

**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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.01.2025

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



**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 Bushaltestelle 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 Metzgerstrasse 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 Metzgerstrasse einfliessen lassen. Die Wohnungen an der Metzgerstrasse 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 Ferienzele 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.



## 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 Haus-



arzt 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.

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

*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.

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 erhal-



**Angelika Böhmdörfer**

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.

ten Sie auch Informationen über Entlastungsangebote sowie finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten. Schliesslich dienen diese Sprechstunden auch dazu,



## 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 täglichenkehr 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

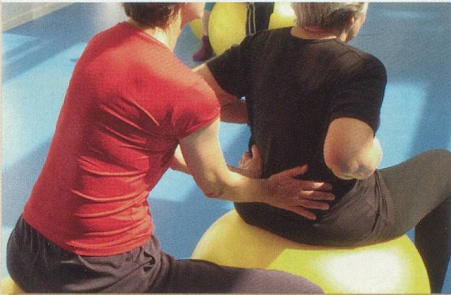
### Angela Düvel

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	<b>Mittwoch, 26. Oktober 2005</b>
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	<b>Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)</b>

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

## 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.



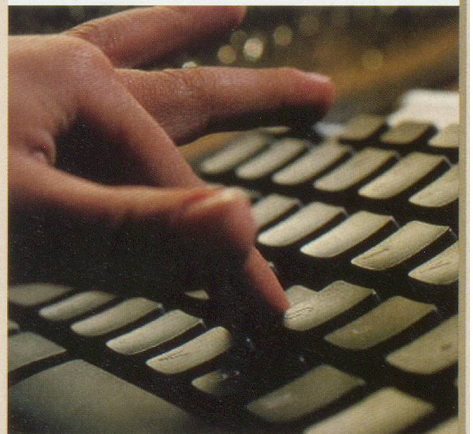
## Computeria

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 Lackerli-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, Swisshotel 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 Schiffflände

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 (80m) 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 Generationen 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 feinfühligte 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

**Betagenzentrum «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 Lächerli-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. Lackerli)  
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 – Chirolgie**

Die Beschaffenheit der Hände sind Prägungen der Psyche. Über die sichtbaren Spuren in der Hand lässt sich auf die mögliche Zukunft schliessen. In der Chirolgie 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 Kapitalverzerrung? 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 Schöler (1869 – 1945):

#### eine schillernde literarische Gestalt

Anhand einer Collage aus Briefen, Gedichten, Prosatexten und biografischen Notizen erleben Sie die Stärke einer virtuellen 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 Körper 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 Donnerstag, 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 giganti-

schen 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 unbekannt Patiences 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	<b>2. und 9. November</b>
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	<b>7. – 21. Dezember (3 x)</b>
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 Stun-  
den, 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): 1 Lektion,  
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 Ländereinstellung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.

Programm: Windows XP

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

### Windows- und Installationskurs 3

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

Programm: Windows XP, Internet Explorer

Voraussetzung: «Windows- und Installationskurs 1» und «Internetkurs» sowie praktische PC-Erfahrung.

### Vertiefungskurse

#### Zeichnen mit Word

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

Programm: Microsoft Word

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

### PowerPoint

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

Programm: Microsoft PowerPoint

Voraussetzungen: Besuch «Einführungskurs» und «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

### MS Office Kurs

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

Programme: Microsoft Office, Internet Explorer

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1», «Tabellenkalkulation 1» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

### Das ABC des Druckens

Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adresstiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms.

Programm: Microsoft Word

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

### Digitalkamera und Computer

Grundlagen zur 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 Anwendungskennntnisse. 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 Anwendungskennntnisse.

### Videobearbeitung 1

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

Programm: Adobe Premiere Elements

Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskennntnisse.

### Videobearbeitung 2

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

Programm: Adobe Premiere Elements

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

### Spezialkurse

#### Bank- und Postkonto per Internet

Post- und Bankkonten online verwalten, Zahlungen bequem zu Hause erledigen. Informatio-

nen zur Sicherheit im Online-Zahlungsverkehr.

Programm: Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internektkurs» 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 «Internektkurs» 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 gesam-

melte 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



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 – Bewegungen in Riechen

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 Dorothee 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, Fitnessinstructorin  
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, Fitnessinstructorin  
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. Johannis-Ring 17  
Leitung Dorothee Siefert-Steurethaler  
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 Bewegungen 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)

**Rhyпарк Saalbau**

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

**St. Anton Pfarreiheim**

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

**St. Johannes Alterssiedlung**

Wilhelm Klein-Strasse 19  
 Donnerstag, 14.30 Uhr

**St. Leonhard Alterssiedlung**

Schweizergasse 23  
 Freitag, 14.30 Uhr

**Stephanus Gemeindehaus**

Furkastrasse 12  
 Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

**Thomaskirche**

Hegenheimerstrasse 227  
 Donnerstag, 15.00 Uhr

**Tituskirche**

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

**Zwinglihaus**

Gundeldingerstrasse 370  
 Donnerstag, 09.30 Uhr

**Kleinbasel**

**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30  
 Montag, 14.00 Uhr,  
 Dienstag, 14.30 Uhr

**Marienhaus**

Horbürgstr. 54  
 Montag, 14.30 Uhr

**Pro Senectute Turnhalle**

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

**Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal  
 Freitag, 09.30 Uhr

**St. Clara Pfarrei**

Lindenberg 12  
 Dienstag, 09.30 Uhr

**St. Markus Gemeindehaus**

Kleinriehenstrasse 71  
 Donnerstag, 09.30 Uhr

**St. Theodor Gemeindehaus**

Claragraben 43  
 Donnerstag, 09.00 Uhr

**Wesleyhaus Alterssiedlung**

Hammerstrasse 88  
 Montag, 15.00 Uhr

**Riehen**

**Andreashaas**

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**

**Dalbefoh**

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 Kirchengemeindehaus**

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.

**Laufpass mit dem Laufpass**

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

**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.

