Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2006)

Heft: 6: Gellert : vom Galgenhügel zum Villenquartier : Luftmatt - die Wirtschaftsschule mit Zukunft : Max kämpft und der Schnurrbart Stalins

Rubrik: Pro Senectute Basel-Stadt : Sonderbeilage

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 12.07.2025

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

Pro Senectute Basel-Stadt

Pro Senectute Basel-Stadt Sonderbeilage Nr. 6, Dezember 2006 bis März 2007

DIENSTLEISTUNGEN 32

PINWAND 33

TREFFPUNKTE 35

VERANSTALTUNGEN, KURSE 35

Die Veranstaltungen auf einen Blick 35

Führungen 35

Ausflüge 38

Vorträge 38

Musik, Malen, Gestalten 40

Und ausserdem ... 41

Computer 41

Sprachen 45

Sport und Wellness 46

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

Sechs Zahlen: Im Jahr 2005 erhielt Pro Senectute Basel-Stadt 3,3 Mio Franken Subventionen vom Bund. Im Budget 2007 rechnen wir noch mit 2,4 Mio Franken. Im Jahr 2000 erwirtschafteten wir aus dem Verkauf von Dienstleistungen 3,2 Mio Franken Ertrag. Für 2007 budgetieren wir 4,2 Mio Franken. Im Jahr 1997 erhielten wir Fr. 0,52 Mio Spenden. Für 2007 rechnen wir mit 0,55 Mio.

Man sieht: Die Beiträge der Öffentlichen Hand sind rückläufig. Die Spenden stagnieren. Bestenfalls, denn immer mehr auf Gönnerbeiträge angewiesene Organisationen kämpfen um einen seit Jahren gleich grossen Spendenkuchen. Gleichzeitig steigen die Personal-, Betriebs- und Verwaltungskosten.

Daraus lässt sich ableiten: Wenn eine Nonprofit Organisation wie Pro Senectute Basel-Stadt ihre Kernaufgabe, das Engagement zu Gunsten sozial benachteiligter Betagter, nicht drastisch reduzieren will, muss sie sich mit Angeboten für jene älteren Menschen, die in der Lage sind, für Dienstleistungen einen angemessenen Preis zu bezahlen, auf dem Markt behaupten. Nur so kann sie jene Mittel erarbeiten, die zur Erfüllung ihrer eigentlichen Aufgabe notwendig sind.

Und wo bleibt die Gemeinnützigkeit? Die Beiträge der Öffentlichen Hand werden weitestgehend für jene Dienstleistungen eingesetzt, die älteren Menschen mit schmalem Portemonnaie zu Gute kommen. Pro Senectute Basel-Stadt leistet aus Bundesmitteln und eigenen Fonds jährlich Individualunterstützungen in Höhe von 0,8 Mio Franken. Die Beratung durch unsere Sozialarbeitenden ist gratis und ausserdem halten wir nach wie vor am Prinzip fest, dass wir notwendige Dienstleistungen kostenlos erbringen, wenn die Kundin oder der Kunde nicht in der Lage ist dafür zu bezahlen.

Nein, wir sind nicht Gewinn orientiert: Auch wenn wir unsere Bildungs-, Sport- und Serviceangebote verkaufen, auch wenn wir unser Vermögen professionell bewirtschaften, auch wenn in der Regel Ende Jahr unter dem Strich ein Überschuss bleibt, so haben wir nicht primär das Finanzziel im Auge sondern unseren Stiftungszweck. Unsere Überschüsse kommen nicht irgendwelchen Kapitaleignern in Form von Dividenden zu Gute. Denn, es ist

Unser Ziel: Die Lebensqualität im Alter durch bedarfsgerechte Dienstleistungen heben und die materielle Sicherheit durch individuelle Hilfe gewährleisten. Wir setzen uns dafür ein, das Selbstbewusstsein, die Selbständigkeit und die Lebensfreude älterer Menschen zu erhalten und zu fördern.

Dafür lohnt es sich auch – nein: gerade – in einer gemeinnützigen Organisation betriebswirtschaftlich zu handeln.

Werner Ryser

Die BKB-Seniorenberatung – eine Erfolgsgeschichte.

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

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

Den Erfolg verdankt die BKB-Seniorenberatung natürlich auch den BeraterInnen, die das Team engagiert und kompetent vertreten.
Das Team wurde 2005/06 durch drei neue Mitglieder verstärkt.

- Katharina Bandli hat bis Ende Juli 2006 die Kunden im BKB-Standort Burgfelderplatz beraten.
- Kurt Bürki hat bis Ende Mai 2005 das Inspektorat der BKB geleitet.
- Edwin Mundwiler blickt auf eine 40jährige BKB-Laufbahn zurück. Während über 30 Jahren hat er den Standort im Neubad geleitet. Er engagiert sich heute für BKB-mobil und und berät Kundinnen und Kunden im Rahmen der BKB-Seniorenberatung.

Die BKB-Seniorenberatung an der MUBA 2007
An der Sonderausstellung der MUBA «Älter werden macht Spass» ist das Seniorenteam vom 2. – 11. März 2007 mit einem Stand vertreten. Ebenfalls an der MUBA hält unser BKB-Vorsorgespezialist Thomas Mattle am 6. März 2007, um 14.00 Uhr, einen Vortrag zum Thema «Amortisation der Hypothek, ja oder nein». Das BKB-Seniorenteam freut sich, Sie am Stand an der MUBA 2007 zu begrüssen.

Verlangen Sie über Pro Senectute eine Beratung: Telefon 061 206 44 44!
Pro Senectute vermittelt gerne den Kontakt zur BKB-Seniorenberatung. Die BKB-Seniorenberatung ist absolut kostenlos und natürlich unverbindlich.

Ihr Team BKB-Seniorenberatung

Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

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

Ihre Fragen werden nach Voranmeldung jeweils an einem 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.

Machen Sie Ferien mit uns!

Auch im neuen Programm bieten wir wieder verschiedene Ferienwochen an. Bestimmt ist auch die eine oder andere darunter, die Ihr Interesse weckt.

Das detaillierte Programm für alle unsere Ferienwochen erhalten Sie im Kurszentrum. Rufen Sie uns an: Telefon 061 206 44 66.

Venedig

Ferienwochen 2007

Polysportive Wintertage in Flims
Sonntag, 14. bis Samstag, 20. Januar

Volkstanzferientage in Staufen / Bad Krozingen (D)
Montag, 5. bis Freitag, 9. März

Computerferien im Südschwarzwald
Thema: Digitalfotografie und Bildbearbeitung
Montag, 26. bis Freitag, 30. März

Volkstanzferientage in Buochs
Montag, 16. bis Freitag, 20. April

Reise nach Südfrankreich
Montag, 21. bis Samstag, 26. Mai

Reise nach Verona und Venedig
Datum noch offen!

Computerferien im Südschwarzwald
Thema: Einladungen, Glückwunsch- und Visitenkarten gestalten
Montag, 25. bis Freitag, 29. Juni

Bergwandertage in Goms
Montag, 9. bis Freitag, 13. Juli

Polysportive Ferientage in der Lenk
Sonntag, 5. bis Freitag, 10. August

Malferien in Vira-Gambarogno
Samstag, 1. bis Freitag, 7. September

Computerferien im Südschwarzwald
Thema: Digitalkamera und Computer
Montag, 15. bis Freitag, 19. Oktober

Computeria

Einmal 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 Daten:

Montag, 8. Januar:
Scannen von Bildern, Möglichkeiten der Retusche (Korrekturen) von eigenen Bildern

Montag, 5. Februar:
Portable Multimedia-Player und Datenspeicher

Schnuppertag für Krafttraining

Datum	**Samstag, 13. Januar 2007**
Zeit	10.00 – 12.00 Uhr
Ort	PS-Bewegungszentrum, Belchenstrasse 15

Pro Senectute Basel-Stadt hat im August 2003 an der Belchenstrasse 15 ein Zentrum für Physiotherapie, Krafttraining und diverse Bewegungsangebote eröffnet. Interessierte an einem seniorenspezifischen Krafttraining sind herzlich eingeladen, am Schnuppertag teilzunehmen.
Erfahrene Seniorensport-Leiterinnen und -Leiter und Physiotherapeutinnen demonstrieren die neusten im Kraftraum vorhandenen Geräte und beraten sie gerne.

Computer-Info-Tag

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

Datum	**Mittwoch, 3. Januar 2007**
Zeit	09.00 Grund- und Aufbaukurse
	10.00 Grund- und Aufbaukurse
	11.00 Vertiefungs- und Ferienkurse
	14.00 Grund- und Aufbaukurse
	15.00 Grund- 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.

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

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

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

Selbstverständlich bringen wir das gesamte Putzmaterial sowie alle Geräte mit.

Umzüge / Räumungen

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen

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

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

Gartenarbeiten

Unsere Gärtner

- übernehmen die Ganzjahresbetreuung Ihres Gartens
- schneiden Ihre Hecken und Bäume
- säen Ihren Rasen an und pflegen ihn
- beraten Sie beim Einkauf von Pflanzen und übernehmen auf Wunsch die Bepflanzung

✆ 061 206 44 77
08.30 – 12.00 Uhr, 14.00 – 16.30 Uhr

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

✆ 061 206 44 11
08.30 – 12.00 Uhr

ps-sozial

Infostelle

- Neuanmeldungen
- Auskünfte in allen Fragen des Alterns
- Informationen über soziale Dienste im Kanton Basel-Stadt

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
- Finanzielle Unterstützung für Menschen im gesetzlichen AHV-Alter in Notsituation
- Vermittlung von Dienstleistungen und Hilfsmitteln
- Wohnberatung

Sprechstunde nach Vereinbarung

Treuhandschaften

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

Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung bei Rechtsfragen oder Rechtsproblemen
Sprechstunde nach Vereinbarung

Alzheimer- und Demenz-Sprechstunde

Sprechstunden nach Vereinbarung

Steuererklärungen

Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt. Termine von Mitte Februar bis Mitte Mai

✆ 061 206 44 44
08.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr

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

Treffpunkte

Kaserne

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

Jassnachmittag
Freitag 14.00 – 16.00 Uhr
Ohne Anmeldung

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. 15.–, erhoben. Weil uns bei einer Abmeldung Unkosten entstehen, müssen wir eine Bearbeitungsgebühr verlangen.

Während den Weihnachtsferien sind wir telefonisch wie folgt erreichbar:

Mittwoch, 27. bis Freitag, 29. Dezember, jeweils am Morgen von 08.00 – 12.00 Uhr. Am Montag, 1. und Dienstag, 2. Januar ist das Kurszentrum geschlossen.

Führungen, Ausflüge, Vorträge – auf einen Blick

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

20.12.06, 20 Jahre Münsterbauhütte (F)
16.01.07, Der Rigibahn-Erfinder (V)
17.01.07, Orchideenkultur in Wangen (A)
17.01.07, Tod und Bestattung in Indien (V)
18.01.07, Land und Leute im Sudan (V)
19.01.07, Bananenreiferei in Kaiseraugst (F)
22.01.07, Eros – Fondation Beyeler (F)
23.01.07, Der Teufelhof – Das Kunsthotel (F)
23.01.07, S'Zauberchäschtli (V)
24.01.07, Zentralwäscherei Basel (F)
24.01.07, «Und die Bibel hat doch Recht» (V)
25.01.07, Kerzenproduktion Weizenkorn (F)
25.01.07, Testament und Erbschaft (V)
26.01.07, Uni-Bibliothek (F)
29.01.07, Australis im Zolli (F)
30.01.07, Wassily Kandinsky (F)
31.01.07, Barbie – die bekannteste Puppe (F)
31.01.07, Nationalparks USA (V)
01.02.07, Jüdisches Museum (F)
01.02.07, Leben nach dem Tod (V)
02.02.07, Larvenausstellung in Binningen (F)
05.02.07, Staatsarchiv Basel (F)
06.02.07, Musikmuseum im Lohnhof (F)
07.02.07, Arnold Böcklin (F)
07.02.07, Die chinesische Medizin (V)
07.02.07, Geschichte der Basler Fasnacht (V)
08.02.07, BVB Leitstelle (F)
08.02.07, Wenn das Gehör nachlässt (V)
09.02.07, Theater und Schauspielhaus (F)
12.02.07, Etoscha und Gamgoas im Zolli (F)
12.02.07, Hotel Krafft (F)
13.02.07, Nannerl und Wolfgang (V)
14.02.07, Tele Basel (F)
14.02.07, Feng Shui (V)
15.02.07, Zwischen Orient und Okzident (F)
15.02.07, Fledermäuse (V)
16.02.07, Blindenheim (F)
19.02.07, Wohnzentrum für Behinderte (F)
20.02.07, Das Breite-Hotel (F)
21.02.07, Coop- Produktionzentrale (F)
21.02.07, Unheimliche Geschichten (V)
22.02.07, SBB, neues Stellwerk OBZ (F)
05.03.07, Handbuchbinderei Freiburghaus (F)
06.03.07, Sternwarte (F)
06.03.07, Farbe und Stil (V)
07.03.07, Tropenhäuser (F)
07.03.07, Handlesen – Chirologie (V)
08.03.07, Sutter Konditorei (F)
08.03.07, China und Europa (V)
09.03.07, Altersheim Ländliheim (F)
12.03.07, Gefängnis Waaghof (F)
13.03.07, Kleine Schubertiade (V)
14.03.07, Hotel Hilton (F)
14.03.07, Das Fasnachts-Comité (V)
15.03.07, Mifa (F)
15.03.07, Zahntechnik Mall (F)
15.03.07, Die Patientenverfügung (V)
16.03.07, Goldschmied – Atelier Moll (F)
19.03.07, Spielcasino Basel (F)
20.03.07, Architektur Hoffmann-La Roche (F)
20.03.07, Numerologie (V)
21.03.07, Migros Betriebe Birsfelden (F)
21.03.07, Dan Browns Sakrileg (V)

Führungen

20 Jahre Münsterbauhütte

Die Jubiläumsausstellung gewährt Einblick in die Kunstfertigkeit jahrhundertealter Steinmetzkunst und die Errungenschaft neuster konservatorischer Techniken, die den Erhalt des über 1000 Jahre alten Münsters sichern.

Datum	**20. Dezember**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Eingang Klingental-Museum
Leitung	Andrea Vokner, Kunsthistorikerin und Kuratorin
Kosten	Fr. 20.–

Bananenreiferei in Kaiseraugst

Nach der Begrüssung werden Sie durch die Bananenreiferei von Coop geführt.

Datum	**19. Januar**
Tag/Zeit	Freitag, 08.30 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.25 Uhr Schalterhalle «Treffpunkt». Abfahrt 08.50 Uhr nach Kaiseraugst. Billette bitte selber lösen.
Leitung	Coop
Kosten	Fr. 22.–
Anmeldung	bis 8. Januar

Eros – Fondation Beyeler

Eine grosse Sonderausstellung zum ewig jungen Thema EROS: Spitzenwerke von herausragenden Künstlerinnen und Künstlern werden gezeigt und gefeiert.

Datum	**22. Januar**
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Eingang
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 20.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 8. Januar

Der Teufelhof – Das Kunsthotel

Das Kunst– und Kulturhotel Teufelhof stellt etwas andere Anforderungen an die Räumlichkeiten. Sie werden durch die Zimmer zum archäologischen Keller geführt.

Datum	**23. Januar**
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt	Vor dem Eingang, Leonhardsgraben 49 (Tram 3)
Leitung	Teufelhof
Kosten	Fr. 25.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung	bis 8. Januar

Zentralwäscherei Basel

Der Rundgang führt durch die hochtechnisierte Anlage und zeigt, wie Unmengen von Wäsche der Spitäler, Heime und Hotels bearbeitet werden.

Datum	**24. Januar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Bushaltestelle Friedrich Miescher-Str., Bus 50 Richtung Flughafen
Leitung	Zeba AG
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 10. Januar

Kerzenproduktion Weizenkorn

Die Kerzen sind ein handgefertigtes Qualitätsprodukt, aus einer besonderen Wachsmischung gegossen. Im Atelier werden psychisch-schwache Menschen begleitet und gefördert.

Datum	**25. Januar**
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.45 Uhr Station Leimgrubenweg, Tram 16 Richtung Bruderholz
Leitung	Weizenkorn
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	ca. 10 Min. von Tram
Anmeldung	bis 11. Januar

Uni-Bibliothek

Was hat die Uni-Bibliothek Ihnen anzubieten? Wie finden Sie dort ein Buch? Was für Raritäten befinden sich noch hinter verschlossener Tür?

Datum	**26. Januar**
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor Haupteingang, Bus 30/33 bis Bernoullianum
Leitung	Monika Wechsler
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 15. Januar

Australis im Zolli

Diese neue Themenanlage beherbergt unter anderem die grauen Riesenkängurus. Die Fauna Australiens ist – durch seine erdgeschichtliche Vergangenheit – andere Wege gegangen, als der Rest der Welt.

Datum	**29. Januar**
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang, Tram 10
Leitung	Alex Schläpfer, Biologe
Kosten	Fr. 20.– (exkl. Eintritt Fr. 14.–)
Anmeldung	bis 15. Januar

Wassily Kandinsky – Sonderausstellung

Eine besonders schöne Sonderausstellung mit Werken der mittleren Schaffensepoche Kandinskys wird im Kunstmuseum in Zusammenarbeit mit der Tate Modern, London, gezeigt.

Datum	**30. Januar**
Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	10.00 Uhr, Eingang Kunstmuseum
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 20.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 15. Januar

Barbie – die bekannteste Puppe der Welt

Auf dem Laufsteg durch die Epochen: «Barbie und die Mode» – Sonderausstellung mit Barbie-Puppen.

Datum	**31. Januar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Puppenhausmuseum am Barfüsserplatz
Leitung	Basel Tourismus
Kosten	Fr. 20.– (exkl. Eintritt Fr. 7.–/ Museumspass gültig)
Anmeldung	bis 17. Januar

«Ins Licht gerückt» – Jüdisches Museum

Die 40jährige Jubiläumsausstellung zeigt ausgewählte Objekte der letzten zehn Jahre. Sie soll das Publikum anregen, Fragen an die Sammlung zu stellen.

Datum	**1. Februar**
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Eingang, Kornhausgasse 8
Leitung	Jüdisches Museum
Kosten	Fr. 20.– (inkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 18. Januar

Larvenausstellung in Binningen

Die grosse Sammlung von Basler Künstlerlarven von 1925-1984 befindet sich im Keller des Ortsmuseums in Binningen.

Datum	**2. Februar**
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr Station Hohle Gasse, Tram 2 und Bus 34
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 22. Januar

Staatsarchiv Basel

Vor 101 Jahren wurde das Staatsarchiv Basel als das Erste in der Schweiz erbaut. Nach der Einführung sehen Sie die älteste Urkunde von 1098 und weitere wertvolle Prachtstücke.

Datum	**5. Februar**
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Eingang Martinsgasse 2
Leitung	Lic. Phil. Daniel Kress
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 22. Januar

Musikmuseum im Lohnhof

Die grösste Musikinstrumentensammlung zeigt Instrumente aus fünf Jahrhunderten, die zum Teil anhand von Musikbeispielen klingend erfahren werden können.

Datum	**6. Februar**
Tag/Zeit	Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt	10.55 Uhr im Lohnhof 9, Tram 3 bis Musikakademie
Leitung	Basel Tourismus
Kosten	Fr. 20.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–/ Museumspass gültig)
Anmeldung	bis 23. Januar

Arnold Böcklin

Einzigartige Bilder werden vor dem Hintergrund einer spannenden Biografie betrachtet.

Datum	**7. Februar**
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr, Eingang Kunstmuseum
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 20.– (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 24. Januar

BVB Leitstelle

Sie besichtigen die Leitstelle der Basler Verkehrsbetriebe und können auf Bildschirmen die Organisation des öffentlichen Verkehrs mitverfolgen.

Datum	**8. Februar**
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – ca. 12.00 Uhr
Treffpunkt	BVB, Claragraben 55
Leitung	Betriebsleitstelle BVB
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 25. Januar

Theater und Schauspielhaus

Sie besichtigen das Theater und das Schauspielhaus. Einblick hinter die Kulissen.

Datum **9. Februar**
Tag/Zeit Freitag, 16.00 – 17. 30 Uhr
Treffpunkt 15.55 Uhr vor dem Haupteingang Theater
Leitung Theater
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 26. Januar

Etoscha und Gamgoas im Zolli

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

Datum **12. Februar**
Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr, Haupteingang
Leitung Dr. Andreas Heldstab
Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt Fr.14.–)
Anmeldung bis 29. Januar

Hotel Krafft – Historisches Hotel 2007

1872 gebaut, beherbergte das Hotel am Rhein immer wieder bekannte Künstler wie Dimitri, Margrit Läubli und Cés Keiser, Zarli Carigiet und Hermann Hesse.

Datum **12. Februar**
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Rheingasse 12
Leitung Hotel Krafft
Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee)
Anmeldung bis 29. Januar

Tele Basel

Sie besuchen die Regie- und Studioräume des lokalen Fernsehsenders. Die Vorbereitung von Nachrichten und die Sendung «live» können Sie direkt miterleben.

Datum **14. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 17.45 – ca. 19.30 Uhr
Treffpunkt 17.30 Uhr beim Eingang, Austrasse 35, Tram 6 bis Holbeinstrasse (eine Station nach Heuwaage)
Leitung Tele Basel
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 31. Januar

Zwischen Orient und Okzident

Entdecken Sie die Wiege unserer westlichen Kultur im östlichen Mittelmeerraum. Lernen Sie, wie die zivilisatorischen Errungenschaften von Ost nach West übernommen wurden und unser kulturelles Bild bis heute prägen.

Datum **15. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.45 Uhr
Treffpunkt 10.05 Uhr, Eingang Antikenmuseum
Leitung Mike Stoll, Kulturhistoriker und Religionswissenschaftler
Kosten Fr. 20.– (exkl. Eintritt)
Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten!
Anmeldung bis 1. Februar

Blindenheim

Nach einem Videobeitrag über das Sehen und Nichtsehen, werden Sie durch das Gebäude und die Werkstätte geführt.

Datum **16. Februar**
Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Kohlenberggasse 20, beim Empfang
Leitung Andreas Freiermuth
Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee)
Anmeldung bis 1. Februar

Wohn- und Bürozentrum für Behinderte

Das WBZ in Reinach gibt es nur einmal in der Schweiz. Im Zentrum selber hat es 70 Wohn- und Arbeitsplätze und es werden 50 weitere Arbeitsplätze angeboten, die für jede Person ganz individuell zugeschnitten sind. Zu den Kunden zählen Unternehmen aller Branchen und jeder Grösse. Der Umsatz liegt bei rund 4 Mio. Franken pro Jahr.

Datum **19. Februar**
Tag/Zeit Montag,14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.10 Uhr Tramstation Landererstrasse, Tram 11 Richtung Reinach
Leitung Herbert Walter
Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 5. Februar

Das Breite-Hotel

Das normale 36-Zimmer-Hotel ist «ganz schön anders», denn es wird von körperlich und leicht geistig behinderten Menschen betrieben. Ein Pionier-Projekt!

Datum **20. Februar**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr, Station Breite, Tram 3
Leitung Hotel Breite
Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 5. Februar

Coop Produktions- und Verteilzentrale

Bei dem Rundgang sehen Sie den Weinkeller, die Kaffeerösterei, die Abfüll – und Verpackungsabteilung von Wein, Zucker, Kaffee, Gewürzen und Nüssen.

Datum **21. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 08.10 Uhr, Endstation Tram 14 in Pratteln
Leitung Coop
Kosten Fr. 20.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 7. Februar

SBB – neues Stellwerk OBZ

Nach der Begrüssung werden Sie anhand einer Tonbildschau in die Funktion des Stellwerkes eingeführt. Anschliessend besuchen Sie den Kommandoraum und die Dachterrasse. Letzte Führung!

Datum **22. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation 10/11 Münchensteinerstrasse, Richtung Dornach/ Aesch
Leitung Wolfgang Imhof
Kosten Fr. 20.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 7. Februar

Handbuchbinderei Freiburghaus

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

Datum **5. März**
Tag/Zeit Montag, 10.00 – ca. 11.15 Uhr
Treffpunkt 09.50 Uhr, Station Allschwilerplatz, Tram 6
Leitung René Freiburghaus
Kosten Fr. 20.–
Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten
Anmeldung bis 19. Februar

Sternwarte

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

Datum **6. März**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang des Astronomisches Institut BS, Venusstr. 7 in Binningen.
Leitung Sternwarte
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 19. Februar

Tropenhaus – Steppenhaus – Victoriahaus

Führung durch die drei Tropenhäuser. Zu sehen sind Tropen-, Wüsten- und Wasserpflanzen. Auch die Blütenpracht der Zwiebelpflanzen im Kalthaus wird Sie überraschen.

Datum **7. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.55 Uhr Haltestelle Spalentor, Tram 3
Leitung Bruno Erny
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 21. Februar

Sutter Konditorei

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

Datum **8. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 12.00 Uhr
Treffpunkt 08.15 Uhr Station Spengler, Tram 11 Richtung Aesch
Leitung Dr. Gabriel Barell, Geschäftsführer
Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Gipfel)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 21. Februar

Privates Alters-und Pflegeheim «Ländliheim»

Die Diakonissen-Schwestern stellen ihren Orden und ihr Leitbild für das Altersheim vor. Während einem Rundgang wird über die Arbeit und das Wohnen im Ländliheim informiert.

Datum **9. März**

Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr Eingang Ländliheim, St. Alban-Vorstadt 85
Leitung Schwester Beatrice Schweizer
Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Gipfel)
Anmeldung bis 21. Februar

Untersuchungsgefängnis Waaghof

Sie werden durch die Räumlichkeiten geführt und erhalten einen Einblick in den Alltag der Insassen und der Betreuer.
Datum **12. März**
Tag/Zeit Montag, 17.30 – 19.00 Uhr
Treffpunkt 17.25 Uhr Eingang Binningerstr. 21, bei Heuwaage
Leitung Waaghof
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 21. Februar

Hotel Hilton

Die Hotelreihe, die auf der ganzen Welt bekannt ist. Von der Küche bis zur Suite werden Sie durchs Hotel geführt.
Datum **14. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr, Eingang Aeschengraben 31
Leitung Hotel Hilton
Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Gipfel)
Anmeldung bis 22. Februar

Mifa: Vom Waschmittel zur Margarine

Sie werden über die Geschichte der Mifa informiert und sehen eine Tonbildschau. Anschliessend werden Sie durch den Betrieb geführt.
Datum **15. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 08.00 Uhr Aeschenplatz, Busstation 70 (bis Station Kittler)
Leitung Mifa
Kosten Fr. 20.– (inkl. Kaffee und Gipfeli)
Besonderes Gut zu Fuss! Treppen steigen!
Anmeldung bis 5. März

Zahntechnik-Grosslabor Mall

Die Herstellung von künstlichem Zahnersatz, die Vielfalt der Technik von abnehmbaren Zahnprothesen bis zur Anfertigung von Kronen und Brücken wird gezeigt und erklärt.
Datum **15. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr bei Eingang Clara-Post
Leitung Lukas Mall, ZTM
Kosten Fr. 18.–
Anmeldung bis 22. Februar

Goldschmied – Atelier Moll

Sie erhalten einen Einblick in die Geschichte und Arbeit der Goldschmiedfamilie Moll. Vom Design über das Schmelzen und Treiben zum Schmuck.
Datum **16. März**
Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.55 Uhr Tramstation Rheingasse, vor Möbel Pfister
Leitung Atelier Moll
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 5. März

Spielcasino Basel

Im Oktober 2003 wurde das erste Spielcasino in Basel eröffnet. Sie sehen während dem Rundgang den Automatensaal, den Spieltischsaal und den Eventsaal.
Datum **19. März**
Tag/Zeit Montag, 16.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt 15.50 Uhr beim Eingang, mit Flughafen Bus 50 ab SBB
Leitung Casino
Kosten Fr. 20.–, Busbillette bitte selber lösen bis Friedrich Miescher Str.
Besonderes Bitte ID oder Pass mitnehmen!
Anmeldung bis 5. März

Architektur in der Hoffmann-La Roche

Sehenswerte Bauten auf dem Areal von den Architekten Salvisberg, Rohn und Herzog & de Meuron. Kunstwerke von S. Buri, E. Chillida, B. Luginbühl etc.
Datum **20. März**
Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt 15.55 Uhr bei der Station Hoffmann-La Roche, Bus 31 (2 Stationen nach Wettsteinplatz)
Leitung Hoffmann-La Roche
Kosten Fr. 20.– (inkl. Apéro)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 5. März

Migros Betriebe Birsfelden

Die Logistik, die auf Verpackung spezialisierte Firma und der Lebensmittelbereich (Kaffeerösterei): Rund um den Erdball werden täglich Waren verladen, die wenig später in Birsfelden ankommen.
Datum **21. März**
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 08.30 Uhr am Aeschenplatz, Bus 70
Leitung Migros
Kosten Fr. 20.–
Besonderes Gut zu Fuss! Treppen laufen.
Anmeldung bis 7. März

Ausflüge

Orchideenkultur in Wangen

In der Orchideengärtnerei werden Sie über die Kulturen und Pflege dieser exotischen Pflanze aus südlichen Hemisphären informiert. Es erwartet Sie ein Meer von weiss, gelb und violett-leuchtenden Blüten. Ein Erlebnis für Orchideenliebhaber!
Datum **17. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch,13.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 13.00 Uhr, Abfahrt Gartenstrasse, Robert Saner Bus
Leitung Hanspeter Meyer, Leiter Orchideengärtnerei
Kosten Fr. 55.–
Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten!
Anmeldung bis 8. Januar

Der Preis versteht sich inkl. Trinkgelder

Vorträge

Der Rigibahn-Erfinder

Das Leben des Ingenieurs Niklaus Riggenbach, seine vielen Reisen und der Bau der Zahnradbahn auf die Rigi sind äusserst faszinierend.
Datum **16. Januar**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 3. Januar

Tod und Bestattung in Indien

Hindus und Sikh glauben an eine Wiedergeburt. Was geschieht mit den Toten in Indien und wie gehen die Hinterbliebenen mit ihrer Trauer um? Sie sehen Kremationsplätze mit allem, was dazu gehört.
Datum **17. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstdt 93
Leitung Christoph Peter Baumann, Religionswissenschaftler, Leiter von Inforel
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 8. Januar

Land und Leute im christlichen Süd-Sudan

Schulprojekt-Besuch mit dem einheimischen Lehrer und Pfarrer Joseph Ayok beim Wiederaufbau nach 21 Jahren Befreiungskrieg gegen den islamistischen Norden.
Datum **18. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Jürg Schäfer
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 8. Januar

S'Zauberchäschtli

Geschichten von Franz Hohler. Viel Vergnügen!
Datum **23. Januar**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Lisa Volk
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 10. Januar

«Und die Bibel hat doch Recht»

Auf den Spuren des «Alten Testaments»: Von den zehn Geboten, über die Wolken – und Feuersäulen bis hin zum Teilen des Meeres. Können wir die Ereignisse der Mose-Erzählung historisch belegen, oder finden sich Hinweise auf altorientalische Legendenbildung?
Datum **24. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Mike Stoll
Kosten Fr. 25.–
Anmeldung bis 10. Januar

Testament und Erbschaft

Für die Beschäftigung mit den Themen Erbschaft, Testament, Ehe- und Erbvertrag gilt: Warte nicht bis du Zeit hast! Der Referent erläutert, wie durch Testament und Erbvertrag der letzte Wille verbindlich formuliert werden kann.

Datum **25. Januar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum. St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. jur. Urs Engler, Advokat, ehem. Zivilgerichtspräsident
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 10. Januar

Nationalparks USA

Die Nationalparks bieten grenzenlose Schönheit. Wir bewundern einige davon im Westen: Yellowstone-Park, Zion-Park, Bryce-Canyon. Dazu kommen die Städte Denver, San Francisco, Salt Lake-City und das verrückte Las Vegas.

Datum **31. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anne-Marie Baumann
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 17. Januar

Gibt es ein Leben nach dem Tod?

Leben und Tod, Reinkarnation und Schicksal. Die Anthroposophie bietet klare Antworten auf schwierige Fragen. Sie schlägt einen grossen Bogen von der Erde zum Himmel und wieder zur Erde.

Datum **1. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Marcus Schneider
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 18. Januar

Die chinesische Medizin

Der Einführungsvortrag informiert Sie über diese neu-alte Medizin und ihre Möglichkeiten. Anschliessend werden Ihnen die verschiedenen Behandlungsmethoden praktisch vorgeführt.

Datum **7. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 17.30 – 19.00 Uhr
Treffpunkt Aeschenvorstadt 57B, Hinterhaus, 3. Stock
Leitung Rudolf Schaffner
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 24. Januar

Geschichte der Basler Fasnacht

Wie alt ist die Fasnacht wirklich? Und ist sie so anders, wie wir immer meinen? Diesen und anderen Fragen geht der Autor des Buches «pfyffe, ruesse, schränze» in seinem Vortrag nach.

Datum **7. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Peter Habicht, Historiker
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 24. Januar

Wenn das Gehör nachlässt ...

In einem lockeren, unterhaltsamen Vortrag werden Sie anhand vieler Beispiele und Demonstrationen über das Nachlassen des Gehörs im Alter und die Möglichkeiten, es zu verbessern, informiert.

Datum **8. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans-Ueli Lerch, Hörgeräte-Akustiker
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 25. Januar

Die Geschwister «Nannerl und Wolfgang»

Wunderschöne, selten gehörte Musik für Klavier zu 4 Händen hat Mozart oft mit seiner begabten Schwester gespielt. Vortrag mit Life-Musik.

Datum **13. Februar**
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung Frieder Liebendörfer und Margrit Chappuis (Klavierstücke zu vier Händen)
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 30. Januar

Was ist Feng Shui?

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

Datum **14. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Beatrice Hug, Dipl. Feng Shui-Beraterin INFIS
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 31. Januar

Heimlich, nicht unheimlich: Fledermäuse

In Basel leben ca. 20 Arten von Fledermäusen. Die interessante Welt der Fledermäuse wird nicht nur in Wort und Bild vorgestellt, sondern es werden auch Pfleglinge gezeigt, die in menschlicher Obhut leben.

Datum **15. Februar**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. h.c. Jürgen Gebhard, Zoologe
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 1. Februar

Unheimliche Geschichten

Makabere, fantastische Ereignisse aus der «Zwischen»-Welt von Gestern, Heute und Morgen. Ein literarisch-historischer Spaziergang durch das Grusel-Land.

Datum **21. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung H. A. Jenny
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 7. Februar

Farbe und Stil

Wohlbefinden und Selbstbewusstsein mit Farbe und Stil: Tipps und Anregungen zur Verbesserung des Erscheinungsbildes (Farben/ Kleider/ Accessoires).

Datum **6. März**
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil und Modefachberaterin
Kosten Fr. 47.–
Anmeldung bis 19. Februar

Handlesen – Chirologie

Die Beschaffenheit der Hände sind Prägungen der Psyche. Die mögliche Zukunft ist in der Hand erfassbar über die sichtbar gewordenen Spuren der Vergangenheit. Es geht um das Erkennen von Fähigkeiten und Lebenstendenzen.

Datum **7. März**
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. 20.–
Anmeldung bis 19. Februar

Im Osten viel Neues – China und Europa

Erläutert wird die kulturelle Beziehung zwischen China und dem Westen von der Antike bis zur Neuzeit. Was alles hat Europa aus China übernommen? Auch Marco Polos Reisen und Porzelan werden ein Thema sein.

Datum **8. März**
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. Marc Winter, Sinologe
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 21. Februar

Kleine Schubertiade

Ein Blick auf die geselligen Abende um Franz Schubert am Klavier, im Kreis seiner Freunde (Maler, Dichter und Musiker). Vortrag mit Klaviermusik von Schubert.

Datum	**13. März**
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung	Frieder Liebendörfer
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 21. Februar

Das Fasnachts-Comité

Der Ursprung der Fasnacht und die Anfänge des Comités werden erläutert. Welche Arbeiten verrichtet das Comité, welche Entscheidungen müssen getroffen werden etc.

Datum	**14. März**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Felix Rudolf von Rohr, Obmann
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 21. Februar

Die Patientenverfügung

Warum eine Patientenverfügung? Wie wird sie ausgefüllt? Wo hinterlegt? Ein Informationsnachmittag mit vielen Antworten.

Datum	**15. März**
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Voluntas GGG
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 21. Februar

Numerologie – Wissenschaft der Zahlen

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

Datum	**20. März**
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 47.–
Anmeldung	bis 5. März

Dan Browns Sakrileg – The Da Vinci Code

Verheimlicht uns die Katholische Kirche tatsächlich die wahre Rolle Maria Magdalenas im Leben Jesu? Was ist der Heilige Gral wirklich? Tauchen Sie in die Welt der Bibel, Mythen, Symbole und Verschwörungstheorien ein.

Datum	**21. März**
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mike Stoll
Kosten	Fr. 25.–
Anmeldung	bis 7. März

Musik, Malen, Gestalten

Aquarellieren
Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Freies Malen
Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr
→ Zurzeit hat es keine freien Plätze!

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
→ Zurzeit hat es in den beiden Kursen keine freien Plätze!

Blockflötenspiel
Mittwoch, 09.45 – 11.00 Uhr
→ Zurzeit hat es keine freien Plätze!

Chor
Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

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

Kurse

Mandala-Malen kreativ

Durch das Spiel mit Farben und Formen können Sie beim Mandala-Malen schlummernde Fähigkeiten entdecken und sich an Ihren «Kunstwerken» erfreuen.

Daten	**29. Januar, 5. und 12. Februar**
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 139.– (exkl. Material) (3 x)
Anmeldung	bis 15. Januar

Vorstellung der Kreativ-Kurse

Sie erhalten einen praktischen Eindruck von den folgenden Kursen: Mandala malen, Kalligraphie, Karten und Glückwunschbuch gestalten. Ausserdem interessiert die Frage, um was es sich beim Ziselieren handelt?

Daten	**2. Februar**
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin

Nass-Filzen

Einfache aber äusserst dekorative Schmuckherstellung.

Datum	**5. und 12. Februar**
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Patricia Beer
Kosten	Fr. 50.– (exkl. Material ca. Fr. 20.–)
Anmeldung	bis 22. Januar

Intuitives Malen

Die Welt der Farben ist in uns. Durch Intuitiv-Malen nehmen wir mit uns selber Kontakt auf und drücken dies durch Farben und Formen aus.

Daten	**6./13./20. Februar**
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Angela Rossi
Kosten	Fr. 90.– (3 x)
Anmeldung	bis 24. Januar

Schnupperstunde Kalligraphie

Sie erhalten einen Einblick in die Kunst des Schreibens.

Daten	**9. Februar**
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin

Trocken-Filzen

Die Wolle wird mit der Filznadel zu Dekorationsobjekten bearbeitet, zu Figuren und Tieren etc.

Daten	**5. und 12. März**
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Patricia Beer
Kosten	Fr. 50.– (exkl. Material Fr.16.–)
Anmeldung	bis 19. Februar

Altblockflötenkurs für Anfänger

Lernen Sie die Grundkenntnisse. Ziel: Spiel leichter zweistimmiger Stücke

Datum	**7. März – 23. Mai** (ohne 4.4. und 11.4.)
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Alterszentrum Weiherweg, bei Schützenmatte
Leitung	Elisabeth Buess, dipl. Blockflötenlehrerin SMPV
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 19. Februar

Kalligraphie Unzial

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

Daten	**9. März – 4. Mai** (ohne 6.4. und 13.4.)
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.15 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 180.– plus ca. Fr. 20.– Material, direkt im Kurs zu bezahlen
Anmeldung bis 21. Februar

Ferienwoche

Mal- und Erholungsferien im Tessin

Wir malen in der herrlichen Gegend von Vira-Gambarogno (Tessin) und dem Lago Maggiore. Gemalt wird vormittags und nachmittags, die Teilnahme ist freigestellt. Auch NichtmalerInnen sind herzlich willkommen, denn Vira-Gambarogno bietet zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.
Datum **1. – 7. September**
Leitung Annelies Fischer, Mallehrerin
Li Gelpke, Mallehrerin
Kosten 6 Übernachtungen, Halbpension, Begrüssungstrunk, Nutzung von Sauna und Schwimmbad, Fitnessraum, Malleitung

Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm.

Und ausserdem ...

Fahr-Theorie Auffrischungskurs

Ihnen werden die neuen Gesetze (Gurt-Obligatorium, Kreiselfahren, Einspuren) erklärt. Anhand eines kleinen Fragebogens werden Unsicherheiten besprochen.
Daten **31. Januar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Philipp Warpelin, Fahrlehrer
Kosten Fr. 35.–
Anmeldung bis 17. Januar

Patience legen

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannte Patiencen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen kennen. Für Anfänger und Könner.
Daten **7. und 14. Februar**
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Renate Meier
Kosten Fr. 90.–
Anmeldung bis 24. Januar

Geistige Fitness für Anfänger

Die Anregungen, Tipps und Erinnerungstechniken, die Sie in diesem abwechslungsreichen Kurs lernen, werden Ihnen den Alltag um Vieles erleichtern.
Datum **9. Februar – 27. April** (ohne 23.2./2.3./6.4./13.4.)
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Verena Thomann
Kosten Fr. 170.– (8 Lektionen)
Anmeldung bis 29. Januar

Geistig fit und vital durch Spiele

Bleiben Sie spielend geistig fit und vital. Sie lernen viele Spiele kennen, die Sie alleine oder in Gesellschaft spielen können. Denkspiele und Sudoku!
Datum **19. Februar**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Priska Flury
Kosten Fr. 40.–
Anmeldung bis 5. Februar

Märchen aus aller Welt

Es gibt nichts Grundlegendes im menschlichen Dasein, von dem das Märchen nicht zu erzählen wüsste. Ein Nachmittag mit frei erzählten Märchen und kurzen Inputs.
Datum **5. März**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Sylvia Diethelm-Seeger
Kosten Fr. 40.–
Anmeldung bis 19. Februar

NLP und Mentaltraining

Klare Ziele setzen: Wie will ich meine Zeit verbringen? Wie gehe ich vor und erfülle meine Träume? Was gibt es für Techniken, die mir dabei helfen?
Datum **5. März – 26. März**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Christine Keiser, Master of NLP
Kosten Fr. 140.– (4 x)
Anmeldung bis 19. Februar

Tarot – Spiegel Ihrer Seele

Die Tarotkarten sind eine wunderbare Entscheidungshilfe. Sie helfen, Ihren Alltag bewusster und selbstsicherer zu gestalten. Mit Freude lernen Sie die Bilder der Karten und fördern zugleich Ihre Intuition und Konzentration.
Daten **9. März – 30. März**
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Christine Keiser, SVEB und Master NLP
Kosten Fr. 140.– (4 x)
Besonderes Tarotkarten nach Raider mitnehmen
Anmeldung bis 21. Februar

Sudoku – geistige Fitness

Nach neusten Erkenntnissen steigert Sudoku die geistige Kapazität bei nur täglich fünf Minuten spielen. Lernen auch Sie die Regeln und Strategien dieses fesselnden Spiels kennen.
Daten **19. und 26. März**
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Priska Flury
Kosten Fr. 70.–
Anmeldung bis 7. März

Computer

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 nächsten EDV-Info-Tag einladen.

Daten **Mittwoch, 3. Januar 2007**

09.00 Uhr Grund- und Aufbaukurse
10.00 Uhr Grund- und Aufbaukurse
11.00 Uhr Vertiefungs- und Ferienkurse
14.00 Uhr Grund- und Aufbaukurse
15.00 Uhr Grund- 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 5 – 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).

Ferienkurse

Kurs 1:
Digitale Fotografie und Bildbearbeitung 1
In diesem Ferienkurs lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und erfahren mehr über die Möglichkeiten Ihrer eigenen Kamera. Sie lernen die wichtigen Kriterien

beim Fotografieren kennen und erhalten Tipps, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen. Der Ferienkurs bietet auch die Gelegenheit, die Bilder auf den Computer zu laden und zu bearbeiten.
Programme: Windows XP und Adobe Photosphop Elements
Voraussetzung: Eigene Digitalkamera, «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Kurs 2:
Digitale Fotografie und Bildbearbeitung 2
Dieser Ferienkurs ist ideal für Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer die bereits etwas Erfahrung in der Bildbearbeitung haben. Der Kursteil «Digitale Fotografie» beinhaltet die Themen von Kurs1, im Bearbeiten der Bilder wird an Ihr bestehendes Grundwissen angeknüpft.
Programme: Windows XP und Adobe Photosphop Elements
Voraussetzungen: Eigene Digitalkamera, Kurs «Digitalkamera und Computer» und Kurs «Bildbearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Ausserhalb des Kurses können Sie sich bei sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking, Wandern, Tennis und Wellness in der «Vita Classica»-Therme in Bad Krozingen erholen.
Es sind auch Personen willkommen, die nicht am Computerkurs teilnehmen möchten.

Termine: **26. – 30. März 2007**
Computerkurs: 4 x 3 Lektionen, Fr. 390.–

Aufenthalt: Unterkunft, Halbpension und fakultatives Fitnessprogramm, siehe Detailprogramm.

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm: Telefon 061 206 44 66 oder lis.flury@bs.pro-senectute.ch

Weitere Ferienkurse im 2007:
Termine: **25. – 29. Juni 2007**
Thema: Einladungen, Glückwunsch- und Visitenkarten gestalten

Termine: **15. – 19. Oktober 2007**
Thema: Digitalkamera und Computer

Übungslektionen

Während des Besuches eines Aufbau- oder Vertiefungskurses, der mindestens 12 Lektionen dauert, haben Sie die Möglichkeit, kostenlos 2 Übungslektionen zu besuchen. Ein Kursleiter oder eine Kursleiterin stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.
Anmeldung: Telefon 061 206 44 66.
Anmeldeschluss: Vortag, bis 16 Uhr

Dienstag, 12.10 – 13.00 Uhr:
Word, Excel, Internet, E-Mail, Windows.
Freitag, 12.10 – 13.00 Uhr:
Bildbearbeitung, Video, Website.

Grundkurse

Einführungskurs

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben, korrigieren, speichern und ausdrucken. Kurzer Einblick ins Internet. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, in praktischen Übungen, die wichtigsten Computeranwendungen kennen.
Programme: Windows XP, Microsoft Word, Internet Explorer.
Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.
6 x 2 Lektionen, Fr. 390.–

Crashkurs

Dieser Intensivkurs ist für Personen geeignet, die sich in vier statt in sechs Wochen die Inhalte des Einführungskurses aneignen wollen.
4 x 3 Lektionen, Fr. 390.–

Auffrischungskurs Grundlagen

Dieser Kurs ist ideal für WiedereinsteigerInnen. Texte schreiben, korrigieren, gestalten und ausdrucken. Dateien speichern, löschen, verschieben und wiederherstellen. Wissenslücken schliessen und das Basiswissen mit praktischen Übungen vertiefen.
Programme: Windows XP, Microsoft Word, Internet Explorer
Voraussetzungen: Leichte Vorkenntnisse
4 x 2 Lektionen, Fr. 260.–

Aufbaukurse

Ordnung auf dem Computer NEU

Die Ordnungsstruktur auf dem Computer verstehen lernen und die Dateien auf dem Computer organisieren. Die verschiedenen Dateitypen erkennen, umbenennen, in eigene Ordner verschieben oder löschen. Sicherungskopien anlegen, CD brennen, mit einem Memory Stick arbeiten.
Programme: Windows XP und Anwendungsprogramme
Voraussetzungen: Besuch des «Einführungskurses» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Internet

Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browsereinstellungen, Internetseiten aufrufen und navigieren, Startseite und Favoriten erstellen, Informationen drucken, im Internet Adressen, Bilder und News suchen, vom Internet downloaden, Sicherheit, Virenschutz, Chat.
Programm: Internet Explorer, Firefox
Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Windowskurs 1

Repetition «Einführungskurs», Dateien speichern, organisieren und auf CD brennen, 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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Windows- und Installationskurs 2

Repetition «Windowskurs 1», Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinrichtung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.
Programm: Windows XP
Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Vertiefungskurse

Auffrischungskurs für Fortgeschrittene

NEU

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die schon länger mit dem Computer arbeiten und vorhandene Wissenslücken zu allen Office-Programmen und Windows schliessen möchten. Die Fragen der einzelnen Kursteilnehmer werden gesammelt und im Kurs praktisch erarbeitet.
Programme: Windows XP, Office Programme
Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

Dokumente gestalten 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.
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

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.
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

Programm übergreifend arbeiten

Sie lernen praktische Aufgaben in Ihrem Computeralltag lösen. Zum Beispiel Grafiken und Texte aus dem Internet in eine Worddatei einbinden, eine Adressliste vom Word ins Excel exportieren oder umgekehrt.
Programme: Microsoft Office, Internet Explorer
Voraussetzung: «Textverarbeitung 1», «Tabellenkalkulation 1» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

Das ABC des Druckens

Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adressetiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms kennenlernen.
Programm: Microsoft Word
Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.
3 x 2 Lektionen, Fr. 210.–

Digitalkamera und Computer

Grundlagen zur Organisation und Bearbeitung von Digitalkamerabildern. 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.
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

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.
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

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.
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Websitegestaltung 1

Grundlagen der Technik und Gestaltung von Websites. Schriften und Bilder einsetzen, Menu erstellen, Verlinken einer Site.
Programm: Macromedia Dreamweaver
Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse. Es empfiehlt sich «Bildbearbeitung Grundlagen» und «Bildbearbeitung für das Internet» zu besuchen.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Eigene Website gestalten

Sie erarbeiten Ihre eigene Website und werden von einer Fachperson unterstützt.
Programm: Macromedia Dreamweaver
Voraussetzung: «Websitegestaltung 1 und 2» oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Videobearbeitung 1

Grundelemente des digitalen Videoschnitts, Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen Vor- und Nachspann erstellen, das Video auf HD oder CD exportieren.
Programm: Adobe Premiere Elements
Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

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.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Kurzzeitkurse

Steuererklärung

Steuererklärung (BS und BL) vom Internet downloaden oder von der CD installieren, Grundlagen der Bedienung.
1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

Bank- und Postkonto per Internet

Post- und Bankkonten online verwalten, Zahlungen bequem zu Hause erledigen. Informationen zur Sicherheit im Online-Zahlungsverkehr.
Programm: Internet Explorer
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.
1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

Online-Shopping

Ferien per Internet buchen, von günstigen Onlineangeboten profitieren, Lebensmittel und Bücher mit einem Mausklick bestellen. Informationen zur Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten.
Programm: Internet Explorer
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.
1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

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.
Programme: Betriebssystem Windows XP und Internet Explorer
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.
2 x 2 Lektionen, Fr. 164.–

Download und Installation NEU

Software z.B. für den Drucker oder eine Anleitung für die Digitalkamera im Internet finden und auf den eigenen Computer laden, installieren oder deinstallieren. Risiken beim Download erkennen und vermeiden.
Programm: Windows XP
Voraussetzungen: Besuch des «Einführungs- und Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.
2 x 2 Lektionen, Fr. 150.–

Workshops

Fotografieren mit meiner Digitalkamera

mit Patrick Bernet (Fotograf)

Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und damit zu experimentieren. Sie erfahren mehr über die verschiedenen Einstellungen Ihrer eigenen Digitalkamera, lernen vom Profi wie fotografisch reizvolle Bilder entstehen und was die wichtigen Kriterien und Kniffe sind, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen.
Voraussetzung: Eigene Digitalkamera.
3 x 3 Lektionen Fr. 350.–

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 alles beachten müssen, um ein visuell spannendes Video zu gestalten.
Voraussetzung: Eigene Video-Digitalkamera.
2 x 3 Lektionen Fr. 230.–

Bildcollagen mit dem Computer

mit Franziska Mbarga (Grafikerin und Künstlerin)

Fotomaterial, Zeichnungen, Texte und gesammelte Bilder werden bearbeitet, verändert und neu komponiert. Sie experimentieren mit Form- und Farbkompositionen, von der einfachen bis zur komplexen Bildkomposition und lernen die Möglichkeiten von Photoshop Elements kennen und anwenden.
Programm: Adobe Photoshop Elements
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 3 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Zusätzliche Angebote

Computeria

Einmal im Monat findet im Kurszentrum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. In der Pause haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen.
Weitere Informationen erhalten Sie im Kurszentrum (Telefon 061 206 44 66).
1 x 2 Lektionen, Fr. 20.– (direkt am Abend zu bezahlen)

Die nächsten Computerias sind am:

Montag, 8. Januar:
Scannen von Bildern, Möglichkeiten der Retusche (Korrekturen) von eigenen Bildern

Montag, 5. Februar:
Portable Multimedia-Player und Datenspeicher

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.
1 Lektion, Fr. 75.–

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.
1 Lektion, Fr. 75.– (Kaufbegleitung)
1 Stunde, Fr. 100.– (Installation, exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

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 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.
1 Stunde, Fr. 100.– (exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

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.
1 Stunde, Fr. 120.– (exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

Handy Privatlektion

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. Für nicht eingehaltene Termine (Absage spätestens 1 Tag vorher) müssen wir einen Unkostenbeitrag von Fr. 30.– verrechnen.
1 Lektion, Fr. 75.–, 2 Lektionen, Fr. 140.–

Handy Gruppenkurs

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die mobile Kommunikation und lernen den Umgang mit ihrem Handy in praktischen Übungen. Die Themen sind Anbieter und Zahlungssysteme, Tastensperre, Telefonieren, Adressbuch erstellen und bedienen, Anrufbeantworter, SMS erstellen, senden und empfangen.
Es werden Kurse für Nokia, Ericsson, Motorola und Siemens angeboten und für jeden Handy-Typ eine detaillierte Anleitung abgegeben.
Voraussetzung: Eigenes Handy zum Üben
2 x 2 Lektionen, Fr. 85.–

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.
1 Lektion, Fr. 75.–

Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung NEU

Fragile Suisse organisiert Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Basel-Stadt. Die Kurse finden jeweils am Freitagnachmittag statt.

16 Lektionen, Fr. 170.– (inkl. Unterlagen)

Kursort: Kurszentrum Pro Senectute BS,
St. Alban-Vorstadt 93 / 95, 4052 Basel
Kurszeiten, Detailprogramm und Anmeldung:
Académie Fragile Suisse, Telefon 044 360 26 90

Einführung in die Arbeit mit dem PC

In diesem Kurs lernen Sie in praktischen Übungen die wichtigsten Computeranwendungen kennen. Den Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben, korrigieren, speichern und ausdrucken.

Einführung Internet und E-Mail

In diesem Kurs lernen sie alles Wichtige rund um Internet und E-Mail. Im Internet surfen und Informationen suchen, in Chatrooms kommunizieren, E-Mails versenden und das eigene Adressbuch verwalten.

Einführung in die Bildbearbeitung

Sie lernen Schritt für Schritt die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung kennen und anwenden. Bilder auf den Computer laden, archivieren, bearbeiten und drucken, eine Visitenkarte oder eine Einladung gestalten.

Sprachen

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

Italienisch Anfängerkurs NEU

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

Datum	**6. Februar – 24. April** (ohne 27.2. und 10.4.)
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 15.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Valeria Balmelli
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 24. Januar

Französisch Anfängerkurs NEU

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

Datum	**15. Februar – 10. Mai** (ohne 1.3./5.4./12.4.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.40 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Francine Hanselmann
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 1. Februar

Französisch Reisekofferkurs NEU

Die Vorbereitung für die Ferien, die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Datum	**5. März – 21. Mai** (ohne 2.4. und 9.4.)
Tag/Zeit	Montag, 11.00 – 11.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Martine Bally
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Besonderes	Grundkenntnisse nötig!
Anmeldung	bis 15. Februar

Spanisch Anfängerkurs NEU

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

Datum	**5. März – 21. Mai** (ohne 2.4. – 19.4.)
Tag/Zeit	Montag, 08.30 – 09.20 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ana Fritschi
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 15. Februar

Spanisch Reisekofferkurs NEU

Die Vorbereitung für die Ferien, die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Datum	**5. März – 21. Mai** (ohne 2.4. und 9.4.)
Tag/Zeit	Montag, 09.40 – 10.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ana Fritschi
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 15. Februar

Italienisch Reisekofferkurs NEU

Die Vorbereitung für die Ferien, die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Datum	**6. März – 29. Mai** (ohne 3.4./10.4./1.5.)
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 16.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Valeria Balmelli
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 19. Februar

Chinesisch

Die Sprache ist zwar grammatikalisch sehr einfach, weil alle Wörter in der Grundform bleiben, aber dafür gibt es nicht einen Anknüpfungspunkt zu europäischen Sprachen. Gewinnen Sie einen Einblick in eine der am häufigsten gesprochenen Sprachen der Welt.

Daten	**6. März – 30. Mai** (ohne 2.4./10.4./1.5.07)
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 16.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. Marc Winter, Sinologe
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 19. Februar

Englisch Anfängerkurs

Ihnen wird eine solide sprachliche Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Das Reden lernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Datum	**7. März – 23. Mai** (ohne 10.4./1.5.)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 14.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 19. Februar

Englisch Reisekofferkurs NEU

Die Vorbereitung für die Ferien, die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Datum	**7. März – 23. Mai** (ohne 4.4. und 11.4.)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00 – 15.50 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Fr. 190.– (10 x)
Anmeldung	bis 19. Februar

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 (6 – 10 Teilnehmende):
Fr. 247.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)
Fr. 361.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)
Kleingruppe (3 – 6 Teilnehmende):
Fr. 361.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Englisch

AnfängerInnen
Dienstag, 15.00 Uhr
Mittwoch, 09.40 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Montag, 10.00 Uhr
Montag, 10.40 Uhr
Montag, 11.00 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 11.00 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr
Freitag, 10.30 Uhr

Leichte Mittelstufe
Montag, 09.00 Uhr
Montag, 15.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 08.20 Uhr
Dienstag, 10.35 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 08.45 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr
Donnerstag, 15.10 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr

Mittelstufe
Montag, 09.30 Uhr
Dienstag, 08.30 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr
Donnerstag, 10.45 Uhr
Freitag, 8.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe
Dienstag, 09.20 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre
Montag, 15.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Mittwoch, 10.40 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr
Donnerstag, 11.25 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Französisch

AnfängerInnen
Donnerstag, 16.45 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Dienstag, 13.00 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr

Mittelstufe
Montag, 09.45 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre
Dienstag, 15.00 Uhr
Dienstag, 16.00 Uhr
Donnerstag, 15.45 Uhr

Italienisch

AnfängerInnen
Dienstag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Mittwoch, 15.00 Uhr
Freitag, 09.00 Uhr

Leichte Mittelstufe
Montag, 08.45 Uhr
Montag, 10.15 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr

Mittelstufe
Dienstag, 09.30 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre
Dienstag, 08.45 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 10.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr

Spanisch

AnfängerInnen
Freitag, 08.45 Uhr
Freitag, 11.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Donnerstag, 09.45 Uhr
Freitag, 10.00 Uhr
Freitag, 10.45 Uhr

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

Oberstufe/Konversation/Lektüre
Donnerstag, 10.45 Uhr

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.

Move on – Haltungsgymnastik NEU

Über gezielte, bewusste Körperarbeit die ideale Haltung und Harmonie finden.

Daten	**25. Januar – 29. März** (8 x) (ohne 22. Februar und 1. März)
Tag/Zeit	Donnerstag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Rahel Knöll, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 100.–
Anmeldung	bis 15. Januar
Besonderes	Schnupperstunde am 11. Januar

✆ 061 206 44 66

Einstieg ins Nordic Walking NEU

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

Daten **5. Februar – 5. März** (4 x) (ohne 26. Februar)
Tag/Zeit Montag, 09.00 – 10.15Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr beim Wasserturm Bruderholz (Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation)
Leitung Max Pusterla
Kosten 70.– (inkl. Stockmiete)
Anmeldung bis 22. Januar

Männerfit

Fitness für den Mann mit Schwerpunkt Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung Bettina Grünenfelder, Turn- und Sportlehrerin, Sporttherapeutin
Kosten Fr. 12.50.–/Lektion

Pilates

Die Verbindung von Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit stehen im Zentrum aller Pilates-Übungen. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Balance, Koordination, Konzentration und Ausdauer.

Daten **10. Januar – 28. März** (10 x)
Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatestrainerin (polstar pilates)
Kosten Fr. 230.–
Besonderes Einstieg jederzeit möglich

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. 17.–/Lektion

OsteoGym

Zum Kursinhalt gehören Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung Svenja Jutzi, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 12.50.–/Lektion

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

Tag/Zeit Montag, 15.30 -16.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten Fr. 17.–/Lektion

PowerGym

Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Beweglichkeits- und Kräftigungstraining mit Musik.

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten Fr. 12.50.–/Lektion

Sanfte Gymnastik

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Kosten Fr. 12.50.–/Lektion

Kurs 1 und 2
Tag/Zeit Mittwoch
Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr (ab 18. Oktober)
Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr
Leitung Sabine Malzacher, Bewegungspädagogin

Kurs 3
Tag/Zeit Montag, 11.30 – 12.30 Uhr
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Bauch – Beine – Po

Ein gezieltes Kräftigen der Problemzonen.

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten Fr. 12.50.–/Lektion

Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Körpergefühl.

Kurs 1 und 2
Tag/Zeit Dienstag
Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr
Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 12.50.–/Lektion

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit.

Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Marie-José Tschopp
Kosten Fr. 12.50.–/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. 11.50.–/Lektion

Orientalischer Bauchtanz

Bauchtanz ist mehr als nur Freude am Tanz. Bauchtanz bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert so u.a. die Beweglichkeit, Koordination, Beckenbodenmuskulatur und das Gleichgewicht.

Daten **18. Januar – 29. März** (9 x) (ohne 22. Februar und 1. März)
Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin
Kosten Fr. 171.–
Besonderes Einstieg jederzeit möglich

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

Atmen – Bewegen – Entspannen
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Kosten Fr. 18.–/Lektion
Besonderes ohne Bodenübungen

Atmen – Bewegen – Kräftigen

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Kosten Fr. 18.–/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. 18.–/Lektion

Bewegung und Gedächtnis

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

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Montag
Kurs 1: 09.30 – 10.30 Uhr
Kurs 2: 10.30 – 11.30 Uhr
(ab 16. Oktober)
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin
Kosten Fr. 12.50.–/Lektion

Yoga

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

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Freitag
Kurs 1: 14.30 – 15.30 Uhr
Kurs 2: 15.30 – 16.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin
Kosten Fr. 17.–/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 und 4

Tag/Zeit Freitag
Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr
Kurs 4: 12:00 – 13.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 17.–/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. 17.–/Lektion

Feldenkrais

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Kosten Fr. 16.–/Lektion

Kurs 1

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

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung Marlys Müller, dipl. Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

Gleichgewichtstraining

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Trainingskurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung Monique Mattarelli
Kosten Fr. 12.50.–/Lektion

Trainingskurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung Claudine Schwyn
Kosten Fr. 12.50.–/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 sollten.

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. 12.50.–/Lektion

Kurs 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch
Kurs 4: 15.00 – 16.00 Uhr
Kurs 5: 16.00 – 17.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 12.50.–/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. 19.–/Lektion (inkl. Hallenbadeintritt)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Donnerstag
Kurs 1: 12.15 – 13.00 Uhr
Kurs 2: 13.00 – 13.45 Uhr
Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17
Leitung Dorothée Siefert-Steurenthaler
Kosten Fr. 19.–/Lektion (inkl. Eintritt)

Beckenbodenkurse

Blasenschwäche – was kann ich dagegen tun? Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen unangenehme Alltagssituationen zu verbessern.

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

Trainingskurse

Tag/Zeit Dienstag
Kurs 1: 16.30 – 17.30 Uhr
Kurs 2: 17.30 – 18.30 Uhr
Kosten Fr. 12.50.–/Lektion
Besonderes nur für Frauen

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

Semesterkurse

GymFit+

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

Halbjahresabonnement Fr. 116.20.–
(inkl. Fr. 8.20.– MwSt.)
22. Januar – 29. Juni (20 x)

Gotthelfschulhaus
Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130
Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)
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, Belchenstr. 15
Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr (ab 19. Oktober)
Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Halbjahresabonnement Fr. 116.20.–
(inkl. Fr. 8.20.– MwSt.)
22. Januar – 29. Juni (20 x)

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 1 (nur Frauen)
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung Claudine Schwyn

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. 116.20.–
(inkl. Fr. 8.20.– MwSt.)
22. Januar – 29. Juni (20 x)

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 44
Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)
Rhypark Saalbau
Mülhauserstr. 17
Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr
St. Anton Pfarreiheim
Kannenfeldstrasse 35
Montag, 14.00, 15.00 Uhr
Dienstag, 14.30 Uhr
St. Johannes Alterssiedlung
Wilhelm Klein-Strasse 19
Donnerstag, 14.30 Uhr
St. Leonhard Alterssiedlung
Schweizergasse 23
Freitag, 14.30 Uhr
Stephanus Gemeindehaus
Furkastrasse 12
Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr
Thomaskirche
Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag, 15.00 Uhr
Tituskirche
Im Tiefen Boden 75
Dienstag, 10.00 Uhr
Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Dienstag, 14.00 Uhr, 15.00 Uhr
Rankhof Alterssiedlung
Rankhof 10, Saal
Freitag, 09.30 Uhr
St. Clara Pfarrei
Lindenberg 12
Dienstag, 09.30 Uhr
St. Markus Gemeindehaus
Kleinriehenstrasse 71
Donnerstag, 09.30 Uhr
St. Theodor Gemeindehaus
Claragraben 43
Donnerstag, 09.00 Uhr
Wesleyhaus Alterssiedlung
Hammerstrasse 88
Montag, 15.00 Uhr

Riehen

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

Wassergymnastik mit Schwimmen

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

Halbjahresabonnement Fr. 172.15.–
(inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15.– MwSt.)
14. August – 20. Januar (20 x)

Grossbasel

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

Weiherweg Alterszentrum
Rudolfstrasse 43
Montag 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr
Dienstag 08.30, 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. 172.15.–
(inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15.– MwSt.)
22. Januar – 29. Juni (20 x)

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 16.00 Uhr

Tänze aus aller Welt

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.
Halbjahresabonnement Fr. 116.20.–
(inkl. Fr. 8.20.– MwSt.)
22. Januar – 29. Juni (20 x)

Grossbasel

Alban-Breite
Alterszentrum
Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr
Stephanus Kirchgemeindehaus
Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr
Schnupperstunden: 20. Okt. und 3. Nov.
St. Johannes Gemeindehaus
Am Krayenrain 24
Montag, 14.45 Uhr
Schnupperstunden: 20. Nov., 14.00 – 17.00 Uhr
Zum Wasserturm
Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr
Schnupperstunden: 6./ 13. und 27. Nov.
Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr
Schnupperstunden: 20. und 27. Okt.

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung
Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr
Schnupperstunden: 10./ 17. und 24. Nov.
Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr
Schnupperstunden: 2. Nov.

Riehen

Haus zum Wendelin
Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.15 Uhr

Laufspass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 116.20.– (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich). **22. Januar – 20. Juli** (20 x)

Wasserturm Bruderholz: Nordic Walking

Montag	09.15 – 10.15 Uhr
Treffpunkt	Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation

Lange Erlen: Walking/Nordic Walking

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

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
Freitag	14.00 – 15.00 Uhr Nordic Walking
Treffpunkt	08.45 resp. 13.45 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.)
22. Januar – 29. Juni (20 x)

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. 139.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt.) pro Semester **22. Januar – 29. Juni** (20 x)
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, Di 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

Schnuppertag:
Samstag, 13. Januar, 10.00 – 12.00 Uhr

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel (Die Ausflüge dauern mindestens 4 Stunden). Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Dauer der Wanderungen (reine Wanderzeit):

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. 8.50.–
Zehnerabonnement	Fr. 85.–
Semesterbeitrag	Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 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.
Haben Sie Interesse? Verlangen Sie das detaillierte Jahresprogramm 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	**14. – 20. Januar 2007**
Leitung	Yvonne Knöri-Hasler, Seniorensportleiterin Max Pusterla-Bosshard, Seniorensportexperte
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

Volkstanzferientage

Haben Sie Freude an Musik und Bewegung? In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwochen eignen sich auch für Nichttänzer, denn Staufen und Buochs bieten zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

1. Ferienwoche

Daten	**Montag, 5. – Freitag, 9. März 2007**
Ort	Staufen/Bad Krozingen (D)

2. Ferienwoche

Daten	**Montag, 16. – Freitag, 20. April 2007**
Ort	Buochs
Leitung	Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen
Besonderes	für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm