Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2005)

Heft: 5: Basel im Wandel : Peter Ochs und die Revolution : Leben im Ancien Régime : Basel gibt sich eine neue Verfassung

Rubrik: Pro Senectute Basel-Stadt : Sonderbeilage

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

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

PRO SENECTUTE BASEL-STADT

Pro Senectute Basel-Stadt

Sonderbeilage Nr. 5 Oktober bis Dezember 2005

DIENSTLEISTUNGEN 28

PINWAND 31

TREFFPUNKTE 32

VERANSTALTUNGEN, KURSE 32

Die Veranstaltungen auf einen Blick 32

Führungen 32

Ausflüge 35

Vorträge 35

Musik, Malen, Gestalten 37

Und ausserdem ... 37

EDV 38

Sprachen 41

Sport und Wellness 42

IMPRESSUM

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

Fotos
Claude Giger, Basel, und z.V.g.

In eigener Sache

Stellen Sie sich vor:

Sie sind 80. Sie sind nicht mehr so gut auf den Beinen und benötigen einen Stock. Auch das Gedächtnis hat nachgelassen. Sie erinnern sich zwar noch ganz klar an Dinge, die weit zurückliegen, aber das, was Sie eben dachten ist Ihnen gerade wieder entfallen. Vor kurzem haben Sie vergessen, die Herdplatte abzustellen und haben erst als es nach Verbranntem roch, gemerkt, dass Sie sich ja etwas kochen wollten. Niemand hat Sie darauf aufmerksam gemacht, denn Sie leben seit Jahren schon allein.

Stellen Sie sich weiter vor:

Die Wohnung, in der Sie jahrelang gelebt haben wird Ihnen gekündigt. Sie befindet sich in einem Altbau, der teuer saniert werden soll. Die künftige Miete wird höher sein als Ihre gesamte Rente. Sie beziehen nämlich Ergänzungsleistung. Und nun stehen Sie vor dem Problem, ein neues Dach über dem Kopf zu suchen.

Sie wissen was Sie möchten: Ein Lift sollte im Haus sein. Schön wäre, wenn es in der neuen Wohnung keine Schwellen gäbe. Auch im Bad nicht. Sie haben nämlich grosse Mühe die Beine zu heben und sind deswegen in der Vergangenheit schon hingefallen. Ein Kochherd, der nach einer Weile von selbst abstellt, wäre eine grosse Beruhigung. Sie wären auch froh, wenn Einkaufsmöglichkeiten und eine Tram- oder Bushhaltestelle in der Nähe wären. Ach ja, und ein Balkon. Er muss ja nicht gross sein. Sie kommen nicht mehr so oft hinaus und es wäre nett, trotzdem manchmal an der Sonne zu sitzen.

Und das Ganze darf nicht teurer sein als Fr. 1'100.–. Inklusive Nebenkosten notabene. Denn dies ist die Mietzinsobergrenze, die von der Ergänzungsleistung akzeptiert wird.

Es gibt in Basel zahlreiche alte Menschen, die vor dieser Situation stehen. Und wir versuchen, auf diese Probleme eine Antwort zu geben.

Vor zwei Jahren erwarb Pro Senectute Basel-Stadt deshalb an der Metzerstrasse eine Liegenschaft. Im Verlaufe dieses Sommers haben wir das Haus umfassend renoviert und es entstanden zwölf schöne Zweizimmerwohnungen, die sich von der ganzen Konzeption her für ältere Menschen eignen. Wir haben ja bereits vor zwei Jahren an der Belchenstrasse Alterswohnungen gebaut. Darüber hinaus betreuen wir weitere Alterssiedlungen und so konnten wir unsere Erfahrungen in das Haus Metzerstrasse einfliessen lassen. Die Wohnungen an der Metzerstrasse sind deutlich günstiger als Fr. 1'100.– und trotzdem sind Wohnraum und Schlafzimmer, vor allem aber Küche und Bad/Toilette so eingerichtet, dass sich auch hoch Betagte darin wohl fühlen können. Selbstverständlich gibt es, wie bei allen Alterswohnungen von Pro Senectute Basel-Stadt, eine Sozialarbeiterin, die, wenn die Bewohner dies wünschen, ihnen mit Rat und Tat beiseite stehen kann.

Wir von Pro Senectute Basel-Stadt freuen uns, dass es immer wieder möglich ist, Projekte zu verwirklichen, die eine Antwort auf die Not von älteren Menschen sind, die sich auf der Schattenseite des Lebens befinden.

Werner Ryser

«BKB-Lady-Consult»

Frauen, die unterschätzte Zielgruppe!

Leser des Akzént kennen die BKB-Seniorenberatung, bei der Senioren von Senioren beraten werden. Aber wussten Sie, dass die Basler Kantonalbank auch eine spezielle Beratung nur für Frauen anbietet?

Eine Umfrage in den USA hat ergeben, dass Frauen 80 % der Konsumgüterkäufe, 92 % der Ferienziele und 94 % der Hauseinrichtungen beeinflussen. Und 75 % der in einer Partnerschaft lebenden Frauen verwalten das gemeinsame Vermögen.

Entscheiden Frauen in Geldfragen anders?
Unabhängige Studien zeigen, dass Frauen bei Geldanlagen anders vorgehen als Männer. Frauen verbringen 40 % mehr Zeit mit der Recherche, achten auf die Unternehmensstrategie und wählen in der Regel Anlagen von Marken, mit denen sie gute Erfahrungen gemacht haben. Männer sind in der Regel impulsiver und risikofreudiger, Frauen dagegen vorsichtiger und überlegter.

Frauen beraten Frauen
Eine Umfrage der BKB ergab, dass jede fünfte Frau von einer Frau beraten werden möchte. Der Grund: Frauen fühlen sich von anderen Frauen häufig besser verstanden. Deshalb wurde 1997 «BKB-Lady-Consult» ins Leben gerufen. Dies ist eine Finanzdienstleistung von Frauen für Frauen. Kundinnen können sich in allen Bankangelegenheiten von einer Frau beraten lassen. Auch die Beraterinnen der BKB-Seniorenberatung sind bei BKB-Lady-Consult vertreten. Über eine spezielle Hotline (061 266 30 00) nehmen ausschliesslich Frauen die Anrufe entgegen. Und einmal jährlich organisiert die BKB einen Anlass zum Thema «Frau und Geld».

Möchten Sie eine Beratung bei der BKB?
Gerne vereinbaren wir mit Ihnen ein unverbindliches Gespräch. Rufen Sie uns an: 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 anderen Stellen erfolgen.

Wie gehen Sie vor?

Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, **Telefon 061 206 44 44** (08.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr) und erhalten einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Herr Engler am Luftgässlein 3 zur Verfügung.

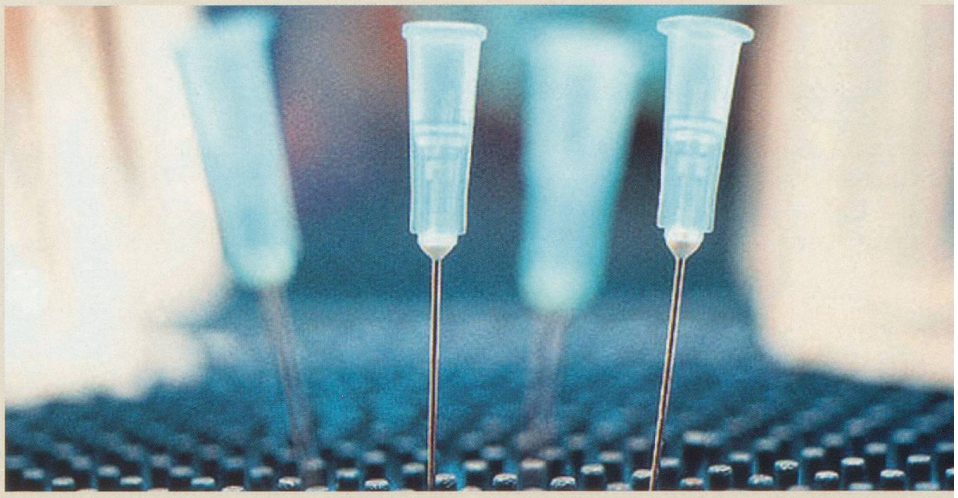
Nehmen Sie bitte Unterlagen mit, die einen Überblick über die wesentlichen Probleme erleichtern können.

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

✆ 061 206 44 44

Gemeinsam gegen die Grippe im Winter 2005

Eine Aktion von Pro Senectute Basel-Stadt und den Gesundheitsdiensten Basel-Stadt



Die Grippe ist eine heimtückische und ernst zu nehmende Erkrankung. Wer diese leicht übertragbare Infektion einmal durchgemacht hat weiss, dass plötzlich einsetzendes hohes Fieber und Gliederschmerzen auch Kräftige für mehrere Tage ins Bett legen können. Komplikationen, zum Beispiel Lungenentzündung, treten vor allem bei chronisch kranken oder älteren Personen auf.

In der Schweiz rechnet man pro Saison mit einer Ansteckungsrate von etwa 10% der Gesamtbevölkerung, das sind bis zu 300'000 Personen, wovon 1000 bis 5000, vor allem ältere Menschen, sogar hospitalisiert werden müssen. Da sich das Grippevirus durch eine ausgeprägte Verwandlungsfähigkeit auszeichnet, muss jedes Jahr ein neuer Impfstoff verabreicht werden. Diese Verwandlungsfähigkeit ist mit ein Grund für die jährlich wiederkehrenden Grippeepidemien.

Auch dieses Jahr bietet der Kantonsärztliche Dienst zusammen mit Pro Senectute Basel-Stadt denjenigen Seniorinnen und Senioren ab 65 die Grippeimpfung an, die so gesund sind, dass sie nie zur Hausärztin oder zum Hausarzt gehen müssen. Alle andern möchten sich bitte anlässlich einer Konsultation bei ihrer Hausärztin oder bei ihrem Hausarzt impfen lassen. Die Kosten für die Grippeimpfung werden bei den über 65-Jährigen von der Krankenkasse übernommen.

Wer sich impfen lässt, schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe. Denn wer geimpft ist, wird nicht oder zumindest weniger stark krank, und wer nicht krank ist, steckt die andern auch nicht an. Also lassen Sie sich impfen, erhalten Sie sich Ihre Lebensqualität!

Die Gesundheitsdienste Basel-Stadt bieten auch dieses Jahr den über 65-Jährigen die Grippeimpfung anlässlich des nationalen Grippeimpftages vom 4. November ohne Voranmeldung an. Vor der Impfung müssen einige Fragen beantwortet werden, die anschliessend unter Wahrung des strengen Datenschutzes ausgewertet werden.

Datum	**4. November 2005**
Zeit	**09.00 – 16.00 Uhr**
Ort	**Räumlichkeiten der Pro Senectute Basel-Stadt, Luftgässlein 3**

Dr. E. Odenheimer, Stv. Kantonsarzt
Gesundheitsdienste Basel-Stadt

Alzheimer- und Demenz-Sprechstunden

Bei Fragen zur Demenz oder Alzheimerkrankheit bietet Pro Senectute Basel-Stadt wöchentlich Sprechstunden an.

Angelika Böhmdörfer

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 mehr über die Krankheitssymptome und deren Auswirkungen und lernen das veränderte Verhalten der erkrankten 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 leiten Ihre Anschrift und Telefonnummer an Frau Böhmdörfer weiter, welche sich direkt mit Ihnen in Verbindung setzt. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Frau Böhmdörfer zur Verfügung.

ps-service

Reinigungen

Unser speziell geschultes Team ist von Montag bis Freitag im Einsatz für Sie mit

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag (wöchentlich, alle zwei oder vier Wochen)
- 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, Linoleumböden
- Sprühextrahieren von Spannteppichen
- weitere Dienstleistungen auf Anfrage

Selbstverständlich bringen wir das gesamte Putzmaterial sowie alle Geräte mit.

Umzüge / Räumungen

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen

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

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

Gartenarbeiten

Unsere Gärtner

- übernehmen die Ganzjahresbetreuung Ihres Gartens
- 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
- unterstützen Sie bei der Gartengestaltung

✆ 061 206 44 77

Mahlzeiten / Mittagessen

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

✆ 061 206 44 11

ps-sozial

Infostelle

- Neuanmeldungen
- Kurzberatungen
- Auskünfte zu Altersfragen
- Informationen über soziale Dienste im Kanton Basel-Stadt

Sprechstunde nach Vereinbarung

Telefonische Auskünfte:

Montag	10.00 – 12.00	
Dienstag	10.00 – 12.00	
Mittwoch	–	14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	10.00 – 12.00	
Freitag	10.00 – 12.00	

Beratung

- Unentgeltliche Beratung von älteren Menschen und ihren Angehörigen bei persönlichen und finanziellen Problemen
- Beratung in allen Fragen des Alterns
- Finanzielle Unterstützung für Menschen im gesetzlichen AHV-Alter in Notsituation
- Vermittlung von Dienstleistungen und Hilfsmitteln
- Wohnberatung

Sprechstunden nach Vereinbarung

Treuhandschaften

Eine Dienstleistung in Zusammenarbeit mit der GGG. Regelung des monatlichen Zahlungsverkehrs und der damit zusammenhängenden Administration.

Steuererklärungen

Eine Dienstleistung in Zusammenarbeit mit dem Seniorenteam der BKB. Termine von Februar bis Mai

Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung bei Rechtsfragen oder Rechtsproblemen
Sprechstunde nach Vereinbarung

Alzheimer- und Demenz-Sprechstunde

Sprechstunden nach Vereinbarung

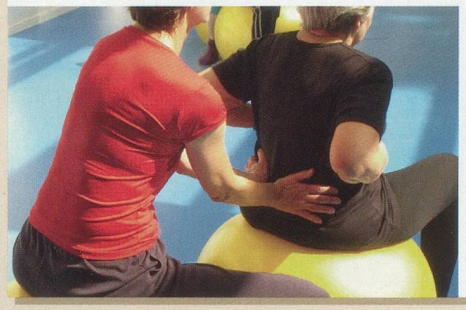
✆ 061 206 44 44

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

Die Physiotherapie im Fitnesscenter 50+ wird neu geleitet von

Angela Düvel
Dipl. Physiotherapeutin SPV
Dipl. Medizinpädagogin **und**

Romy Wendle
Dipl. Physiotherapeutin SPV
Dipl. Feldenkrais-Lehrerin SFV



Unser Angebot für Ihre Gesundheit (Einzelbehandlung):

- Bewegungstherapie
- Feldenkrais
- Bobath
- Atemtherapie
- Inkontinenzbehandlung
- Massage
- Hausbesuche
- Elektrotherapie
- Wärmebehandlung

Die Physiotherapie im Fitnesscenter 50+ ist an der Belchenstrasse 15, 4054 Basel. Informationen und Anmeldung über Telefonnummer 061 303 06 00

EDV-Info-Tag

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

Datum	**Mittwoch, 26. Oktober 2005**
Zeit	09.00 Einführungs- und Aufbaukurse
	10.00 Einführungs- und Aufbaukurse
	11.00 Vertiefungs- und Ferienkurse
	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 für Sie geöffnet.

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. 14.–.

- 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. 2.50 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 Vollkost-Menüs, vegetarische Menüs, Schonkost und Diabetikermenüs.

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

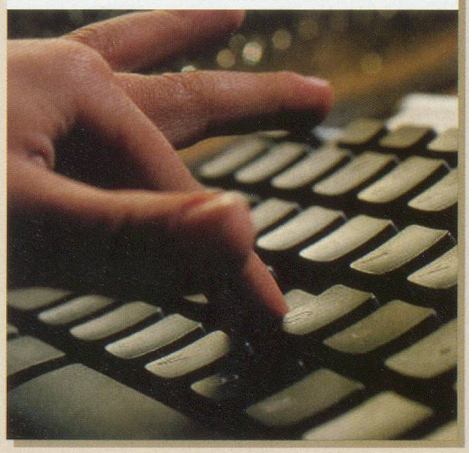
Computeria

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

Die nächsten Computerias sind am:

Montag, 7. November:
Computerspiele, Spass und Risiken

Montag, 5. Dezember:
Mit dem PC Musik hören



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
Mittwoch 12. Oktober 2005
Mittwoch, 9. November 2005
Mittwoch, 14. Dezember 2005
Mittwoch, 11. Januar 2006
Jeweils von 14.00 – 16.30 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

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

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)

24.10.05, Der Zunftsaal Schmiedenhof (F)
25.10.05, Anatomisches Museum (F)
25.10.05, Heliopathie (V)
26.10.05, Handlesen – Chirologie (V)
27.10.05, Radio Basilisk (F)
27.10.05, Basler Skandale u. Katastrophen (V)
28.10.05, Rahmenkunst in unserem Jh. (F)
31.10.05, Altersresidenz Tertianum (F)
01.11.05, Auforum (F)
01.11.05, Was ist Feng Shui? (V)
02.11.05, Kunstglaserei Jossi (F)
02.11.05, Geistheilung und Handauflegen (V)
03.11.05, Matthäuskirche (F)
03.11.05, Zahntechnik-Grosslabor Mall (F)
03.11.05, Bücher, gerollt und gebunden (V)
07.11.05, Hotel Royal (F)
07.11.05, Numerologie (V)
08.11.05, Perücken (F)
08.11.05, Rehabilitationszentrum in Basel (F)
08.11.05, Kommunikation unter Tieren (V)
09.11.05, Landschaften im Vergleich (F)
09.11.05, Geistheilung erleben (V)
10.11.05, Die Mistel – Hiscia Laboratorium (F)
10.11.05, Das Gehör – schwer hören? (V)
11.11.05, Alterszentrum Alban Breite (F)
12.11.05, Griechisch-orthodoxe Kirche (F)
14.11.05, Ita Wegmann Klinik (F)
14.11.05, Das Geheimnis der Farben (V)
15.11.05, Hotel Euler (F)
15.11.05, Steueroptimierte Finanzplanung (V)
16.11.05, Kirschgarten Museum (F)
17.11.05, Trommelbau Büchler (F)
17.11.05, Napoleon, Goethe und Basel (V)
18.11.05, Vogelhaus im Zoo Basel (F)
18.11.05, Forum Würth in Arlesheim (F)
21.11.05, Kinderleben im Hist. Museum (F)
22.11.05, Meisterwerke der Buchmalerei (A)
22.11.05, Museum zu Gast im Museum (F)
22.11.05, Können Tiere denken? (V)
23.11.05, Sutter Konditorei (F)
24.11.05, Betagtenzentr. zum Wasserturm (F)
24.11.05, Scheich Ibrahim (V)
24.11.05, Else Lasker Schüler (V)
25.11.05, Büchsen im Läckerli-Haus (F)
28.11.05, Das Vivarium im Zoo Basel (F)
29.11.05, Synagoge in Basel (F)
29.11.05, «Der Messias» von G.F. Händel (V)
30.11.05, Kunst der 80er Jahre (F)
30.11.05, Mumien? Die letzte Verpackung (V)
01.12.05, Puppenhausmuseum (F)
01.12.05, Engel in der Malerei (V)
02.12.05, Santa Claus im Museum (F)
05.12.05, Grand Hotel National in Luzern (A)
06.12.05, Advent im Dom Arlesheim (F)
06.12.05, Elfriede Jelinek (V)
08.12.05, Weihnachtshaus in Binningen (F)
08.12.05, Der Sinai (V)
09.12.05, Swissôtel Le Plaza Basel (F)
12.12.05, Claraspital und Weihnachtspark (F)
13.12.05, Weihnachtliches Basel (F)
14.12.05, Der schönste Engel Basels (F)
14.12.05, Singapore (V)
15.12.05, Basler Advents-Promenade (F)
16.12.05, Zeugen Jehovas und Weihnachten (F)

Führungen

Der Zunftsaal Schmiedenhof

Einer der schönsten Zunftsäle in der Stadt ist der spätmittelalterliche Bau mit den Malereien von Hans Sandreuter im Schmiedenhof.

Datum	**24. Oktober**
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Rümelinsplatz 4, vor dem Zunfthaus
Leitung	Niklaus Merz, Zentralsekretär GGG
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 17. Oktober

Anatomisches Museum – Unser Rückgrat

Rückenbeschwerden sind ein weit verbreitetes Problem! Es werden auf die funktionelle Einheit der Wirbelsäule eingegangen sowie Veränderungen und Krankheiten gezeigt.

Datum	**25. Oktober**
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.50 Uhr bei der Tramstation Nr. 11, St. Johanns-Tor
Leitung	Dr. Hugo Kurz, Leiter des Museums
Kosten	Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 17. Oktober

Radio Basilisk

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

Datum **27. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Marktgasse 8, Eingang bei Schifflände
Leitung Radio Basilisk
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 17. Oktober

Rahmenkunst in unserem Jahrhundert

Das Rahmenmachen ist eines der wenigen Handwerke, das sich über die Zeit retten konnte. Seit Generationen sind die Rahmenkünstler der Firma Knöll in Basel tätig.

Datum **28. Oktober**
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort 09.55 Uhr Herbergsgasse 4 – 6 (hinter Spiegelhof)
Leitung Niklaus Knöll
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 17. Oktober

Altersresidenz Tertianum im St. Jakob Park

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

Datum **31. Oktober**
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation St. Jakob, Tram 14
Leitung Tertianum
Kosten Fr. 21.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 17. Oktober

Auforum – Hilfsmittel für körperliche Behinderungen

Es werden Ihnen die neusten Erfindungen (Reiserollstuhl, Duschklappsitz, Ess- und Trinkhilfen etc.) vorgestellt. Sie ermöglichen es, Mobilität und Selbständigkeit zu erhalten.

Datum **1. November**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 13.55 Uhr Station Logstrasse, Tram 11 Richtung Aesch
Leitung Auforum
Kosten Fr. 21.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung bis 19. Oktober

Kunstglaserei Jossi

Der Besuch im Atelier für Kunstglaserei und Glasmalerei zeigt Ihnen die Möglichkeiten, Glaskunstwerke zu restaurieren, zu reparieren und neu anzufertigen.

Datum **2. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Birsstr. 118 im Hinterhuus. Bus 36 bis Forellenweg (Breite)
Leitung Pamela Jossi, Kunstglaserin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 19. Oktober

Matthäuskirche im Kleinbasel

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

Datum **3. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor Kircheingang
Leitung Stefan Hess
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 19. Oktober

Zahntechnik-Grosslabor Mall

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

Datum **3. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr bei Eingang Clara-Post
Leitung Lukas Mall, ZTM
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 19. Oktober

Hotel Royal

Das Hotel hat seine Zimmer individuell und nach der Lehre von Feng Shui gestaltet. Sie erhalten einen Einblick in Zimmer und öffentliche Räumlichkeiten.

Datum **7. November**
Tag/Zeit Montag, 09.30 – ca. 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr Hoteleingang, vis-a-vis von Bad. Bahnhof
Leitung Hotel
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Gipfel)
Anmeldung bis 24. Oktober

Perücken

Wie wird eine Perücke, ein Haarteil oder ein Haarersatz angefertigt? Die Familie Schwald sind seit vier Generation Spezialisten in der Perückenfabrikation.

Datum **8. November**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor der Gerbergasse 26
Leitung Thomas Schwald, Perückenmacher
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 25. Oktober

Das Rehabilitationszentrum Basel

Nach dem Film über das Leben im Rehab-Zentrum werden Ihnen die Räumlichkeiten gezeigt und die besonders feinfühlige Architektur (Herzog & de Meuron) erklärt.

Datum **8. November**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.15 Uhr Endstation Tram 3, Burgfeldergrenze
Leitung Imeldis Brodmann
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 24. Oktober

Landschaften im Vergleich: Cézanne und Monet

Claude Monet und Paul Cézanne waren zur Mitte des 19. Jhs. wichtige Erneuerer der Landschaftsmalerei: Gemeinsamkeiten und Unterschiede auch im Vergleich mit anderen Impressionisten.

Datum **9. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.05 Uhr vor Eingang Kunstmuseum
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 26. Oktober

Die Mistel – Besuch im Hiscia Laboratorium

Sie erhalten einen Einblick in den Herstellungsprozess und die Geschichte des erfolgreichen Krebsmedikamentes «Iscador».

Datum **10. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Dorf (Tram 10 Richtung Dornach)
Leitung Laboratorium
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Treppenlaufen, 2 Stockwerke
Anmeldung bis 26. Oktober

Alterszentrum Alban Breite

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

Datum **11. November**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Zürcherstr. 143. Tram 3 bis Breite
Leitung Adrian Kummer, Heimleiter
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung bis 26. Oktober

Die Griechisch-orthodoxe Kirche in Münchenstein

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

Datum **12. November**
Tag/Zeit Samstag, 16.30 – ca. 17.15 Uhr
Treffpunkt 16.25 Uhr Station Zollweiden, Tram 10 Richtung Dornach
Leitung Matthias Amiet, Geschichtslehrer
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Um 18.00 Uhr findet die Messe statt (ca. 1 Stunde)
Anmeldung bis 26. Oktober

Ita Wegman Klinik in Arlesheim

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

Datum **14. November**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 13.45 Uhr Arlesheim Dorf (Tram 10)
Leitung Ita Wegman Klinik
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung bis 31. Oktober

Hotel Euler

Das Hotel Euler ist ein weltbekanntes Hotel (erbaut 1865), dem Künstler, Politiker und der hohe Adel schon die Ehre erwiesen haben.

Datum **15. November**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 13.55 Uhr vor Eingang, Centralbahnplatz
Leitung Ernst Jungreithmeier, Direktor
Kosten Fr. 21.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung bis 2. November

Kirschgarten Museum

Das prachtvolle Haus, erbaut 1775 – 1780, ist eines der bedeutendsten Wohnmuseen der Schweiz.

Datum **16. November**
Tag/Zeit Mittwoch,14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr beim Münster Haupteingang
Leitung Suzanne Meier
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 7.–, Museumspass gültig)
Anmeldung bis 2. November

Trommelbau Büchler

Die Firma wurde 1986 im Herzen von Basel gegründet. Durch die tiefe Verbundenheit mit dem Trommeln werden nur erstklassige Instrumente hergestellt.

Datum **17. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang Austr. 43
Leitung Walter Büchler
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 2. November

Das Vogelhaus im Zoo Basel

Oft werden sie vergessen, die wunderbaren Vögel im Vogelhaus. Es werden Ihnen die buntesten, faszinierendsten Vögel und ihre Lebensweise vorgestellt.

Datum **18. November**
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang, Tram 10
Leitung Zoo
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 12.–)
Anmeldung bis 2. November

Das Forum Würth in Arlesheim

Das Forum zeigt eine Sonderausstellung von Meisterwerken des Impressionismus und Expressionismus.

Datum **18. November**
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.30 Uhr Station Stollenrain, Tram 10
Leitung Forum Würth
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 2. November

Kinderleben im Historischen Museum

Wir hören und sehen wie die Kinder in Basel in der Zeit zwischen dem 17. und frühen 20. Jahrhundert lebten und wie sich ihre Lebensumstände veränderten.

Datum **21. November**
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang Historisches Museum am Barfüsserplatz
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr.18.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 7. November

Das Museum der Kulturen zu Gast im Museum Tinguely

Das Museum der Kulturen – geschlossen wegen Umbau – zeigt im Museum Tinguely eine Ausstellung zum Thema: Zeitreise in Nordaustralien von R.-J. Mawurndjul.

Datum **22. November**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr vor dem Museumseingang
Leitung Tinguely-Museum
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt AHV Fr. 7.– oder Museumspass)
Anmeldung bis 26. Oktober

Sutter Konditorei

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

Datum **23. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr Station Spengler, Tram 11 Richtung Aesch
Leitung Dr. Gabriel Barell, Geschäftsführer
Kosten Fr. 18.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 9. November

Betagtenzentrum «Zum Wasserturm»

Die menschenfreundliche Kombination von Alterswohnungen und Pflegeheim am gleichen Ort wird Ihnen bei einem Rundgang näher gebracht. Ein Informationsnachmittag über das Wohnen im Alter.

Datum **24. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang, mit Bus 37 von Bottmingen bis Haltestelle Spitzacker
Leitung Bruno Engeler, Heimleiter
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Gipfel)
Anmeldung bis 9. November

Büchsen-Museum im Läckerli-Huus

In allen Formen und Farben werden Ihnen die verrücktesten Büchsen und ihre Geschichte vorgestellt.

Datum **25. November**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Gerbergasse 57
Leitung Iris Meier, Konservatorin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 9. November

Das Vivarium im Zoo Basel

Ein Biologe und ein Tierwärter führen Sie durch die faszinierende Tier- und Pflanzenwelt des Vivariums. Sie werden auch die Möglichkeit haben hinter die Kulissen zu schauen.

Datum **28. November**
Tag/Zeit Montag,10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang, Tram 10
Leitung Tanja Dietrich, Biologin
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 12.–)
Anmeldung bis 14. November

Synagoge in Basel

Führung in der Synagoge. Von Hermann Gauss 1867 erbaut und 1893 erweitert.

Datum **29. November**
Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Leimenstrasse 24
Leitung Synagoge
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 14. November

Gegenwartsmuseum – Die Kunst der 80er Jahre

Aus der Sammlung des Kunstmuseums und der Emanuel Hoffmann-Stiftung wird die vielschichtige Kunst der 80er Jahre aus einem kritischen Blickwinkel betrachtet.

Datum **30. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang des Museums
Leitung Martina Siegwolf, lic.phil. Leiterin Vermittlung und Bildung
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt; Museumspass gültig)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 16. November

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 **1. Dezember**
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.–; Museumspass gültig)
Anmeldung bis 16. November

Santa Claus im Museum der Kulturen

Die Weihnachtsausstellung: Santiglaus oder Sankt Nikolaus, von wo kommt er und wer war er?

Datum **2. Dezember**
Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort 09.55 Uhr vor dem Eingang
Leitung Museum
Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 16. November

Adventsbesuch im Dom Arlesheim

In diesem Jahr führt der traditionelle Adventsbesuch in den Arlesheimer Dom mit der weltberühmten Orgel von Johann Andreas Silbermann.

Datum **6. Dezember**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr im Dom Arlesheim
Leitung Helen Liebendörfer und Frieder Liebendörfer an der Orgel
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 21. November

Weihnachtshaus und Rundgang in Binningen

Nach der Besichtigung der märchenhaften Weihnachtsdekoration des Binninger und Bottminger Schlosses, empfängt Sie Eschti Klein im zauberhaften Weihnachtshaus.

Datum **8. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 17.15 – 18.30 Uhr
Treffpunkt 17.10 Uhr Tramstation Binningen, Tram 10
Leitung Eschti Klein
Kosten Fr. 18.– (inkl. Tee u. Läckerli)
Anmeldung bis 23. November

Swissôtel Le Plaza Basel

Von der Küche, über die Seminarräume, Zimmer, Suiten, Restaurants bis zum Wellness-Bereich werden Sie einen Einblick erhalten

Datum **9. Dezember**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Im Haupteingang des Hotels am Messeplatz
Leitung Swissôtel
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung bis 23. November

Das Claraspital und sein lichtfroher Weihnachtspark

Nach einer Einführung über das Claraspital werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt. Später haben Sie die Möglichkeit, den bekannten Lichterpark zu bestaunen.

Datum **12. Dezember**
Tag/Zeit Montag, 16.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt 15.55 Uhr vor dem Haupteingang des Spitals
Leitung Dr. Peter Eichenberger
Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung bis 28. November

Weihnachtliches Basel

Auf dem Weg durch die stimmungsvollen Gassen wird über weihnachtliche Sitten und Bräuche berichtet.

Datum **13. Dezember**
Tag/Zeit Dienstag, 16.00 –17.30 Uhr
Treffpunkt 15.55 Uhr Tinguely Brunnen
Leitung Suzanne Meier
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 30. November

Der schönste Engel Basels

Ein mittelalterliches Wandgemälde in der Peterskirche und seine geheimnisvolle Geschichte.

Datum **14. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor Eingang Peterskirche
Leitung Andrea Vokner, Kunsthistorikerin
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 30. November

Basler Advents-Promenade

Sie bummeln gemütlich von einem Christbaum zum nächsten – vom Rathaus zum Münsterplatz. Es werden nostalgische Geschichten, Verse und Anekdoten zum Advent und zum Winter in Basel rezitiert.

Datum **15. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 16.00 – ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt 16.00 Uhr vor dem Rathaus
Leitung Hans A. Jenny
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 30. November

Warum feiern Zeugen Jehovas keine Weihnachten?

Sie sind überall. Doch wissen wir, was für einen Glauben sie vertreten?

Datum **16. Dezember**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Noch offen
Leitung Christoph Peter Baumann
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 30. November

Ausflüge

Meisterwerke der Buchmalerei – die Faksimilekunst in Luzern

Faksimile-Editionen gehören zu den schönsten Büchern unserer Zeit. Sie erschliessen uns Kunstwerke und Texte, die über Jahrhunderte unsere Gesellschaft geprägt haben.

Datum **22. November**
Tag/Zeit Dienstag, 08.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt 07.50 Uhr Schalterhalle «Treffpunkt»
Leitung Faksimile Verlag
Kosten Fr. 25.– (bitte Zugbillette selber lösen)
Anmeldung bis 7. November

Besuch im Grand Hotel National und Christchindlimarkt in Luzern

Nach der Führung durch das Grand Hotel National, erbaut im Stile eines Renaissanceschlosses (1870) besuchen Sie den bezaubernden Weihnachtsmarkt.

Datum **5. Dezember**
Tag/Zeit Montag, 13.00 – ca. 18.30 Uhr
Treffpunkt 12.55 Uhr auf dem Perron nach Luzern. 13.04 Uhr Abfahrt. Zugbillette bitte selber lösen!
Leitung Hotel National
Kosten Fr. 30.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 21. November

Vorträge

Heliopathie – Gesundes Leben mit Sonnenlicht

Sonnen-Arkana und ihre Wirkung über den Seelenkörper des Menschen nach Jakob Lorber.

Datum **25. Oktober**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – ca.15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Rosmarie Pfäffli
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 17. Oktober

Handlesen – Chirologie

Die Beschaffenheit der Hände sind Prägungen der Psyche. Über die sichtbaren Spuren in der Hand lässt sich auf die mögliche Zukunft schliessen. In der Chirologie geht es um das Erkennen von Fähigkeiten und Lebenstendenzen.

Datum **26. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Marie-Therese S. Schibig, Dipl. Astrologische Beratung
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 17. Oktober

Basler Skandale und Katastrophen

Der Verfasser des längst vergriffenen Buches «Morde, Brände und Skandale» beleuchtet die

finstersten Ecken der Stadtgeschichte und berichtet von geheimnisdüsteren Fällen der Basler Kriminalgeschichte.

Datum **27. Oktober**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans A. Jenny
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 17. Oktober

Was ist Feng Shui?

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

Datum **1. November**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Beatrice Hug, Dipl. Feng Shui-Beraterin INFIS
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 19. Oktober

Geistheilung und Handauflegen

Geschichte und Entwicklung der heutigen Geistheiler. Es ist eine Möglichkeit zur praktischen Einstimmung in die Heilenergie.

Datum **2. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Katharina Remund, Geistheilerin SVNH geprüft
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 19. Oktober

Bücher, gerollt und gebunden

Kulturelle Betrachtungen, antike Texte, Buchmalereien, sorgsam behütete Schätze in berühmten Bibliotheken.

Datum **3. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ernst Blatter
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 19. Oktober

Numerologie – die Wissenschaft der Zahlen

Mit Hilfe der Numerologie lassen sich Geburtsdatum und Name eines Menschen in Symbolzahlen umsetzen. Sie widerspiegeln Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen.

Datum **7. November**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 47.–
Anmeldung bis 24. Oktober

Kommunikationsformen unter Tieren

Wie kommunizieren Tiere? Anhand von Fallbeispielen wird das Verhalten näher beobachtet und erläutert.

Datum **8. November**
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 24. Oktober

Geistheilung erleben

Selbstheilen – Kontaktheilen. Unter Anleitung öffnen Sie sich der Heilenergie und können diese wahrnehmen.

Datum **9. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Katharina Remund, Geistheilerin SVNH geprüft
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 26. Oktober

Das Gehör – schwer hören?

Mithilfe von vielen Beispielen und Demonstrationen werden Sie über das Nachlassen des Gehörs im Alter informiert und hören von Möglichkeiten, es zu verbessern.

Datum **10. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans-Ueli Lerch, Hörgeräte-Akustiker
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 26. Oktober

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 **14. November**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 47.–
Anmeldung bis 31. Oktober

Steueroptimierte Finanzplanung für Senioren

Folgende Themen werden diskutiert: Leibrente oder Kapitalverzerr? Psychologie des Geldes. Wichtigkeit des Anlagehorizontes.

Datum **15. November**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Thomas Mattle, Leiter Allfinanz
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 31. Oktober

Napoleon, Goethe und Basel

Wie können wir aus den aussergewöhnlichen Biografien dieser prominenten «Touristen» für unser eigenes Leben profitieren? Eine Spurensuche der besonderen Art.

Datum **17. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans A. Jenny
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 2. November

Können Tiere denken?

Wie denken Tiere? Anhand von Fallbeispielen wird das Verhalten der Tiere näher beobachtet und erläutert.

Datum **22. November**
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 8. November

Scheich Ibrahim

Wir verfolgen die Reisen des Baslers Johann Ludwig Burckhardt, der als Scheich Ibrahim in unbekannte Gebiete der arabischen Länder vorstiess.

Datum **24. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 9. November

Else Lasker Schüler (1869 – 1945): eine schillernde literarische Gestalt

Anhand einer Collage aus Briefen, Gedichten, Prosatexten und biografischen Notizen erleben Sie die Stärke einer virtuosen Sprachkünstlerin

Datum **24. November**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Klara Stracuk
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 9. November

«Der Messias» von G.F. Händel

Die Entstehung des weltbekannten Oratoriums und der abenteuerliche Werdegang seines Komponisten werden in diesem Vortrag mit Musik vorgestellt.

Datum **29. November**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort Restaurant Rialto, Saal 1
Leitung Frieder Liebendörfer

Kosten Fr. 18.–
Besonderes Rollstuhlgängig!
Anmeldung bis 14. November

Mumien? Die letzte Verpackung

Bereits in der Antike fielen den «Touristen» die merkwürdigen Bestattungsbräuche der Alten Ägypter auf, indem sie die Köper so behandelten, dass sie nicht verwesen konnten. Doch wozu?

Datum **30. November**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Mike Stoll, Ägyptologe
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 2. November

Engel in der Malerei / Dia-Vortrag

In der Weihnachtszeit wollen wir diesen, in der bildenden Kunst reich vertretenen, Boten mit Flügeln begegnen und uns an der Vielfalt der Ausdrucksformen erfreuen.

Datum **1. Dezember**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 16. November

Elfriede Jelinek (geb. 1946): Spiegel einer defekten Wirklichkeit

2004 wurde Elfriede Jelinek mit dem Nobelpreis für Literatur ausgezeichnet. Sie erfahren, wie die Autorin in ihren Dramen die heutige Zeit widerspiegelt.

Datum **6. Dezember**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Klara Stracuk
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 23. November

Der Sinai / Dia-Vortrag

Der Vortrag lässt Sie an einer Kamel-Tour durch die faszinierende Wüstenlandschaft des Sinai teilnehmen. Sie besuchen auch das berühmte Katharinenkloster und besteigen den Mosesberg.

Datum **8. Dezember**
Tag/Zeit Donnnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anne-Marie Baumann
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 23. November

Singapore – pulsierende Metropole zwischen Malaysia und Indonesien

In der modernen und sauberen Millionenstadt liegt der grösste Hafen der Welt. Neben gigantischen Shoppingcentern hat es Tempelanlagen und Wolkenkratzer.

Datum **14. Dezember**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Damian Zingg
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 30. November

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.

Semester-Kurse

Kalligraphie: 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 **21. Oktober – 9. Dezember** (8 x)
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 180.– (exkl. Material Fr. 20.–)

Weihnachtskarten-Kurs

Sie erhalten viele Tipps und Ideen, um Ihre ganz persönlichen Weihnachts- und Neujahrskarten zu gestalten.

Daten **21. November**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 47.– (exkl. Material)
Anmeldung bis 7. November

Und ausserdem ...

Wie gehe ich mit Stresssituationen um?

Anhand verschiedener Methoden lernen Sie mit dem eigenen Stress besser umzugehen.

Datum **26. Oktober**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Catherine Gruntz-Bruno, deug.phil./dipl.psych. Paar- und Familien-Therapeutin
Kosten Fr. 35.–
Anmeldung bis 17. Oktober

«Erzähl mir eine Geschichte!»

Eine Einführung zum freien und lebendigen Erzählen von Märchen und Geschichten.

Datum **28. Oktober – 18. November** (4 x)
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Danielle Dubied, Märchenerzählerin
Kosten Fr. 152.–
Anmeldung bis 17. Oktober

Patience legen

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannte Patiencen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Könner.

Daten **1. und 11. November**
Tag/Zeit Dienstag und Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Renate Meier
Kosten Fr. 90.–
Anmeldung bis 17. Oktober

Kommunikation – Konflikt – Kritik

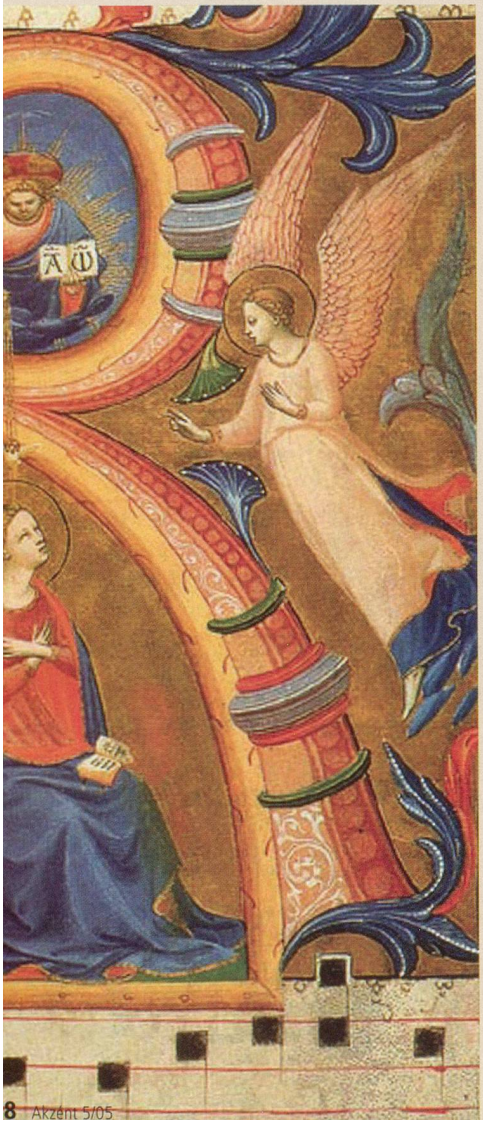
Wir lernen und üben einfache und wirksame Kommunikationsregeln. Wir lernen konstruktive Kritik zu formulieren und Konflikte als Chance anzusehen.

Datum	**2. und 9. November**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Catherine Gruntz-Bruno, deug.phil./dipl.psych. Paar- und Familien-Therapeutin
Kosten	Fr. 70.–
Anmeldung	bis 19. Oktober

Engel unsere hilfreichen Freunde

Die Engel sind keine nebelhaften, idealistischen Traumgebilde, sondern starke, mächtige und schöpferische Wesen, deren Freundschaft uns zur Verfügung steht.

Datum	**7. – 21. Dezember** (3 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Rosmarie Pfäffli,
Kosten	Fr. 98.–
Anmeldung	bis 23. November



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, 26.Oktober**
09.00 Uhr	Einführungs- und Aufbaukurse
10.00 Uhr	Einführungs- und Aufbaukurse
11.00 Uhr	Vertiefungs- und Ferienkurse
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).

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.–

Neu: Workshops:
Fotografieren mit meiner Digitalkamera: 4 x 3 Stunden, inkl. Kaffee und Gipfeli, Fr. 450.–
Videos konzipieren und bearbeiten: 4 x 3 Stunden, inkl. Kaffee und Gipfeli, Fr. 450.–
Bildcollagen mit dem Computer: 4 x 3 Stunden, inkl. Kaffee und Gipfeli, Fr. 450.–

Neu: Computerferien:
Themen und Preise auf Anfrage

Kursdaten	laufend auf Anfrage
Kursort	(ausser Ferienkurse) Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Die Preise verstehen sich inkl. Unterlagen.

Zusätzliche Angebote
Computeria: 2 Lektionen inkl. Getränk, Fr. 20.–
Privatstunde Handy: 1 Lektion, Fr. 75.–
Billetautomat (Schalterhalle SBB): 1Lektion, Fr. 75.–
Beratung beim Computerkauf: 1 Lektion, Fr. 75.–
Begleitung beim Computerkauf: 1 Stunde Fr. 120.–
Privatstunde im Kurszentrum: 1 Stunde, Fr. 120.–
Privatstunde zu Hause: 1 Stunde, Fr. 120.– und Fr. 30.– Wegpauschale
Support zu Hause: 1 Stunde, Fr. 120.– und Fr. 30.– Wegpauschale

Für genauere Informationen lesen Sie bitte weiter!

Grundkurse

Crashkurs

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, einen Text schreiben, speichern und ausdrucken, im Internet surfen, und eine E-Mail versenden. Nach diesem Intensivkurs haben sie Einblick in verschiedene Anwendungen, die sie nach Bedarf vertiefen können.
Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.

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 Einführungs- oder Crashkurses 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 Ländereinrichtung, 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. Einstellungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms.
Programm: Microsoft Word
Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Digitalkamera und Computer

Grundlagen zur Handhabung von Digitalfotografie auf dem Computer, Bilder archivieren und auf CDs brennen, Grössen und Farben korrigieren, per E-Mail 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.

Workshops

Fotografieren mit meiner Digitalkamera

mit Patrick Bernet (Fotograf)

Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und damit zu experimentieren. Vom Profi erfahren sie wie fotografisch reizvolle Bilder entstehen und was die wichtigen Kriterien und Kniffe sind um mehr aus ihren Bildern herauszuholen. Der Workshop bietet aber auch die Gelegenheit, die Bilder auf den Computer zu laden, mit dem Kursleiter zu analysieren und zu bearbeiten.

Videos konzipieren und bearbeiten

mit Dagmar Elke (Fernsehjournalistin SF DRS)

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

Bildcollagen mit dem Computer

mit Franziska Mbarga (Grafikerin und Künstlerin)

Fotomaterial, Zeichnungen, Texte und gesammelte Bilder werden bearbeitet, verändert und neu komponiert. Sie experimentieren mit Form- und Farbkompositionen, von der einfachen bis zur komplexen Bildkomposition und lernen die Möglichkeiten von Photoshop Elements kennen und anwenden.

Computerferien

Im Sommer und Herbst 2006 finden Computerferien statt. Verschiedene Themen werden in erholsamer Umgebung erlernt und zusammen geübt. Es bleibt genügend Zeit für Wanderungen, Sport oder andere Aktivitäten. Nähere Informationen erhalten Sie unter 061 206 44 66.

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

Die nächsten Computerias sind am:

Montag, 7. November:
Computerspiele, Spass und Risiken

Montag, 5. Dezember:
Mit dem PC Musik hören

Beratung beim Computerkauf

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

Begleitung beim Computerkauf

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

Support

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr, und Sie wissen nicht warum oder Sie möchten Ihren Computer an das Internet anschliessen? Dann rufen Sie uns an! Wir

✆ 061 206 44 66

organisieren innerhalb von 24 Stunden 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.

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.

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.

Billetautomat

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

Sprachen

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

NEUE KURSE

Lire – découvrir – interpréter les contes et legendes

Petit «voyage» dans l'imaginaire: Perrault, Grimm, Andersen etc.

Dauer	**20. Oktober – 17. November**
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.40 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Francine Hanselmann
Kosten	Fr. 95.– (5 x)

Französisch Anfängerkurs

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

Dauer	**20. Oktober – 22. Dezember**
Tag/Zeit	Donnerstag, 16.45 – 17.35 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Francine Hanselmann
Kosten	Fr. 190.– (10 x)

Spanisch Anfängerkurs

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

Dauer	**21. Oktober – 16. Dezember**
Tag/Zeit	Freitag, 10.45 – 11.35 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mirta Maggi
Kosten	Fr. 171.– (9 x)

English Christmas

Short course with Christmas stories, carols, poems, recipes and discussions in English. A feeling for Christmas «English Style».

Dauer	**21. November – 5. Dezember**
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 14.50 Uhr
Ort	Pro Senectute, Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anne Breckenridge
Kosten	Fr. 57.–
Besonderes	Mittelstufe
Anmeldung	bis 7. November

Noel en France et en Romandie

Traditions, chants, histoires, poèmes, recettes, etc.

Dauer	**24. November – 8. Dezember**
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.15 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Francine Hanselmann
Kosten	Fr. 85.–
Anmeldung	bis 9. November

English Pantomime

English Pantomime is not what we expect it to be! It is a fun show for the whole family. There are many traditions, jokes and singing for young and old. One Hour preparation class will give you an idea of what to expect!

Datum	**Late November**
Tag/Zeit	Details will be known in November
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anne Breckenridge
Kosten	Fr. 50.–
Besonderes	For advanced students!
Anmeldung	bis 21. November

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.)

Englisch

AnfängerInnen
Mittwoch, 11.00 Uhr
Freitag, 11.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Montag, 09.00 Uhr
Montag, 10.00 Uhr
Montag, 11.00 Uhr
Montag, 14.00 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

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, 08.30 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

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
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

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Montag, 08.45 Uhr (ab September)
Mittwoch, 14.00 Uhr (ab September)
Mittwoch, 15.00 Uhr (ab September)
Donnerstag, 15.00 Uhr

Leichte Mittelstufe
Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 08.30 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
Dienstag, 16.30 Uhr
Mittwoch, 10.45 Uhr

Spanisch

AnfängerInnen
Ab Oktober!

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Donnerstag, 09.45 Uhr
Freitag, 10.00
Freitag, 11.00

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

Oberstufe/Konversation/Lektüre
Donnerstag, 10.45 Uhr

Weitere Angebote

Sprachkurse für **Kleingruppen** können organisiert werden (3 – 6 Personen). Preis auf Anfrage.

Sport und Wellness

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

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
In die Kurse (gemischte Gruppen, sofern nichts anderes vermerkt) kann jederzeit eingestiegen werden. Der Kurspreis wird dann reduziert. Es kann auch jederzeit ein Schnuppertraining gemacht werden.

Während der Basler Schulferien finden die Kurse nicht statt.

Kurse

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

NEUE KURSE

Atmen – Bewegen in Riehen

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

Daten	**18. Oktober – 20. Dezember** (9 x, ohne 22. Nov.)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Andreashaus, Keltenweg 41
Leitung	Lisbeth Reinhardt-Barth, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin
Kosten	Fr. 153.–

Schnupperkurs Golf

Lassen Sie sich mitten in der Stadt von einem Profi in die Geheimnisse der Trendsportart Golf einführen. Nach drei Schnupperlektionen können Sie sich selbst entscheiden, ob Sie die Platzreife erlangen möchten.

Daten	**8. – 22. November** (3 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	CityGolf, Gartenbad Bachgraben
Leitung	Golf Pro von CityGolf
Kosten	Fr. 55.–
Anmeldung	bis 25. Oktober

Atem und Klang

Sie lernen die wohltuende harmonisierende Wirkung von Klangschale, Gong und eigenem Atem kennen.

Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin Eveline Isler-Schellenberg, dipl. Heil- und Klangpädagogin

Kurs 1:

Datum	**10. und 17. November** (2 x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr
Kosten	Fr. 34.–
Anmeldung	bis 27. Oktober

Kurs 2:

Datum	**1. und 8. Dezember** (2 x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr
Kosten	Fr. 34.–
Anmeldung	bis 17. November

Nordic Walking mit Kneippen

Im Nordic Walking werden Laufstöcke eingesetzt. So wird auch der Oberkörper in den Bewegungsablauf integriert. In unserem Schnupperkurs wird Ihnen die korrekte Gangart und Körperhaltung vermittelt. Zusätzlich lernen Sie die 5 Säulen der Kneipphydrotherapie kennen (= Stärkung des Immunsystems).

Daten	**7. – 28. November** (4 x)
Tag/Zeit	Montag, 09.45 – 11.15 Uhr
Ort	Kannenfeldpark und Bachgraben
Treffpunkt	Polizeiposten Basel-West, Strassburgerallee
Leitung	Dorothée Siefert, Leiterin Nordicwalking und Gesundheitsberaterin der Kneipphydrotherapie
Kosten	Fr. 60.– (inkl. Stockmiete)
Anmeldung	bis 24. Oktober

Von Kopf bis Fuss entspannt

Die progressive Muskelrelaxation nach Dr. Jakobsen ist eine leicht erlernbare und wirksame Entspannungsmethode, die nach dem Kurs jederzeit persönlich angewendet werden kann. Sie unterstützt uns mit Belastungen gelassener umzugehen.

Daten	**19. Oktober – 9. November** (4 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 16.00 – 17.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Therese Wehrle
Kosten Fr. 110.–

Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.
Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten Fr. 144.–

Weg von der Zigarette

Mit Hilfe von Atemtechnik und Atemtraining wird die Selbstreinigungsfunktion der Bronchial- und Nasenschleimhaut verbessert.
Daten **19. Oktober – 23. November** (6 x)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 102.–

Osteoporosegymnastik

Zum Kursinhalt gehören Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.
Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Svenja Jutzi, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 115.–

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.
Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten Fr. 144.–

Selbstverteidigung für Frauen – Einführungsworkshop

Die tägliche Gewalt macht auch vor Senioren keinen Halt. Verletzungen und Angst können Folgen für die Opfer sein. Die Betroffenen ziehen sich zurück und verzichten auf lieb gewonnene Freizeitaktivitäten und auf zwischenmenschliche Kontakte. Dass man sich auch im Alter wirksam verteidigen kann und dadurch an Selbstvertrauen gewinnt, beweist dieser Workshop.
Daten **12. und 26. November**
Tag/Zeit Samstag, 12. November, 09.00 – 11.30 Uhr
Samstag, 26. November, 09.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Mädi Hauert
Kosten Fr. 120.–
Anmeldung bis 28. Oktober

WEITERE KURSE

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 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
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 pro Lektion

Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Körpergefühl.
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 11.50/Lektion

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur.
Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, 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: Anfängerkurs
Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm

Kurs 2: Fortgeschrittene
Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm

Kurs 3: Fortgeschrittene
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Bernhard Urfer

Kurs 4: leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 10.50/Lektion

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.
Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67
Leitung Beatrice Meier
Kosten Fr. 18.–/Lektion (inkl. Hallenbadeintritt)

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. Johanns-Ring 17
Leitung Dorothée 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, 10.15 – 11.15 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 Fitnesscenter 50+

Für Frauen und Männer, die neue Energien und Kräfte tanken wollen.
Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Lisbeth Reinhardt-Barth, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin
Kosten Fr. 17.–/Lektion

Bewegung und Gedächtnis

Durch das Verknüpfen von Bewegen und Denken wird die geistige Fitness trainiert.
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin 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 Fitnesscenter 50+, 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 und das Gleichgewicht, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.

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

Kurs 3
Tag/Zeit Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 16.–/Lektion

Qi-Gong

Beim Qi-Gong werden Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung, Atemführung und meditative Konzentration trainiert.
Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 16.–/Lektion

Feldenkrais

Sachte Bewegungen helfen, im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen weitgehend zu vermeiden.
Ort Fitnesscenter 50+, 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 Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Grundkurs
Daten **20. Oktober – 12. Januar** (12 x)
Leitung Claudine Schwyn
Kosten Fr. 180.–

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 Fitnesscenter 50+, 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 Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

Grundkurs
Daten **21. Oktober – 18. November** (5 x)
Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 17.00 Uhr
Kosten Fr. 90.–

Trainingskurs
Tag/Zeit Dienstag
Kurs 1: 16.30 – 17.30 Uhr
Kurs 2: 17.30 – 18.30 Uhr
Kosten Fr. 11.50/Lektion

Semesterkurse

GymFit+

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
Fitnesscenter 50+
Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr
Freitag, 09.00, 10.00 Uhr
Nuovo: Giovedì, ore 14.00 corso tenuto in lingua italiana (a partire dal 20 di ottobre)

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)
Fitnesscenter 50+
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr
Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr
Providentia-Saal Heiliggeist
Laufenstrasse 46
Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)
Rhypark Saalbau
Mülhauserstr. 17
Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr
St. Anton Pfarreiheim
Kannenfeldstrasse 35
Montag, 14.00, 15.00 Uhr
Dienstag, 14.30 Uhr
St. Johannes Alterssiedlung
Wilhelm Klein-Strasse 19
Donnerstag, 14.30 Uhr
St. Leonhard Alterssiedlung
Schweizergasse 23
Freitag, 14.30 Uhr
Stephanus Gemeindehaus
Furkastrasse 12
Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr
Thomaskirche
Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag, 15.00 Uhr
Tituskirche
Im Tiefen Boden 75
Dienstag, 10.00 Uhr,
Mittwoch, 09.30 Uhr
Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag, 09.30 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
Wesleyhaus Alterssiedlung
Hammerstrasse 88
Montag, 15.00 Uhr

Riehen

Andreashaus
Keltenweg 41
Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)
Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal
Schützengasse 66
Montag, 14.15 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Kornfeldkirche
Kornfeldstrasse 51
Dienstag, 14.30 Uhr
St. Franziskus Pfarreiheim
Äussere Baselstrasse 168
Mittwoch, 09.00 Uhr

Wassergymnastik mit Schwimmen

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

Halbjahresabonnement Fr. 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

Weiherweg Alterszentrum
Rudolfstrasse 43
Montag 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr
Dienstag 08.00, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr
Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

Fit im Wasser

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

Halbjahresabonnement Fr. 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
Schnupperstunden: 28. Okt., 4. Nov. und 11. Nov.
Stephanus Kirchgemeindehaus
Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr
Schnupperstunden: 28. Okt.

St. Johannes Gemeindehaus
Am Krayenrain 24
Montag, 14.45 Uhr
Schnupperstunden: 7. Nov. und 14. Nov.

Zum Wasserturm
Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr
Schnupperstunden: 21. Okt. und 11. Nov.

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung
Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr
Schnupperstunden: 4., 11. und 18. Nov.

Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr
Schnupperstunden: 10. Nov. und 17. Nov.

Riehen

Haus zum Wendelin
Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.15 Uhr
Schnupperstunden: 11. und 18. Nov.

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

Brüglingen: Walking / 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). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

Tischtennis

Weiherweg Alterszentrum
Rudolfstr. 43
Donnerstag, 09.00 Uhr
Freitag, 14.30 Uhr

Halbjahresabonnement Fr. 69.95 (inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

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	Zusätzliche Öffnungszeiten sind geplant
Ort	Fitnesscenter 50+, Kraftraum, Belchenstr. 15
Kosten	3 Monate Fr. 269.– (inkl. Fr. 19.– MwSt.), 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.), 12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)
Anmeldung	Telefon 061 206 44 66

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. Fr. 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

Polysportive Wintertage in Flims

Sportprogramm mit Morgengymnastik, Aqua-Fitness, Langlauf, Ski alpin und Winterwandern.

Daten	**15. – 21. Januar 2006**
Leitung	Yvonne Knöri-Hasler, Seniorensportleiterin Max Pusterla-Bosshard, Seniorensportexperte

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.