



PSAG

Kurse und Freizeit

Januar bis Juni 2012



PSAG

Die Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft fördert psychisch beeinträchtigte Menschen. Die Dienstleistungen unterstützen Eigenverantwortung und Selbstständigkeit, wirken Isolation und Ausgrenzung entgegen und tragen zur Reintegration ins gesellschaftliche Leben bei.



Klientinnen und Klienten des PSAG Tageszentrums organisieren Kurse und Freizeitangebote für Menschen mit Psychiatrieerfahrung.

Zielpublikum

Kurse: IV-Rente oder -Massnahme aus psychischen Gründen innerhalb der letzten 10 Jahre.

Freizeitangebote: Alle Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung.

Bedingungen

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Nach Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie (nur bei den Kursen) eine schriftliche Bestätigung. Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss ist eine Umtriebsentschädigung von CHF 50.– zu bezahlen. Bei Abmeldung nach Kursbeginn zahlen Sie den vollen Kursbetrag. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kontakt

PSAG Tageszentrum | Wettsteinallee 42 | 4058 Basel |

E-Mail: freejob@psag.ch | www.psag.ch

Telefon: 061 666 63 63 (Mo, Mi Vormittag, Do)

Mit freundlicher Unterstützung von:

pro infirmis
Die Organisation für
behinderte Menschen



Freizeitangebote

Januar – März 2012

Freitag
20. Januar

Huit Femmes – Film mit Abendessen

In einem ländlichen Herrschaftssitz kommt die Familie zusammen, als der Vater ermordet wird. Von den 8 im Hause versammelten Frauen hat jede ein Motiv. Wer war's? Der Auflösung dieser Frage werden wir nach gemeinsamem Abendessen nachgehen.

Treffpunkt: 18.00 Uhr, PSAG Tageszentrum, Wettsteinallee 42, Basel

Ende: ca. 21.30 Uhr

Kosten: 15 Franken

Bitte beachten: Teilen Sie uns mit, falls Sie Vegetarier/in sind oder eine Lebensmittelintoleranz haben.

Anmeldung: bis 9. Januar

Mittwoch
22. Februar

Sternwarte

Wir beobachten den Basler Sternenhimmel durch verschiedene Teleskope und schauen uns eine Ausstellung sowie Animationen und DVDs zu astronomischen Themen an.

Treffpunkt: 18.00 Uhr, Haltestelle Kunsteisbahn (Bus Nr. 36), Basel

Ende: ca. 20.00 Uhr

Kosten: 5 Franken

Mitnehmen: Warme Kleidung

Anmeldung: bis 13. Februar

Mittwoch
21. März

Basler Untergrund

Kommen Sie mit zu einer archäologischen Führung. Entdecken Sie Orte, die Ihnen sonst nicht zugänglich sind; eine Abenteuerreise, die sich lohnt.

Treffpunkt: 14.00 Uhr, Hauptportal Münster, Basel

Ende: ca. 15.30 Uhr

Kosten: 15 Franken

Bitte beachten: Nicht geeignet für Personen mit Klaustrophobie. Findet bei jedem Wetter statt.

Anmeldung: bis 12. März

Freizeitangebote

April – Juni 2012

Mittwoch 18. April	Wanderung Von Bubendorf her wandern wir zum Schloss Wildenstein und machen einen Abstecher zum ältesten Eichenhain Europas. Weiter führt uns der Weg durch einen malerischen Wald nach Lampenberg und weiter nach Holstein. Die Wanderzeit beträgt drei Stunden.	Treffpunkt: 8.25 Uhr, Bahnhof SBB Basel, beim „Treffpunkt“ in der Schalterhalle Ende: ca. 13.30 Uhr in Holstein, Kosten: 10 Franken Mitbringen: U-Abo oder eigenes Billet, Picknick, Wanderschuhe Verschiebedatum: 25. April Infos über Durchführung: 17.4. ab 9 Uhr, Tel. 061 666 63 63 Anmeldung: bis 6. April
------------------------------	--	---

Dienstag 15. Mai	Ausflug nach Konstanz Wir bummeln durch die Altstadt und über den Wochenmarkt von Konstanz am Bodensee. Schönes Wetter lädt zum Abkühlen im Strandbad ein.	Treffpunkt: 9.15 Uhr, Badischer Bahnhof Basel, Schalterhalle Ende: 17.20 Uhr oder 18.20 Uhr (wählbar) Kosten: 15 Franken Mitbringen: ID, Euros, Badehose Verschiebedatum: 22. Mai Infos über Durchführung: 14.4. ab 9 Uhr, Tel. 061 666 63 63 Anmeldung: bis 2. Mai 2012
----------------------------	--	---

Mittwoch 14. Juni	Art & Grill Herzlich willkommen im Café Art! Wir zeigen Bilder und Objekte, die im PSAG Tageszentrum entstanden sind. Grillieren Sie mit uns im hauseigenen Garten.	Treffpunkt: 18.00 Uhr, freejob-Raum, Maulbeerstr. 18, Basel Ende: ca. 20.00 Uhr Kosten: keine Anmeldung: bis 4. Juni
-----------------------------	---	---

Bitte beachten Sie die Anmeldebedingungen auf Seite 2.



Kochkurs: Mediterrane Küche

▶ L13

Inhalt	Marokko, Frankreich, Griechenland oder Italien ... lernen Sie die kulinarische Vielfalt rund ums Mittelmeer kennen! In diesem Kochkurs können Sie die kulinarischen Spezialitäten der verschiedenen Länder entdecken und sich an den unterschiedlichsten Genüssen erfreuen. Am ersten Abend lernen Sie das Charakteristische der mediterranen Küche kennen und können Ihre Bedürfnisse für den Praxisteil einbringen.
Zielpublikum	6 bis 8 Personen. Keine Vorkenntnisse nötig.
Kursort	PSAG Tageszentrum, Wettsteinallee 42, Basel.
Kursdaten	Theorie: Mittwoch, 17.00 – 18.45 Uhr (inkl. Pause). 16.05.2012 Praxisteil Kochen: Mittwoch, 17.00 – 20.00 Uhr (inkl. Pause). 23.05 und 30.05.2012
Kosten	75 Franken.
Anmeldung	Bis spätestens am 20. April 2012. Bitte beachten Sie die Anmeldebedingungen auf Seite 2.
Kursleitung	Desirée Spitteler ist Hauswirtschaftslehrerin. Seit über zehn Jahren leitet sie Kurse, in denen sie Kenntnisse und Fertigkeiten zu den verschiedensten Kochstilrichtungen vermittelt.

Kochkurs: Asiatische Küche

► L14

Inhalt	In diesem Kochkurs tauchen Sie in die kulinarische Welt der asiatischen Küche ein. Erleben Sie, wie man sich und Gäste mit einfachen Zutaten geschmacklich auf Reisen schicken kann! Am ersten Abend erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen asiatischen Kochstile und Sie können Ihre Bedürfnisse für den Praxisteil einbringen.
Zielgruppe	6 bis 8 Personen. Keine Vorkenntnisse nötig.
Kursort	PSAG Tageszentrum, Wettsteinallee 42, Basel.
Kursdaten	<p>Theorie: Mittwoch, 17.00 – 18.45 Uhr (inkl. Pause). 06.06.2012</p> <p>Praxisteil Kochen: Mittwoch, 17.00 – 20.00 Uhr (inkl. Pause). 13.06 und 20.06.2012</p>
Kosten	75 Franken.
Anmeldung	Bis spätestens am 18. Mai 2012. Bitte beachten Sie die Anmeldebedingungen auf Seite 2.
Kursleitung	Desirée Spitteler ist Hauswirtschaftslehrerin. Seit über zehn Jahren leitet sie Kurse, in denen sie Kenntnisse und Fertigkeiten zu den verschiedensten Kochstilrichtungen vermittelt.

Lernen Sie Flirten!

► L15

Inhalt	In diesem Kurs lernen Sie spontaner und selbstsicherer mit anderen Menschen Kontakt aufzunehmen, Ängste und Hemmungen abzubauen und mit Freude und Spass zu flirten! Sie erhalten Hintergrundwissen und praktische Tipps zum Thema Flirten und können das Gelernte in Rollenspielen ausprobieren.
Zielpublikum	6 bis 12 Personen, die ihre Flirt- und Kontaktchancen verbessern möchten.
Kursort	PSAG Tageszentrum, Wettsteinallee 42, Basel.
Kursdaten	Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 16.30 Uhr 28.04. und 12.05.2012
Mitbringen	Picknick für die Mittagspause
Kosten	90 Franken.
Anmeldung	Bis spätestens 6. April 2012. Bitte beachten Sie die Anmeldebedingungen auf Seite 2.
Kursleitung	Christine Augsten ist Pflegefachfrau für Psychiatrie und arbeitet im PSAG Besuchsdienst. Sie hat eine Ausbildung in Psychodrama.



Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen!

Grundkurs ▶ L16

Aufbaukurs ▶ L17

Inhalt	In diesem Kurs üben Sie sich darin, den eigenen Raum und den Raum der anderen besser wahrzunehmen sowie mit Grenzen und dem «Nein» der anderen umzugehen. Sie lernen, schwierige Situationen mutig und mit Leichtigkeit anzugehen, die Übersicht zu behalten und Gefahrensituationen besser einzuschätzen.
Zielpublikum	6 bis 10 Personen, die ihr Selbstvertrauen stärken wollen.
Kursort	Freejob-Raum, Maulbeerstrasse 18, Basel.
Kursdaten	Dienstag, 18.00 – 19.45 Uhr (inkl. Pause). Grundkurs L16: 06.03., 13.03., 20.03., 27.03. , Pause, 17.04. und 24.04.2012. Aufbaukurs L17: 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06.2012.
Kosten	90 Franken pro Kurs
Anmeldung	Grundkurs: bis spätestens 17.02.2012 Aufbaukurs: bis spätestens 27.04.2012. Bitte beachten Sie die Anmeldebedingungen auf S. 2.
Kursleitung	Carmela Sinzig ist Naturärztin und Coach. Seit jeher beschäftigt sie die Frage, was Menschen lebensbejahend und stark macht.

Orientalischer Tanz/Bauchtanz für Frauen ▶ L18

Inhalt	Im orientalischen Tanz werden Anmut, Sinnlichkeit und Lebensfreude vereint. In diesem Kurs lernen Sie einfache Basisbewegungen der Hüfte und des Bauches und stärken Muskulatur und Beckenboden. Bauchtanzen macht zudem grossen Spass und hilft, sich vom Alltagsstress zu entspannen.
Zielpublikum	6 bis 12 Frauen. Keine Vorkenntnisse nötig.
Kursort	Studio für Bewegung und Tanz "SHAKINAH", Hagentalerstrasse 49, 4055 Basel
Kursdaten	Donnerstag, 17.30 – 18.30 Uhr (inkl. Pause). 09.02., 16.02., Pause, 08.03., 15.03., 22.03., 29.03., Pause, 19.04. und 26.04.2012.
Kosten	80 Franken.
Anmeldung	Bis spätestens am 13. Januar 2012. Bitte beachten Sie die Anmeldebedingungen auf Seite 2.
Kursleitung	Shakinah arbeitet seit 30 Jahren als Tänzerin, Tanzlehrerin, Alexandertechnik-Lehrerin und Craniosacral-Therapeutin.

Schnupperkurs: Nordic Walking

▶ L19

Inhalt	Nordic Walking ist unabhängig von Alter, Geschlecht oder Kondition für jede/n geeignet. In diesem Schnupperkurs werden Ihnen die positiven Effekte dieser Sportart näher gebracht! Sie werden sorgfältig in die Technik eingeführt.
Zielpublikum	6 bis 8 Personen. Keine Vorkenntnisse nötig.
Kursort	Allschwilerwald in Basel. Treffpunkt ist die Endstation der Tramlinie Nr. 8 (Neuweilerstrasse)
Kursdaten	Montag, 18.00 – 19.30 Uhr. 23.04., 30.04., 07.05. und 14.05.2012. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.
Kosten	60 Franken.
Mitbringen	Stöcke (falls vorhanden)
Anmeldung	Bis spätestens am 30. März 2012. Bitte beachten Sie die Anmeldebedingungen auf Seite 2.
Kursleitung	Alexandra Treinen ist dipl. Wellnesstrainerin und Rückentrainerin. Ihr ist wichtig, dass die Teilnehmenden Spass an der Bewegung haben und die Natur geniessen können.

Einstieg in die Computerwelt

► L20

Inhalt	Schritt für Schritt – mittels praktischer Übungen – lernen Sie die wichtigsten Anwendungen sowie Handhabungen des Computers kennen. Einfache Texte erfassen, eine E-Mail schreiben, eine Grafik zeichnen – die Vielfalt des PC wird aufgezeigt. Anhand einfacher und praktischer Beispiele können Sie herausfinden, welche Möglichkeiten des Computers für Sie ganz persönlich von Interesse sind.
Zielgruppe	6 Personen <i>ohne</i> Vorkenntnisse.
Kursort	ClickForFun, Irene Stenner, Binningerstrasse 4c, Reinach BL (Tram Nr.11, Haltestelle «Landhof»).
Kursdaten	Mittwoch, 14.00 – 15.45 Uhr (inkl. Pause). 07.03., 14.03., 21.03., 28.03., 04.04. und 11.04.2012.
Kosten	90 Franken.
Anmeldung	Bis spätestens am 17. Februar 2012. Bitte beachten Sie die Anmeldebedingungen auf Seite 2.
Kursleitung	Irene Stenner hat langjährige Berufserfahrung als Informatik-Kursleiterin mit SVEB-Zertifikat und ist dipl. Webpublisher SIZ. Hauptberuflich ist sie ICT-Verantwortliche in einer mittelständischen Firma.

Internet, Sicherheit und Facebook

► L21

Inhalt	Lernen Sie die Grundlagen des WWW (World Wide Web) kennen: zum Beispiel den Internetbrowser anzuwenden, gezielt nach Informationen zu suchen, Webseiten zu drucken und Favoriten zu erstellen. Ferner erwerben Sie grundlegende E-Mail-Kenntnisse. Sicherheitsfragen am Computer (Updates, Virenschutz, etc.) werden besprochen sowie die Möglichkeiten und Gefahren von Facebook erörtert.
Zielgruppe	6 Personen mit Basiskenntnissen im Bereich PC.
Kursort	ClickForFun, Irene Stenner, Binningerstrasse 4c, Reinach BL (Tram Nr.11, Haltestelle «Landhof»).
Kursdaten	Mittwoch, 16.00 – 17.45 Uhr (inkl. Pause). 07.03., 14.03., 21.03., 28.03., 04.04. und 11.04.2012.
Kosten	90 Franken.
Anmeldung	Bis spätestens am 17. Februar 2012. Bitte beachten Sie die Anmeldebedingungen auf Seite 2.
Kursleitung	Irene Stenner hat langjährige Berufserfahrung als Informatik-Kursleiterin mit SVEB-Zertifikat und ist dipl. Webpublisher SIZ. Hauptberuflich ist sie ICT-Verantwortliche in einer mittelständischen Firma.

Computer-Aufbaukurs (inkl. Sicherheit und Fotos) ▶ L22

Inhalt	In diesem Kurs findet eine Repetition und Vertiefung der Computergrundlagen statt. Sie haben die Gelegenheit, persönliche Stolpersteine in der Computerhandhabung zu thematisieren. Besprochen werden Sicherheitsfragen wie zum Beispiel Updates und Virenschutzprogramme. Sie lernen ausserdem mit Fotos umzugehen, sie zu speichern und zu organisieren.
Zielpublikum	6 Personen, die bereits über PC-Basiskenntnisse und etwas Praxis in der Computeranwendung verfügen.
Kursort	ClickForFun, Irene Stenner, Binningerstrasse 4c, Reinach BL (Tram Nr.11, Haltestelle «Landhof»).
Kursdaten	Mittwoch, 14.00 – 15.45 Uhr (inkl. Pause). 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05. und 06.06.2012.
Kosten	90 Franken.
Anmeldung	Bis spätestens am 13. April 2012. Bitte beachten Sie die Anmeldebedingungen auf Seite 2.
Kursleitung	Irene Stenner hat langjährige Berufserfahrung als Informatik-Kursleiterin mit SVEB-Zertifikat und ist dipl. Webpublisher SIZ. Hauptberuflich ist sie ICT-Verantwortliche in einer mittelständischen Firma.

Einführung Textverarbeitung

▶ L23

Inhalt	In diesem Kurs werden Sie mit den Grundfunktionen von Microsoft Word vertraut gemacht. Am Ende des Kurses können sie einfache Textdokumente wie Briefe, Einladungen und Listen erstellen. Sie lernen Dokumente zu speichern, zu öffnen und zu drucken, Texte zu gestalten, zu korrigieren und zu ergänzen. Ferner werden mit Hilfe von Grafiken ansprechende Dokumente erstellt. Die Grundkenntnisse im Bereich PC werden vertieft.
Zielgruppe	6 Personen mit Basiskenntnissen im Bereich PC.
Kursort	ClickForFun, Irene Stenner, Binningerstrasse 4c, Reinach BL (Tram Nr.11, Haltestelle «Landhof»).
Kursdaten	Mittwoch, 16.00 – 17.45 Uhr (inkl. Pause). 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05. und 06.06.2012.
Kosten	90 Franken.
Anmeldung	Bis spätestens am 13. April 2012. Bitte beachten Sie die Anmeldebedingungen auf Seite 2.
Kursleitung	Irene Stenner hat langjährige Berufserfahrung als Informatik-Kursleiterin mit SVEB-Zertifikat und ist dipl. Webpublisher SIZ. Hauptberuflich ist sie ICT-Verantwortliche in einer mittelständischen Firma.

Anmeldung Freizeitprogramm

Herr Frau

Vorname Name

Adresse

Postleitzahl Ort.....

Telefon E-Mail

Datum Unterschrift

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Januar: Filmabend mit Essen – „Huit femmes“	Februar: Sternwarte in Basel	März: Basler Untergrund (Führung)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
April: Wanderung rund ums Schloss Wildenstein	Mai: Ausflug nach Konstanz am Bodensee	Juni: Art & Grill

Anmeldung mit diesem Talon oder per Telefon. Wir bestätigen Ihre Anmeldung für Freizeitangebote nicht. Wenn Sie nichts von uns hören, können Sie damit rechnen, dass Sie definitiv und verbindlich bei uns angemeldet sind.

Senden an: PSAG Tageszentrum, freejob, Wettsteinallee 42, 4058 Basel

Anmeldung Kursprogramm

Herr Frau

Vorname Name

Adresse

Postleitzahl Ort.....

Telefon E-Mail

Datum Unterschrift

<input type="checkbox"/> L13 Kochkurs: Mediterrane Küche	<input type="checkbox"/> L14 Kochkurs: Asiatische Küche	<input type="checkbox"/> L15 Lernen Sie flirten!	<input type="checkbox"/> L16 Grundkurs: Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen!
<input type="checkbox"/> L17 Aufbaukurs: Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen!	<input type="checkbox"/> L18 Orientalischer Tanz/Bauchtanz für Frauen	<input type="checkbox"/> L19 Schnupperkurs: Nordic Walking	<input type="checkbox"/> L20 Einstieg in die Computerwelt
<input type="checkbox"/> L21 Internet, Sicherheit und Facebook	<input type="checkbox"/> L22 Computer- Aufbaukurs	<input type="checkbox"/> L23 Einführung Textverarbeitung	

Bitte senden Sie uns mit der Anmeldung eine Kopie Ihres IV-Ausweises oder einen Beleg, dass Sie in den letzten 10 Jahren eine IV-Leistung (z.B. Arbeits-training) erhalten haben.

Anmeldung Freizeitprogramm

Herr Frau

Vorname Name

Adresse

Postleitzahl Ort.....

Telefon E-Mail

Datum Unterschrift

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Januar: Filmabend mit Essen – „Huit femmes“	Februar: Sternwarte in Basel	März: Basler Untergrund (Führung)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
April: Wanderung rund ums Schloss Wildenstein	Mai: Ausflug nach Konstanz am Bodensee	Juni: Art & Grill

Anmeldung mit diesem Talon oder per Telefon. Wir bestätigen Ihre Anmeldung für Freizeitangebote nicht. Wenn Sie nichts von uns hören, können Sie damit rechnen, dass Sie definitiv und verbindlich bei uns angemeldet sind.

Senden an: PSAG Tageszentrum, freejob, Wettsteinallee 42, 4058 Basel

Anmeldung Kursprogramm

Herr Frau

Vorname Name

Adresse

Postleitzahl Ort.....

Telefon E-Mail

Datum Unterschrift

<input type="checkbox"/> L13 Kochkurs: Mediterrane Küche	<input type="checkbox"/> L14 Kochkurs: Asiatische Küche	<input type="checkbox"/> L15 Lernen Sie flirten!	<input type="checkbox"/> L16 Grundkurs: Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen!
<input type="checkbox"/> L17 Aufbaukurs: Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen!	<input type="checkbox"/> L18 Orientalischer Tanz/Bauchtanz für Frauen	<input type="checkbox"/> L19 Schnupperkurs: Nordic Walking	<input type="checkbox"/> L20 Einstieg in die Computerwelt
<input type="checkbox"/> L21 Internet, Sicherheit und Facebook	<input type="checkbox"/> L22 Computer- Aufbaukurs	<input type="checkbox"/> L23 Einführung Textverarbeitung	

Bitte senden Sie uns mit der Anmeldung eine Kopie Ihres IV-Ausweises oder einen Beleg, dass Sie in den letzten 10 Jahren eine IV-Leistung (z.B. Arbeitstraining) erhalten haben.

Senden an: PSAG Tageszentrum, freejob, Wettsteinallee 42, 4058 Basel