschau, die das Unternehmen MeteoSchweiz vorstellt. Der Weg von der Wetterbeobachtung zur Wetterprognose wird Ihnen bei der anschliessenden Führung erklärt.

Datum **23. September**
 Tag/Zeit Freitag, 13.00 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 12.45 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 13.07 Uhr. Billette bitte selber lösen, City-Ticket ZH
 Leitung Meteo Schweiz
 Kosten Fr. 32.–
 Anmeldung bis 7. September

Vorträge

Die Hut-Königin aus Basel

Ob an Pferderennen in Ascot, Emirates, Dubai oder Baden-Baden, ob an der «Art» in Basel oder an Modeschauen in Tokyo, die Eigenkreationen der Hatqueen sind weltbekannt und alle haben ihre Geschichte.

Datum **21. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Veron Rund, «Hatqueen»
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 7. September

SOS24Aid-Handy,**Sicherheit ist nicht Zufall**

Mehr Sicherheit und Nothilfe zu Hause und unterwegs während 24 Stunden. Mit diesem Handy sind Sie nie alleine. Mit Notruf-Sensoren organisiert es automatische Hilfe für Sie.

Datum **28. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban Vorstadt 93
 Leitung Mitarbeiter SOS24Aid
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 14. September

Musik, Malen, Gestalten

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.

Semesterkurse**Ziselier-Kurs**

Ziselieren heisst Prägen mit Pergamentstift auf Pergamentpapier. Mit dieser vielseitigen Technik können wunderbare Karten, Buchzeichen, Monogramme etc. gestaltet werden.

Daten **5., 12. und 26. September**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin
 Kosten Fr. 139.– (exkl. Material ca. Fr. 30.–, direkt im Kurs bezahlen)
 Anmeldung bis 24. August

Schnupperstunde: Mandala malen

Das Malen eines Mandalas ist ein besinnlicher und schöpferischer Prozess, der die seelischen Kräfte stärkt.

Daten **19. September**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin
 Kosten Gratis! (Schnupperstunde)

Schnupperstunde Kalligraphie

Sie erhalten einen Einblick in die Kunst des Schreibens.

Daten **23. September**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin
 Kosten Gratis! (Schnupperstunde)

Und ausserdem ...

Schach für Anfänger

Sie lernen das Spiel der Strategen.

Daten **7. und 14. September**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Stefan Maibach
 Kosten Fr. 95.–
 Anmeldung bis 24. August

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.–

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, 22. Juni 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 oder drei 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).

Grundkurse

Crashkurs: 12 Lektionen, Fr. 390.–
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 Aufbau: 8 Lektionen, Fr. 300.–
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.–
Sicherheit im Windows XP: 4 Lektionen,
Fr. 164.–

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 Adresstiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungsmöglichkeiten 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 Aufbau

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

Programm: Adobe Photoshop Elements und Photoshop

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

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

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 Anwendungskenntnisse.

Videobearbeitung 1

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

Programm: Adobe Premiere Elements

Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.

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 «Internetkurs» 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 «Internetkurs» 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.

Sicherheit für Windows XP

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

Programm: Betriebssystem Windows XP und Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» 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. 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).

Während der Sommerferien findet keine Computeria statt.

Die nächste Computeria wird am **Montag, 5. September** stattfinden.

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 bei Ihnen zu Hause oder im Kurszentrum das Richtige für Sie.
Eine Privatstunde kostet Fr. 120.– (+ Fr. 30.– Wegpauschale bei Ihnen zu Hause).

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.
Eine Supportstunde kostet Fr. 120.– (+ Fr. 30.– Wegpauschale bei Ihnen zu Hause).

Rufen Sie uns an, um einen Termin zu vereinbaren: Telefon 061 206 44 66.

Sprachen

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

Semesterkurse

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

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

Stufen

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

Anmeldung

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

Preise Semesterkurse

Grossgruppe (7 – 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**NEUE KURSE****Club di lettura!**

Proponiamo, leggiamo, commentiamo autori italiani e stranieri.

Datum **21.9./19.10./16.11./14.12.**
Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 – 16.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Monique Mattarelli
Kosten Fr. 76.–
Besonderes Gute Mittelstufe
Anmeldung bis 7. September

Italienisch Anfängerkurs

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

Datum **23. September – 9. Dezember**
(ausser 7. und 14. Oktober)
Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 09.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Rosanna Furler
Kosten Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung bis 12. September

Englisch

AnfängerInnen
Montag, 11.00 Uhr

Montag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 11.00 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
Mittwoch, 16.00 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
Mittwoch, 16.00 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, 09.00 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
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Montag, 15.00 Uhr
Montag, 16.00 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
Ab Oktober!

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, 08.35 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

Mittwoch, 09.30 Uhr

Donnerstag, 14.00 Uhr

Mittelstufe

Dienstag, 09.30 Uhr

Dienstag, 14.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Dienstag, 08.45 Uhr

Dienstag, 10.30 Uhr

Mittwoch, 10.45 Uhr

Spanisch**AnfängerInnen**

Ab Oktober

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Donnerstag, 09.45 Uhr

Mittelstufe

Montag, 10.45 Uhr

Donnerstag, 08.45 Uhr

Freitag, 09.45 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Donnerstag, 10.45 Uhr

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. Aber wir bieten bereits zum zwanzigsten Mal ein spezielles Programm während der Sommerferien an.

Sport und Wellness in den Sommerferien**Fit in den Sommer**

Kommen Sie und machen Sie mit bei unserem Morgenturnen. Wir turnen auch dieses Jahr wieder bei jedem Wetter auf dem Rasen (bitte Badetuch mitnehmen)

Daten **4. Juli – 11. August**Tag/Zeit Montag und Donnerstag,
09.00 – 10.00 Uhr

Ort Turnplatz Schützenmatte

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäude (Steinhaus), vis-à-vis Haltestelle Bundesplatz/Tram 8

Kosten Fr. 6.– (Einzelbeitrag) oder Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

Beschwingt in den Sommer

Offenes Volkstanz: Alt und Jung können mitmachen.

Daten **7. Juli – 11. August**

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr

Ort Grün 80 beim Restaurant Seegarten

Kosten Fr. 6.– (Einzelbeitrag) oder Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

Walken Sie in den SommerDaten **6. Juli – 12. August**Tag/Zeit Mittwoch und Freitag,
09.00 – 10.00 Uhr

Ort Brüglingen

Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro-Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstr. 113 (Tram 14 und Bus 36).

Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen.
Garderobe und Dusche vorhanden.

Kosten Fr. 6.– (Einzelbeitrag) oder Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

Kurse

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

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, Fitnessinstruktorin

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

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, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 11.50/Lektion

Rhythmus – Bewegung – Koordination

Bewegungskombinationen zu Musik.

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Barbara Brütsch, Gymnastikpädagogin

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 67

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-Steurenthaler
Kosten Fr. 18.–/Lektion (inkl. Eintritt)

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

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 Mittwoch, 09.30 – 10.30 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 Lisbeth Reinhardt-Barth, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin
Kosten Fr. 17.–/Lektion

Bewegung und Gedächtnis

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

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort 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

Kurse

Tag/Zeit Dienstag
Kurs 1: 16.30 – 17.30 Uhr
Kurs 2: 17.30 – 18.30 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

Providentia-Saal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

Pro Senectute Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00, 17.00 Uhr

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

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

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, 09.00 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

Providentia-Saal 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

Horburgstr. 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

Dalbehof

Kapellenstrasse 17

Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr

Dienstag 09.00, 09.45 Uhr

Weiheweg 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 Kirchengemeindehaus

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



In den Langen Erlen

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

Laufspass mit dem Laufpass

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

Lange Erlen: Laufträff

Dienstag 09.15 – 10.30 Uhr

Freitag 09.15 – 10.30 Uhr

Treffpunkt 09.00 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Brüglingen: Walking / Nordic Walking

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr

Freitag 09.00 – 10.00 Uhr

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

Allschwilerwald:

Vita-Parcours / Nordic Walking

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr

Vita-Parcours

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr

Nordic Walking

Treffpunkt 08.45 Uhr Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Garderobe steht zur Verfügung.

ps-Walking-Night

Wir feiern 10 Jahre Walking bei Pro Senectute und walken in Gruppen durch den Allschwiler Wald, verbunden mit Überraschungen. Jedermann ist herzlich eingeladen.

Datum **Montag, 20. Juni**

Treffpunkt Parkplatz Allschwilerweiher

1. Start 20.00 Uhr

2. Start 20.30 Uhr

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, Kraftraum, Belchenstr. 15

Kosten 3 Monate Fr. 269.– (inkl. Fr. 19.– MwSt.)

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

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

Anmeldung Telefon 061 206 44 66

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	2 – 3 Std.
Donnerstag	3 – 4 Std.
Freitag	2 – 3 Std.

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung	Fr. 7.50
Zehnerabonnement	Fr. 75.–
Semesterbeitrag	Fr. 109.75 (inkl. 7.75 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**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 erkundern wollen.

Daten	10. – 16. Juli 2005
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.–
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	Montag, 8. – Samstag, 13. August 2005
Leitung	Rosmarie Fehrlin, Senioren-sport-Expertin Max Pusterla, Senioren-sport-Experte Silvia Stöcklin, Senioren-sport-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 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

